

17 MAIO
DIA MUNDIAL DE
HIPERTENSÃO
ARTERIAL



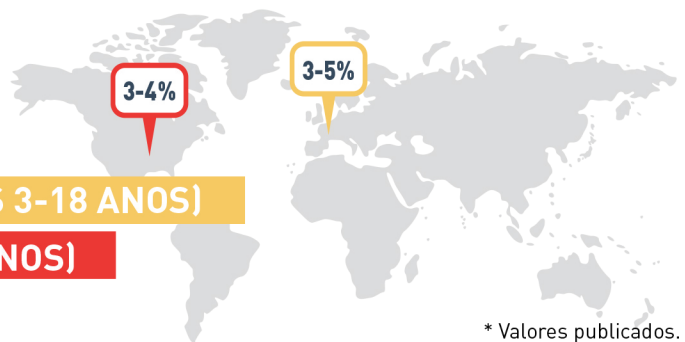
EU TENHO DIREITO
A CRESCER
SEM HIPERTENSÃO

HIPERTENSÃO ARTERIAL INFANTIL

A PREVALÊNCIA*

NA EUROPA (3-5% DOS 3-18 ANOS)

EUA 3-4% (DOS 8-17 ANOS)



* Valores publicados.

PREVENÇÃO

MEDIÇÃO PRESSÃO ARTERIAL

(A PARTIR DOS 3 ANOS DE IDADE EM CONSULTA DE SAÚDE INFANTIL)

PROMOÇÃO DE VIDA SAUDÁVEL PARA TODA A FAMÍLIA:



CONTROLO DO PESO



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:
MENOS SAL, MENOS GORDURAS
E PRODUTOS AÇUCARADOS



REALIZAÇÃO DE ACTIVIDADE
FÍSICA DE FORMA REGULAR



PROMOÇÃO DE BONS
HÁBITOS DE SONO



EVITAR CONSUMO
DE TABACO,
ÁLCOOL E DROGAS



ATENÇÃO AO CONSUMO
DE SUPLEMENTOS
NA PRÁTICA DESPORTIVA



ALEITAMENTO
MATERNO NOS
PRIMEIROS
MESES DE VIDA
É UM FACTOR
PROTECTOR