

Na sequência das *Caixas de Ferramentas* enviadas anteriormente, o objectivo da presente Caixa é aumentar o número de pessoas que conheçam os valores da sua pressão arterial

Pessoas informadas adoecem menos

Algumas sugestões ...

A Nível Individual

Prevenir a doença cardíaca e o acidente vascular cerebral conhecendo os valores da sua tensão arterial e da sua família.

Criar o hábito de medir regularmente a tensão arterial e de registar os valores.

Se já tiver sido feito o diagnóstico de Tensão Arterial elevada desenvolver passo a passo hábitos saudáveis para o coração: actividade física regular, dieta rica em frutas e vegetais frescos e baixo teor de sódio. Caso seja fumador procurar apoio para a cessação tabágica. Se o seu médico já lhe receitou medicamentos anti-hipertensores, adira ao tratamento.

Como responsável duma Instituição

Apoiar actividades que ajudem as pessoas a conhecer e a registar os valores da tensão arterial através:

- 1-Realização de encontros com os profissionais/ associados/ utentes/alunos utilizando os diapositivos disponíveis na Caixa de Ferramentas;

2-Distribuição de Folhetos/*Flyers* aos utentes, associados/alunos;

3- Colocação de Cartaz em área de maior movimento da instituição, para uma maior divulgação da mensagem;

4-Desafie os seus funcionários a conhecerem o valor da sua tensão arterial e a medi-la regularmente.

Se a sua instituição tem ou é dirigida a crianças

1-Desenvolva com elas actividades que permitam que entendam o conceito de tensão arterial de forma divertida;

2-Existem disponíveis on-line vídeos que ajudam a compreender estes conceitos:

Exemplos

- *Era Uma Vez o Corpo Humano – O Coração*, versão portuguesa (<http://www.youtube.com/watch?v=tDtGvcPvaVI>)
- *Human Body- Cardiovascular System - Kids Animation Learn*, lingual inglesa (<http://www.youtube.com/watch?v=SmF-zkTXLVE>)

3-Estabeleça com as crianças um desafio:

- Construir uma folha de registo da tensão arterial;
- Conhecer os valores da tensão arterial dos membros da família (*as crianças levam a folha de registo para casa e pedem aos familiares para registarem os valores da tensão arterial, de cada elemento da família*);

- Discutir em sala o conjunto dos resultados.

4- Utilize o jogo disponibilizado na caixa de ferramentas para divulgar de forma lúdica a importância do conhecimento dos valores da tensão arterial e do controlo de factores de risco.