

ENTRE O BEM e O MAL

A hipertensão, conhecida como assassina silenciosa, é a prova de que sentir-se bem é diferente de estar bem

A primeira coisa que vem à cabeça das pessoas que são diagnosticadas com hipertensão é que a doença vai acabar com a vida delas. Mas é aí onde está o erro, pois está comprovado cientificamente que as pessoas que têm pressão alta, como a doença é conhecida popularmente, podem, sim, ter uma vida saudável, desde que aprendam a lidar com o problema e revejam seus hábitos de vida.

Responsável direta pelo AVC (Acidente Vascular Cerebral), o conhecido derrame, e pelos problemas cardiovasculares, a hipertensão é chamada pelos médicos de “assassina silenciosa”, por não apresentar sintomas. Apenas nos casos mais graves da doença é que começam a surgir alguns sinais de alerta, como dores de cabeça, inchaço nas pernas, entre outros, que ocorrem devido ao comprometimento de alguns órgãos vitais, como os rins, por exemplo.

O diagnóstico da hipertensão é feito por meio da aferição da pressão arterial, que pode ser realizada tanto no hospital como num consultório médico ou até mesmo num posto de saúde. E o diagnóstico final só é dado após três aferições, que são feitas em dias intercalados. Se nas três, a pressão ultrapassa o famoso “12 x 8”, que é o índice normal, e chega a atingir 14 x 9, considerado um patamar perigoso, e se mantém nesse nível ao longo dos dias, o paciente é

medicado imediatamente, para que os remédios ajudem a controlar de forma rápida a pressão, e encaminhado para uma bateria de exames que apontará a origem e o tamanho do problema.

“Costumo dizer que a hipertensão é uma doença democrática, pois ela não escolhe idade, altura, peso ou cor da pele. Por isso, todos os adultos, a partir de 18 anos, devem aferir a pressão a cada seis meses”, orienta Décio Mion, chefe da Unidade de Hipertensão do Hospital da Clínicas de São Paulo.

Embora muitos acreditem que o consumo exagerado de sal, álcool e tabaco é o que provoca a doença, a hipertensão tem origem em dois fatores: na genética e nos hábitos adquiridos ao longo da vida.

“É claro que as pessoas sedentárias, que estão acima do peso, que fumam e que consomem sal e álcool excessivamente elevam e muito a possibilidade de desencadear a hipertensão, mas isso não é uma regra, já que até os que são magros e esportistas podem um dia desenvolver a doença devido à herança genética. No entanto, os dois fatores (genética e maus hábitos) podem agir tanto individualmente como em conjunto”, afirma o especialista.

Está comprovado cientificamente que o sobrepeso é um dos maiores vilões dessa história. Por isso, os médicos orientam para que a atividade física e a dieta balanceada sejam incluídas imediatamente nas rotinas diárias das pessoas.

“A somatória das duas ações (dieta + atividade física) é que fará com que o paciente diminua seu peso, controle a doença e volte a ter uma vida normal. Se analisarmos as duas atividades separadamente, certamente chegaremos à conclusão de que a atividade física contribui, e muito, para a prevenção da doença, pois é fazendo exercícios físicos regularmente que a pessoa conseguirá manter seu peso ideal, o que já um grande passo. Mas a dieta balanceada, por outro lado, também tem um importante papel nesse processo. Ao consumir produtos mais saudáveis e em menores quantidades, a pessoa passa a se alimentar melhor e, por consequência, começa a perder peso. A conta é simples: exercício físico + dieta balanceada = perda de peso. Essa é receita ideal tanto para se prevenir como para se controlar a doença”, complementa Décio Mion.

Um dos maiores questionamentos que os pacientes que sofrem de hipertensão fazem aos médicos é sobre a repetição e intensidade dos exercícios físicos que devem ser feitos ao longo do tratamento. Ao contrário do que muitos pensam, a musculação pode ser incluída normalmente nas rotinas de atividade física, porém as pessoas devem saber respeitar seu problema e seus limites físicos.

“Sugiro que, primeiramente, a pessoa busque o acompanhamento de um profissional de educação física, para que este possa aferir e controlar sua frequência cardíaca ao longo da atividade. É ele quem vai indicar os exercícios mais recomendados para cada caso, respeitando o condicionamento físico de cada um e obrigando o aluno a obedecer os períodos de descanso entre as atividades. No caso da musculação, não há contra-indicação, pois esse tipo de exercício, quando



bem orientado, ajuda a baixar a pressão. Porém, recomenda-se que não sejam utilizadas cargas muito elevadas, nem muitas repetições, já que isso pode fazer a via contrária e elevar a pressão. Sabendo dosar os exercícios e respeitar seus limites, não há qualquer tipo restrição”, acrescenta o especialista.

Já para as pessoas que, em decorrência dos problemas causados pela hipertensão, desenvolveram doenças cardíacas, a atividade física mais recomendada é o exercício resistido de força de baixa intensidade, exatamente o que a Curves oferece a suas alunas.

“Algumas pesquisas comprovam a importância do treinamento aeróbico e resistido de força para os pacientes em reabilitação cardíaca. Isso faz com que eles tenham uma recuperação mais rápida e plena. Ao fortalecer a musculatura de todo o corpo, diminui-se, consideravelmente, a sobrecarga no coração”, confirma o Dr. Décio Mion.

Por exigir um tratamento longo, para a vida toda, a hipertensão é vista como um dos maiores males do século, pois, nos casos mais graves, pode levar à morte em poucos meses. Porém, há quem consiga se livrar da medicação.

“Todos os casos de hipertensão devem ser tratados de forma individual. Há, sim, casos de pacientes que deixam de tomar remédios. Mas só tiveram esse benefício as pessoas que incluíram a atividade física e uma dieta balanceada à sua rotina diária e, que, por isso, conseguiram reduzir o peso e manter a pressão em um patamar aceitável. Por outro lado, os magros já não podem contar com isso, pois, por terem adquirido a doença por meio da herança genética, dificilmente, conseguem se afastar dos remédios”, revela o especialista.

A maior barreira encontrada pelos médicos no momento em que o paciente é diagnosticado é a forma como o mesmo lidará com a doença. Em muito casos, a pessoa aceita o problema, mas resiste ao tratamento.

“É difícil convencer uma pessoa a mudar seus hábitos de vida se ela não sente nenhum desconforto. Por isso, a gente acaba se utilizando da psicologia para fazê-los entender sobre a necessidade do tratamento. Quando recordamos que a doença pode encurtar sua vida e, que, por isso deixarão de curtir o que mais gostam, como esposa, filhos e netos, os obstáculos somem naturalmente”, conta o especialista.

“Vista como um dos maiores males do século, a hipertensão pode levar à morte em poucos meses

Por mais que a hipertensão seja uma doença para toda a vida, temos que levar em consideração que o problema não trará nenhuma restrição à sua vida. Pelo contrário, se você foi diagnosticado precocemente e está tendo a oportunidade do tratamento é porque está tendo a chance de uma nova vida. Agora, se você ainda não foi medir a pressão, saiba que a distância entre o bem e o mal é bem menor do que se pensa. Aliás, que tal dar uma passadinha no médico durante a semana? +

CLASSIFICAÇÃO DA PRESSÃO ARTERIAL DE ACORDO COM A MEDIDA CASUAL NO CONSULTÓRIO (ACIMA DE 18 ANOS)

CLASSIFICAÇÃO	PRESSÃO SISTÓLICA (mmHg)	PRESSÃO DIASTÓLICA (mmHg)
ótima	< 120	< 80
normal	< 130	< 85
limítrofe	130-139	85-89
hipertensão estágio 1	140-159	90-99
hipertensão estágio 2	160-179	100-109
hipertensão estágio 3	> 180	> 110
hipertensão sistólica isolada	> 140	> 90

Quando as pressões sistólica e diastólica de um paciente situam-se em categorias diferentes, a maior deve ser utilizada para classificação da pressão arterial. Fonte: V DIRETRIZES BRASILEIRAS DE HIPERTENSÃO ARTERIAL

CAMPANHA CONTRA O CÂNCER DE MAMA

Curves

Assim como nos anos anteriores, a Curves realiza em maio a Campanha contra o Câncer de Mama, que tem como objetivo ajudar na prevenção da doença que a cada ano tira a vida de milhares de mulheres em todo o mundo.

Participe dessa campanha, que ano-a-ano salva um número maior de pessoas, como Maria do Socorro Moreira, que, incentivada pela Curves, fez o exame no laboratório e conseguiu diagnosticar a doença precocemente.

“Pensando nos 20 Curves Cash (dinheiro fictício da Curves) - que ganharia estando em dia com minha mamografia, sem querer, acabei ganhando muito mais. Por sorte, ao fazer o exame, descobri o problema bem no início. Fui operada, fiz radioterapia e, Graças ao bom Deus, hoje, estou totalmente curada e agradecida à Curves e toda sua equipe. Bendito 20 Curves Cash!”

Maria do Socorro Moreira, aluna da Unidade Gávea-RJ



Você, que é aluna Curves, traga seu exame de mamografia mais recente, feito em laboratório, e ganhe 20 Curves Cash. Agora, se você não é aluna e quer começar a malhar na Curves, apresente seu exame na unidade da academia mais próxima da sua casa ou escritório e ganhe um desconto de 80% na matrícula. Promoção válida entre 10 e 22 de maio de 2010.

**CAMPANHA CONTRA O CÂNCER DE MAMA:
A MAIOR BENEFICIADA PODE SER VOCÊ!**