



DIA NACIONAL DE PREVENÇÃO E COMBATE A HIPERTENSÃO

GOIÂNIA, ABRIL DE 2010

INÍCIO

Atividades educativas na data

“Eu sou 12 por 8” é o slogan de campanha e procura conscientizar a população da necessidade em manter a pressão arterial controlada

No dia 26 de abril é comemorado o Dia Nacional de Combate à Hipertensão Arterial. Durante todo o dia, e no decorrer da semana, estão sendo desenvolvidas atividades educativas focadas na promoção da saúde e no controle da hipertensão, capazes de sensibilizar as pessoas sobre a importância do cuidado da saúde individual e coletiva.

“Eu sou 12 por 8” é o slogan da campanha da Sociedade Brasileira de Cardiologia – SBC, que procura alertar a população da necessidade em manter a pressão arterial controlada. Segundo o Ministério da Saúde, cerca de 30 milhões de brasileiros são hipertensos e outros 12 milhões tem a doença mas não sabem. A SBC estima que apenas 10% dessa população faz regularmente acompanhamento médico e segue as orientações.

A campanha é uma iniciativa da SBC e tem o apoio da SBC-Funcor, das Sociedades Brasileiras de Hipertensão e Nefrologia, do Ministério da Saúde, da Anvisa, do SESI, da Federação Nacional de Assistência ao Hipertenso e da Associação Paulista de Assistência ao Hipertenso. A campanha é focada na internet e em atividades presenciais em 50 cidades de 23 Estados e Distrito Federal.

Em Goiânia, as atividades foram programadas para os dias 26 e 30 de abril e estão sendo coordenadas pelo médico Thiago de Souza Veiga Jardim, diretor do Fundo de Aperfeiçoamento e Pesquisa em Cardiologia (Funcor) da Sociedade Goiana de Cardiologia. No primeiro dia o tema central foi a “Atividade da Estratégia Saúde da Família do Distrito Sanitário Leste (DSL)”, coordenado pela UABSF Recanto das Minas Gerais e DSL.

Cerca de 130 pessoas compareçam à Paróquia Profeta Jeremias, entre diversos grupos das unidades de saúde da família Recanto das Minas Gerais, Dom Fernando, Vila Pedroso, Santo Hilário e CAIS Amendoerias, além dos profissionais envolvidos nas atividades. Os presentes participaram de um café da manhã saudável, destinado a hipertensos e diabéticos, fizeram ginástica em grupo e finalizaram



THIAGO
DE SOUZA
VEIGA
JARDIM

em uma roda de conversa sobre prevenção da hipertensão e tratamentos não medicamentosos, como controle de sal, peso e álcool e alimentação correta

No dia 30, o palco escolhido para as atividades foi o Parque Flamboyant. O tema central é a “Atividade da Liga de Hipertensão Arterial – LHA do HC/UFG”, coordenado pela LHA em parceria com o DSL. A organização espera cerca de 160 pessoas ligadas às organizações parceiras, além da demanda espontânea. O objetivo da ação, além de despertar a atenção das pessoas, é de perpetuar a mensagem ao longo do ano. Paralelamente às atividades programadas, uma campanha em mídias sociais leva a informação para milhares de internautas.


Hospital São Salvador
 Hemodinâmica

Diretor Técnico: Dr. Hernando Eduardo Nazzetta
 CRM GO 6408

- ☞ Hemodinâmica
- ☞ Cardiologia Intervencionista
- ☞ Angiografia Digital
- ☞ Intervencionismo Endovascular
- ☞ Reatividade Pulmonar

Av. José Alves, nº 333 - St. Oeste - Cep. 74.110-120 - Goiânia - GO - Fone: (62) 3226.6000 - E-mail: 3333@hss.com.br

LABORATÓRIO
 Cuidando de você!
 15 UNIDADES DE COLETA
 ALTA TECNOLOGIA
 PROVAS FUNCIONAIS ENDÓCRINAS
 CULTURAS AUTOMATIZADAS
 COLETA DOMICILIAR
 RESULTADOS VIA INTERNET
 62 3223.5000
 www.labnucleo.com.br


Núcleo

RESPONSÁVEL TÉCNICO Dr. Syrlon Mello de Oliveira CRM/GO 10010



**WEIMAR SEBBA BARROSO | PRESIDENTE DA
SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA - GOIÁS**

“EU SOU 12 POR 8”

Esse é o tema da Campanha Nacional de Combate à Hipertensão Arterial, que em Goiás será realizada durante toda a semana

No dia 26 de abril é realizada em todo o País a Campanha Nacional de Combate à Hipertensão Arterial, mal que acomete 30% da população adulta brasileira e é o principal fator de risco para a mortalidade, tanto em países desenvolvidos quanto em desenvolvimento, segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS).

Este ano as atividades são realizadas durante uma semana. O tema da campanha, abraçado pelo Departamento de Hipertensão Arterial da Sociedade Brasileira de Cardiologia é “Eu sou 12 por 8”, numa alusão ao que seria o nível ideal de pressão arterial para a população em geral.

Diversas atividades foram programadas para a nossa região, em parceria com a Liga de Hipertensão Arterial HC-UFGO e, estão detalhadas na entrevista do dr. Thiago Veiga Jardim (diretor FUNCOR da SBC-GO e representante do Departamento de Hipertensão no nosso estado).

Esperamos de esta forma cumprir o papel de trabalhar a educação em saúde que entendemos também ser da alçada das sociedades científicas.

Abraços a todos.

Frutose e a hipertensão arterial

Novo estudo aponta que dieta rica em frutose pode aumentar o risco da doença



Estudo apresentado em janeiro, durante o Congresso da Sociedade Americana de Nefrologia, apontou que uma dieta rica em frutose, o mais doce dos açúcares naturais, pode aumentar o risco de hipertensão arterial. Os pesquisadores analisaram 4.528 adultos saudáveis. O consumo de frutose foi calculado usando um questionário dietético, quantificando a ingestão de alimentos mais ricos em frutose, a exemplo de sucos de frutas,

refrigerantes, pães e doces. A medição da pressão arterial considerada normal entre os participantes do estudo era em torno de 120/80 milímetros de mercúrio (mmHg).

Os autores descobriram que as pessoas que ingeriam mais de 74 gramas de frutose por dia apresentavam chances 28% maiores de medidas da pressão

arterial próximas a 135/85 mmHg. Ao mesmo tempo, constataram também que havia um aumento do risco de leituras superiores que 140/90 mmHg e 160/100 mmHg em 36% e 87% dos indivíduos, respectivamente. Segundo os pesquisadores, novas pesquisas deverão ser realizadas para descobrir se haveria uma redução da pressão arterial secundária com a diminuição da ingestão de frutose.

EXPEDIENTE

Jornal do Dia Nacional de Prevenção e Combate a Hipertensão

Apoio: Sociedade Goiana de Cardiologia

Presidente: Weimar Sebba Barroso

Vice-presidente: Omar Sérgio Lutz

Diretor administrativo: Paulo Sérgio Porto

Diretor científico: Luiz Antônio Batista de Sá

Diretor financeiro: Sérgio Baiocchi Carneiro

Diretor de comunicação: Darlan Carneiro Silva

Diretor de qualidade assist.: Hélio Guerra

Diretor Funcor: Thiago de Souza Veiga Jardim

SEDE da SBC-GO

A sede da SBM-Goiás está situada na Av. República do Libano, esquina com rua 5, Paladium Center, sl. 307, St. Oeste - Telefone: 3215.2341

Edição: Tatiana Cruvinel

Redação: Ana Paula Machado e

Dário Álvares

Arte: Aléx Froes, Júlio Santos,

Fabianne Salazar, Mariane Abrahão

Comercialização: Camila Nunes

PUBLICAÇÃO COM A QUALIDADE:
(62) 3224-3737
WWW.CONTATOCOMUNICACAO.COM.BR



Prevenção e combate à hipertensão arterial

Medidas simples previnem doença que atinge milhões de pessoas no Brasil

Prevenção e diagnóstico precoce são as principais armas contra a hipertensão arterial, uma das doenças com maior prevalência no mundo moderno e que causa internações, gastos com tratamentos de complicações, aposentadorias precoces e mortalidade cardiovascular.

A hipertensão arterial é caracterizada quando a pressão que o sangue faz na parede das artérias para se movimentar é muito forte, ficando o valor igual ou maior que 140/90 mmHg, ou 14 por 9. Quem abusa de bebidas alcoólicas e sal, fuma, tem caso de hipertenso na família, não pratica atividades físicas, está com excesso de peso, não tem uma alimentação saudável, vive estressado ou é diabético é forte candidato a desenvolver a doença.

A prevenção da hipertensão arterial está muitas vezes ao alcance das mãos.

Praticar regularmente exercícios físicos, abolir hábitos nocivos como o uso de cigarros e o abuso de bebidas alcoólicas, controlar o peso, não se deixar consumir pelo estresse diário, manter uma alimentação saudável, com a redução da ingestão de sal e uma dieta rica em frutas, vegetais e baixo teor de gorduras saturadas, são formas simples de não ser vítima da hipertensão arterial. A doença é o principal fator de risco para derrames, doenças do coração, paralisção dos rins, lesões nas artérias, além de causar alterações na visão.

A ausência de sintomas durante a fase inicial da doença faz dela uma ameaça silenciosa. Portanto, todos os adultos, em particular os obesos, os diabéticos, os fumantes ou pessoas com história de doença cardiovascular na família, devem medir a pressão arterial pelo menos uma vez por ano.

Compete ao médico fazer o diagnóstico da doença, pois a pressão arterial pode variar devido a fatores como esforço físico ou estresse, sem que isso signifique que o indivíduo sofra de hipertensão arterial.

TRATAMENTO

Apesar de ser crônica, na maioria dos casos a hipertensão arterial é uma doença controlável. Se, mesmo postas em prática as medidas preventivas citadas anteriormente, não houver uma queda adequada da pressão arterial, torna-se necessário recorrer ao tratamento farmacológico.

Uma vez iniciado o tratamento, ele deverá ser, em princípio, mantido ao longo de toda a vida. O fundamental é consultar um médico, que indicará o medicamento mais apropriado e a forma correta de utilização.

Lembre-se: a automedicação traz riscos, muitas vezes irreversíveis, à saúde.



OS CRAQUES

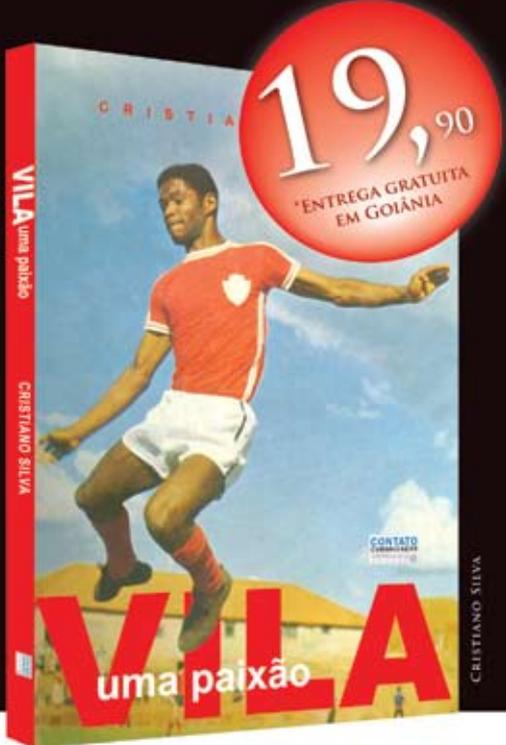
OS JOGOS INESQUECÍVEIS

OS HOMENS POR TRÁS DA LENDA

AS VITÓRIAS

A PAIXÃO





LIGUE 623224.3737

COM IWANA



Serviço goiano é destaque na pesquisa de hipertensão arterial

Criada há mais de duas décadas, a Liga de Hipertensão Arterial do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da UFG é referência da área no Brasil

Em dezembro do ano passado, dois artigos científicos da Liga de Hipertensão Arterial do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Goiás (UFG) conquistaram primeiro e segundo lugares no Prêmio ABC de Publicação Científica 2009, da revista Arquivos Brasileiros de Cardiologia. Participaram da seleção cerca de 170 trabalhos.

O trabalho que conquistou a primeira colocação foi o artigo “Baixo Peso ao Nascer como Marcador de Alterações na Monitorização Ambulatorial da Pressão Arterial”, da médica Cláudia Maria Salgado, professora do Departamento de Pediatria da FM/UFG. “O prêmio representa o reconhecimento de um trabalho sério e comprometido, não apenas meu, mas de toda a equipe da Liga de Hipertensão Arterial, que vem trabalhando com pesquisa há muitos anos. É também um incentivo para o nosso grupo trabalhar ainda mais”, assegura a pesquisadora.

O artigo “O Efeito da Musicoterapia na Qualidade de Vida e na Pressão Arterial do Paciente Hipertenso”, de autoria da professora de Musicoterapia da UFG Cláudia Regina de Oliveira Zanini, foi o outro trabalho da Liga premiado pela SBC. “Como professora e pesquisadora é muito gratificante ter reconhecimento nacional de uma pesquisa de doutorado, principalmente porque o artigo publicado envolve a inserção de mais um profissional, o musicoterapeuta, contribuindo para o tratamento de pacientes com hipertensão arterial, patologia considerada um importante problema de saúde pública em nosso País”, assinala.

De acordo com a autora, o artigo premiado aborda a musicoterapia como um tratamento não medicamentoso que pode contribuir para a melhoria da qualidade de vida e para o controle da pressão arterial.

Ambas foram orientadas pelo coordenador geral da Liga de Hipertensão Arterial, Paulo César Brandão Veiga Jardim. “Essa premiação teve um sabor



Pesquisadoras com o orientador dos trabalhos

especial, pois foram dois trabalhos de um mesmo local, de nossa Universidade, de nossa região, que receberam a premiação de melhores publicações nos Arquivos Brasileiros de Cardiologia no ano de 2009”, comemora o orientador.

O SERVIÇO

A Liga de Hipertensão Arterial do HC/FM/UFG foi criada em 1989, balizada no tripé ensino, pesquisa e extensão. “Desde o início trabalhamos em um grupo multiprofissional, inicialmente da medicina e da enfermagem. Depois foi agregado o grupo de nutrição e, ao longo do tempo, educação física, psicologia, fisioterapia e musicoterapia”, esclarece Paulo César Brandão Veiga Jardim.

De acordo com o coordenador do serviço, já passaram pela Liga centenas de estudantes da graduação em medicina, enfermagem, nutrição, fisioterapia e dezenas de alunos de pós-graduação em Ciências da Saúde. “Tivemos a oportunidade de realizar muita pesquisa clínica, o que gerou uma produção científica reconhecida. Foram produzidas dezenas de dissertações de mestrado e teses de doutorado. Enfim, foi uma ideia que, com a colaboração e o comprometimento de todos, deu certo e serve como exemplo para outras instituições do Brasil”, conclui.

A musicoterapeuta Cláudia Zanini também destaca a importância do

serviço. “A Liga de Hipertensão tem contribuído significativamente para a aquisição de novos conhecimentos científicos relacionados ao tratamento de pacientes hipertensos, além de representar um serviço ambulatorial e multiprofissional que é referência na área e reconhecido nacional e internacionalmente”.

Para a médica Cláudia Maria Salgado, o ponto forte da Liga é a equipe comprometida e diversificada. “Cada componente contribui com o que tem de melhor para o atendimento à população, para o ensino nos diversos cursos da área da saúde e para a pesquisa”, ressalta.

OUTROS PRÊMIOS

A Liga já teve inúmeros trabalhos premiados em diversos congressos regionais e nacionais. Há três anos, por exemplo, a tese de doutorado da professora Estelamaris Tronco Monego, orientada também pelo médico Paulo César Brandão Veiga Jardim, foi premiada e considerada um dos melhores trabalhos publicados pelos Arquivos Brasileiros de Cardiologia.

