

Assuma o Controle da Sua Hipertensão Arterial

Um em cada três adultos em Rhode Island refere viver com hipertensão arterial, e apenas um em cada quatro adultos tem a pressão arterial controlada. Não ter a hipertensão arterial coloca-o em risco de doença cardíaca e **acidente vascular cerebral**.



O programa de automonitorização da pressão arterial Healthy Heart Ambassador, reconhecido pelo CDC, ajuda os adultos a controlar a hipertensão arterial através da automonitorização regular da pressão arterial e de outras atividades saudáveis para o coração, **sem qualquer custo para eles**.

Como é que os formadores Embaixadores de um Coração Saudável ajudam

Os formadores do programa Healthy Heart Ambassador apoiam os participantes o seu percurso rumo a uma saúde melhor e ao controlo da pressão arterial através de:



- ♥ Consultas individuais quinzenais, realizadas à distância (virtualmente) ou presencialmente;
- ♥ Acompanhamento semanal;
- ♥ Seminários mensais sobre nutrição;
- ♥ Incentivar os participantes a partilhar as leituras da pressão arterial com o seu profissional de saúde; e
- ♥ Oferecer incentivos do programa.

Os formadores realizam uma variedade de atividades; no entanto, não diagnosticam, tratam ou gerem a hipertensão arterial ou os fatores de risco dos participantes, nem tentarão convencer, orientar ou julgar os participantes em relação às suas decisões ou comportamentos.

O poder do programa reside no facto de os participantes encontrarem o seu próprio caminho para um melhor controlo da pressão arterial, com o apoio da orientação e do incentivo dos Healthy Heart Ambassador Coaches.

O programa de automonitorização da pressão arterial Healthy Heart Ambassador é para mim?

Para se qualificarem para o programa, os participantes devem ter pelo menos 18 anos de idade e:

- ♥ Ter diagnóstico de hipertensão arterial.
- ♥ Não ter tido um evento cardíaco recente.
- ♥ Não ter fibrilhação auricular ou outras arritmias.
- ♥ Não apresentar risco de linfedema.



Como funciona o programa

O programa de 4 meses oferece formadores Embaixadores da Saúde Cardíaca qualificados que trabalham com os participantes para desenvolver competências que os ajudam a:



- ♥ Controlar a hipertensão arterial aprendendo a medir corretamente a sua pressão arterial em casa.
- ♥ Identificar e controlar os fatores que aumentam a pressão arterial.
- ♥ Adotar hábitos alimentares mais saudáveis com educação nutricional.

Cuide da sua saúde. Cuide da saúde deles.

Ao tomar medidas para controlar a hipertensão arterial com uma alimentação saudável e mudanças no estilo de vida, também ajuda as pessoas com quem convive.



Todos beneficiam quando fica mais saudável!

Como começar

♥ Faça o registo

Encontre um programa perto de si em [Healthy Heart](#) ou digitalize o código QR abaixo.

♥ Haga un referido

Não existe uma forma errada de aceder a este programa. No entanto, os profissionais de saúde, os Agentes Comunitários de Saúde (ACS), os cuidadores ou os familiares podem fazer o encaminhamento em nome de um doente ou cliente. Os encaminhamentos dos profissionais de saúde são fundamentais para que alguém tome medidas para melhorar a sua saúde! Os encaminhamentos são facilitados pelo Departamento de Saúde de Rhode Island em [Healthy Heart](#) ou digitalize o código QR abaixo.

Para mais informações sobre a HHA BPSM, contate Erica Hanson pelo erica.hanson@health.ri.gov.

