

INTRODUÇÃO:

Populações com bom nível de saúde, são aquelas em que os seus elementos são encorajados a melhorar os seus estilos de vida, adquirindo hábitos de alimentação saudável, aumentando a prática de exercício físico, diminuindo o consumo de substâncias nocivas e utilizando adequadamente os serviços de saúde.

Todos os recursos da comunidade escolas, empresas, autarquias, instituições de apoio a idosos, instituições de solidariedade social, organizações não governamentais, instituições desportivas e culturais, paróquias, serviços de saúde e todos aqueles que trabalham em prol da comunidade são **elementos chave** para informar e mobilizar os cidadãos na aquisição de hábitos de vida saudáveis e assim melhorarmos o nível de saúde da nossa comunidade.



***A mudança é um
trabalho de todos***

Quais são as principais causas de morte e de doença evitáveis na nossa comunidade?

- Doenças Cardiovasculares
- Diabetes Mellitus
- Cancro da Mama
- Cancro do Digestivo (estômago e intestino)
- Doenças Respiratórias
- Infecção por VIH-Sida

Quais São os Principais Factores de Risco Associados ao aparecimento destas Doenças?

- Excesso de consumo de sal na alimentação
- Ausência de prática de actividade física
- Alimentação com baixo consumo de frutas e vegetais e excesso de gorduras e açúcares.
- Consumo excessivo de álcool
- Número excessivo de fumadores
- Comportamentos sexuais não responsáveis
- Atraso no diagnóstico precoce de hipertensão arterial, cancro da mama, cancro digestivo, Diabetes Mellitus e Infecção por VIH Sida.

O QUE É QUE PODEMOS FAZER?

DIVULGAR, ACTUAR E MOTIVAR

“CAIXA DE FERRAMENTAS” Nº 2 – Diagnóstico precoce e tratamento da Hipertensão Arterial

Conteúdo

| | |
|----------|---|
| A | Material Didático Contém duas séries de diapositivos sobre “Hipertensão Arterial” e “Como medir a tensão arterial”. Contém o “Jogo da Tensão Arterial” para crianças, bem como as “Regras para o Jogo da Tensão Arterial” e “Anexo 1” com as perguntas para o jogo. |
| B | Brochuras “A mulher e as doenças do coração”, “Carta Europeia do Coração” e “Fatores de Risco Cardiovasculares” – Sociedade Portuguesa de Cardiologia “Envelhecimento Saudável” – Direção Geral de Saúde “Hipertensão Arterial – uma ameaça silenciosa” – Portal da Saúde |
| C | Folhetos/Cartaz “Meça a sua Tensão Arterial” – Cartaz “Vigie a sua Tensão Arterial” - Folheto |
| D | Sugestões de Intervenção |
| E | Sítios de consulta |