

USE PROTETOR SOLAR!

**SE FOR BRINCAR AO SOL,
PROTEJA SUA PELE E SUA SAÚDE.**

#CARNAVAL2023



DESCANSE!

**O SONO É
IMPORTANTE PARA
REPOR AS ENERGIAS.
RESPEITE OS LIMITES
DE SEU CORPO.**



#CARNAVAL2023

BEBA MUITA ÁGUA!



**BEBA 2 A 3 LITROS DE ÁGUA AO
DIA. DIVERSIFIQUE COM ÁGUA
DE COCO E SUCOS DE FRUTA
NATURAIS.**

#CARNAVAL2023

Precisou da polícia?

Disque 190



Corpo de bombeiros?

Disque 193

Atendimento médico?

Disque 192



**Violação de direitos
das mulheres?**

Disque 180

#Carnaval2023

Você sabe o que é uma crise hipertensiva?

O que é uma crise hipertensiva?

É uma condição caracterizada pelo aumento da pressão arterial à níveis muito altos, exigindo avaliação de um médico.

Como identificar?

Se sua pressão subir repentinamente para valores acima de 180x120 mmHg acompanhada de sintomas como dor de cabeça, tontura e palpitação você pode estar desenvolvendo uma crise hipertensiva.

O que fazer?

Procure serviço de saúde mais próximo da sua casa ou chame o SAMU. Não tome medicamentos por conta própria. Isso pode piorar sua condição de saúde.

O que devo

fazer para evitar crises hipertensivas?

- Avalie regularmente sua pressão arterial.
- Pratique atividade física;
- Mantenha uma alimentação saudável;
- Tome seus medicamentos conforme orientação de seu médico. Não modifique a forma de utilização dos seus remédios por conta própria;
- Não fume e diminua o consumo de álcool;
- Mantenha o acompanhamento regular

Importante: existem outras condições físicas e psicológicas que podem simular uma crise hipertensiva, mas somente a avaliação de um médico poderá fechar o seu diagnóstico. Dessa forma, procure um serviço de saúde rapidamente, caso apresente os sinais e sintomas descritos acima.

REFERÊNCIAS:

- Barroso et. al., Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial, Arq Bras Cardiol. 2020.
- Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: hipertensão arterial sistêmica. Cadernos de Atenção Básica, n. 37, Ministério da Saúde, Brasil, 2013.





COMO GUARDAR E UTILIZAR OS MEDICAMENTOS



Não tome medicamentos por conta própria. Somente use medicamentos registrados pela ANVISA.

Não tome e não compre medicamentos com prazo de validade vencido, e nem com a embalagem aberta, com o lacre rompido, com rótulo borrado ou apagado.



Siga atentamente as orientações do seu médico na sua receita. Não faça mudanças por conta própria e não interrompa o tratamento sem consultar o seu médico.

Guarde seus medicamento em local seguro, longe do alcance de crianças e animais domésticos, em sua embalagem original e com a bula.



Não guarde seus medicamentos em ambientes quente e/ou úmidos, e nem em lugares onde o sol bata diretamente sobre eles. Isso pode alterar a sua composição.

Não descarte sobras de medicamentos no lixo comum, na pia ou no vaso sanitário. Entregue-os em um posto de coleta, como farmácias e Unidades Básicas de Saúde.



Se utilizar medicamentos fitoterápicos (plantas médicas) assegure-se que o mesmo tenha sido produzido em farmácias ou em indústrias autorizadas. Confira se o rótulo contém as informações sobre a planta, a concentração e o prazo de validade. Cuidado, as plantas possuem várias substâncias que também podem ser tóxicas para o seu corpo.

REFERÊNCIAS:

AGÊNCIA NACIONAL DE SAÚDE. **Temas de interesse - Medicamentos: Uso seguro e cuidados essenciais.** Rio de Janeiro. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos, Departamento de Assistência Farmacêutica e Insumos Estratégicos. **Cartilha para a promoção do uso racional de medicamentos.** Brasília, DF, 2015. DIRETRIZES DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. **Diretrizes da sociedade brasileira de diabetes 2019-2020.** São Paulo: Clannad. 2019. 491p.

MANTENHA A SAÚDE MENTAL DURANTE A PANDEMIA



Reconheça e aceite seus receios e medos, procurando pessoas de confiança para conversar e solicitar ajuda.



Separe o que é fato do que é falso. Busque informações de fontes confiáveis, os fatos ajudam a minimizar o medo.



Envolva-se com atividades saudáveis e aproveite para relaxar, meditar, ouvir música. Descubra novos hobbies.



Seja empático com as pessoas infectadas, elas precisam de apoio para vencer a doença e se recuperar.

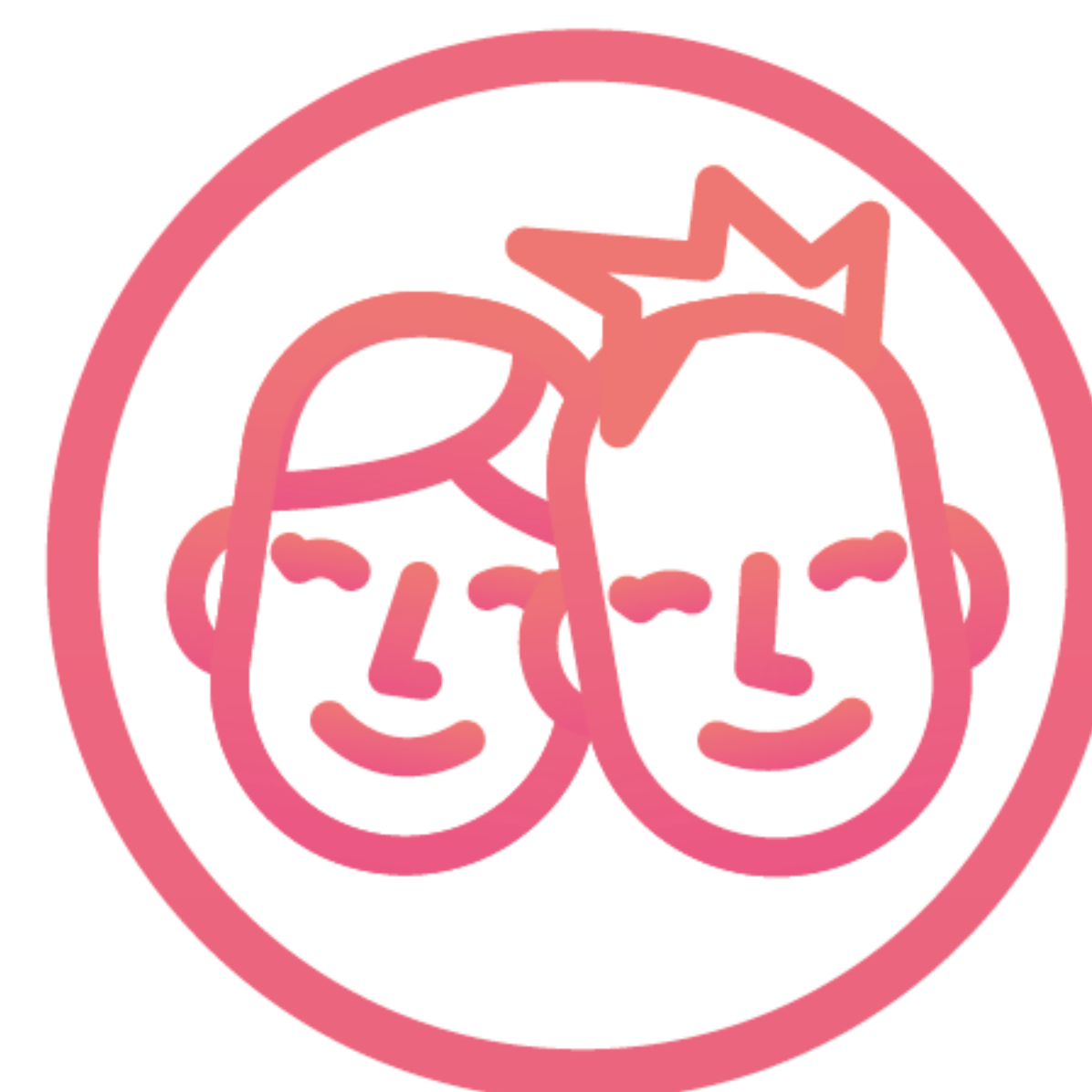


Evite o uso do tabaco, álcool ou outras drogas. Elas podem trazer uma falsa sensação de controle das emoções.

Diante da situação atual de pandemia faz-se necessário dar atenção à saúde emocional uma vez que o clima de insegurança e incertezas estão presentes. Pequenas atitudes podem fazer grande diferença.



Compartilhe as ações e estratégias de cuidado e solidariedade, a fim de aumentar a sensação de pertencimento e conforto social.



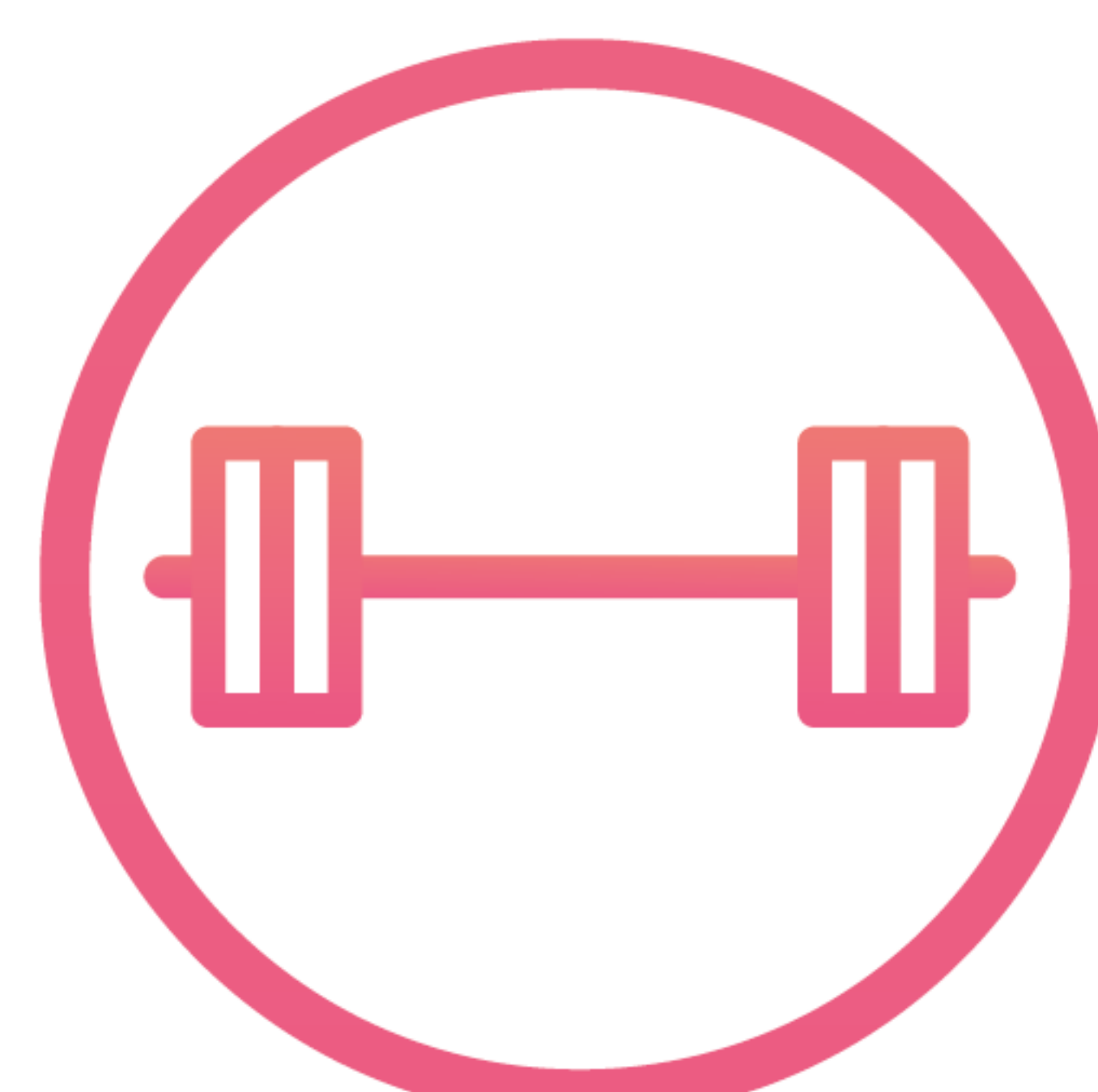
Mantenha rotinas familiares saudáveis sempre que possível e crie novos hábitos, principalmente, com as crianças em casa. Pense em atividades lúdicas e pedagógicas para fazer com elas.



Mantenha ativa a rede socioafetiva, estabelecendo contato, mesmo que a distância, com familiares, amigos e colegas. Entre em contato telefônico com os idosos e pessoas do grupo de risco em isolamento social, carinho e atenção são formas de proteger os que amamos.



Mantenha o pensamento positivo, reduza a quantidade de informação sobre a doença, sobretudo, se o assunto for um foco de angústia para você. Busque leituras e informações diversificadas (outros temas) que tragam prazer e distração.



Desenvolva uma rotina de atividades físicas, movimente o corpo. Invista em ações que possam reduzir seu nível de estresse agudo (meditação, exercícios respiratório, entre outros). Essa atitude auxilia no equilíbrio do sono e sensação de bem estar.