

## Campanha de Hipertensão Arterial



Segundo a SBC - Sociedade Brasileira de Cardiologia, a hipertensão arterial atinge cerca de 80% da população, após os 60 anos, e está relacionada a complicações cardíacas, acidente vascular cerebral e patologias renais.



Pensando sempre na prevenção e qualidade de vida de seus beneficiários, o Grupo São Cristóvão Saúde promoveu a Campanha de Hipertensão Arterial, entre os dias 23 e 27 de setembro.

A ação foi realizada nas Unidades I e IV do Centro Ambulatorial Américo Ventura e no Centro de Atenção Integral à Saúde – CAIS por profissionais especializados. Aproximadamente 600 pessoas receberam atendimento, incluindo: medição de pressão arterial, frequência cardíaca, Índice de Massa Corpórea (IMC), circunferência

abdominal e levantamento de risco pelo escore de Framinhgan para pacientes com exames recentes, sendo este um método que avalia o risco de doença cardiovascular, de acordo com a presença ou não de certos fatores de risco.



O público presente também recebeu um folder, contendo informações sobre hipertensão, sintomas, fatores de risco e como evitar problemas decorrentes da doença. Além disso, foram convidados a se cadastrarem para o aplicativo de celular do Grupo São Cristóvão Saúde, voltado

a pacientes com doenças crônicas e gestantes, no qual esse grupo específico de beneficiários terá acompanhamento e orientação profissional, através de uma equipe multidisciplinar altamente preparada. Em breve, o app do São Cristóvão Saúde estará disponível para download. Para mais informações entre em contato: [\(11\) 2029-7388](tel:11-2029-7388) (MOPE) ou [mope@saocristovao.com.br](mailto:mope@saocristovao.com.br).

### **Entenda sobre a Hipertensão Arterial**

Em resumo, a pressão alta é o aumento da força que o sangue exerce na parede das artérias para chegar ao coração. O indivíduo com hipertensão geralmente pode apresentar alguns sinais, que incluem: cefaleia, tonturas, visão turva, cansaço, inchaço e sangramento nasal. Porém, é importante ressaltar que algumas pessoas não apresentam sintomas, por isso é importante verificar a pressão regularmente.

Os fatores de risco dessa patologia estão divididos entre modificáveis e não modificáveis. Os modificáveis abrangem sedentarismo, estresse, obesidade, tabagismo, consumo excessivo de álcool e diabetes. Já os não modificáveis estão relacionados à hereditariedade (histórico familiar pode influenciar no surgimento da doença), raça (tendo mais prevalência em negros) e senilidade (o envelhecimento eleva o risco em ambos os sexos).

A boa notícia é que a pressão alta pode ser evitada através de mudanças simples no comportamento cotidiano. Dentre elas:

- Controle seu peso;
- Pratique atividades físicas regularmente, como caminhadas por 30 minutos/dia;
- Tenha uma alimentação saudável:



reduza o consumo de sal/ alimentos industrializados e opte por uma dieta rica em frutas, vegetais e alimentos com baixa densidade calórica e baixo teor de gorduras saturadas;

- Controle o estresse;
- Evite bebidas alcoólicas, cigarros ou outras drogas ilícitas;
- Mantenha o acompanhamento médico e seus exames em dia;
- Tome medicações conforme orientação profissional.

Mude seu estilo de vida, seu coração agradece!!!

A Presidência deseja que esta matéria venha prestar informações aos seus beneficiários, colaboradores, corpo clínico e comunidade em geral.