

PROGRAMA DE EXTENSÃO FÁBRICA DE CUIDADOS- EEAP/UNIRIO

HIPERTENSÃO & DIABETES

O QUE SÃO?



É uma doença crônica, degenerativa e multifatorial. Caracterizada por níveis elevados e sustentados da pressão arterial.

É uma síndrome metabólica caracterizada por um aumento de glicose no sangue (hiperglicemia), decorrente de problemas na secreção e/ou na ação da insulina.

ORIENTAÇÕES PARA HIPERTENSOS E DIABÉTICOS:

- Realize atividades físicas. Exemplos: caminhadas, ciclismo, ginástica, dança, entre outras;
- Mantenha o peso ideal para sua altura;
- Beba água;
- Estabeleça horário para suas refeições, distribuindo-as em 5-6 refeições por dia;
- Escolha alimentos ricos em fibras, como: frutas, verduras, legumes, aveia, cereais integrais (arroz integral, pão e torradas integrais) e leguminosas (feijão);
- Consuma pouco sal de cozinha, opte por utilizar ervas (salsa, coentro, cebolinha) e limão para dar sabor aos alimentos;
- Evite alimentos ricos em açúcares, como chocolates, refrigerantes, balas e outras guloseimas;
- Evite o consumo de gorduras e frituras;
- Evite o fumo e as bebidas alcoólicas;
- Tome sua(s) medicação(ões) corretamente, conforme a prescrição médica;
- Compareça às suas consultas de rotina;
- Verifique sua pressão arterial e a glicemia, sempre que possível;
- Separe na sua agenda tempo para o lazer e seus hobbies;
- Preze sempre pelo seu bem-estar físico, mental e social;
- Ensine para outras pessoas a importância de cuidar da saúde.



"CUIDAR DA SUA SAÚDE E BEM-ESTAR TAMBÉM É SE AMAR" - VIA 42 FRASES

• PARA MAIS INFORMAÇÕES SOBRE DIABETES E HIPERTENSÃO:

- ACESSE O PANFLETO DE HIPERTENSÃO E O DE DIABETES MELLITUS, ATRAVÉS DO QR CODE A SEGUIR:



• PARA TER ACESSO AOS MATERIAIS JÁ

- PRODUZIDOS PELO PROJETO E FICAR POR DENTRO DE TODAS AS NOVIDADES ACESSE NOSSO INSTAGRAM POR MEIO DO QR CODE ABAIXO:



REFERÊNCIAS:

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. CADERNOS DE ATENÇÃO BÁSICA. ESTRATÉGIA PARA O CUIDADO DA PESSOA COM DOENÇA CRÔNICA. BRASÍLIA, Nº 35, 1ª EDIÇÃO, 2014.

FRANCISCO, P. M. S. B. ET AL. PREVALÊNCIA SIMULTÂNEA DE HIPERTENSÃO E DIABETES EM IDOSOS BRASILEIROS: DESIGUALDADES INDIVIDUAIS E CONTEXTUAIS. REV. CIÊNCIA & SAÚDE COLETIVA, V. 23, N. 11, NOV. 2018. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.SCIOLO.BR/J/CSC/A/KYHRLZZWPRZ5QSSJVQRTXG/?LANG=PT](https://www.scielo.br/j/csc/a/KYHRLZZWPRZ5QSSJVQRTXG/?lang=pt). ACESSO EM: 30 JUL. 2022.

AUTORAS:

ANA CAROLINA ALMEIDA GONÇALVES
LARISSA ARTIMOS RIBEIRO
LETÍCIA MARTINS ACCIOLY

PROFESSORAS:

EVA MARIA COSTA
TERESA TONINI
GISELLA DE CARVALHO QUELUCI
PRISCILA DE CASTRO HANDEM

