

Hipertensão é perigo escondido

■ A pressão alta, que afeta 24,9% dos brasileiros de todas as classes sociais, não tem sintomas e só pode ser descoberta com exame

Adriana Caldas

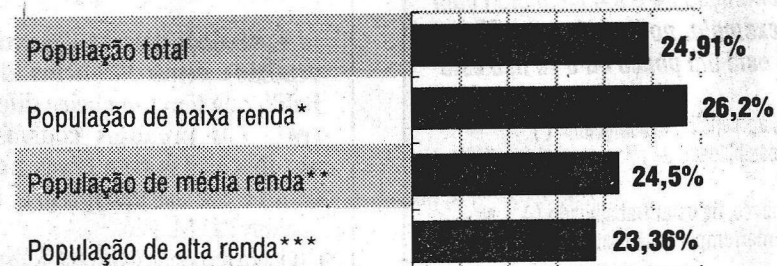
A estudante Carla Costa só tem 16 anos. Há um ano e meio, quando fazia exames para entrar numa academia de ginástica, descobriu que tinha uma pressão de 17 por 11. Bem acima dos ideais 12 por 8. Tão nova, Carla faz parte dos 16 milhões de brasileiros com hipertensão. Uma doença silenciosa – ela não provoca dor – que, se não for controlada, pode levar ao derrame, ao enfarte ou à insuficiência renal. Estima-se que, até o ano 2000, o Brasil terá 25 milhões de hipertensos.

E o que mais preocupa os médicos é o desconhecimento da doença. “Mais da metade não sabe que é hipertensa”, afirma o cardiologista Armando Nogueira, chefe do Serviço de Saúde do Hospital Universitário da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). O comerciante João da Silva Abreu, 33 anos, sofreu por não saber. Há sete anos, teve um enfarte agudo no miocárdio. “Nunca soube que eu tinha hipertensão. Foi de repente”, afirma. João acredita que só está vivo porque o socorro foi rápido e, por sorte, seu coração tem uma circulação colateral (alternativa).

Tudo isso, no entanto, poderia ter sido evitado com apenas uma precaução: a medição da pressão arterial. “A grande vantagem da hipertensão é que ela pode ser facilmente diagnosticada através da pressão”, afirma Armando Nogueira. Segundo a Organização Mundial de Saúde, quem apresentar por três vezes, em situações diferentes, uma pressão acima de 14 por 9, pode ser considerado hipertenso. A hipertensão é causada por herança genética, associada a fatores como estresse, obesidade, vida sedentária, abuso do álcool e ingestão de sal.

O exame mais adequado para o diagnóstico é o Mapa (Monitorização Ambulatorial da Pressão Arte-

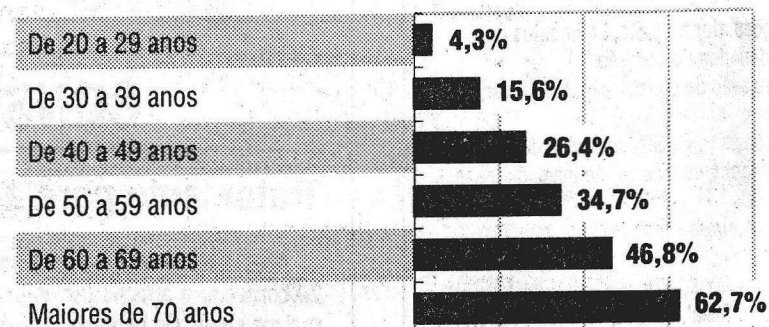
Incidência da hipertensão



* Até 7 salários mínimos, ** De 7,1 até 14 salários, *** Acima de 14,1 salários

Fonte: Ministério da Saúde

Incidência por faixa etária



rial). O paciente fica durante 24 horas com um pequeno aparelho de pressão, uma espécie de telefone celular, no seu corpo. “Ele é programado para tirar cerca de 100 medidas. Isto fornece um retrato mais fidedigno”, garante Lílían Soares da Costa, professora de cardiologia da Universidade Souza Marques e médica da clínica Labs. “Alguns só ficam com pressão alta na frente do médico. Isso evita o tratamento desnecessário”, afirma.

Em 1992, ao lado de outros quatro cardiologistas, o cardiologista Armando Nogueira realizou uma pesquisa na Ilha do Governador, no Rio, e fez uma constatação: “Apenas 79% das pessoas sabiam que ti-

nham hipertensão”, diz. “E dos que sabiam apenas um terço controlavam a doença”. O bairro foi escolhido por reproduzir bem o universo da cidade, pegando do rico ao pobre. Foram entrevistados e examinados 1.272 moradores, localizados em 750 domicílios (250 de classe baixa, 250 de classe média e outros 250 de classe alta). Do total de moradores, 24,9% tinham hipertensão. Quase não houve diferença de incidência da doença entre as classes. Na população de baixa renda, a hipertensão atingia 26,2%. Na classe média, chegava a 24,5%. Na classe alta, foi de 23,3%.

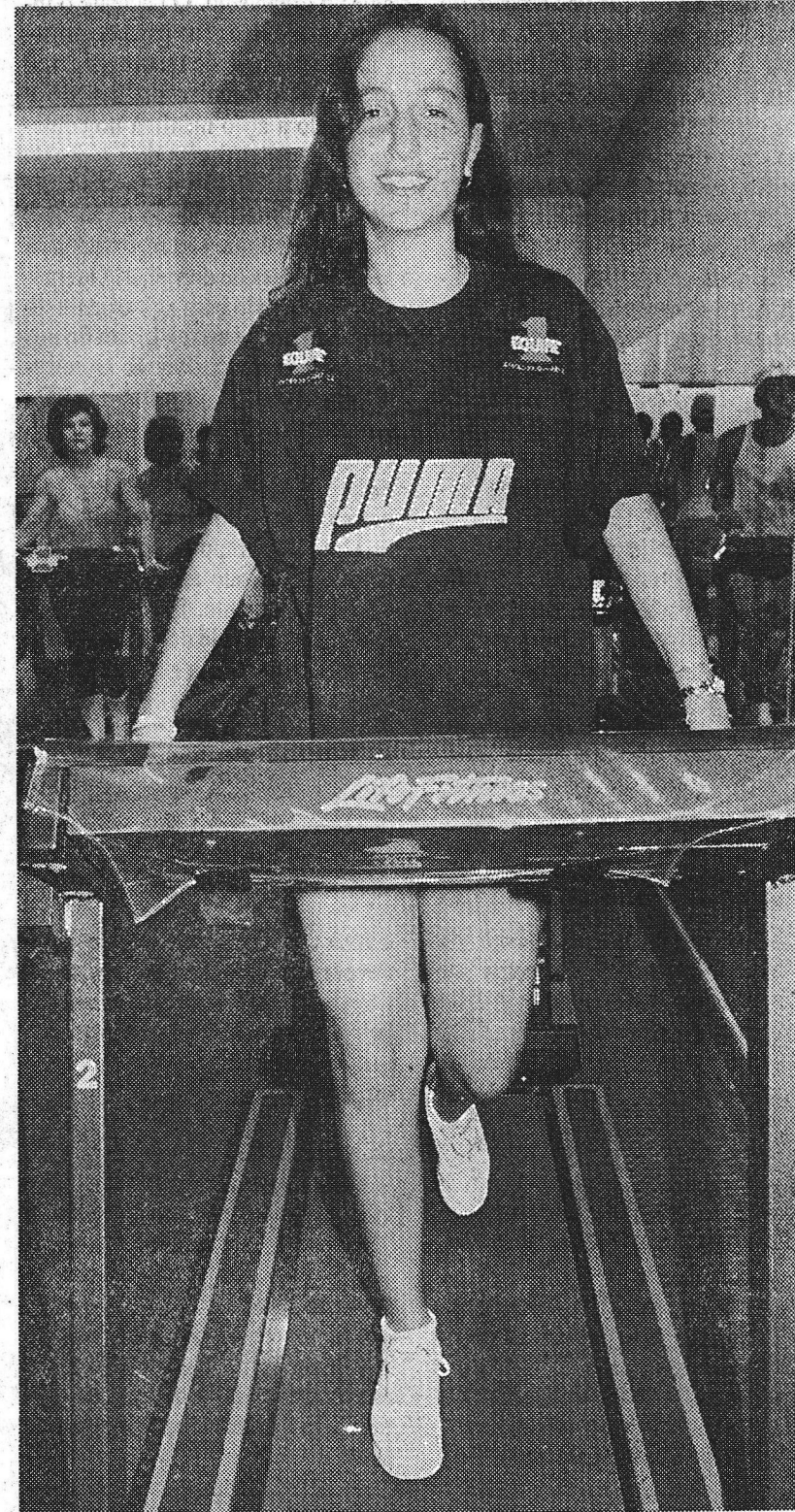
“Mas é provável que haja uma desvantagem para os mais pobres

porque têm hábitos de vida menos saudáveis, uma alimentação pior e um período de trabalho maior”, diz. A pesquisa, promovida pelo Ministério da Saúde, também avaliou a relação entre a obesidade e a hipertensão. “O risco em ter a doença é duas vezes e meia maior nos obesos”, diz Armando. Uma saída é fazer exercícios aeróbicos como caminhar ou andar de bicicleta. Aos 27 anos, o contador Mário Aersa descobriu que era hipertenso quando entrou na academia, há dois anos. Ele baixou a taxa de gordura corporal de 30% para 18%.

A pesquisa confirmou o risco de acordo com a idade. Quanto mais idoso, maior a chance de ser hipertenso. No entanto, cada vez mais jovens têm pressão alta. “É a geração McDonalds, formada por filhos de pais estressados, que usam computador e comem de forma errada, ingerindo muito sal”, explica Lílían.

O percentual de mulheres hipertensas também cresce. “A doença ainda mata mais homens. Mas tem se constatado um crescimento de todas as doenças cardiovasculares em mulheres nos últimos 10 anos”, diz Lílían. O cardiologista Gildásio Barbosa de Matos Filho, da clínica Med-Rio, explica. “A entrada da mulher no mercado no trabalho e a competição provoca o aumento do estresse”. Na pesquisa, 26,8% das mulheres tinham hipertensão. Entre os homens, 22,4% eram hipertensos.

Segundo Emílio Francischetti, que presidiu o 6º Congresso da Sociedade Brasileira de Hipertensão, realizado na semana passada, no Hotel Intercontinental, em São Conrado, a hipertensão é o maior problema de saúde pública do Brasil. “Hoje, de cada três atendimentos no Rio, um tem a ver com a hipertensão arterial e suas consequências”, diz.



Carla Costa, 16 anos, pratica exercícios para controlar a hipertensão