

30% dos brasileiros são hipertensos; saiba como prevenir a doença

DA REDAÇÃO

Em tom de alerta, a Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC) apontou em 2021 que cerca de 30% dos brasileiros são hipertensos, condição potencialmente grave na qual a pressão do sangue exercida na parede das artérias ocorre acima do esperado, podendo sobrecarregar órgãos vitais como o coração, o cérebro e

os rins. Quando não tratada, a hipertensão pode levar a insuficiência renal e cardíaca, acidente vascular cerebral (AVC), infarto agudo do miocárdio (IAM), além de outras doenças.

Para prevenção, o médico cardiologista Roberto Yano destaca a importância de hábitos saudáveis: "sabemos que o exercício físico reduz a pressão arterial. Sendo assim, tanto indivíduos hipertensos e não hipertensos deveriam fazer exercício de rotina. O mínimo preconizado é de se realizar 150 minutos de atividade física por semana. Outra coisa muito importante é ter



Outra coisa muito importante é ter uma dieta equilibrada, já que a alimentação influencia diretamente na pressão arterial

uma dieta equilibrada, já que a alimentação influencia diretamente na pressão arterial e em toda a saúde do nosso corpo", pontua.

Ao pautar uma dieta equilibrada, Roberto Yano destaca "alimentos saudáveis como frutas, hortaliças, oleaginosas, frangos e peixes". Fritura, produtos com alto índice de sódio, doces industria-

lizados e carne vermelha devem ser evitados.

O excesso de sal na dieta e o consumo de bebidas alcoólicas também são capazes de desencadear e intensificar quadros de hipertensão arterial. Segundo o médico cardiologista Roberto Yano, uma vez que a doença é diagnosticada, deve-se iniciar o tratamento imediatamente, seja através de mudança de estilo de vida, com melhora da alimentação, controle do peso, redução dos níveis de estresse e intensificação do exercício físico, e em alguns casos até iniciar com terapia medicamentosa associada.

Loterias



Acumulou - Concurso 2431

08 11 22 25 26 36



Acumulou - Concurso 5713

11 21 25 47 72



Acumulou - Concurso 2301

1^o SORTEIO
13 18 23 26 37 40
2^o SORTEIO
02 37 38 43 47 49



Acumulou - Concurso 1716

01 10 11 19 30 50 80



Acumulou - Concurso 2240

04 08 10 14 15 23 25
26 34 38 43 47 54 59
74 77 80 86 90 93

DATAS COMEMORATIVAS

DIA 27

Dia do Técnico de Segurança no Trabalho
Dia Nacional de Combate ao Câncer
Dia de Nossa Senhora das Graças
Dia Nacional de Luta contra o Câncer de Mama

FELIZ ANIVERSÁRIO

DIA 26

DAUREA M. SEGURA

JOSE ROBERTO MANRIQUE

LIDIA CABRAL VISSOTTO

MARIA APARECIDA POLISEI BUENO