

CONTROLANDO A HIPERTENSÃO ARTERIAL

Roteiro:

Vilmar B. da Silva de Almeida

Maria Dyrce Dias Meira

Gina Andrade Abdala

Marlise de Oliveira P. Lima

Arte:

Vicente Granieri

8 remédios
naturais
para uma
gravidez
tranquila

UNASPRESS





Igreja Adventista
do Sétimo Dia®



Educação
Adventista

Presidente Divisão Sul-Americana: Stanley Arco

Diretor do Departamento de Educação para a Divisão Sul-Americana: Antônio Marcos

Presidente Mantenedora Unasp (IAE): Maurício Lima

UNASP | EAD

Educação Adventista a Distância

Reitor e Diretor Campus Engenheiro Coelho: Martin Kuhn

Vice-reitor para a Educação Básica e Diretor Campus Hortolândia: Douglas Jefferson Menslin

Vice-reitor para a Educação Superior e Diretor Campus São Paulo: Afonso Cardoso Ligório

Vice-reitor administrativo: Telson Bombassaro Vargas

Pró-reitor de graduação: Afonso Cardoso Ligório

Pró-reitor de pesquisa e desenvolvimento institucional: Allan Macedo de Novaes

Pró-reitor de educação à distância: Fabiano Leichsenring Silva

Pró-reitor de desenvolvimento espiritual e comunitário: Henrique Melo Gonçalves

Pró-reitor de Desenvolvimento Estudantil: Carlos Alberto Ferri

Pró-reitor de Gestão Integrada: Claudio Knoener

UNASPRESS

Editora Universitária Adventista

Conselho editorial e artístico: Dr. Adolfo Suárez; Dr. Afonso Cardoso; Dr. Allan Novaes; Me. Diogo Cavalcanti; Dr. Douglas Menslin; Pr. Eber Liesse; Me. Edilson Valiante; Dr. Fabiano Leichsenring; Dr. Fabio Alfieri; Pr. Gilberto Damasceno; Dra. Gildene Silva; Pr. Henrique Gonçalves; Pr. José Prudêncio Júnior; Pr. Luis Strumiello; Dr. Martin Kuhn; Dr. Reinaldo Siqueira; Dr. Rodrigo Follis; Esp. Telson Vargas

Editor-chefe: Rodrigo Follis

Gerente administrativo: Bruno Sales Ferreira

Editor associado: Werter Gouveia

Responsável editorial pelo EaD: Luiza Simões

CONTROLANDO A HIPERTENSÃO ARTERIAL

Roteiro:

Vilmar B. da Silva de Almeida

Maria Dyrce Dias Meira

Gina Andrade Abdala

Marlise de Oliveira P. Lima

Arte:

Vicente Granieri

8 remédios
naturais
para uma
gravidez
tranquila

1ª Edição, 2020, Engenheiro Coelho, SP

UNASPRESS

Editora Universitária Adventista



UNASPRESS

Editora Universitária Adventista

Caixa Postal 88 – Reitoria Unasp
Engenheiro Coelho, SP – CEP 13448-900
Tels.: (19) 3858-5222 / (19) 3858-5221

www.unasp.com.br

Coordenação editorial: Alysson Huf
Projeto gráfico e ilustrações:
Vicente de Paulo Granieri
Consultoria: Dra. Odete Santelle,
Dr. Carlos Antonio Teixeira
Revisão: Simone Romera

Controlando a hipertensão arterial:
8 remédios naturais para
uma gravidez tranquila

1ª edição – 2020

20 exemplares (reimpressão) + PDF

Total acumulado: 60 exemplares

Dados Internacionais da Catalogação na Publicação (CIP)
(Ficha catalográfica elaborada por Hermenérico Siqueira de Moraes Netto — CRB 7370)

Almeida, Vilmar B. da Silva de et al.

Controlando a hipertensão arterial: 8 remédios naturais para uma gravidez tranquila / Vilmar B. da Silva de Almeida; Maria Dyrce Dias Meira; Gina Andrade Abdala; Marlise de Oliveira P. Lima; Vicente Granieri. Engenheiro Coelho: Unasp, 2020.

44p.

DOI <http://doi.org/10.19141/978-65-89185-05-5>

ISBN 978-65-89185-05-5

1. Hipertensão arterial. 2. Qualidade de Vida. I Título.

CDD 616.132

OP 00217

Editora associada:



ABEU Associação Brasileira
das Editoras Universitárias

Todos os direitos reservados à Unasp - Editora Universitária Adventista. Proibida a reprodução por quaisquer meios, *sem prévia autorização escrita da editora*, salvo em breves citações, com indicação da fonte.

Conselho editorial e artístico da Unaspress

Martin Kuhn	Fabiano Leichsenring
Telson Vargas	Reinaldo Siqueira
Antônio Marcos	Fábio Alfieri
Afonso Cardoso	Gildene Silva
Douglas Menslin	Edilson Valiante
Rodrigo Follis	Diogo Cavalcante
Allan Novaes	Adolfo Suárez

Comissão editorial científica *ad hoc*

Dra. Maria Alice Tesunechiro	<i>Universidade de São Paulo (USP)</i>
Dra. Natalucia Araújo	<i>Universidade de São Paulo (USP)</i>

Sumário

- 9 Apresentação
- 10 Controlando a hipertensão com “oito remédios naturais”
- 15 Nutrição / alimentação saudável
- 17 Exercícios físicos
- 19 Água
- 21 Luz solar
- 23 Temperança
- 26 Ar puro
- 28 Descanso / repouso
- 30 Confiança em Deus
- 33 Atividades
- 41 Bibliografia consultada

Apresentação

A alta prevalência e incidência da hipertensão arterial na população em geral e, em especial, nas mulheres em idade reprodutiva, pressupõe a necessidade da divulgação e disseminação do conhecimento sobre alternativas que possam ajudar a promover a saúde. Considerando que a pressão arterial elevada, no período gestacional, pode ocasionar complicações fatais, tanto para a mãe como para o bebê, faz-se necessário a aplicação de estratégias de intervenções educativas, que sejam inovadoras, para promover a adoção de hábitos saudáveis para esse grupo.

A produção desta cartilha informativa faz parte de uma proposta de educação em saúde, produto de uma pesquisa que buscou conhecer a percepção de um grupo de gestantes sobre alternativas naturais, como recurso auxiliar, para o tratamento e prevenção de agravos decorrentes da hipertensão arterial. A proposta de aplicação desses recursos é a de estimular a adoção de hábitos saudáveis relacionados aos chamados “oito remédios naturais”: nutrição/alimentação saudável, exercício físico, água, luz solar, temperança, ar puro, descanso/sono e confiança em Deus. Eles foram orientados pela escritora americana Ellen G. White no início do século passado e têm sido objeto de pesquisas, em números crescentes, com resultados promissores para o combate às doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), entre as quais se destaca a hipertensão arterial.

O enredo utilizado para tornar a temática mais atrativa ao leitor foi permeado com expressões e situações relatadas pelas gestantes que participaram da referida pesquisa. A opção em apresentar o texto no formato de histórias em quadrinhos (HQ), tomando como base os discursos das gestantes, visou imprimir realismo à leitura com a finalidade de tornar o aprendizado mais significativo.

Pensando em uma estratégia de orientação às gestantes, atendidas nos diversos níveis de Atenção à Saúde, esta cartilha foi elaborada com o objetivo de levar informações básicas, porém importantes, sobre um conjunto de práticas saudáveis, que podem impactar positivamente na promoção, proteção e recuperação da saúde de mulheres grávidas ou em idade fértil, portadoras de hipertensão arterial.

CONTROLANDO A HIPERTENSÃO

ENTÃO... EU FICO UM
POUCO ENJOADA NO
COMEÇO, MAS LOGO FICO
NORMAL.

COMIGO JÁ É TUDO
NORMAL. TAMBÉM...
JÁ É A QUARTA VEZ.



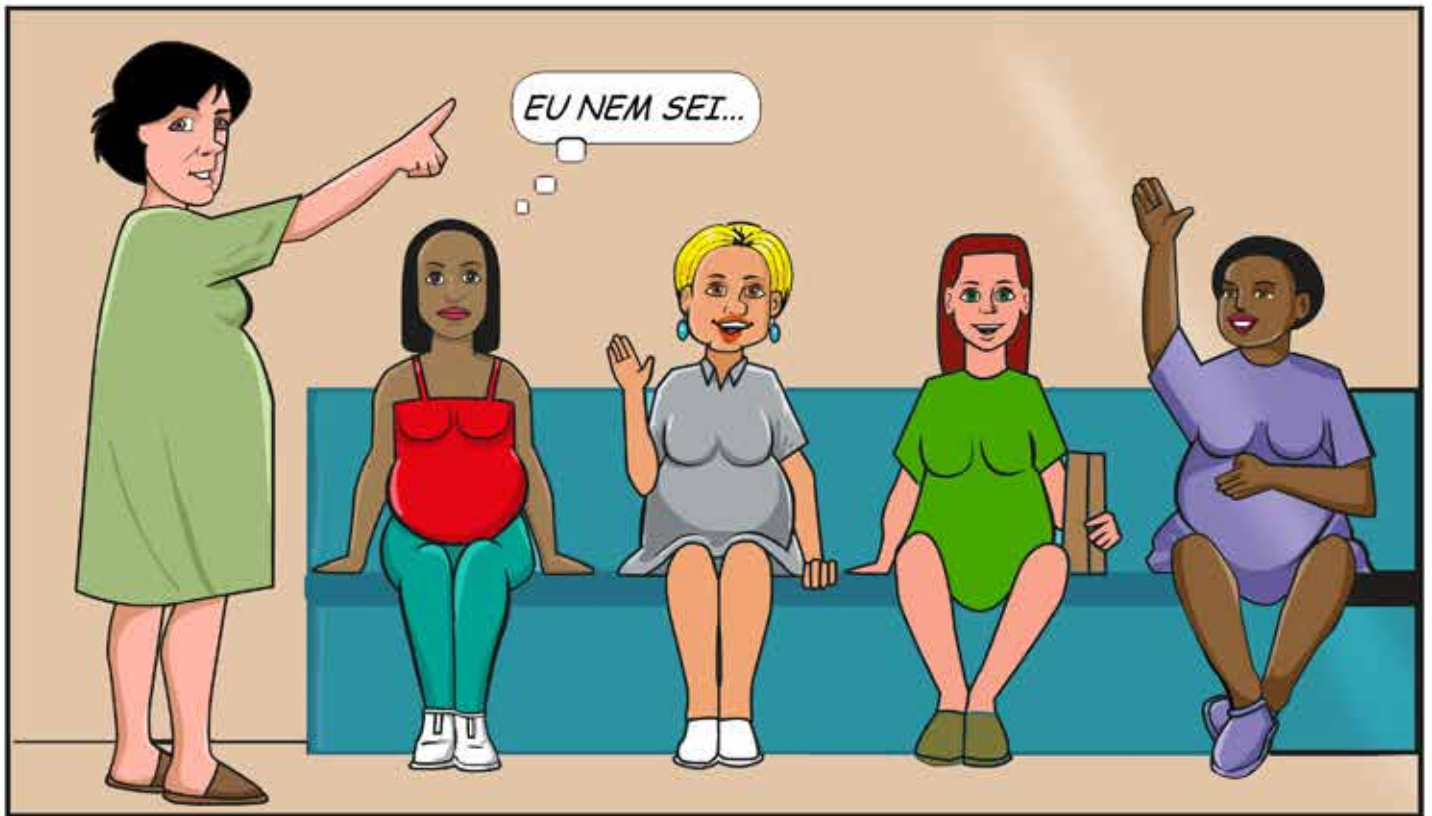
BOM DIA, GENTE.
ME ARRUMEM UMA
CADEIRA BEM
DEPRESSA....

NOSSA! VOCÊ
ESTÁ CANSADA
HEIN?

TOMA UM
POUCO DE
ÁGUA.







VIRAM O CARTAZ NA PAREDE? VAMOS REALIZAR PALESTRAS E CONVERSAR SOBRE ESSE TEMA AQUI NO SUS! TOPAM?



SE FOR DE GRAÇA...

8 REMÉDIOS

NATURAIS PARA UMA GRAVIDEZ TRANQUILA

APRENDA A CONTROLAR SUA PRESSÃO ARTERIAL

AQUI NESSA UNIDADE DE SAÚDE

ALGUNS DIAS DEPOIS...



ENTÃO MENINAS,
COMO ESTÃO INDO
DE GRAVIDEZ?



EU PASSO MAL DIRETO.
MUITA DOR, A PRESSÃO SOBE,
EU FICO ESTRESSADA, TENHO
QUE TOMAR O REMÉDIO NA HORA
CERTA, BEBER BASTANTE ÁGUA...
VIXE! É COMPLICADO, SINTO
CANSAÇO, DOR DE CABEÇA
CONSTANTE E O INCHAÇO, NÉ?
COMO SE DIZ, É DESGASTANTE E
MUITO ESTRESSANTE! QUALQUER
COISA QUE ACONTECE, A
PRESSÃO VAI LOGO PRAS
CUCUIAS!



É RUIM, SABE? PORQUE
ÀS VEZES A GENTE
ACORDA BEM, AÍ...
DAQUI A POUCO, SE
NÃO TOMAR O
REMÉDIO, JÁ COMEÇA
A VER TIPO UMAS
LUZINHAS. E ISSO, É
PORQUE A PRESSÃO TÁ
ALTA. É MUITO RUIM,
PORQUE A GENTE TEM
QUE SE PRIVAR DE
MUITAS COISAS.

VOCÊ TEM QUE TÁ TOMANDO
BANHO CONSTANTEMENTE, PRA
VER SE MELHORA, PORQUE AÍ
DÁ AQUELA ALIVIADA...





POIS É, NÃO É FÁCIL! MAS, ESTAMOS AQUI PARA AJUDÁ-LAS!



VAMOS FALAR SOBRE OS "OITO REMÉDIOS NATURAIS" PARA VOCÊS TEREM UMA GRAVIDEZ MAIS TRANQUILA E AJUDAR A CONTROLAR A PRESSÃO.



EM CADA ENCONTRO, VAMOS FALAR DE UM DESSES REMÉDIOS... HOJE SERÁ SOBRE UM QUE VOCÊS JÁ TÊM EM SUAS CASAS.



MAIS REMÉDIO? NÃO VOU CONSEGUIR COMPRAR!

PRECISO VER O QUE O MEU MÉDICO ME DIZ.



CALMA! CALMA! O QUE VOCÊ VAI GASTAR É O TEMPO E UM POUCO DE FORÇA DE VONTADE.

E SEU MÉDICO NÃO VAI ACHAR RUIM.



EM CADA ENCONTRO SEMANAL, VAMOS FALAR DE UM DELES. HOJE SERÁ UMA COISA QUE VOCÊ JÁ TEM EM SUA CASA.



VAMOS ACOMPANHAR ATENTAMENTE AS PALESTRAS!

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

COM VOCÊS, A DRA NANCY, NOSSA NUTRICIONISTA!

O REMÉDIO DE HOJE É MUITO GOSTOSO. TRATA-SE DAQUILO QUE COMEMOS!



OBA! COMIDA É COMIGO MESMO.

É MEU ESPORTE PREFERIDO.

TÔ NESSA!

E QUEM NÃO GOSTA DE COMIDA?

ENTÃO VAMOS COMER COM SABEDORIA?

APOSTO QUE VAI FALAR EM COMIDA SEM SAL E SEM GOSTO.

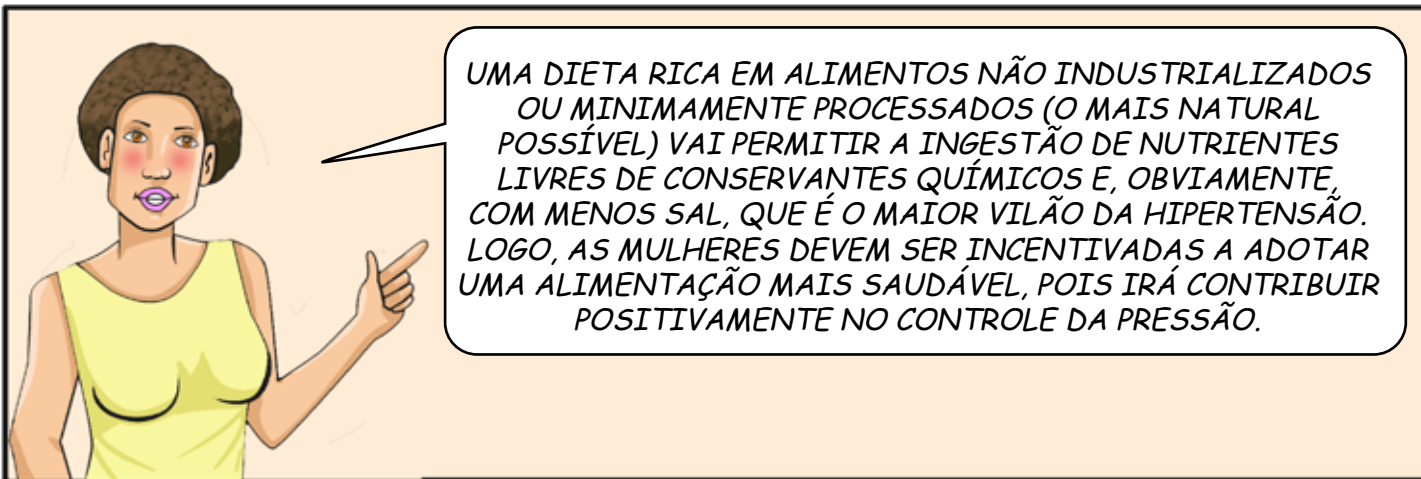
NINGUÉM PRECISA ABRIR MÃO DO SABOR.

E A INTERNET TÁ CHEIA DE RECEITAS GOSTOSAS.

EVITAR OS ALIMENTOS MAIS GORDUROSOS E USAR MAIS FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES.

MAS ACHO QUE MEU MARIDO NÃO VAI GOSTAR.

É ELE QUE ESTÁ COM PRESSÃO ALTA? SEM FALAR NO BEBÊ, NÉ?



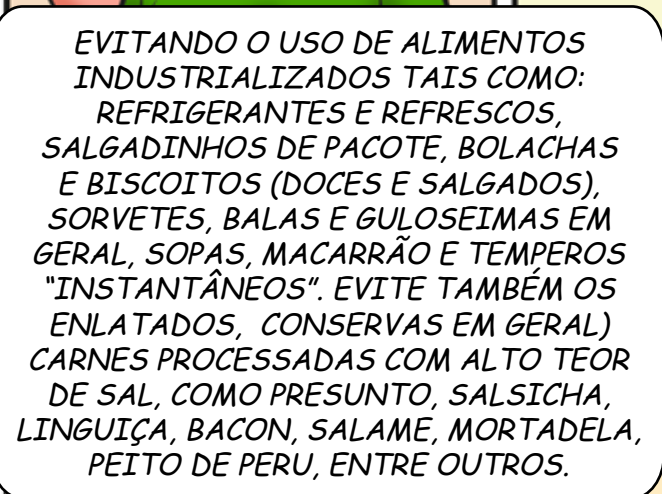
UMA DIETA RICA EM ALIMENTOS NÃO INDUSTRIALIZADOS OU MINIMAMENTE PROCESSADOS (O MAIS NATURAL POSSÍVEL) VAI PERMITIR A INGESTÃO DE NUTRIENTES LIVRES DE CONSERVANTES QUÍMICOS E, OBVIAMENTE, COM MENOS SAL, QUE É O MAIOR VILÃO DA HIPERTENSÃO. LOGO, AS MULHERES DEVEM SER INCENTIVADAS A ADOPTAR UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL, POIS IRÁ CONTRIBUIR POSITIVAMENTE NO CONTROLE DA PRESSÃO.



SE ISSO AÍ QUER DIZER QUE EU VOU SOFRER MENOS, BELEZA PURA!



ISSO MESMO! UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL É IMPORTANTE PARA CONTROLAR A PRESSÃO ALTA, O DIABETES E A OBESIDADE, ALÉM DE AJUDAR A PREVENIR O INFARTO E O DERRAME.



EVITANDO O USO DE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS TAIS COMO: REFRIGERANTES E REFRESCOS, SALGADINHOS DE PACOTE, BOLACHAS E BISCOITOS (DOCES E SALGADOS), SORVETES, BALAS E GULOSEIMAS EM GERAL, SOPAS, MACARRÃO E TEMPEROS "INSTANTÂNEOS". EVITE TAMBÉM OS ENLATADOS, CONSERVAS EM GERAL) CARNES PROCESSADAS COM ALTO TEOR DE SAL, COMO PRESUNTO, SALSICHA, LINGUIÇA, BACON, SALAME, MORTADELA, PEITO DE PERU, ENTRE OUTROS.



COMA PELO MENOS CINCO PORÇÕES DE VERDURAS CRUAS OU COZIDAS E FRUTAS AO DIA, GARANTINDO A PRESENÇA DESSES ALIMENTOS NAS 3 REFEIÇÕES DIÁRIAS.

UTILIZAR ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR EM QUANTIDADES MÍNIMAS.

A quantidade de sal recomendada é de 5 gr/dia. Quem já sofre de hipertensão deve reduzir essa quantidade, eliminando os alimentos processados (responsáveis por 80% do consumo diário).

EXERCÍCIOS FÍSICOS

HOJE CHEGUEI CORRENDO, PORQUE O ASSUNTO EXIGE MOVIMENTO.

VEJAM MAIS DICAS COM NOSSA PROFESSORA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, A HELEN.

A ATIVIDADE FÍSICA INCLUI UMA AMPLA VARIEDADE DE MOVIMENTOS CORPORAIS E ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA COMO JOGAR, TRABALHAR, CAMINHAR, REALIZAR TAREFAS DOMÉSTICAS E PARTICIPAR DE ATIVIDADES RECREATIVAS. NESTA DEFINIÇÃO SE INCLUI O EXERCÍCIO FÍSICO, SISTEMÁTICO E CONTINUADO, CUJO OBJETIVO É MELHORAR OU MANTER BOAS CONDIÇÕES DE SAÚDE EM GERAL.

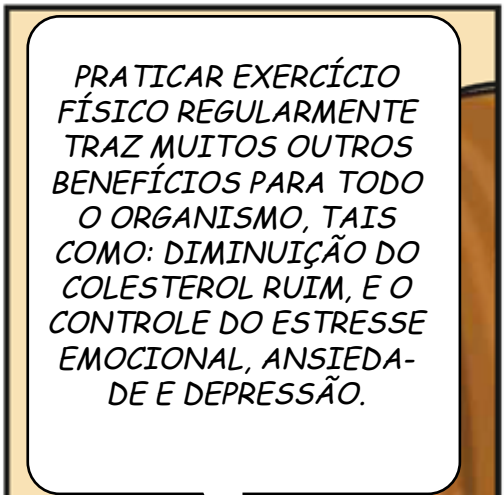
A ATIVIDADE FÍSICA MODERADA MELHORA O FUNCIONAMENTO DO CORAÇÃO E DA CIRCULAÇÃO...

...DIMINUI O COLESTEROL RUIM (LDL), AUMENTA O COLESTEROL BOM (HDL); COMBATE A OBESIDADE; CONTRIBUI POSITIVAMENTE COM AS FUNÇÕES DO ORGANISMO E MELHORA O FUNCIONAMENTO DO SISTEMA NERVOSO; ESTIMULA A PRODUÇÃO DE HORMÔNIOS QUE PROPORCIONAM O BEM-ESTAR E É ESSENCIAL PARA DIMINUIR OS EFEITOS NOCIVOS DO ESTRESSE E DA ANSIEDADE.

...CONSEQUENTEMENTE, AUXILIA NO CONTROLE DA PRESSÃO. PORTANTO, AS MULHERES EM IDADE FÉRTIL, COM HIPERTENSÃO ARTERIAL, DEVEM SER ESTIMULADAS A PRÁTICAR EXERCÍCIO FÍSICO MODERADO COMO, POR EXEMPLO, UMA CAMINHADA DE 30 A 40 MINUTOS, DE PREFERÊNCIA, CINCO VEZES NA SEMANA.



NO PERÍODO DA GESTAÇÃO A FALTA DE ATIVIDADE FÍSICA SE TORNA MAIS COMUM. ISSO PODE LEVAR AO GANHO DE PESO, DIABETES, DOENÇAS CARDÍACAS E DESCONTROLE DA PRESSÃO ARTERIAL.



PRATICAR EXERCÍCIO FÍSICO REGULARMENTE TRAZ MUITOS OUTROS BENEFÍCIOS PARA TODO O ORGANISMO, TAIS COMO: DIMINUIÇÃO DO COLESTEROL RUIM, E O CONTROLE DO ESTRESSE EMOCIONAL, ANSIEDADE E DEPRESSÃO.



ENTÃO MENINAS, VAMOS FAZER MAIS EXERCÍCIOS FÍSICOS?

QUANDO NÃO HÁ LIMITAÇÃO FÍSICA OU CONTRA INDICAÇÃO MÉDICA, FAZER CAMINHADAS É CONSIDERADO UM EXCELENTE REMÉDIO PARA O CORPO. UMA ESCRITORA AMERICANA CHAMADA ELLEN WHITE AFIRMOU QUE: "NENHUM EXERCÍCIO SUBSTITUI A CAMINHADA, POIS AUMENTA A CIRCULAÇÃO DO SANGUE SEM SOBRECARRREGAR O CORAÇÃO".

VOCÊ TAMBÉM PODE FAZER SEUS EXERCÍCIOS EM CASA COMO POR EXEMPLO: SUBIR E DESCER ESCADAS, LEVANTAR-SE E SENTAR-SE NA CADEIRA, SEM ESQUECER-SE DE ALONGAR TODAS AS PARTE DO CORPO COM FREQUÊNCIA.



É ISSO AÍ.

PRECISO ME MEXER!

ÁGUA

HOJE NÓS VAMOS CONVERSAR SOBRE A NOSSA BOA E SUPER NECESSÁRIA ÁGUA, DESTACANDO ALGUMAS DAS SUAS VANTAGENS...

- ▶ A ÁGUA PURA É O NOSSO MAIS PRECIOSO MINERAL. É O MAIS ESSENCIAL DE TODOS OS ELEMENTOS DO NOSSO CORPO;
- ▶ SE ALGUÉM PERDER POR VOLTA DE 30% DA ÁGUA CORPORAL PODERÁ COLOCAR A VIDA EM RISCO;
- ▶ É O PRINCIPAL COMPONENTE DO CORPO HUMANO E CONSTITUI CERCA DE 2/3 DO PESO TOTAL DO NOSSO CORPO;
- ▶ REGULA AS FUNÇÕES ESSENCIAIS DO ORGANISMO, ENTRE ELAS A PRESSÃO ARTERIAL;
- ▶ AUXILIA NO TRANSPORTE DE NUTRIENTES PARA O INTERIOR DAS CÉLULAS E MELHORA A TEXTURA DA PELE E CABELOS;
- ▶ AJUDA A EVITAR A CONSTIPAÇÃO INTESTINAL, PRINCIPALMENTE QUANDO A PESSOA CONSUME UMA ALIMENTAÇÃO RICA EM FIBRAS.

SE FOSSE ASSIM, NINGUÉM FICAVA DOENTE! TODO MUNDO BEBE ÁGUA...

ANTES FOSSE ASSIM! POIS, MUITA GENTE NÃO TOMA ÁGUA... E QUEM TOMA, NEM SEMPRE TOMA O SUFICIENTE!

O LEGAL É BEBER DE 6 A 8 COPOS TODOS OS DIAS, OU SEJA, 1,5 A 2 LITROS DE ÁGUA DIARIAMENTE. TOMAR 2 COPOS LOGO AO ACORDAR E O RESTANTE ENTRE AS REFEIÇÕES, SENDO ATÉ MEIA HORA ANTES E UMA HORA E MEIA DEPOIS PARA NÃO ATRAPALHAR A DIGESTÃO. LEMBRANDO QUE AS MULHERES GRÁVIDAS PRECISAM BEBER UM POUCO MAIS PARA HIDRATAR O BEBÊ TAMBÉM.

USO EXTERNO DA ÁGUA

DUCHA ALTERNADA QUENTE E FRIA

- ESTIMULA A CIRCULAÇÃO
- FORTALECE O SISTEMA IMUNOLÓGICO
- É REVIGORANTE

VAPORIZAÇÃO

- DESCONGESTIONA O NARIZ
- ALIVIA A DOR DE GARGANTA

ESCALDA PÉS COM ÁGUA MORNA

- AJUDA A DIMINUIR A PRESSÃO ARTERIAL
- ALIVIA A DOR DE CABEÇA
- RELAXA
- COMBATE RESFRIADOS

COMPRESSA FRIA

- EM CASOS DE MACHUCADOS OU PEQUENAS QUEIMADURAS, APLICAR IMEDIATAMENTE UMA COMPRESSA DE GELO NO LOCAL, POR 20 MINUTOS, PELO MENOS 3 VEZES AO DIA NAS PRIMEIRAS 48 HORAS.

ENTÃO... É IMPORTANTE QUE AS MULHERES HIPERTENSAS QUE PODEM ENGRAVIDAR E, PRINCIPALMENTE, AS GESTANTES COM PRESSÃO ALTA TOMEM A QUANTIDADE RECOMENDADA DE ÁGUA. EM DIAS QUENTES TOMAR UM POUCO MAIS.

É IMPORTANTE OBSERVAR A COLORAÇÃO DA URINA PARA VER SE ESTÁ TOMANDO A QUANTIDADE DE ÁGUA ADEQUADA. QUANTO MAIS CLARA MELHOR!



POR ISSO MENINAS, VAMOS TOMAR MAIS ÁGUA A PARTIR DE HOJE!

E NA PRÓXIMA SEMANA VAMOS FAÇAR DE UM REMÉDIO "BRILHANTE"!

E NÃO SE ESQUEÇAM DE TRAZER SUA GARRAFINHA DE ÁGUA.

LUZ SOLAR



TOMAR SOL É A MELHOR FORMA DE TER O SUPRIMENTO ADEQUADO DE VITAMINA D NO ORGANISMO. UM DOS PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DESTA VITAMINA É A NORMALIZAÇÃO NAS ATIVIDADES DO SISTEMA QUE ATUA NO CONTROLE DA PRESSÃO ARTERIAL.



PESQUISAS MOSTRAM QUE, "A EXPOSIÇÃO À LUZ SOLAR PODE REDUZIR A MORTALIDADE E TEM BENEFÍCIOS ESPECÍFICOS NA HIPERTENSÃO ARTERIAL E DOENÇAS CARDÍACAS".



PORTANTO PESSOAL, AS MULHERES HIPERTENSAS EM IDADE FÉRTIL E, PRINCIPALMENTE, AS GRÁVIDAS COM PRESSÃO ALTA DEVEM SER ESTIMULADAS A SE EXPOR A LUZ SOLAR, POR 10 A 15 MINUTOS, SEMPRE QUE POSSÍVEL. SEM APLICAR PROTETOR SOLAR NOS BRAÇOS E PERNAS E, PREFERENCIALMENTE, NOS HORÁRIOS DE PICO (POR VOLTA DO MEIO DIA), PARA MELHOR APROVEITAMENTO DA VITAMINA D.



NO ENTANTO, PRESTEM ATENÇÃO! PARA PRODUZIR A VITAMINA D DE FORMA SEGURA, GESTANTES DE PELE CLARA DEVEM TOMAR BANHO DE SOL POR 10 MINUTOS APENAS, USANDO CHAPÉU E PROTETOR SOLAR NA BARRIGA E NO ROSTO PARA EVITAR MANCHAS NA PELE, QUE SÃO MUITO COMUNS DURANTE A GRAVIDEZ.



PARA MULHERES DE PELE MORENA OU NEGRA, ESSE TEMPO PODE SER DE ATÉ 30 MINUTOS POR DIA.



E AÍ? ESTÃO SE ALIMENTANDO BEM? FAZENDO EXERCÍCIOS?

TOMANDO ÁGUA E BANHOS DE SOL?

TEMPERANÇA



O "REMÉDIO" DE HOJE É A TEMPERANÇA.

VAMOS APRENDER A TEMPERAR?

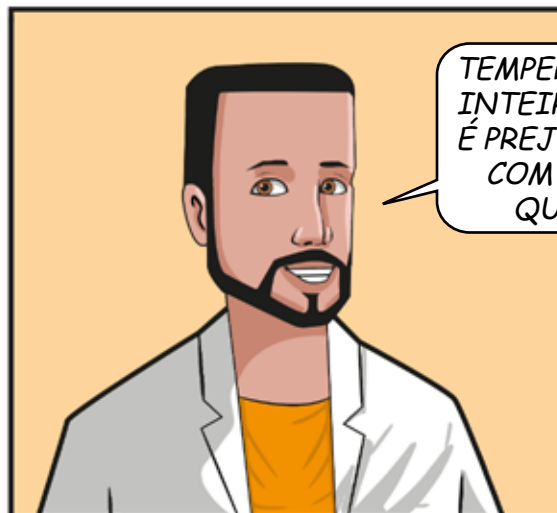


VAI APRENDER A TEMPERAR A VIDA, PRA TER MAIS SAÚDE.




TEMPERANÇA É EVITAR INTEIRAMENTE O QUE É PREJUDICIAL E USAR COM SABEDORIA O QUE FOR BOM...

É TER EQUILÍBRIO EM TODAS AS COISAS. ALIMENTAÇÃO, TRABALHO, HORAS DE SONO, LAZER, USO DE INTERNET...

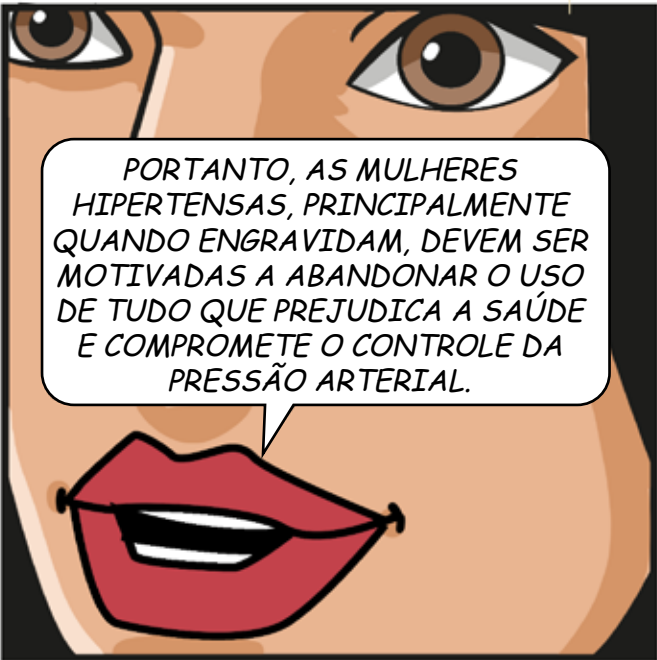


É BOM EVITAR O QUE DEFINITIVAMENTE NOS FAZ MAL. VAMOS VER A SEGUIR AS COISAS QUE REALMENTE NOS FAZEM MAL.




TEMPERANÇA É UM DOS "OITO REMÉDIOS NATURAIS" QUE ABRANGE A MUDANÇA DE HÁBITOS NOCIVOS AO CORPO, BASICAMENTE EM QUATRO ASPECTOS: NÃO FUMAR, NÃO USAR DROGAS, NÃO TOMAR BEBIDAS ALCOÓLICAS, E DIMINUIR, AO MÁXIMO, O CONSUMO DE BEBIDAS AÇUCARADAS OU ESTIMULANTES (CAFÉ, CHÁ MATE, REFRIGERANTES, ETC).


OS HÁBITOS CITADOS CONTRIBUEM PARA O ADOECIMENTO, TORNANDO-SE UM DOS PRINCIPAIS FATORES DE RISCO DAS DOENÇAS CRÔNICAS, COMO HIPERTENSÃO, DIABETES, OBESIDADE E DOENÇAS CARDIOVASCULARES.



PORTANTO, AS MULHERES HIPERTENSAS, PRINCIPALMENTE QUANDO ENGRAVIDAM, DEVEM SER MOTIVADAS A ABANDONAR O USO DE TUDO QUE PREJUDICA A SAÚDE E COMPROMETE O CONTROLE DA PRESSÃO ARTERIAL.



FOI FEITA UMA PESQUISA MUITO INTERESSANTE COM GESTANTES QUE MOSTROU UM RISCO BEM MENOR DE DESENVOLVEREM PRÉ-ECLÂMPZIA SE NÃO FUMAREM.



PARAR DE FUMAR E DE USAR BEBIDAS ALCOÓLICAS, É FUNDAMENTAL PARA UMA GRAVIDEZ MAIS TRANQUILA E DIMINUI O RISCO DE AUMENTAR A PRESSÃO.



O AUMENTO DE GORDURA ABDOMINAL, O ESTRESSE, A PRESSÃO ALTA E A FALTA DE ATIVIDADE FÍSICA SÃO OS FATORES DE RISCO MAIS COMUNS NO DESENVOLVIMENTO DAS DOENÇAS CARDÍACAS E TAMBÉM DA PRÉ-ECLÂMPSIA.



VALE RESSALTAR QUE O SOBREPESO E A OBESIDADE SÃO FATORES QUE AUMENTAM AS CHANCES DE COMPLICAÇÕES NA GESTAÇÃO, PRINCIPALMENTE PARA QUEM JÁ TEM OUTRAS PESSOAS HIPERTENSAS NA FAMÍLIA.

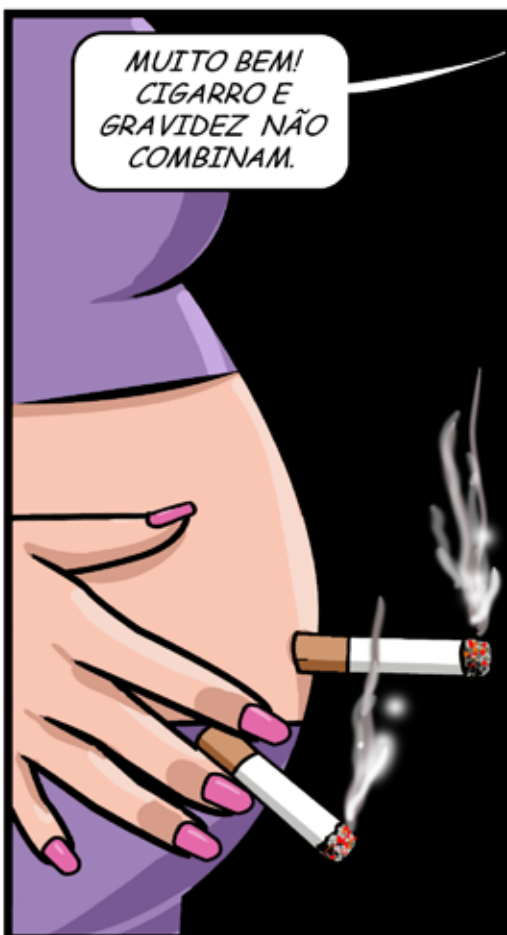


EU NÃO FUMO.

EU PAREI.

BOA!

É...VOU TER QUE PARAR.



MUITO BEM! CIGARRO E GRAVIDEZ NÃO COMBINAM.



IMAGINA UMA GRAVIDEZ COM BEBIDAS ALCOÓLICAS.



PORTANTO, SE QUISEREM TER UM BEBÊ SAUDÁVEL... CIGARRO E ÁLCOOL, NEM PENSAR!

AR PURO



MAS O QUE É ISTO?

AR MUITO POLUÍDO NO TRÂNSITO PARADO.



VAMOS FALAR HOJE DE AR PURO E COMO RESPIRAR MELHOR.

OUÇAM O QUE DIZ UM ESPECIALISTA EM DOENÇAS RESPIRATÓRIAS: O DR. OLAIR.



OLÁ! RESPIRAR UM AR MAIS PURO REDUZ O NÍVEL DE ANSIEDADE E, CONSEQUENTEMENTE, COOPERA PARA DIMINUIR OS HORMÔNIOS DO ESTRESSE E OUTRAS SUBSTÂNCIAS QUE CONTRIBUEM PARA O AUMENTO DA PRESSÃO ARTERIAL



O AR POLUÍDO PODE CONTRIBUIR PARA O AUMENTO DO RISCO DE DESENVOLVER A HIPERTENSÃO.

EXISTEM MUITAS TÉCNICAS DE EXERCÍCIO RESPIRATÓRIO. VAMOS APRENDER UMA?



QUEM ME AJUDA?

EU!



DEITADA OU SENTADA DE MANEIRA CONFORTÁVEL, COM AS MÃOS NA BARRIGA, AS COSTAS ENCOSTADAS NA CADEIRA E PÉS APOIADOS NO CHÃO. CONTRAIR UM MUSCULO DE CADA VEZ, COMEÇADO PELOS PÉS ATÉ CHEGAR AO ROSTO E VOLTA RELAXANDO NO SENTIDO INVERSO, ATÉ CHEGAR AOS PÉS, PARA GARANTIR QUE ESTÁ BEM SOLTINHA... (RISOS)

AO INSPIRAR E EXPIRAR, COLOQUE AS MÃOS SOBRE A BARRIGA, E SINTA O MOVIMENTO.



EM SEGUIDA, INSPIRE PROFUNDA E LENTAMENTE PELO NARIZ, USANDO A MUSCULATURA ABDOMINAL, OU SEJA, AO INVÉS DE MOVIMENTAR O PEITO ENQUANTO RESPIRA, OBSERVEM QUE É A BARRIGA QUE VAI SE MOVIMENTAR...

EXPIRAR LENTAMENTE, SOLTANDO O AR PELA BOCA... COM A PONTA DA LÍNGUA NO CÉU DA BOCA, PRÓXIMO AOS DENTES... SEMPRE USANDO A MUSCULATURA ABDOMINAL, ENQUANTO INSPIRA É EXPIRA... MOVIMENTAR A BARRIGA E NÃO O PEITO...



SEGURE A RESPIRAÇÃO E CONTE MENTALMENTE ATÉ CINCO.

1, 2, 3, 4, 5.



QUE SENSAÇÃO AGRADÁVEL! ME SINTO MENOS ANSIOSA!



FAÇA ESSE EXERCÍCIO TRÊS VEZES. PODE REPETI-LO VÁRIAS VEZES AO LONGO DO DIA E AO DEITAR.

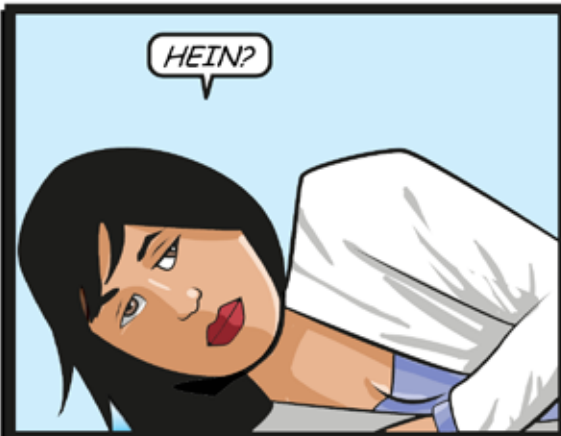


ESTA TÉCNICA TEM SIDO APLICADA PARA CONTROLAR A ANSIEDADE, PRODUZINDO UM RELAXAMENTO QUE PODE AJUDAR A REDUZIR A PRESSÃO.



VIRAM SÓ COMO É FÁCIL E NÃO CUSTA NADA? É SÓ EVITAR LOCAIS MUITO POLUÍDOS, MANTER A CASA AREJADA E APRENDER A RESPIRAR MELHOR.

DESCANSO / REPOUSO





POR ISSO, É ESSENCIAL QUE MULHERES EM IDADE FÉRTIL E GESTANTES COM PRESSÃO ALTA SEJAM ESTIMULADAS A DORMIR AS HORAS ADEQUADAS PARA DESSA FORMA, PERMITIR QUE O REPOUSO AUXILIE NO CONTROLE DA PRESSÃO ARTERIAL.



MAIS BENEFÍCIOS DO SONO:

O SONO REGULAR ESTÁ RELACIONADO COM O DESEMPENHO COGNITIVO, PRODUTIVIDADE, SAÚDE FÍSICA E EMOCIONAL, MELHORA ESTADOS DEPRESSIVOS, IDEAÇÃO SUICIDA, ACIDENTES RODOVIÁRIOS E DE TRABALHO.

RECOMENDAÇÕES:

- RESERVAR DE 7 A 8 HORAS DIÁRIAS PARA DORMIR E EVITAR QUALQUER BEBIDA ESTIMULANTE COMO CAFÉ, CHÁ MATE E REFRIGERANTES EM GERAL, PRINCIPALMENTE OS QUE SÃO A BASE DE "COLA". ALIMENTAR-SE ATÉ 3 HORAS ANTES DE DORMIR.
- PROMOVER AS CONDIÇÕES NECESSÁRIAS PARA DORMIR BEM, TAIS COMO: DEFINIR UM HORÁRIO (POR VOLTA DAS 22H00) E CRIAR UMA ROTINA PARA RELAXAR ANTES DE DEITAR (BANHO MORNHO, LEITURA AGRADÁVEL, MÚSICA SUAVE, CAMA E TRAVESSEIROS LIMPOS E CONFORTÁVEIS, QUARTO ESCURO E AREJADO.
- EM CASO DE INSÔNIA, PROCURE UM ESPECIALISTA PARA IDENTIFICAR AS CAUSAS. ENTRE OS DISTÚRBIOS DO SONO, DESTACA-SE A APNEIA DO SONO, QUE INTERROMPE O APROFUNDAMENTO DAS FASES DO SONO, PROVOCANDO MUITAS DOENÇAS CRÔNICAS.



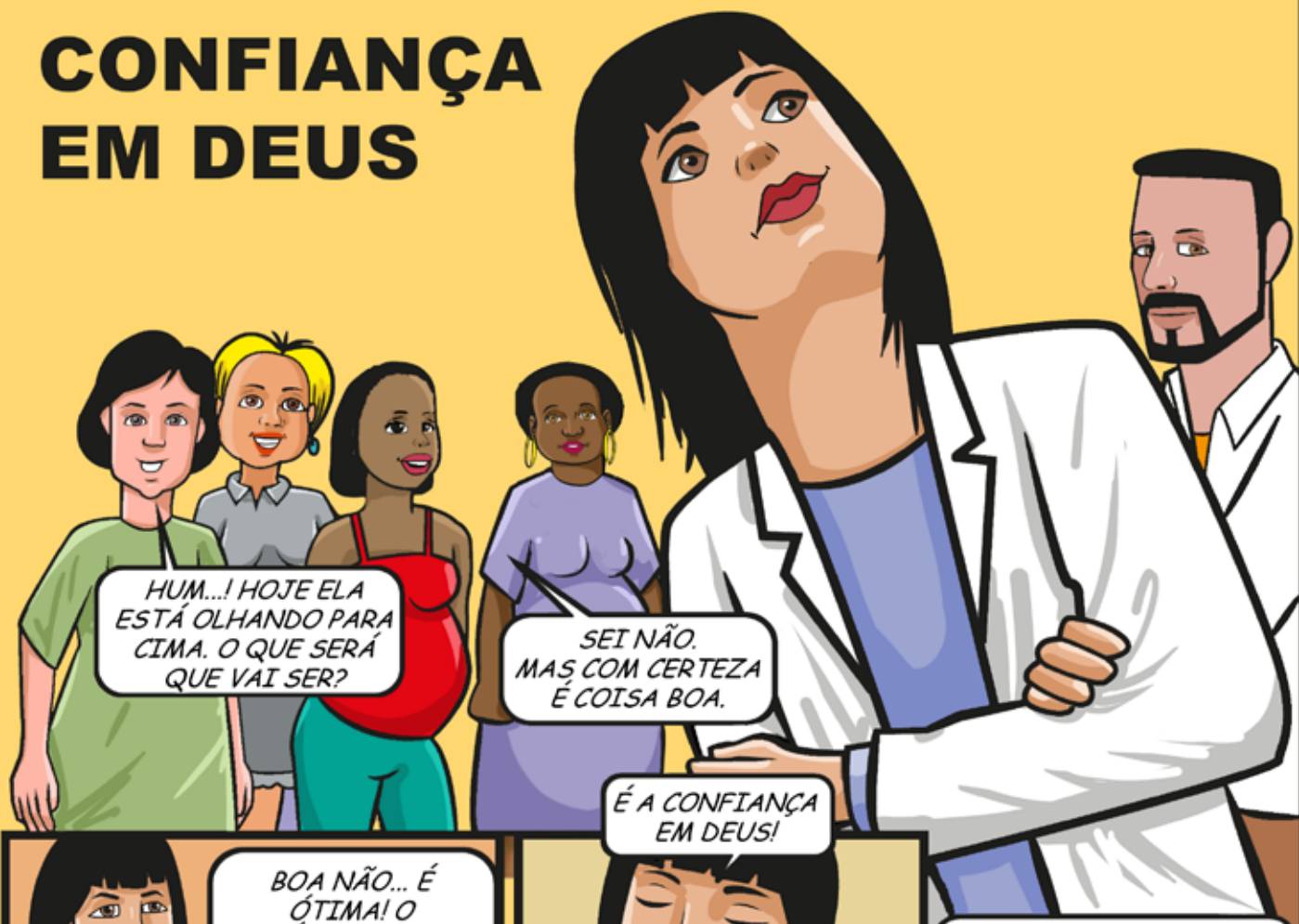
O SONO INSUFICIENTE É UM FATOR DE RISCO PARA A HIPERTENSÃO ARTERIAL E, CONSEQUENTEMENTE, INFLUENCIA DIRETAMENTE NO DESENVOLVIMENTO DAS DOENÇAS CARDÍACAS.

A ILUMINAÇÃO TAMBÉM ATRAPALHA O APROFUNDAMENTO DAS FASES DO SONO. A QUANTIDADE DE LUZ INFLUENCIA NA PRODUÇÃO E AÇÃO DA MELATONINA, QUE É O HORMÔNIO DO SONO. TELEVISÃO, CELULAR E COMPUTADOR NO QUARTO ATRAPALHAM BASTANTE NOSSO SONO.

ENTÃO... SE ESTIVEREM COM DIFICULDADE PARA DORMIR, EXPERIMENTEM FAZER AQUELE EXERCÍCIO RESPIRATÓRIO QUE VOCÊS JÁ APRENDERAM... AQUELE QUE AJUDA A CONTROLAR A ANSIEDADE, ESTÃO LEMBRADAS? PRECISAMOS DE UMA BOA NOITE DE SONO! NINGUÉM É DE FERRO! BOA NOITE!



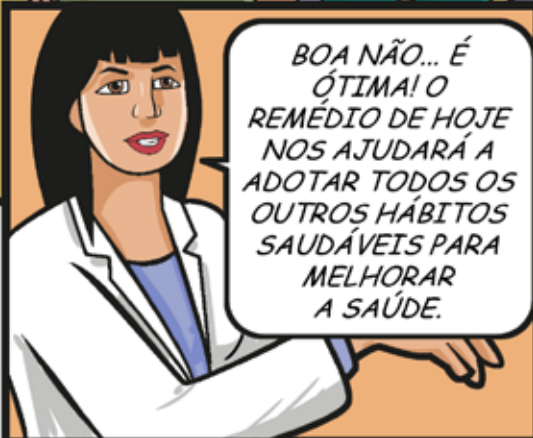
CONFIANÇA EM DEUS



HUM...! HOJE ELA ESTÁ OLHANDO PARA CIMA. O QUE SERÁ QUE VAI SER?

SEI NÃO. MAS COM CERTEZA É COISA BOA.

É A CONFIANÇA EM DEUS!



BOA NÃO... É ÓTIMA! O REMÉDIO DE HOJE NOS AJUDARÁ A ADOTAR TODOS OS OUTROS HÁBITOS SAUDÁVEIS PARA MELHORAR A SAÚDE.



O DESENVOLVIMENTO DA FÉ, INDEPENDENTE DE RELIGIÃO, TEM SIDO UM FATOR CADA VEZ MAIS DISCUTIDO NA COMUNIDADE CIENTÍFICA COMO UM GRANDE ALIADO NO TRATAMENTO DAS DOENÇAS.

NO QUE SE REFERE ÀS PESSOAS QUE SOFREM OS EFEITOS DA HIPERTENSÃO, ALGUMAS PESQUISAS MOSTRAM QUE PROGRAMAS BASEADOS NA FÉ TÊM CONTRIBUÍDO EFICAZMENTE NO CONTROLE DA PRESSÃO.



A RELIGIOSIDADE (PRÁTICAS DE UMA RELIGIÃO) E ESPIRITUALIDADE (CRENÇAS NO SER SUPERIOR) AJUDAM A DIMINUIR A ANSIEDADE E, COMO CONSEQUÊNCIA, OS FATORES QUE CONTRIBUEM PARA AUMENTO DA PRESSÃO. PORTANTO, AS MULHERES HIPERTENSAS EM IDADE FÉRTIL, ESPECIALMENTE AS GRÁVIDAS, DEVEM BUSCAR MANEIRAS DE DESENVOLVER A SUA FÉ FRENTE AOS DESAFIOS DA VIDA.

A RELIGIOSIDADE E ESPIRITUALIDADE TÊM GRANDE POTENCIAL PARA AJUDAR AS PESSOAS, NO SENTIDO DE CRIAREM ESTRATÉGIAS PARA O ENFRENTAMENTO DAS DOENÇAS NO DIA A DIA, PROPORCIONANDO MAIS CONFORTO E BEM-ESTAR.



PESQUISAS MOSTRAM QUE PESSOAS SOB INFLUÊNCIA DA CONFIANÇA EM UM SER SUPREMO MELHORAM SUA SAÚDE, POR TEREM MAIS CUIDADO COM O PRÓPRIO CORPO.



MUITOS ESTUDOS SOBRE RELIGIOSIDADE E ESPIRITUALIDADE DESTACAM A NECESSIDADE DE INTEGRAR A DIMENSÃO ESPIRITUAL AO CUIDADO DO PACIENTE. ALGUNS ESTUDOS INDICAM QUE PESSOAS MAIS RELIGIOSAS TENDEM A APRESENTAR UMA PRESSÃO ARTERIAL MAIS BAIXA.



É ISSO AÍ MENINAS! ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA, EXERCÍCIOS FÍSICOS, ÁGUA, LUZ SOLAR, TEMPERANÇA, AR PURO, REPOUSO, E MUITA CONFIANÇA NAQUELE QUE CRIOU TODAS ESSAS COISAS, SÃO OS "OITO REMÉDIOS NATURAIS" QUE PODEM AJUDAR VOCÊS A CONTROLAR MELHOR A PRESSÃO PROPORCIONANDO UMA GRAVIDEZ MAIS TRANQUILA.

OLHA, A ADRIANA JÁ GANHOU O NENÉM. E MANDOU UMA MENSAGEM PRA GENTE.



GENTE, HOJE EU NÃO CONSEGUI IR AÍ PORQUE O JOÃO NASCEU! GRAÇAS A DEUS CORREU TUDO BEM! RECOMENDO QUE VOCÊS SIGAM TUDO QUE FOI ENSINADO SOBRE ESTES REMÉDIOS NATURAIS... EU SEGUI TUDO QUE APRENDI E O RESULTADO ESTÁ AQUI, OLHA SÓ... ELE É LINDO! NASCEU PERFEITO! E JÁ ESTÁ MAMANDO NO PEITO... GULOSO, QUE SÓ ELE!

POIS É! VIRAM COMO É BOM ADOPTAR HÁBITOS SAUDÁVEIS? E TEM MAIS! O USO CONTINUADO DESSES REMÉDIOS AJUDA A PREVENIR A MAIORIA DAS DOENÇAS... ATÉ GRIPES E RESFRIADOS, POIS AJUDAM A FORTALECER O SISTEMA DE DEFESA DO ORGANISMO.



E NÓS... GOSTARÍAMOS DE AGRADECER PELA DEDICAÇÃO EM NOS ENSNINAR SOBRE ESSES REMÉDIOS TÃO IMPORTANTES E QUE NÃO CUSTAM NADA! BASTA A NOSSA BOA VONTADE PARA MUDAR OS MAUS HÁBITOS!



MUITO OBRIGADA!

Atividades

Complete os quadrinhos

De acordo com o que foi apresentado na cartilha sobre os “oito remédios naturais”, complete o quadro abaixo:

Remédio natural	Benefício	Como aplicar
-----------------	-----------	--------------

1. Alimentação saudável

2. Exercício		
--------------	--	--

3. Água

4. Luz solar		
--------------	--	--

5. Temperança

6. Ar puro		
------------	--	--

7. Repouso

8. Confiança em Deus		
----------------------	--	--



Encontrando a alternativa correta

Marque com um X a resposta correta

1 - Para uma alimentação saudável, as gestantes devem:

- a) () Consumir mais alimentos ricos em gordura
- b) () Consumir frutas, verduras e leguminosas
- c) () Consumir mais alimentos ricos em açúcares

2- Quanto a prática de atividade física:

- a) () Praticar atividade física intensa e sem orientação profissional
- b) () Escolher ir para o trabalho de carro todos os dias.
- c) () Praticar atividade física de forma moderada e sob orientação médica.

3 – Quanto ao consumo de água em condições normais:

- a) () Beber água apenas quando estiver com sede
- b) () Ingerir em média 2 litros de água durante o dia, nunca junto com as refeições.
- c) () Ingerir pouca água durante o dia.

4 - Ajuda a equilibrar os níveis de vitamina D no organismo:

- a) () Exposição diária à luz solar, por 15 minutos por volta do meio-dia
- b) () Evitar tomar sol a qualquer hora do dia.
- c) () Exposição solar durante 10 minutos uma vez no mês

5 - A temperança ou equilíbrio significa:

- a) () Evitar o consumo de bebidas alcóolicas, cigarros e outras drogas
- b) () Ingerir bebidas alcóolicas moderadamente todos os dias
- c) () Fazer uso exagerado de alimentos que fazem bem à saúde

6 – Qual é a forma correta de respirar quando se está em situações estressantes ou de ansiedade:

- a) () Respiração curta e superficial.
- b) () Inspiração profunda, enchendo bem os pulmões de ar e soltando lentamente.
- c) () Respirar em área urbana e poluída.

7- Quanto ao repouso necessário para repor as energias e regularizar as funções do organismo:

- a) () Dormir em média 8 horas por noite
- b) () Dormir 15 horas diariamente
- c) () Dormir 2 horas, no mínimo, por dia

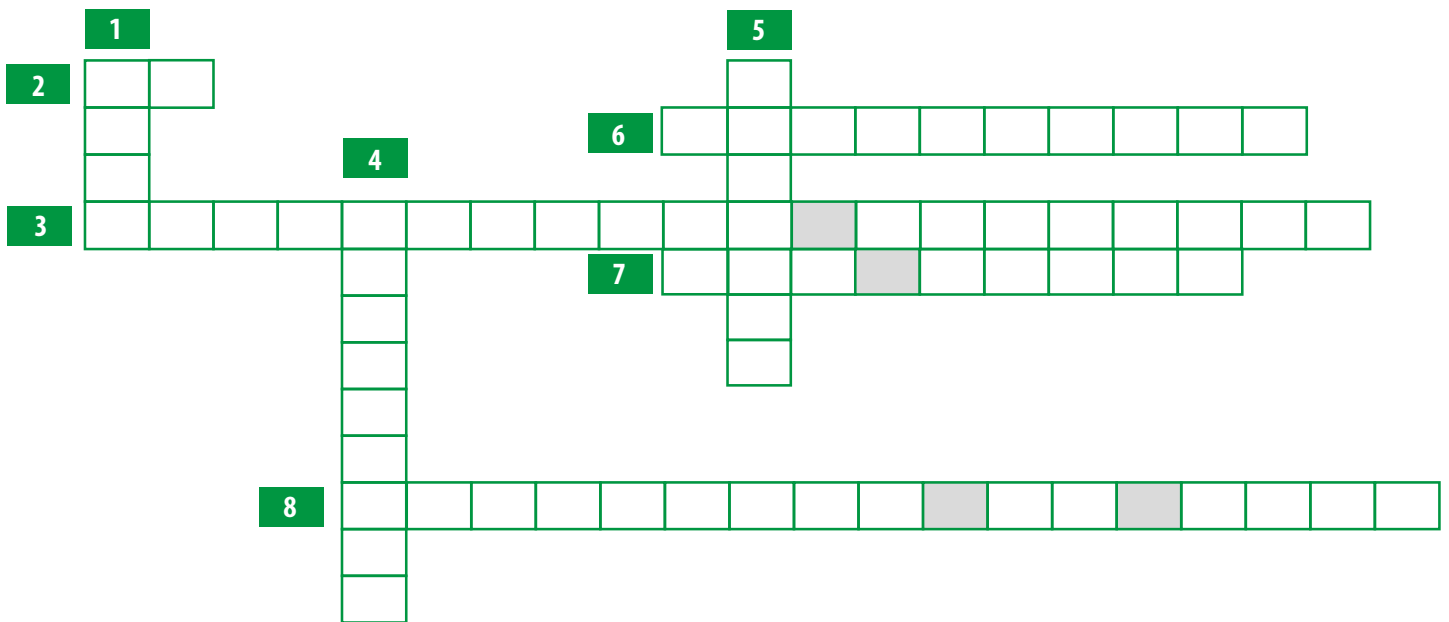
8 - A confiança em Deus ajuda a:

- a) () Alimentar pensamentos positivos apenas nos momentos difíceis
- b) () Manter a fé / espiritualidade e a serenidade, independente da religião
- c) () Enfrentar os problemas, acreditando apenas na força de vontade

Palavras cruzadas

Vamos completar os quadrinhos?

Leia cada descrição e complete a palavra cruzada correspondente no diagrama:



1 – É o principal líquido para o nosso corpo. Regula uma série de funções do nosso organismo, mantendo-o em bom funcionamento.

2 – Em situações de ansiedade deve ser inspirado pelo nariz, enchendo completamente os pulmões e depois expirar lentamente pela boca até que consiga esvaziar totalmente os pulmões de forma lenta e contínua.

3 – Precisa conter todos os nutrientes que o corpo precisa para obter energia e vitalidade.

4 – Se praticado regularmente, proporciona a sensação de bem-estar, melhora a qualidade do sono e ajuda a manter o peso ideal.

5 – O corpo precisa ter para que possa se recuperar do desgaste das atividades diárias. Neste momento são produzidas novas células e substâncias importantes para restaurar o bom funcionamento do organismo.

6 – Ter equilíbrio em utilizar o que se faz bem e não utilizar qualquer coisa que faz mal a saúde.

7 – Estimula a produção de Vitamina D, ajudando na prevenção de muitas doenças.

8 – Independente da religião ou crença, proporciona significado à vida, influenciando positivamente na saúde e no processo de cura.

Caça palavras “oito remédios naturais”

Encontre as palavras correspondentes aos oito remédios naturais, que estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal. Não são encontradas palavras escritas ao contrário.



Z Y T E M P E R A N Ç A Á P L O A W
E T E H S T T A E W O O G I E G I A
S P A A G E R H O X F L U O O R A R
K M U E E N H E T É E T A O B L A A
Y E T S I I I I N T O R N O D I N N
H A K T G O C T T H D H C E E P I U
A R S I I E V D G T E M O Í S W I L
E S C A T T H T R S L Y A I C R E L
A P R N H H S H G B B E T E A I Y M
E E I A E I T Y S U S N S S N T O T
U T S O P N A I I E A T A E S O L E
O R R C A L I M E N T A Ç ã O T C E

**ALIMENTAÇÃO • AR • DESCANSO • EXERCÍCIO
FÉ • TEMPERANÇA • ÁGUA • SOL**

Gabarito

Complete os quadrinhos

Remédio natural	Benefício	Como aplicar
1. Alimentação saudável	Evita doenças e ajuda obter energia e vigor.	Comer mais frutas, verduras, legumes e hortaliças; Evitar alimentos gordurosos, açucarados, embutidos e industrializados.
2. Exercício	Proporciona a sensação de bem-estar, melhorando a qualidade do sono e ajuda a manter o peso ideal.	Realizar exercícios que fazem suar pelo menos três vezes na semana e 30 minutos de caminhada diariamente.
3. Água	É o principal componente do nosso corpo. Regula uma série de funções do nosso organismo mantendo um bom funcionamento.	Ingerir no mínimo 2 litros de água por dia, nunca junto com as refeições.
4. Luz solar	Estimula a produção de vitamina D, ajudando na prevenção de uma série de doenças.	15 minutos de exposição ao sol do meio dia; Usar proteção solar em exposições prolongadas.
5. Temperança	Evita doenças as mais diversas relacionadas ao uso de substâncias que prejudicam a saúde.	Ter equilíbrio em utilizar o que faz bem e não usar o que é prejudicial à saúde. Refletir sobre as escolhas diárias, optando sempre por hábitos mais saudáveis.
6. Ar puro	Ajuda a oxigenar os pulmões e beneficia a circulação do sangue.	Inspirar pelo nariz, enchendo completamente os pulmões e depois expirar pela boca, esvaziando totalmente os pulmões de forma lenta e contínua.
7. Repouso	Ajuda a recuperar do desgaste do organismo e promove mais vigor para realizar as atividades diárias.	Dormir 8 horas por noite, Dormir em ambiente escuro Dormir cedo (por volta das 22 horas).
8. Confiança em Deus	Independente da religião ou crença, fé e espiritualidade proporcionam ao ser humano um significado a sua vida, influenciando positivamente na saúde e no processo de cura.	Reservar um momento no dia para estar em comunhão com Deus.

Encontrando a alternativa correta

1 – b; 2 – c; 3 – b; 4 – a; 5 – a; 6 – b; 7 – a; 8 – b.

Palavras cruzadas

1 – ÁGUA; 2 – AR; 3 – ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL; 4 – EXERCÍCIO; 5 – REPOUSO; 6 – TEMPERANÇA; 7 – LUZ SOLAR; 8 – CONFIANÇA EM DEUS.

Caça palavras “oito remédios naturais”

Z	Y	T	E	M	P	E	R	A	N	Ç	A	Á	P	L	O	A	W
E	T	E	H	S	T	T	A	E	W	O	O	G	I	E	G	I	A
S	P	A	A	G	E	R	H	O	X	F	L	U	O	O	R	A	R
K	M	U	E	E	N	H	E	T	É	E	T	A	O	B	L	A	A
Y	E	T	S	I	I	I	I	N	T	O	R	N	O	D	I	N	N
H	A	K	T	G	O	C	T	T	H	D	H	C	E	E	P	I	U
A	R	S	I	I	E	V	D	G	T	E	M	O	Í	S	W	I	L
E	S	C	A	T	T	H	T	R	S	L	Y	A	I	C	R	E	L
A	P	R	N	H	H	S	H	G	B	B	E	T	E	A	I	Y	M
E	E	I	A	E	I	T	Y	S	U	S	N	S	S	N	T	O	T
U	T	S	O	P	N	A	I	I	E	A	T	A	E	S	O	L	E
O	R	R	C	A	L	I	M	E	N	T	A	Ç	Ã	O	T	C	E

Bibliografia consultada

ARMSTRONG, L. E.; JOHNSON, E. C. Water Intake, Water Balance, and the Elusive Daily Water Requirement. **Nutrients**, v. 10, n. 1928 p.1-25, 2018. <http://dx.doi.org/10.3390/nu10121928>

BARROSO, W. K. S.; RODRIGUES, C. I. S.; BORTOLOTTI, L. A.; MOTA-GOMES, M. A. BRANDÃO, A. A.; FEITOSA, A. D. M. et al. **Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial – 2020**. *Arq Bras Cardiol.*, v. 116, n. 3, p. 516-658, 2021. <https://doi.org/10.36660/abc.20201238>

CAREY, R. M.; MUNTNER, P.; BOSWORTH, H. B.; WHELTON, P.; K. Prevention and Control of Hypertension. JACC Health Promotion Series. *J Am Coll Cardiol.*, v. 71, n. 19, p. 2199-2269, 2018.

CHICAYBAN, L. M.; MALAGRIS, L. E. N. Breathing and relaxation training for patients with hypertension and stress. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 31, n. 1, p. 115-126, 2014. <http://dx.doi.org/10.1590/0103-166X2014000100012>.

COSTA, M. R. D. V.; LIMA, R. C.; LOPES, C. P.; SHIRAHIGE, L.; ALBUQUERQUE, P. L. Efeito da hidroterapia no condicionamento cardiovascular e na qualidade de vida de pacientes após acidente vascular encefálico. **ConScientiae Saúde.**, v. 16, n. 2, p. 259-265, 2017. <https://doi.org/10.5585/conssaude.v16n2.6936>

FAZZI, C. D. H.; LINTON K.; NORMAN, J. E.; REYNOLDS, R. M. Sedentary behaviours during pregnancy: a systematic review. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 14, n. 32, 2017. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0485-z>.

FIRMO, J. O. A.; PEIXOTO, S. V.; LOYOLA FILHO, A. I.; SOUZA-JÚNIOR, P. R. B.; ANDRADE, F. B.; LIMA-COSTA, M. F.; MAMBRINI, J. V. M. Comportamentos em saúde e o controle da hipertensão arterial: resultados do ELSI-BRASIL. **Cad. Saúde Pública**, v. 35, n. 7, 2019. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00091018>

LINHARES, G. M.; MACHADO, A. V.; MALACHIAS, M. V. B. Hydrotherapy Reduces Arterial Stiffness in Pregnant Women with Chronic Hypertension. **Arq Bras Cardiol.**, 2020; 114(4):647-654, 2020. <https://doi.org/10.36660/abc.20190055>

MANOPPO, A. J.; ANDERSON, E. Effect of Progressive Muscle Relaxation and Slow Deep Breathing on Blood Pressure and Heart Rate on Hypertensive Clients. **KnE Life Sciences**, v. 4, n. 13, p. 497-509. 2019. <https://doi.org/10.18502/cls.v4i13.5281>

MARTINS, M. S.; KOLANKIEWICZ, A. C. B.; ROSANELLI, C. L. S. P.; LORO, M. M.; POLI, G.; WINKELMANN, E. R.; PANNEBECKER, J. M. Prevalência de fatores de risco em pacientes com infarto agudo do miocárdio. **Av. Enfermagem**, Bogotá, v. 34, n. 1, p. 30-38, 2016. <http://dx.doi.org/10.15446/av.enferm.v34n1.37125>.

MATAVELLI, I. S.; DEL JUDICE, E. L.; MATAVELLI, R.; HUNGER, M. S.; MARTELLI, A. Hipertensão Arterial Sistêmica e a Prática Regular de Exercícios Físicos como Forma de Controle: Revisão de Literatura. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 18, n. 4, p. 359-366, 2014. <http://dx.doi.org/10.4034/RBCS.2014.18.04.12>

MAZZARO, C. C.; KLOSTERMANN F. C.; ERBANO, B. O.; SCHIO, N. A.; GUARITA-SOUZA, L. C.; OLANDOSKI, M.; FARIA-NETO, J. R.; BAENA, C. P. Intervenções em dieta e pressão arterial na América Latina Revisão Sistemática e Meta-Análise. **Arq Bras Cardiol.**, v. 102, n. 4, p. 345-354, 2014. <https://doi.org/10.5935/abc.20140037>

MILL, J. G. Determinantes Sociais na Hipertensão Arterial. **Arq Bras Cardiol.**, v. 113, n. 4, p. 696-698, 2019. <http://dx.doi.org/10.5935/abc.20190220>

MINISTÉRIO DA SAÚDE (BR). Secretaria de Atenção Básica. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** [Internet]. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2014. 156 p. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

OLIVEIRA, T. L.; MIRANDA, L. P. FERNANDES, P. S.; CALDEIRA, A. P. Eficácia da educação em saúde no tratamento não medicamentoso da hipertensão arterial. **Acta paul. enferm.**, v. 26, n. 2, p. 179-184, 2013. <https://doi.org/10.1590/S0103-21002013000200012>

PEDERSEN, M.; STAYNER, L.; SLAMA, R.; SORENSEN, M.; FIGUERAS, F.; NIEUWENHUIJSEN, M. J.; RAASCHOU-NIELSEN, O.; DADVAND, P. Ambient Air Pollution and Pregnancy-Induced Hypertensive Disorders A Systematic Review and Meta-Analysis. **Hypertension.**, v. 64, n. 3, p. 494-500. 2014. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.114.03545>

PÉREZ, A. A. Benefícios de las actividades acuáticas durante el embarazo: revisión sistemática. **Acuáticas**, 1, n. 2, p. 75-90, 2019 <https://doi.org/10.21134/riaa.v1i2.1288>

PRÉCOMA, D. B.; OLIVEIRA, G. M. M.; SIMÃO, A. F.; DUTRA, O. P.; COELHO, O. R.; IZAR, M. C. O. et al. Atualização da Diretriz de Prevenção Cardiovascular da Sociedade Brasileira de Cardiologia - 2019. **Arq Bras Cardiol.**, v. 113, n. 4, p. 787-891, 2019. <http://dx.doi.org/10.5935/abc.20190204>

SANCHEZ, A.; CHUNG, S. C.; MEJÍA, A.; RAMIREZ, F. E.; SHAVLIK, G. W.; BIVENS, R. L.; BROWN-FRASER S.; GALLANT R. O.; GAO Y. Multiple lifestyle interventions reverses hypertension, **Cogent Medicine**, [internet]. v. 6, n. 1636534, 2019. <http://dx.doi.org/10.1080/2331205X.2019.1636534>.

SZWARCWALD, C. L.; SOUZA JÚNIOR, P. R. B.; DAMACENA, G. N.; ALMEIDA, W. S.; MALTA, D. C.; STOPA, S. R.; PONTES, M. L. F.; PEREIRA, C. A. Recomendações e práticas dos comportamentos saudáveis entre indivíduos com diagnóstico de hipertensão arterial e diabetes no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), 2013. **Rev. bras. Epidemiol.**, v.18, n. 2, p. 132-145, 2015. <https://doi.org/10.1590/1980-5497201500060012>

WEI, J.; LIU, C.; GONG, T.; WU, Q.; WU, L. Cigarette smoking during pregnancy and preeclampsia risk: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. **Oncotarget**, v. 6, n. 4, p. 43667- 43678, 2015. <https://doi.org/10.18632/oncotarget.6190>

WELLER, R. B. Sunlight has Cardiovascular Benefits Independently of Vitamin D. **Blood Purification**, v. 41, p. 130-134, 2016. <https://doi.org/10.1159/000441266>.

WHITE, E. G. **A ciência do bom viver** (Trad. TREZZA, C. A.). 10. ed. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2013. 532 p.

UNASPRESS

www.unaspres.com.br