

Comunica UNIRIO



Informativo da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro destinado aos servidores
Coordenadoria de Comunicação Social (Comso) - 26 de abril 2016

26 de abril - Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão

A Hipertensão Arterial é uma doença considerada silenciosa pelo fato dos sintomas não serem percebidos facilmente. Deste modo, é importante consultar um médico regularmente e adquirir hábitos saudáveis.

De acordo com a professora Ana Maria Vasconcelos do Instituto Biomédico da UNIRIO (IBIO), no Brasil morrem anualmente cerca de 300 mil pessoas em decorrência de doenças cardiovasculares, 50% delas causadas pela Hipertensão Arterial. Por isso, a prevenção da doença é fundamental. "Procuramos aconselhar a todos a seguir os 'Dez mandamentos da Prevenção da Pressão Alta', explicou.

1 Adote uma alimentação saudável: pouco sal, sem frituras e com mais frutas, verduras e legumes;

2 Pratique atividade física todos os dias;

3 Mantenha o peso ideal, evitando a obesidade;

4 Reduza o consumo de álcool. Se possível, não beba

5 Abandone o cigarro;

6 Evite o estresse. Tenha tempo para a família, os amigos e o lazer;

7 Meça a pressão arterial pelo menos 2 vezes por ano, mesmo que não sintam nada;

8 Ame e procure ser amado;

9 Siga as orientações do seu médico ou profissional da saúde;

10 Nunca pare o tratamento. É para a vida toda.

Na UNIRIO

Estudantes da UNIRIO promovem atividades de prevenção e combate à hipertensão

Com o objetivo de alertar sobre os perigos da doença e oferecer informações sobre como preveni-la e combatê-la, estudantes de graduação dos cursos de Enfermagem, Medicina e Nutrição da UNIRIO realizarão atividades durante os dias 26, 29 e 30 de abril.

As ações estão vinculadas aos projetos de Extensão Juntos Contra a Hipertensão e Educar para Prevenir, sob orientação da professora Ana Maria Vasconcelos (IBIO/UNIRIO).

Confira a programação abaixo e participe:

Dia 26/04 (terça-feira), das 12h às 16h, no IBIO, serão oferecidos à população os serviços de aferição da pressão arterial, realização de medidas antropométricas (peso, altura, cálculo do IMC – Índice de Massa Corporal) e determinação da glicemia capilar, também serão transmitidas noções preventivas de combate à hipertensão arterial.

Dia 30/04 (sábado) - atividade "Aprendendo a prevenir a Hipertensão Arterial", das 14h às 17h, voltada para o público infantil, com apresentação de vídeos e atividades lúdicas, no Parque Shopping Sulacap.

Saiba mais

O projeto *Juntos Contra a Hipertensão* realiza campanhas intra e extracampi com a finalidade de repassar à população noções preventivas sobre o tema; oferecer os procedimentos de verificação da pressão arterial, determinação de medidas antropométricas para avaliação da existência de sobrepeso ou obesidade, determinação da Glicemia Capilar e avaliação da existência de Apneia do Sono; e passar noções para o abandono do tabagismo, mostrando o gasto realizado com o hábito de fumar.

Nessas campanhas, os indivíduos considerados pré-hipertensos são encaminhados ao IBIO para acompanhamento.

No projeto *Educar para Prevenir* acontecem campanhas preventivas para crianças em orfanatos e escolas, onde são apresentados vídeos educativos sobre hipertensão, obesidade e diabetes (produzidos pelos alunos do projeto), além de atividades lúdicas.