



BETTER **HEARTS**  
BETTER **CITIES**

Cuidando do seu coração



# Manual de Instruções BINGO DA HIPERTENSÃO

## COMO JOGAR?

- Cada participante recebe uma cartela com números de 1 a 12.
- Corte 12 pedaços de papel e coloque os números de 1 a 12. Dobre cada número e coloque os pedaços de papel juntos. A cada rodada, um desses números é sorteado e o participante verifica se ele está na sua cartela.
- O objetivo é ser o primeiro a completar uma linha da cartela.
- A cada número sorteado, o facilitador do jogo pega o cartão correspondente ao número e conduz uma conversa sobre o tema com o grupo. Para ajudar na conversa, temos abaixo algumas perguntas sugeridas. Após o bate-papo, o facilitador pode ler a descrição do tema que aparece do cartão. Repetir o processo até alguém completar uma linha da cartela do BINGO.
- No caso mais de uma pessoa completar uma linha na mesma rodada, essas pessoas devem sortear um número. A pessoa que tirar o maior valor é o vencedor.

## 1. ESTRESSE



- **O que você entende por estresse?**

Abrir para discussão em grupo e entender as percepções de cada um.

- **Você se considera uma pessoa estressada?**

Dizer que existe uma relação entre o ambiente e o indivíduo e que essa relação pode ser positiva ou negativa de acordo com o indivíduo. Cada caso é um caso, não tem regra.

- **Você acha que todo mundo que é estressado precisa de ajuda?**

Explicar as fases e dizer que na exaustão, é preciso de acompanhamento de um profissional de saúde.

## 2. MODELO DE SAÚDE



- **Quando você procura a UBS, você está procurando os serviços de Atenção Básica. Você sabe o que isso significa?**

Explicar a hierarquia do sistema de saúde, exemplificando que para ter acesso ao especialista, por exemplo o cardiologista, é preciso passar pelo médico da unidade de saúde primeiro para ser encaminhado.

### 3. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



- **O que alimentação saudável para você?**

Abrir para discussão em grupo e entender as percepções de cada um.

- **Você sabia que para se alimentar bem não é preciso gastar muito dinheiro, nem ter preparações muito elaboradas?**

- **Você sabe como melhorar sua alimentação?**

Falar sobre a inclusão de frutas, comer diariamente feijão e arroz, beber dois litros de água por dia.

### 4. FATORES DE RISCO



- **Você sabe o que significa fator de risco?**

Abrir para discussão em grupo e entender as percepções de cada um. Explicar que fatores de risco são aqueles que podem agravar a doença.

- **Quais os principais fatores de risco para a hipertensão?**

Explicar quais são os fatores de risco para a hipertensão.

## 5. BUSCA ATIVA



- **O que você entende por Busca Ativa?**

Abrir para discussão em grupo e entender as percepções de cada um.

## 6. ADESÃO MEDICAMENTOSA



- **O que você entende por adesão medicamentosa?**

Abrir para discussão em grupo e entender as percepções de cada um.

Explicar que não é apenas tomar o remédio, e sim seguir a quantidade e os horários indicados pelo seu médico (remédio certo, na quantidade certa e na hora certa)

## 7. HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA

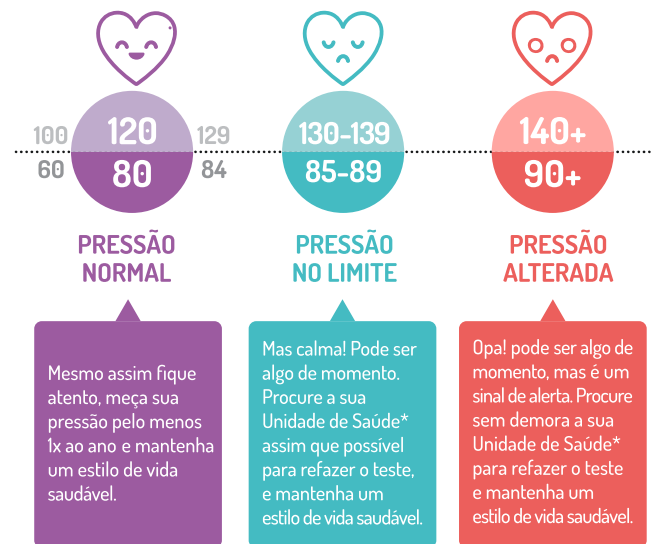


- O que você entende por hipertensão arterial sistêmica?

Abrir para discussão em grupo e entender as percepções de cada um.

- Você sabe o que é caracteriza uma pressão alterada?

Explicar o que é caracteriza uma pressão alterada e apresentar os estágios da hipertensão e a importância do diagnóstico pelo médico.



\*Acesse: [buscasaude.prefeitura.sp.gov.br](https://buscasaude.prefeitura.sp.gov.br)

## 8. ATIVIDADE FÍSICA



- **Você pratica atividades físicas?**

Abrir para discussão em grupo.

- **Você conhece os benefícios de praticar atividades físicas?**

Abrir para discussão em grupo e entender as percepções de cada um. Explicar sobre os benefícios de praticar atividades físicas.

## 9. SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE (SUS)



- **Você sabe o que significa a sigla SUS?**

Abrir para discussão em grupo e explicar.

- **Você sabe o que o SUS oferece para você?**

Explicar o que o SUS oferece.

## 10. ACOMPANHAMENTO MULTIPROFISSIONAL



- **Que profissionais do sistema de saúde você acredita que podem ajudar os pacientes hipertensos?**

Explicar.

## 11. CUIDADO



- **O que é cuidado para você?**

Abrir para discussão em grupo e entender as percepções de cada um.

- **Como você se sente quando você cuida de alguém?**

Fazer um paralelo com o sentimento da equipe de saúde que cuida dos usuários hipertensos.

## 12. AUTOCUIDADO



- **O que é autocuidado para você?**

Abrir para discussão em grupo e entender as percepções de cada um. Explicar que cada um também é responsável pelo seu próprio cuidado.





INICIATIVA



The Novartis  
Foundation



PARCEIRO ESTRATÉGICO



PARCEIROS TÉCNICOS

