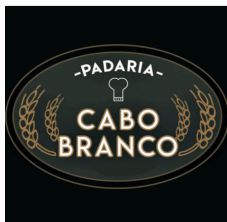


Parceiros



SMS - SECRETARIA
MUNICIPAL DA SAÚDE
DE JOÃO PESSOA/PB

Comissão organizadora

CENTRO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICO - ESCOLA TÉCNICA DE SAÚDE (CPT-ETS)

Prof. Simone Helena dos Santos Oliveira

Prof. Marcella Costa Souto Duarte

Prof. Márcia Rique Carício

Prof. Gracimary Alves Teixeira

CENTRO DE REFERÊNCIA EM ATENÇÃO À SAÚDE

Dir. Prof. Simone Helena dos Santos Oliveira

COORDENAÇÃO DE ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO (CRAS)

Luciana Gomes Furtado Nogueira

Mônica Paes Barreto Trindade

COORDENAÇÃO DE NUTRIÇÃO (CRAS)

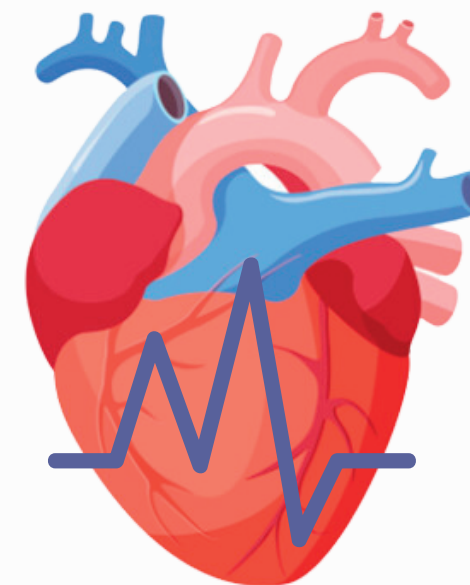
Walkyria de Fátima Cunha Medeiros

**PRATIQUE EXERCÍCIOS E TENHA
UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
PARA MANTER O CONTROLE DA
PRESSÃO ARTERIAL**



SEMANA DA ENFERMAGEM CPT-ETS/CRAS UFPB 2023

AÇÃO DO DIA MUNDIAL DA HIPERTENSÃO ARTERIAL



Data: 17/05/23 Horário: 08h - 11:30h

Local: Centro de Vivência/UFPB

DIA MUNDIAL DA HIPERTENSÃO ARTERIAL

O Dia Mundial da Hipertensão é comemorado em **17 de maio** e esta data serve para alertar a população sobre os riscos dessa doença, desde que foi instituída pela **Lei nº 10.439/2002**. É preciso ficar atento para suas causas, prevenção e tratamento.

Qual a importância de discutir este tema?

Segundo a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) e a Organização Mundial da Saúde (OMS), as doenças cardiovasculares (DCV) são a principal causa de morte nas Américas e a hipertensão arterial é responsável por mais de 50% destas doenças. Mais de um quarto das mulheres adultas e quatro em cada dez homens adultos têm hipertensão no continente americano e, tanto o diagnóstico, quanto o tratamento e o controle têm sido ineficazes. A hipertensão, na grande maioria dos casos, não tem cura, mas pode ser controlada. Nem sempre o tratamento significa o uso de medicamentos, sendo imprescindível a adoção de um estilo de vida mais saudável, com mudança de hábitos alimentares, redução no consumo de sal, atividade física regular, não fumar, moderar o consumo de álcool, entre outros.

Nesse sentido, o Centro Profissional Tecnológico (CPT-ETS), em parceria com o Centro de Referência em Atenção à Saúde (CRAS), lançam como programação da Semana da Enfermagem, a Ação do Dia Mundial da Hipertensão Arterial, ofertando ações de promoção da saúde, como: Aferição da pressão arterial, Glicemia, Medidas Antropométricas, Orientações Nutricionais e Vacinas do Hall de Adultos, a toda comunidade universitária.



O que é hipertensão arterial e seus sintomas

A hipertensão arterial ou pressão alta, é uma doença que ataca os vasos sanguíneos, coração, cérebro, olhos e pode causar paralisção dos rins. Ocorre quando a medida da pressão se mantém frequentemente acima de 140 por 90 mmHg.

A HIPERTENSÃO É UMA DOENÇA SILENCIOSA, FIQUE ATENTO AOS SINTOMAS:

DOR DE CABEÇA



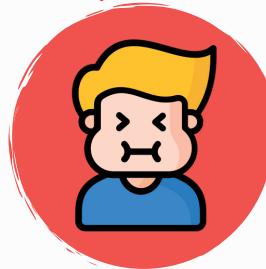
FALTA DE AR



TONTURA



NÁUSEA



ALTERAÇÃO NA VISÃO



Fatores de risco

Essa doença é herdada dos pais em 90% dos casos, mas há vários fatores que influenciam nos níveis de pressão arterial, entre eles:

- fumo, consumo de bebidas alcoólicas, obesidade, estresse, grande consumo de sal, níveis altos de colesterol, falta de atividade física;

Medidas de prevenção

A pressão alta não tem cura, mas tem tratamento e pode ser controlada. Somente o médico poderá determinar o melhor método para cada paciente, mas além dos medicamentos disponíveis atualmente, é imprescindível adotar um estilo de vida saudável:

- Manter o peso adequado, se necessário, mudando hábitos alimentares;
- não abusar do sal, utilizando outros temperos que ressaltam o sabor dos alimentos;
- praticar atividade física regular;
- aproveitar momentos de lazer;
- abandonar o fumo;
- moderar o consumo de álcool;
- evitar alimentos gordurosos;
- controlar o diabetes.

Outro fator importante é o hábito de medir regularmente pressão arterial que além de promover a prevenção, ajuda no diagnóstico precoce e controle da doença.