

# Hipertensão: Uma doença silenciosa que pode ser muito perigosa



reproducao unsplash

## DA REDAÇÃO

Dados da Pesquisa Nacional de Saúde revelados no final de 2020 mostram que no ano anterior cerca de 38,1 milhões de brasileiros estão sofrendo com a pressão arterial alta, a famosa hipertensão. Os

números mostram que houve um acréscimo de 2,5% em relação à quantidade de pessoas com a mesma enfermidade na pesquisa feita em 2013.

Porém, os números da pesquisa mostram duas situações preocupantes: A primeira é que, em 2019, 72,2% dos hipertensos afirmaram ter recebido assistência médica para a doença nos 12 meses anteriores à entrevista. E a outra é que os dados também revelam que a incidência é maior conforme a idade, atingindo 62,1% da população de 75 anos ou mais.

Segundo o cardiologista Dr. Roberto Yano, quem tiver com a pressão igual ou acima de 140 por 90 mmHg deve ficar atento: "Se a pessoa encontrar valores

acima de 140 e/ou 90 mmHg em 2 medidas e em dias diferentes, é bom ficar de olho, pois pode já estar hipertensa". Os cuidados também servem para aqueles que são chamados pré-hipertensos: "Aqueles que estiverem com a pressão acima de 130 por 85 também devem começar a se cuidar, pois já se sabe que nesses valores o risco de um infarto ou um derrame já é maior", destaca o médico.

Silenciosa, mas traiçoeira, a pressão alta pode levar a uma série de comorbidades: "As pessoas com pressão alta acabam tendo mais a possibilidade de desenvolverem doenças cardiovasculares, como um infarto ou AVC, por exemplo. O grande problema se encontra quando se fala nos sintomas. Afinal, o paciente não sente nada no primeiro momento, então muitas vezes ela já está precisando de ajuda e nem percebe", detalha Dr. Yano.

Porém, quando a pressão sobe mais ainda, aí alguns sinais podem ser observados: "Pode acontecer da pessoa ter náusea, vômito e dor de cabeça. Isso acontece quando a pressão está mal controlada. Em casos mais graves, a pessoa pode ficar com a visão turva, ter alucinações visuais, sofrer confusão mental, ou até entrar em coma ou ter crises convulsivas", alerta. Ele observa que, "dependendo da gra-

vidade do quadro, algumas pessoas podem precisar de internação até em unidade de terapia intensiva".

## MUDANÇAS DE HÁBITOS É FUNDAMENTAL

Mas, antes de se preocupar com a gravidade da doença, uma boa notícia é que é possível se cuidar e evitar tamanhos transtornos. Dr. Roberto Yano orienta: "A primeira coisa é procurar um bom cardiologista, fazer o seguimento clínico, seguir à risca o que ele orienta e mudar o estilo de vida".

E como fazer isso? "É importante se exercitar ao menos 150 minutos por semana. Manter-se no peso adequado, afinal, a hipertensão está diretamente ligada à obesidade. Pacientes acima do peso ideal costumam ter pressão mais alta, logo o recomendado é manter o IMC sempre abaixo de 25. Para isso, nada melhor do que uma dieta balanceada, aumentando o consumo de frutas, hortaliças, laticínios com baixo teor de gordura, e cereais integrais".

Além disso, ele recomenda o consumo moderado de oleaginosas e reforça "a redução de alimentos ricos em gorduras, doces e de bebidas com açúcar, além das carnes vermelhas", completa. Além disso, um grande vilão que faz parte do dia-a-dia de qualquer pessoa e deve ter seu uso reduzido é o sódio, explica o cardiologista. "O hipertenso deve usar apenas dois gramas de sódio por dia, o que dá mais em torno de cinco gramas de sal", lembra.

Cigarro? Nem pensar. Dr. Yano lembra que ele, "além de elevar a pressão, vai ainda acelerar o processo de aterosclerose, levando o paciente ao infarto ou ao derrame cerebral precocemente", acrescenta.

Além destas medidas, existem ainda os medicamentos anti-hipertensivos, que, recorda Dr. Roberto, devem ser avaliados e prescritos somente com orientação de um médico. Portanto, "se cuidem, a pressão alta é uma doença silenciosa e que pode trazer muitos problemas graves quando não tratado precocemente", conclui.

## Loterias



Acumulou - Concurso 2416

06 07 11 26 37 57



Acumulou - Concurso 5676

14 19 35 36 64



Acumulou - Concurso 2282

07 10 11 20 22 36

07 13 24 25 26 29



Acumulou - Concur 1697

03 15 21 32 36 38 61



Acumulou - Concurso 2220

08 09 19 22 27 29 30

36 51 56 65 76 79 82

84 88 92 93 95 96



DIA 7

BARBARA FERNANDA VERONEZI BREVE

DARQUIZE CENEDEZE

FERNANDO DOMINGUES MANZANO

IVANI ANELLI BODINI

JOANA SANCHES MARQUES

PAULO MITO EBIZAWA

THOMAS GABRIEL BENEZ

## DATAS COMEMORATIVAS



Dia do Compositor Brasileiro

Dia do Trabalho Decente

Dia de Nossa Senhora do Rosário