

01



BETTER HEARTS
BETTER CITIES

Cuidando do seu coração

01

01



Estresse

O estresse psicológico caracteriza-se por uma relação particular entre o indivíduo e o ambiente, que é interpretado pelo indivíduo como um processo de sobrecarga que ultrapassa as suas possibilidades de adaptação e que ameaça o seu bem-estar. As fases de evolução do estresse são:

- 1. Alerta:** ocorre quando o indivíduo entra em contato com o agente estressor;
- 2. Resistência:** o corpo tenta voltar ao seu equilíbrio. O organismo pode se adaptar ao problema ou eliminá-lo;
- 3. Exaustão:** nessa fase surgem diversos comprometimentos físicos em forma de doença.

02



BETTER HEARTS
BETTER CITIES

Cuidando do seu coração

02

02



Modelo de Saúde

Atenção Básica deve ser a porta de entrada do sistema de saúde, por meio dos postos de saúde, centros de saúde, unidades de Saúde da Família, etc. A partir desse primeiro atendimento, o cidadão será encaminhado para os outros serviços de maior complexidade da saúde pública (pronto atendimento, hospitais e clínicas especializadas).

O SUS funciona de forma referenciada, quando o gestor local do SUS, não dispondo do serviço de que o usuário necessita, encaminha-o para outra localidade que oferece o serviço.

03



BETTER HEARTS
BETTER CITIES

Cuidando do seu coração

03

03



Alimentação Saudável

Uma alimentação saudável é aquela que reúne os seguintes atributos: é acessível e não é cara, valoriza a variedade, as preparações alimentares usadas tradicionalmente, é harmônica em quantidade e qualidade, naturalmente colorida e segura sanitariamente.

Estimule:

- Inclusão de frutas, legumes e verduras em todas as refeições;
- Comer diariamente uma porção de feijão e duas de arroz;
- Beber dois litros de água por dia.

04



BETTER HEARTS
BETTER CITIES

Cuidando do seu coração

04

04



Fatores de Risco

Um dos principais fatores que podem causar o aumento da pressão arterial é o **excesso de consumo de sódio na dieta alimentar, estresse, tabagismo, consumo de bebidas alcoólicas, obesidade e falta de atividade física.**

O tratamento da hipertensão inclui alterações no estilo de vida e medicação específica.

05



BETTER HEARTS
BETTER CITIES

Cuidando do seu coração

05

05



Busca Ativa

É um procedimento e/ou ações de vigilância epidemiológica de investigação de campo, e **tem como objetivo a identificação precoce de casos suspeitos e uma rápida confirmação para orientar adequadamente a aplicação de medidas de controle.**

06



BETTER HEARTS
BETTER CITIES

Cuidando do seu coração

06

06



Adesão Medicamentosa

O termo "adesão" ao tratamento deve ser visto como uma atividade conjunta na qual o paciente não apenas obedece as orientações médicas, mas entende, concorda e segue a prescrição estabelecida pelo seu médico. **Significa que deve existir uma "aliança terapêutica" entre médico e paciente**, na qual são reconhecidas não apenas a responsabilidade específica de cada um, mas também de todos que estão envolvidos (direta ou indiretamente) no tratamento.

07



BETTER HEARTS
BETTER CITIES

Cuidando do seu coração

07

07



Hipertensão Arterial Sistêmica

É a medida da força feita pelo sangue contra as paredes das artérias, fazendo com que o coração bata mais forte ao bombear o sangue para todo o corpo.

É conhecida popularmente como “pressão alta”. **Uma pessoa hipertensa apresenta valores iguais ou acima de 14 por 9 (140mmHg X 90mmHg) quando se mede a pressão arterial em repouso.**

08



BETTER HEARTS
BETTER CITIES

Cuidando do seu coração

08

08



Atividade Física

A prática de atividade física faz bem para a mente e o corpo. Os benefícios vão muito além de manter ou perder peso. **Entre as vantagens para a saúde estão a redução do risco de hipertensão, doenças cardíacas, acidente vascular cerebral, diabetes, câncer de mama e de cólon, depressão e quedas em geral.** Além disso, a atividade física fortalece ossos e músculos, reduz ansiedade e estresse e melhora a disposição e estimula o convívio social.

09

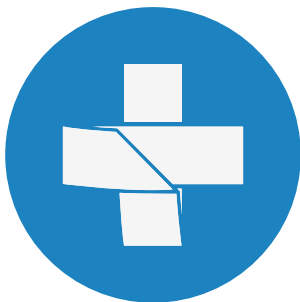


BETTER HEARTS
BETTER CITIES

Cuidando do seu coração

09

09



Sistema Único de Saúde (SUS)

O SUS garante à população brasileira, do simples atendimento ambulatorial aos transplantes de órgãos por meio do atendimento:

* **Universalidade** – é a garantia de atenção à saúde por parte do sistema, a todo e qualquer cidadão.

* **Equidade** – é assegurar ações e serviços de todos os níveis de acordo com a complexidade que cada caso, more o cidadão onde morar, sem privilégios e sem barreiras.

* **Integralidade** – “O homem é um ser integral, bio-psico-social, e deverá ser atendido com esta visão integral por um sistema de saúde também integral, voltado a promover, proteger e recuperar sua saúde.”

10



BETTER HEARTS
BETTER CITIES

Cuidando do seu coração

10

10



Acompanhamento Multiprofissional

HAS é uma síndrome clínica multifatorial, contar com a contribuição da equipe multiprofissional de apoio ao hipertenso é conduta desejável, sempre que possível. **A equipe multiprofissional pode ser constituída por todos os profissionais que lidam com pacientes hipertensos**, por exemplo médico, enfermeiro, nutricionista, educador físico, psicólogo entre outros.

11



BETTER HEARTS BETTER CITIES

Cuidando do seu coração

11

11



Cuidado

É ação de cuidar. **Cuidar é mais que um ato: é uma atitude.** Portanto, abrange mais que um momento de atenção, de zelo e de desvelo. Representa uma atitude de ocupação, preocupação, de responsabilização e de desenvolvimento afetivo com o outro. Portanto **cuidar é uma atitude de responsabilização. Responsabilizar-se é ser capaz de responder, é trazer para si a função da resposta por determinada situação ou ato.** É, portanto, assumir um ato como seu.

12



BETTER HEARTS BETTER CITIES

Cuidando do seu coração

12

12



Autocuidado

É a capacidade de “agir” para melhorar a saúde, é olhar para si, observar e escolher ações e formas para cuidar da sua saúde. **Mas é preciso pensar sobre seu estilo de vida atual e assumir hábitos saudáveis, que podem ser em relação à alimentação, à atividade física,** ao lazer ou a outras mudanças que promovam o bem estar e evitem o aparecimento ou complicações de algumas doenças.