

# informativo recursos humanos AMS

SAÚDE

Maio - 2011

## Hipertensão: saiba um pouco mais sobre esta vilã

Hábitos de vida saudáveis são eficazes para evitar e combater a doença

Mais conhecida como pressão alta, a doença é muito comum e atinge cerca de 30% da população brasileira adulta (mais de 50% após os 60 anos) e 5% das crianças e adolescentes.

A pressão arterial pode variar durante o dia. A tendência é que ela diminua quando estamos dormindo e aumenta quando realizamos esforço físico. Dizemos que uma pessoa sofre de hipertensão quando sua pressão, após ser medida várias vezes no dia, de forma correta, com aparelhos calibrados e por profissional capacitado, é igual ou superior a 140mmHg X 90mmHg.

### Entendendo a pressão alta

O coração e os vasos podem ser comparados a uma torneira aberta ligada a vários esguichos. Se tamparmos

os esguichos, a pressão lá dentro aumenta. O mesmo ocorre quando o coração bombeia o sangue: se os vasos por onde o sangue circula são estreitados, a pressão sobe.

A pressão alta é uma doença “democrática” que ataca homens e mulheres, brancos e negros, ricos e pobres, idosos e crianças, gordos e magros, pessoas calmas e nervosas. Vários fatores podem ser responsáveis pela hipertensão, entre eles: hereditariedade, idade (o envelhecimento aumenta o risco em ambos os sexos), obesidade, sedentarismo, má alimentação, grande consumo de sal e álcool, fumo e estresse.

### Doença Silenciosa

Muitas pessoas convivem com a hipertensão arterial por muito tempo,

sem sintomas, por isso ela é chamada de “doença silenciosa”. Na maioria dos casos, quando surgem os sintomas – como dores de cabeça, vômito, falta de ar, agitação, rubor facial, cansaço, visão borrada – é sinal de que algum órgão já foi afetado. A hipertensão não tem cura e, se não tratada, pode danificar diversos órgãos do corpo humano, como cérebro, rins, olhos e coração, ocasionando derrames cerebrais, infarto, insuficiência cardíaca, angina (dor no peito), insuficiência renal ou paralisação dos rins e alterações na visão que podem levar à cegueira.

A boa notícia é que, apesar da gravidade, o que eleva o risco de desenvolver pressão alta são os hábitos de vida e, por isso, ela pode ser evitada ou controlada.

Veja algumas dicas:

- *Meça sua pressão arterial regularmente;*
- *Pratique atividades físicas regularmente. A Organização Mundial de Saúde recomenda pelo menos 30 minutos de atividade aeróbica (como caminhadas, bicicleta e natação) moderada, 5 dias por semana. Converse com seu médico e verifique qual o melhor esquema para você;*
- *Tenha uma alimentação saudável: evite alimentos ricos em sal e gorduras, conservas, embutidos e carnes salgadas;*
- *Diminua a quantidade de sal na comida. Não utilize saleiro à mesa e não acrescente sal no alimento depois de pronto. Abuse de ervas frescas na hora de temperar seus pratos favoritos: manjeriço, orégano, salsa, coentro e muitos outros;*
- *Diminua ou abandone o consumo de bebidas alcoólicas;*
- *Deixe o fumo de lado;*
- *Mantenha seu peso ideal. Mas não use dietas milagrosas. Procure um médico ou nutricionista para ajudá-lo nessa tarefa;*
- *Controle o estresse: tente levar os problemas do dia a dia de maneira mais tranquila;*
- *Se utilizar remédios, tome-os conforme a orientação médica. Se tiver qualquer dúvida sobre o medicamento, converse com seu médico. Nunca abandone o tratamento e compareça às consultas regularmente.*

**Fontes:** Sociedade Brasileira de Cardiologia - <http://www.emforma.com.br>, Ministério da Saúde - <http://portal.saude.gov.br>, Sociedade Brasileira de Hipertensão: <http://www.sbh.org.br>

# Alimentação saudável e saborosa é possível?

“Você é o que você come”, diz a sabedoria popular. E é verdade, basta fazer um teste: uma semana de alimentação saudável já é suficiente para notarmos melhora no funcionamento do organismo. A pele e o cabelo ficam mais bonitos, o hálito melhora, notamos diferença na qualidade do sono e na regularidade do intestino, temos até mais disposição e bom humor!

Uma boa alimentação fornece ao corpo os nutrientes necessários para a produção e/ou reparação de tecidos, manutenção de um sistema imunológico saudável e bom funcionamento dos órgãos. Por outro lado, a ciência já mostrou que grande parte das doenças que mais matam - obesidade, infarto, derrame, diabetes - têm ligação direta com a alimentação.

Estes motivos são mais do que suficientes para concluirmos que a alimentação saudável é primordial para o nosso bem-estar. Mas, quais são os princípios da alimentação saudável? Moderação e equilíbrio, estes são os conceitos mais importantes quando o assunto é boa alimentação. Ter uma dieta equilibrada – em quantidade e qualidade – é essencial.

Veja algumas dicas importantes para a boa alimentação:

- *Tenha uma alimentação variada. Procure ingerir alimentos de todos os grupos alimentares: cereais - dê preferência aos integrais - legumes, verduras, frutas, carnes, leite e derivados.*
- *Procure se alimentar 5 ou 6 vezes ao dia. Coma no café da manhã, almoço, jantar e faça pequenos lanches consumindo frutas, iogurtes e similares. Não pule as refeições.*
- *Leites e derivados devem ser ingeridos todos os dias, de preferência de manhã e à noite. Prefira aqueles com baixos teores de gordura.*
- *Lembre-se de tomar água durante todo o dia, mesmo se não sentir sede. O recomendado é de 2 a 3 litros por dia.*
- *Evite alimentos gordurosos, em especial as gorduras saturadas (de origem animal). Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis!*
- *Evite excessos de sal e condimentos no preparo dos alimentos e mantenha o saleiro longe da mesa.*
- *Evite os doces. Se não conseguir resistir, dê preferência aos doces caseiros, sem creme de leite, leite condensado ou chocolate.*
- *Evite o consumo de bebidas alcoólicas.*
- *Procure aumentar a quantidade de fibras na dieta. Coma frutas com bagaço e verduras;*
- *Tenha cuidado com os produtos dietéticos porque nem sempre eles serão as melhores opções. Verifique o rótulo e compare o valor calórico e o teor de gorduras.*
- *Quando for às compras, evite fazê-las em jejum ou com fome, e leve uma lista.*
- *Para manter, perder ou ganhar peso, procure a orientação de um médico ou nutricionista.*

Não podemos esquecer que alimentação está ligada ao prazer. Tente melhorar a apresentação dos pratos, capriche na combinação dos alimentos, no seu colorido, seja cuidadoso no seu preparo, coma sem pressa, apreciando o sabor de cada alimento... Você verá que é possível comer refeições deliciosas e que também são saudáveis!

**Fontes:** Ministério da Saúde - <http://portal.saude.gov.br> e site [www.alimentacaosaudavel.org](http://www.alimentacaosaudavel.org)

## Petrobras - Recursos Humanos - Assistência Multidisciplinar de Saúde

Av. Chile, 65 sala 702 - CEP 20031-912 - Rio de Janeiro - RJ - Contato (021) 3224-1723 / 3224-6667  
Gerente de AMS - Adailton da Silva Batista - Coordenador de Comunicação RH/AMB - Mauricio Lopes  
Conteúdo - RH/AMS - Jornalista Responsável - Gabriel Mattos - Diagramação - Marcos David