

Anexo 1 – Perguntas do Jogo da Tensão Arterial

[As Respostas corretas estão a azul.]

1. Como podemos ajudar os nossos pais?
 - a. **Lembrar, os nossos pais, que devem medir a tensão arterial.**
 - b. Não temos de fazer nada, porque a tensão arterial não é importante.
 - c. Pedir-lhes para comermos todos batatas fritas.

2. O que é que faz bem à tensão arterial?
 - a. Comer fritos.
 - b. Comer alimentos com muito sal.
 - c. **Sopa, peixe grelhado e fruta.**

3. Podes comer paniques, croissants, folhados e etc...
 - a. ... todos os dias.
 - b. **... só em dias de festa.**
 - c. ... não é importante pensar na nossa alimentação.

4. O sal é bom para a nossa tensão arterial.
 - a. Sim.
 - b. **Não.**

5. As pizzas e lasanhas fazem mal à tensão arterial?
 - a. **Sim, fazem mal porque têm muito queijo e as massas têm muito sal.**
 - b. Não fazem, porque estes alimentos têm pouco sal e pouca gordura.

6. Como podes medir a tensão arterial?
- a. Não posso medir. É muito difícil.
 - b. É muito fácil e rápido. Posso medir em casa (se tiver o aparelho), na farmácia, no centro de saúde, com o médico ou enfermeiro de família.**
7. Deve-se medir a tensão arterial...
- a. ... regularmente.**
 - b. ... muito poucas vezes.
 - c. ... nunca.
8. Quando os meus pais medem a tensão arterial ...
- a. ... devo avisá-los para apontar o valor.**
 - b. ... não preciso de fazer nada.
 - c. ... apontar não é importante.
9. Por que razão é mau a tensão arterial estar alta?
- a. A tensão arterial alta faz-nos bem.
 - b. Cansa o nosso coração e estraga as nossas artérias.**
 - c. A tensão arterial alta não é um problema importante.
10. Faz bem à tensão arterial...
- a. ... comer hambúrgueres e batatas fritas muitas vezes.
 - b. ... fazer exercício físico regularmente (ginástica, futebol, corrida, danças...).**
 - c. ... passar o dia na sala a jogar consola.
11. Onde devemos medir a tensão arterial?
- a. Na cabeça.
 - b. Na barriga.
 - c. No braço.**

12. Devemos dizer aos nossos pais que é importante terem a tensão arterial abaixo de 120/80 mmHg?

- a. **Sim, é importante para o nosso coração controlar a tensão arterial.**
- b. Não, o controlo da tensão arterial não é importante para ninguém.

13. Fumar faz mal à tensão arterial?

- a. Não, fumar faz bem.
- b. **Sim, faz mal à tensão arterial, ao nosso coração e também aos nossos pulmões. Devemos dizer aos nossos pais para não fumarem.**