

VIVA

Ano XIV :: Número 13 :: Agosto 2005

melhor

O que é pressão arterial?

O coração bombeia o sangue para os demais órgãos do corpo por meio de tubos chamados artérias. Quando o sangue é bombeado, ele é “empurrado” contra a parede dos vasos sanguíneos. Esta tensão gerada na parede das artérias é denominada pressão arterial.

O QUE É HIPERTENSÃO?

A hipertensão arterial ou “pressão alta” é a elevação da pressão arterial para números acima dos valores considerados normais (140/90mmHg). Esta elevação anormal pode causar lesões em diferentes órgãos do corpo humano, tais como cérebro, coração, rins e olhos. Outro tipo de hipertensão menos comum é chamado de hipertensão arterial secundária e poderá ser controlada através de tratamento médico específico.

COMO A PRESSÃO ARTERIAL SE ALTERA DURANTE O DIA?

A pressão arterial varia durante o dia dependendo da sua atividade. Ela aumenta quando você se exercita ou quando está excitado e diminui quando você está relaxado ou quando dorme. Até mesmo a postura – sentado ou em pé – influencia a pressão arterial. Este é o motivo pelo qual os médicos devem aferir várias vezes a pressão arterial para firmarem corretamente o diagnóstico de hipertensão arterial.

PORQUE A PRESSÃO ARTERIAL ALTA É UM PROBLEMA?

A maioria das pessoas não tem sintomas. Por isso é chamada de “doença silenciosa”. Apesar da ausência de sintomas, pressão arterial elevada pode causar danos ao seu corpo



O QUE SIGNIFICA A MEDIDA DA PRESSÃO ARTERIAL?

Quando sua pressão arterial é medida, dois números são anotados, tais como 140/90. O maior número, chamado pressão arterial sistólica, é a pressão do sangue nos vasos, quando o coração se contrai, ou bombeia, para impulsionar o sangue para o resto do corpo. O menor número, chamado pressão diastólica, é a pressão do sangue nos vasos quando o coração encontra-se na fase de relaxamento (diástole).

COMO ESTÁ SUA PRESSÃO ARTERIAL?

O único meio de você saber é a checagem de sua pressão arterial por um profissional da área de saúde. Cada vez que você checar sua pressão arterial, anote no cartão de controle.

AMS

Radioterapia sem custos
para empresa e beneficiários

Atenção

Incontinência urinária:
fique atento aos sintomas

QUE FATORES PODEM ESTAR RELACIONADOS À PRESSÃO ALTA?

História familiar ● Pessoas que têm familiares com pressão arterial elevada têm maior chance de serem hipertensas. Se for o seu caso, comunique ao médico.

Idade ● Pressão alta ocorre na maioria dos casos em pessoas acima de 35 anos. O risco aumenta com a idade.

Raça ● A pressão alta é mais comum em pessoas de raça negra do que nas de raça branca.

Sal ● A ingestão excessiva de sal predispõe ao aumento da pressão arterial.

Obesidade ● Pessoas com excesso de peso têm maior probabilidade de desenvolver a hipertensão. Procure saber qual é seu peso normal em relação a sua idade, altura e sexo e, se você estiver acima deste peso, consulte seu médico sobre um programa de exercícios e dieta adequado para uma perda gradual de peso.

Diabetes ● Pessoas com diabetes muitas vezes também sofrem de hipertensão. Esta combinação aumenta o risco de doenças cardíacas e renais.

Abuso de álcool ● Estudos demonstraram que o abuso de álcool pode estar associado à pressão alta. O significado de “abuso” pode diferenciar de pessoa para pessoa, dependendo do peso, hábitos alimentares e hereditariedade. De qualquer maneira, recomenda-se moderação.

Vida sedentária ● Um estilo de vida sem exercícios regulares aumenta a probabilidade de excesso de peso, significando um fator de risco para o desenvolvimento da hipertensão.

Cigarro ● O hábito de fumar é um fator de contribuição para elevar a pressão arterial.

DICAS PARA CONTROLAR A PRESSÃO ARTERIAL

Se você tem pressão alta é importante trabalhar em conjunto com seu médico, planejando um programa de controle adequado:

- 1.** Tome seus remédios regularmente, como prescrito. Caso você sinta algo diferente após a ingestão, informe ao médico.
- 2.** Compareça ao consultório nas datas marcadas de controle de sua pressão, o que permitirá ao médico tomar as providências adequadas.
- 3.** Caso o médico recomende, aprenda como medir sua pressão em casa. Peça-lhe que indique a aparelhagem necessária e lhe ensine a usá-la. Seria uma boa idéia algum familiar aprender também.



CONTROLANDO E PREVENINDO A HIPERTENSÃO

- Controle periodicamente sua pressão arterial.
- Deixe de fumar.
- Minimize o uso de álcool.
- Mantenha seu peso ideal.
- Faça exercícios físicos sob orientação médica.
- Evite alimentos ricos em gorduras. Eles contêm grandes quantidades de colesterol, que é prejudicial à sua saúde.
- Diminua o sal nos seus alimentos.
- Evite a tensão. Enfrente melhor sua vida.

COLESTEROL

O colesterol é uma gordura que nosso corpo precisa para funcionar normalmente. Parte do colesterol do sangue é produzida pelo organismo e outra parte vem da alimentação.

O excesso de colesterol pode produzir o “entupimento” das artérias, favorecendo o aparecimento da hipertensão arterial e do infarto do miocárdio. As pessoas que têm o colesterol alto não apresentam sintomas, sendo necessária a realização de exames de sangue para diagnóstico.

Uma alimentação balanceada ajuda a manter o nível de colesterol adequado para o organismo.

Radioterapia sem custos para empresa e beneficiários

A AMS está sempre empenhada em oferecer o que há de melhor em assistência a saúde para seus beneficiários. Prova disso é o convênio entre a Petrobras e o Centro de Alta Complexidade da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (Cacon-Uerj), do Centro Universitário de Controle ao Câncer (CUCC), para tratamento de radioterapia.

Inaugurado em 2004 dentro do complexo do Hospital Universitário Pedro Ernesto, o serviço de radioterapia oferecido pelo Cacon conta com equipamentos de última geração para tratamento de câncer, como o acelerador linear com colimador multifolhas, no valor de US\$ 1,5 milhão. Seu sistema de multifolhas permite direcionar a radiação, atingindo somente os tecidos atacados pela doença.

Segundo Rafael Daher, radioterapeuta responsável pelo serviço, a vantagem desse equipamento é que ele protege da radiação os órgãos saudáveis, diminuindo a toxicidade para o organismo. "O fato de poder moldar o campo de radiação para atingir somente as estruturas afetadas reduz os efeitos colaterais e permite a aplicação de uma dose maior no tumor, aumentando as chances de cura", explica. Daher ressalta que só existem três aparelhos como esse no Rio de Janeiro, todos na rede pública de saúde.

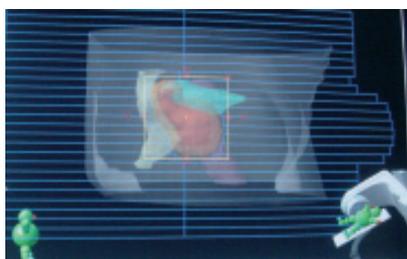


Imagem do sistema Varis. A irradiação ocorrerá somente no órgão destacado.

Antes de iniciar o tratamento, imagens do tumor são obtidas através de um tomógrafo computadorizado. De posse dessas imagens, o médico especialista faz um recorte da área a ser irradiada através de um sistema computadorizado de planejamento e gerenciamento (Sistema Varis).

Resultado de um convênio entre a Petrobras e a Uerj (leia quadro), os serviços de radioterapia do Cacon podem ser utilizados sem custo algum, tanto para a empresa quanto para os beneficiários da AMS.

Centro trata 40 pacientes por dia

Um Termo de Cooperação Técnica, assinado entre a Petrobras e a Uerj em 1999, possibilitou a construção do Centro Universitário de Controle do Câncer (CUCC), do qual faz parte o Centro de Alta Complexidade. Com os recursos provenientes da Petrobras – cerca de R\$ 3,28 milhões –, foi construído o prédio, que tem fundações para sete andares. Atualmente, o CUCC conta com dois pavimentos.

A radioterapia, localizada no primeiro andar, está em pleno funcionamento e trata em torno de 40 pacientes por dia. São quatro consultórios, três salas de espera (radioterapia, tomografia e uma geral), recepção, repouso médico com dois leitos e equipamentos necessários em CTI, além de um posto de enfermagem e várias salas administrativas. A população beneficiada pelo CUCC gira em torno de 715 mil pessoas, segundo informações do Ministério da Saúde.

.....
Centro Universitário de Controle ao Câncer (CUCC) – Rua Felipe Camarão, 58, Vila Isabel, Rio de Janeiro -RJ. O atendimento é de segunda a sexta-feira das 7h às 19h. Informações pelos telefones (21) 2234-8011 ou (21) 2234-8113.



Convênio Petrobras/Uerj dá acesso aos beneficiários a tratamentos com tecnologia de ponta, como o acelerador linear. No detalhe, um conjunto de lâminas molda o feixe de irradiação segundo a área demarcada no Sistema Varis.

Incontinência urinária: fique atento aos sintomas

A incontinência urinária não é uma doença, mas um sintoma provocado por uma falha no funcionamento do sistema urinário. Um desejo incontrolável de ir ao banheiro, associado à perda involuntária de urina: assim é a disfunção que atinge cerca de 8% da população brasileira, segundo dados do IBGE.

Devido ao constrangimento causado, a maioria das pessoas mantém o distúrbio em segredo, o que dificulta o tratamento. Ao primeiro sintoma, procure seu médico e não deixe de tratar esta disfunção.

Dicas de prevenção

- Mantenha sempre seca e limpa a área genital para que a uretra não sofra irritações;
- Evite o consumo de café, chocolate, chá mate, água tônica, sodas, refrigerantes e alimentos condimentados à noite;
- Pare de fumar, pois o fumo interfere de forma negativa no funcionamento do sistema urinário;
- Não se deve ir ao banheiro de 15 em 15 minutos, por exemplo. É recomendável que se urine várias vezes ao dia, mas com intervalos bem espaçados.

Atenção aos sinais

- Perda de urina ao tossir, espirrar ou carregar peso;
- Urgência para urinar;
- Abandono de exercícios físicos por causa do medo de perder urina;
- Preocupação constante em saber onde é o banheiro dos locais freqüentados.

Método que ajuda a regular a disfunção:

- 1º Ao urinar, interrompa e solte o xixi algumas vezes.
- 2º Após urinar, sente-se com os joelhos ligeiramente afastados e force a musculatura da uretra por dois segundos de cada vez. Repita essa operação pelo menos cinco vezes ao dia.

Fonte: Revista Viva Saúde - Ano 2 / nº 14

RÁPIDAS:

- A Petrobras irá disponibilizar aos beneficiários da AMS residentes no Estado do Amazonas um posto de atendimento específico da AMS. O prédio ficará localizado no bairro Adrianópolis, em Manaus, e prestará serviços como autorização de exames, solicitação de reembolsos, cadastro de beneficiários, entre outros.
- O estresse em doses elevadas pode antecipar o processo de envelhecimento. Pesquisas da Universidade da Califórnia, nos Estados Unidos, mostram que em situações de tensão elevada, o organismo fica mais suscetível a problemas de saúde.

Fale com a AMS

0800-780810 (Rio de Janeiro) :: 0800-8884400 (São Paulo) :: 0800-714080 (Bahia) :: (82) 217-7835 (Alagoas) :: (84) 235-4039 (Rio Grande do Norte) :: (27) 3761-4001 (Espírito Santo) :: (22) 2761-2560 (Macaé) :: (31) 3529-4148/3298-3118 (Minas Gerais) :: (61) 429-7155 (Brasília)