

2016-05-04 11:23:50

<http://justnews.pt/noticias/hipertensao-na-crianca>

## Hipertensão na criança: Sociedade de Pediatria vai promover «ações de educação nas escolas»

A propósito do Dia Mundial da Hipertensão, que vai ser assinalado a 17 de maio, o Grupo de Estudo da Hipertensão Arterial em Pediatria, da Sociedade Portuguesa de Pediatria, coordenado por Carla Simão, pretende sensibilizar pais, educadores e técnicos de saúde para o facto da hipertensão arterial poder afetar crianças e adolescentes.

Nesse sentido, serão realizadas, "nas escolas, ações de Educação para a Saúde relacionadas com esta temática". O objetivo é que, "com o apoio da comunidade escolar, as ações sensibilizem os mais novos e, através deles, os pais, os cuidadores e a população em geral".



### Crescer sem hipertensão arterial é essencial

Carla Simão sublinha que "a hipertensão arterial (HTA) afeta crianças e adolescentes e é um fator de risco importante, independente e potencialmente reversível de doença cardiovascular e doença renal terminal em qualquer idade".

Por este motivo, a especialista explica que a medição da pressão arterial "deve ser realizada em todas as crianças a partir dos 3 anos, nas consultas de vigilância de saúde infantil, como recomendado no programa nacional de saúde infantil e juvenil da Direção Geral da Saúde".



A iniciativa do Grupo de Estudo da Hipertensão Arterial em Pediatria, que decorrerá sob o lema "Eu tenho direito a crescer sem hipertensão", salienta também a importância da promoção de uma vida saudável para toda a família.

Carla Simão indica que "a história familiar de HTA ou de doença cardiovascular na família em idade jovem (abaixo dos 55 anos nos homens ou dos 64 anos nas mulheres) é um fator de risco importante" e acrescenta: "A HTA é uma doença da família".

A pediatra nefrologista refere ainda que "a obesidade, o sedentarismo, os excessos alimentares, os estilos de vida associados a stress, a privação do sono, o tabagismo, a ingestão de álcool e drogas, o consumo de certos fármacos e alguns suplementos são fatores de risco que se podem prevenir".



**EU TENHO DIREITO  
A CRESCER  
SEM HIPERTENSÃO**

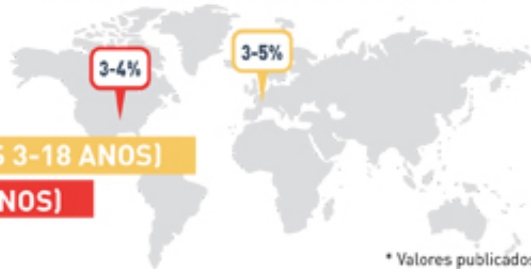


## HIPERTENSÃO ARTERIAL INFANTIL

A PREVALÊNCIA\*

NA EUROPA (3-5% DOS 3-18 ANOS)

EUA 3-4% (DOS 8-17 ANOS)



\* Valores publicados.



## PREVENÇÃO

MEDIÇÃO PRESSÃO ARTERIAL

(A PARTIR DOS 3 ANOS DE IDADE EM CONSULTA DE SAÚDE INFANTIL)

### PROMOÇÃO DE VIDA SAUDÁVEL PARA TODA A FAMÍLIA:



CONTROLO DO PESO



PROMOÇÃO DE BONS  
HÁBITOS DE SONO



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:  
MENOS SAL, MENOS GORDURAS  
E PRODUTOS AÇUCARADOS



EVITAR CONSUMO  
DE TABACO,  
ÁLCOOL E DROGAS



REALIZAÇÃO DE ACTIVIDADE  
FÍSICA DE FORMA REGULAR



ATENÇÃO AO CONSUMO  
DE SUPLEMENTOS  
NA PRÁTICA DESPORTIVA



ALEITAMENTO  
MATERNO NOS  
PRIMEIROS  
MESES DE VIDA  
É UM FACTOR  
PROTECTOR



*Partilhar informação,  
Mais informação,  
Melhor informação,  
em **Saúde.***

# Notícias exclusivas

Diariamente, de 2.<sup>a</sup> a domingo, informação atual e relevante!

Subscrever  
newsletter