




Como o **clima e o ambiente** podem afetar a sua saúde

Informações para pessoas com pressão arterial alta (hipertensão)

Perigos ambientais como temperaturas extremas e poluição do ar estão piorando devido às mudanças climáticas. Há medidas que pessoas com hipertensão devem tomar para se protegerem.

Como o clima e o ambiente afetam pessoas com hipertensão?

Calor extremo 	Clima frio 	Poluição do ar 
Coloca estresse sobre o coração e rins, podendo levar à falência dos órgãos.	Faz os vasos sanguíneos se estreitarem, o que pode elevar sua pressão arterial.	Danifica os vasos sanguíneos, tornando-os mais rígidos e estreitos, podendo até mesmo provocar um ataque cardíaco e derrame.

Esses e outros eventos climáticos extremos como furacões, ondas de calor, enchentes e incêndios florestais **umentam os níveis de estresse e ansiedade** e podem elevar a pressão arterial.



Medidas para proteger seu coração do calor

- **Planeje ficar em um lugar fresco.** Casas e bibliotecas com ar-condicionado ou pontos de resfriamento organizados em sua cidade podem ser lugares seguros.
- **Inscreva-se em alertas climáticos.** Leia o QR code nesta página para baixar o **app Heat Safety** e receber informações locais sobre temperaturas, umidade, alertas e orientações de primeiros socorros para enfermidades provocadas pelo calor.
- **Proteja-se em dias quentes.** Beba muita água, mesmo que não esteja com sede. Se estiver trabalhando em condições de calor, prepare áreas de descanso sombreadas, faça intervalos na sombra e beba água.
- **Saiba os sinais de exaustão por calor, insolação e quando buscar atendimento médico.**
 - **Exaustão por calor** – dirija-se a uma clínica ou ao pronto-socorro se tiver um desmaio ou tontura, suor intenso, dor de cabeça, náusea ou vômito, sensação de desmaio iminente, fraqueza, sede, redução na produção de urina e/ou câibras musculares.
 - **Insolação** – disque 911 se tiver confusão, fala arrastada, pele avermelhada, quente, seca ou suor intenso, temperatura corporal muito alta, convulsões e/ou perda de consciência.



Medidas para proteger seu coração do frio

- **Vista-se para o frio.** Use camadas, um gorro, luvas e meias quentes. Seu coração não precisará trabalhar tanto para manter seu corpo aquecido.
- **Limite atividades ao ar livre.** Mude os exercícios para áreas internas. Se precisar raspar a neve ou realizar trabalhos físicos lá fora, faça intervalos frequentes e abrigue-se para se aquecer se possível.



Medidas para proteger seu coração da poluição do ar

- **Saiba quando e onde os níveis de poluição podem ser perigosos.** A poluição do ar pode ser pior perto de ruas movimentadas e áreas industriais. Os níveis de poluição do ar são altos quando há fumaça no ar gerada por incêndios florestais, queima de folhas ou fornos a lenha.
- **Confira o índice de qualidade do ar (IQA) do seu código postal.** O índice oferece seis categorias codificadas por cor que mostram diferentes níveis de preocupação de saúde para os níveis de poluição do ar. Confira o IQA lendo o QR code na próxima página para baixar o **app AirNow** em seu celular.
- **Planeje atividades quando e onde os níveis de poluição estiverem mais baixos.** Quando os níveis de partículas ao ar livre estiverem perigosos, adie atividades lá fora até que o ar esteja mais limpo ou mude a atividade para áreas internas.

Quando houver fumaça de incêndios florestais no ar, reduza sua exposição com estas dicas:

SIM:

- Coloque o A/C do seu carro para recircular para evitar que a fumaça entre.
- Feche as janelas e portas da sua casa.
- Use um purificador de ar portátil com filtros HEPA. Escolha um que não gere ozônio.
- Use uma máscara N-95 se precisar ficar ao ar livre.

NÃO:

- NÃO jogue nem pratique exercícios ao ar livre.
- NÃO passe aspirador (pode levantar poeira).
- NÃO frite nem asse comida, o que pode adicionar partículas ao ar do ambiente interno.
- NÃO use lareira nem forno a gás.
- NÃO fume.

Formas de contribuir para um ar e clima mais saudáveis

- **Caminhe, ande de bicicleta ou pegue o transporte público** quando possível.
- **Não deixe o veículo funcionando parado** por mais tempo do que o necessário, se estiver usando um carro.
- **Reduza o consumo de combustíveis fósseis** usando luzes LED e aparelhos energeticamente eficientes, implementando o isolamento climático em sua casa para reduzir o uso de energia e mudando para energia renovável, como a solar. Entre em contato com a Mass Save pelo número 866-527-7283 para obter uma avaliação gratuita da energia de sua casa e para conhecer opções financeiras. Saiba mais em www.masssave.com/en/residential
- **Tenha uma dieta saudável e equilibrada, com muitos alimentos de origem vegetal** em vez de carne. **Reduza o desperdício de comida e considere a compostagem** em vez de jogar fora os restos de alimentos.



Visite www.challiance.org/hypertension para saber mais ou leia o QR code.