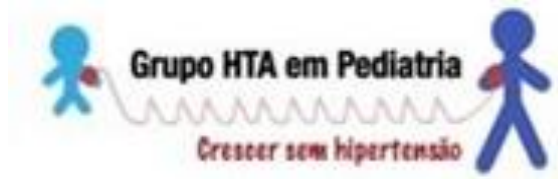


Dia Mundial da Hipertensão
17 maio 2016

Apoios



Hipertensão na Criança e no Jovem



**EU TENHO O DIREITO
A CRESCER
SEM HIPERTENSÃO**

Sabia que a hipertensão arterial também existe nas crianças ?

O que é a Pressão Arterial?

- É a força que o sangue faz sobre as paredes internas dos vasos sanguíneos para conseguir chegar a todas as partes do nosso corpo.

Hipertensão Arterial

- Pode aparecer na infância e adolescência
- Aumenta o risco de doença cardiovascular precoce
- Um aumento gradual da pressão arterial pode não dar sintomas.

Devemos medir a Pressão Arterial !

A partir dos 3 anos de idade em consulta de saúde infantil a todas as crianças.

Promoção de VIDA SAUDÁVEL para toda a família:

- Controlo do peso
- Alimentação saudável: menos sal, menos gorduras e produtos açucarados; mais água
- Atividade física regular
- Bons hábitos de sono
- Evitar tabaco, álcool e drogas
- Atenção ao consumo de suplementos na prática desportiva

A HIPERTENSÃO ARTERIAL PODE SER SILENCIOSA.
MEDIR A PRESSÃO ARTERIAL DA CRIANÇA É PROTEGER O SEU FUTURO.

Vamos prevenir !