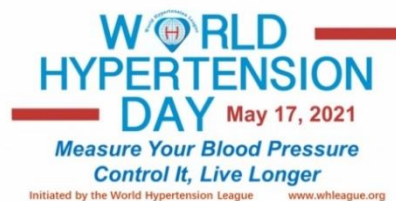


Dia Mundial da Hipertensão Arterial

17 de Maio de 2021

Mede a Tua Pressão Arterial, Controla-a, Vive Mais Tempo

Measure Your Blood Pressure, Control It, Live Longer

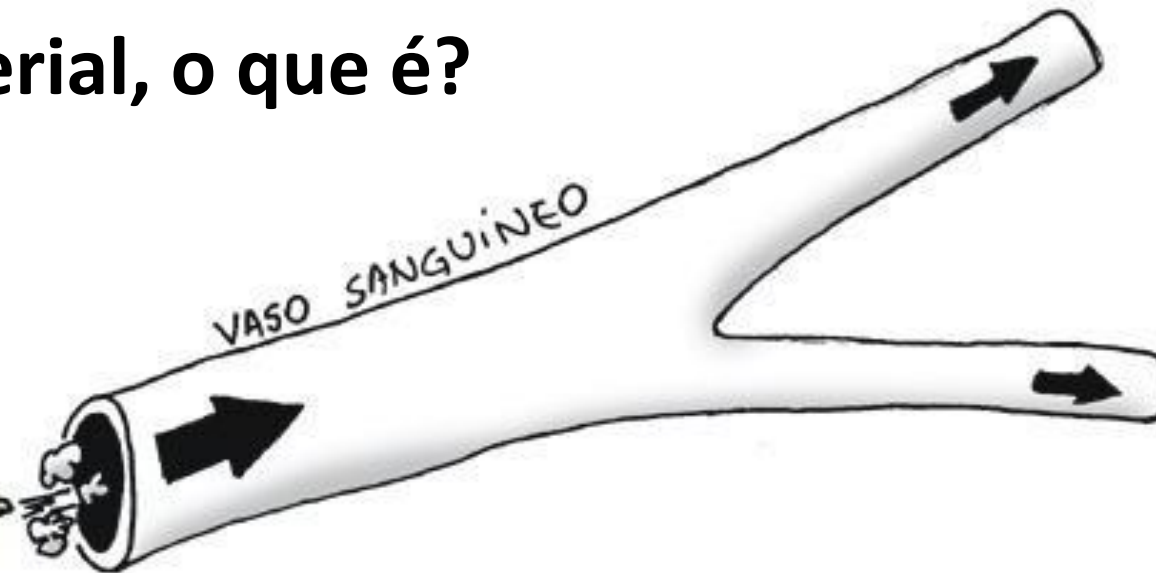


Dia Mundial da Hipertensão

17 de Maio de 2021



Hipertensão arterial, o que é?

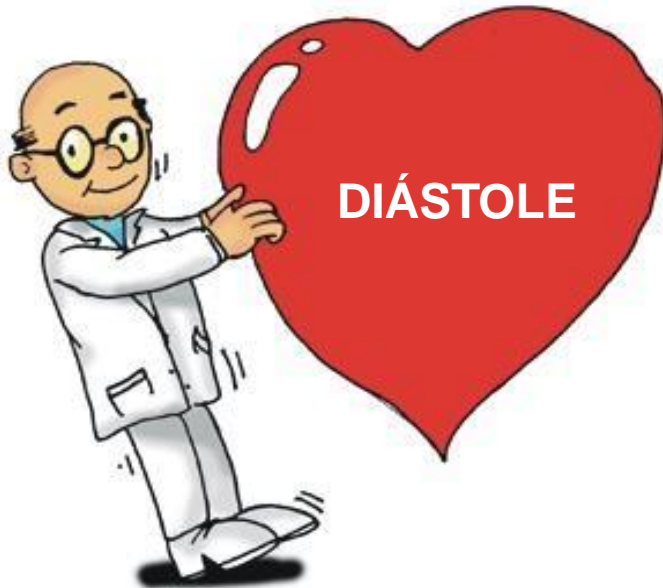


É uma doença silenciosa nas crianças e resulta de uma “força excessiva” que o sangue faz quando percorre as artérias (vasos sanguíneos) do corpo humano.



O CORAÇÃO TRABALHA EM DOIS TEMPOS

Quando se dilata (diástole)
enche-se de sangue.
Temos uma pressão arterial
mínima (diastólica).



Quando se contrai (sístole)
expulsa o sangue.
Temos uma pressão arterial
máxima (sistólica).



EXISTE UM NÚMERO MÁGICO?

A pressão arterial deve ser medida em todas as crianças, a partir dos 3 anos de idade.

Os valores variam com a idade, sexo e estatura

A partir dos 13 anos valores de PA \geq 120/80 mmHg são elevados

VALORES NORMAIS



VALORES ELEVADOS



QUAIS OS SINTOMAS DA HIPERTENSÃO ARTERIAL?

Normalmente é um **problema silencioso**,
ou seja, **não sentimos nada**.



E QUAL É A CAUSA?



Na maioria das vezes não conseguimos saber com precisão.

Mas sabemos que existem fatores **modificáveis** e **não modificáveis**, que contribuem para este problema.

FATORES NÃO MODIFICÁVEIS



HISTÓRIA FAMILIAR (Hereditariedade)

Hipertensão arterial em vários membros da família.



IDADE

O envelhecimento aumenta o risco de hipertensão arterial.



RAÇA

A hipertensão arterial é mais comum em pessoas de raça negra e asiática.

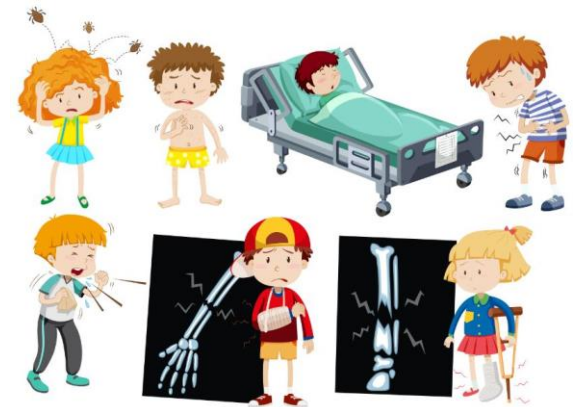


NASCER PREMATURO



SEXO

A hipertensão arterial é mais frequente no sexo masculino.



DOENÇAS CRÓNICAS

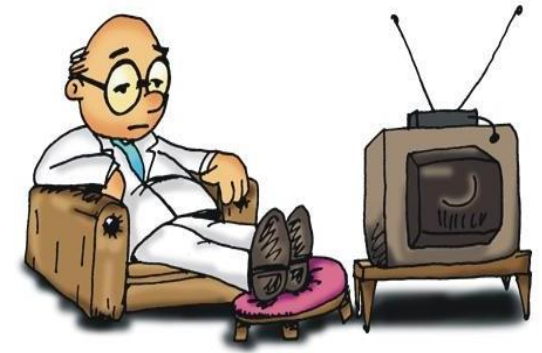
FATORES MODIFICÁVEIS



**OBESIDADE
EXCESSO DE AÇÚCAR**



**ALIMENTAÇÃO
EXCESSO DE SAL
(Cloreto de Sódio)**



FALTA DE EXERCÍCIO
A vida sedentária contribui
para o excesso de peso.



SONO



TABACO/DROGAS



BEBIDAS ALCOÓLICAS



STRESS

CONSEQUÊNCIAS DA HIPERTENSÃO



“CORAÇÃO CANSADO”

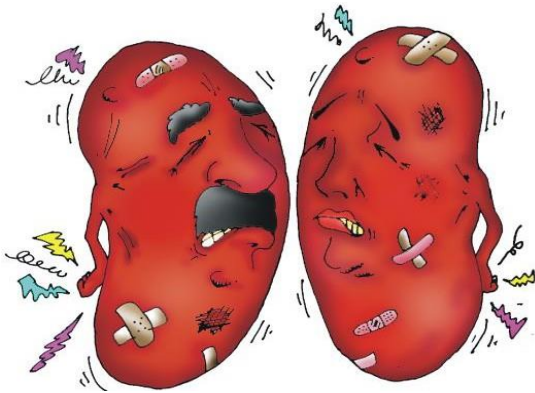


Artéria normal

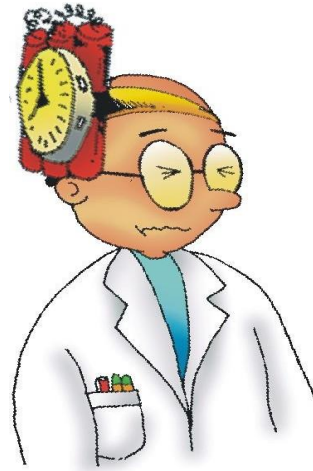


Artéria com aterosclerose

“ARTÉRIA ENTUPIDA”



“LESÃO NOS RINS”

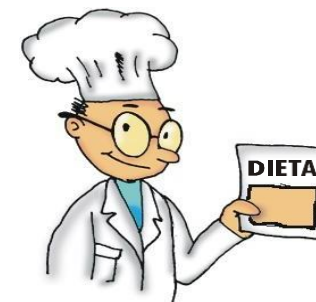


“AUMENTA O RISCO DE AVC”



“DIMINUIÇÃO DA VISÃO”

Uma alimentação saudável pode ajudar a combater e prevenir a HTA



Pirâmide Alimentar



ALIMENTOS RECOMENDADOS

Fruta

Cereais

Vegetais

Peixe

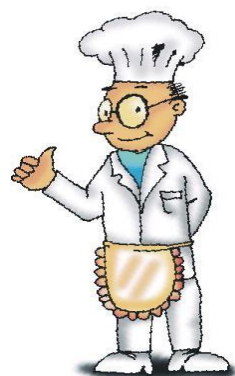
Carnes brancas

Frutos secos, sementes

Grãos inteiros (leguminosas)

Laticínios com baixo teor de gordura

Água - bebida principal - 1,5 L/dia



Uma alimentação saudável pode ajudar a combater e prevenir a HTA



Pirâmide Alimentar



ALIMENTOS A EVITAR

SAL

Enchidos

Enlatados

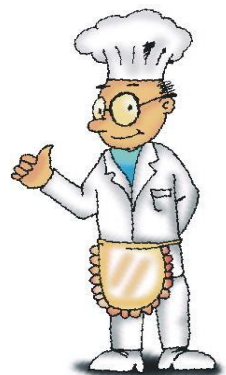
Refrigerantes

Empacotados

Açúcar/Doces

Carnes vermelhas

Gorduras/Molhos





O que podes fazer para crescer sem hipertensão?



Faz um desenho e envia-nos para publicar

<https://www.facebook.com/Grupo-HTA-em-Pediatria-976145945773384>

Children's Art Competition: <http://www.whleague.org/index.php/news-awards-recognition/art>



CENTRO HOSPITALAR
UNIVERSITÁRIO
LISBOA NORTE, EPE

