

5 JUL 1994

# Médicos tentam tratar hipertensão sem a utilização de medicamentos

*Controle do peso e corte do cigarro voltam a ter mais importância no combate à pressão alta*

LÍGIA FORMENTI

**P**erder peso, parar de fumar, adotar um programa de exercícios e reduzir o sal da dieta. Essas velhas recomendações, antes relegadas a segundo plano, agora são consideradas como a principal medida para combater a pressão alta. "São mais eficientes do que remédio", assegura o chefe da liga de hipertensão do Hospital das Clínicas, Décio Mion. Por essa razão, essas medidas atualmente são aconselhadas antes mesmo de se adotar qualquer tipo de medicação.

Quando levada a sério, explica o professor, essa receita pode até mesmo dispensar a necessidade do tratamento medicamentoso. De acordo com ele, cerca de 80% das pessoas que têm pressão alta são classificadas como hipertensos leves. "A grande maioria dessas pessoas consegue corrigir o problema apenas com algumas mudanças no ritmo de vida." Para as pessoas com hipertensão grave, essas mudanças podem contribuir para a diminuição da dosagem de medicamento.

O chefe da liga de hipertensão do Hospital das Clínicas diz, no entanto, que pacientes ainda apresentam uma certa resistência em modificar sua rotina. "Quando o hipertenso não está bem preparado, a mudança radical de hábitos acaba se transformando em mais um motivo para ele ficar estressado." Para evitar que isso ocorra, ele recomenda a



*Stegun, após mudança no ritmo de vida: 'Agora vivo plenamente'*

seus pacientes que realizem uma orientação com psicólogo, nutricionista e professor de educação física.

Durante três meses, um grupo de no máximo cinco pacientes passa por orientação semanal com esses profissionais. "O ideal é que a pessoa descubra qual a razão, por exemplo, que a faz descontinuar sua ansiedade na alimentação", diz. "O paciente precisa descobrir as vantagens de modificar seus hábitos", completa. Quando essa consciência é adquirida, afirma Mion, raramente uma dieta é encarada como sacrifício.

cio.

O aposentado Dario Oscar Stegun, de 61 anos, é um bom exemplo da eficácia da terapia sem remédios. Quando descobriu que era hipertenso, há dois anos, ele fumava, bebia diariamente, levava uma vida sedentária. Hoje, oito quilos mais magro e com pressão normalizada, ele conta que deixou de fumar, de beber e de se

alimentar com produtos ricos em gorduras. "Pensei que ia deixar de viver com todas aquelas restrições", conta. "Mas, com o tempo, descobri que agora é que vivo plenamente."

**P**EQUENAS  
MUDANÇAS NO  
RITMO DE VIDA  
PODEM AJUDAR