

# Cuidado com a pressão

Dia de Combate à Hipertensão foi lembrado com ações preventivas

AFRÂNIO PEDREIRA

**A** hipertensão arterial – popularmente conhecida como pressão alta – é um mal que atinge um número cada vez maior de brasileiros. Hoje, no País, cerca de 30% da população adulta e 5% de crianças e adolescentes que residem nos centros urbanos possuem a doença, também denominada a “assassina silenciosa”. O mais grave é que, desse total – cerca de 30 milhões de brasileiros –, grande parte desconhece ter o problema e, pior, muitos dos que sabem não a tratam.

Ontem, o Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial foi lembrado em todo o País por estudantes e profissionais da área de Saúde com campanhas de conscientização e prevenção. Em Brasília, cer-



Alunos de Medicina mediram pressão e deram informações

ca de 50 estudantes de Medicina da Escola Superior de Ciências da Saúde (Escs) estiveram, das 10h às 22h, no Pátio Brasil Shopping, aferindo pressão e esclarecendo

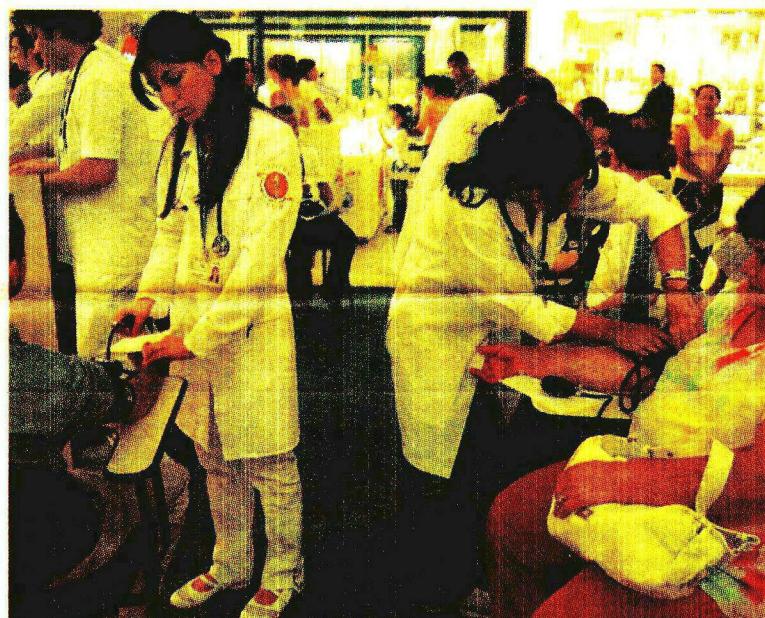
as pessoas sobre a doença. Com o tema “É cedo que se previne”, a campanha, na sua segunda edição no local, foi uma realização da Liga de Hipertensão Arterial da es-

cola e a Sociedade Brasileira de Hipertensão.

A copeira Maria da Conceição Queiroz Souza, 63 anos, moradora do Setor M. Norte de Taguatinga, aproveitou que tinha ido ao local para retirar a segunda via de uma certidão, resolveu parar para “dar uma olhadinha” (sic), em como estava o seu quadro hipertensivo. Segundo ela, há um ano verificou como está a sua pressão. “Estava muito baixa. Acho que uns quatro”, informou. Passados cinco minutos, a constatação de que ela tem pressão baixa. “Está em 84 X 58. Melhor para ela”, disse a estudante do 7º semestre de Medicina, Walkyria Rodrigues Costa, sob a alegação de que o quadro preocupante e que requer cuidados especiais é a hipertensão arterial, que chega a atingir a marca de 14 X 90 ou mais.

Com a doença, o coração – que funciona como uma bomba que faz o sangue circular em todo o corpo – precisa fazer muita força para conseguir manter a circulação, ficando muito sobrecarregado. Segundo os médicos, a pressão ideal é 120 X 80.

## Doença não tem cura e pode matar



Hipertensão pode ser controlada com mudança de hábitos

Pressão alta não tem cura e pode ocorrer em qualquer pessoa. Segundo a organizadora do evento e coordenadora do curso de Medicina da Escs, Maria Mouranilda Schleicher, as razões que tornam uma pessoa hipertensa são bastante complexas e incluem fatores genéticos e ambientais. Geneticamente, a doença pode ser herdada de parentes próximos devido a alterações hormonais, vasculares e renais. Entre os fatores externos, segundo a médica, então inclusos o consumo exagerado de sal nas alimentações, a falta de atividade física, a obesidade e até o estresse cotidiano. “A doença age silenciosamente. Não tem sintomas e prejudica os rins, vasos sanguíneos e o coração. Pode ocasionar o infarto e derrame cerebral”, informou.

“A única maneira para saber se tem pressão alta antes de ocorrer uma complicação grave é medi-la regularmente”, recomendou o estudante Henrique Oliveira Dunay. Se-

gundo ele, uma vez diagnosticada a doença, ela pode ser controlada com a mudança de hábitos alimentares e o uso de medicamento anti-hipertensivos. Com o não-controle, o coração é forçado a trabalhar mais, tornando-se muscular, aumenta e depois torna-se fraco, levando a pessoa a ter falta de ar e inchaço em todo o corpo. Outras com-

plicações são a parada de funcionamento dos rins, rompimento das artérias e visão prejudicada.

Até as 16h30 da tarde de ontem, 230 pessoas haviam feito a aferição arterial no shopping. A expectativa dos organizadores era ultrapassar a marca do ano passado, quando 404 pessoas foram atendidas no local.

### CONFIRA ALGUMAS DICAS

- Controlar o peso e a circunferência abdominal;
- Controlar ou diminuir a quantidade de sal na alimentação;
- Manter uma dieta saudável com consumo diário de frutas, legumes e verduras no cardápio;
- Utilizar temperos naturais como alho, cebola, salsa, coentro, manjericão, louro, orégano e alecrim, por exemplo;
- Evitar a utilização de temperos industrializados, pois eles contêm uma quantidade de sal acima do recomendado;
- Evitar alimentos enlatados em salmoura (milho, ervilha, picles, azeitonas, molho de tomate etc); salgadinhos industrializados; sopas prontas; embutidos (salame, linguiça, salsicha, mortadela) e carnes salgadas (bacalhau, carne seca e bacon);
- Controlar o estresse. Reserve um tempo para fazer relaxar;
- Praticar exercícios físicos;
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas;
- Não fumar.