

Matriz Pedagógica – Palestra

Tema: Hipertensão Arterial: Prevenção, Diagnóstico e Controle para uma Vida Saudável		
Módulo: Núcleo Comum: Doenças Crônicas e Como Preveni-las.		
Objectivos Gerais: <ol style="list-style-type: none"> 1. Sensibilizar o público sobre os riscos da hipertensão arterial e a importância da detecção precoce; 2. Promover hábitos saudáveis para a prevenção e controle da hipertensão; 3. Incentivar o monitoramento regular da pressão arterial e o seguimento médico adequado para o controle da condição. 		
Objectivos Específicos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Explicar as causas, sintomas e complicações da hipertensão arterial; 2. Discutir as medidas de prevenção, como mudanças no estilo de vida, alimentação balanceada e exercícios físicos; 3. Encorajar a realização de exames regulares e a busca por acompanhamento médico contínuo. 		
Secção Instrucional		Carga Horária
Conteúdos Programáticos	<ul style="list-style-type: none"> • O que é hipertensão e como ela afecta a saúde; • Sintomas de hipertensão e quando buscar ajuda médica; • Prevenção através de alimentação, exercícios e controle do estresse; • Como controlar a pressão arterial de forma natural. 	01 hora
Indicações Metodológicas	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentação explicativa com dados científicos; • Sessão de perguntas e respostas para esclarecimentos adicionais. 	
Auxiliares Didácticos	<ul style="list-style-type: none"> • Slides (PowerPoint) informativos com estatísticas e dados relevantes; • Folhas, lápis, esferográficas; • Computador e equipamento de projecção; • Demonstração ou vídeo sobre a medição da pressão arterial. 	