

CLASSITEL
3321-8600

GUIA DE

SERVIÇOS

Editora: Lúcia Gonçalves - lucia@redegazeta.com.br - T. 3321-8244 - F. 3321-8765

Concursos Vagas temporárias

Iases abre 13 vagas para a contratação de profissionais temporários. Salários chegam a R\$ 1.002. Pág. 3



Bairro de Fátima Problemas do bairro

Moradores apontam quais são os principais problemas de Bairro de Fátima, como a falta de segurança e o lixo acumulado. Págs. 4 e 5

ÍNDICE	
AGENDA	2
CONCURSOS	3
GAZETA NOS BAIRROS	4 E 5
LINHA DIRETA	6
TELEFONES ÚTEIS	6
COLUNA DA FÉ	7
TEMPO	8

SAIBA COMO PREVENIR A HIPERTENSÃO

PARA SE EVITAR A DOENÇA, É NECESSÁRIO TOMAR ALGUNS CUIDADOS, COMO REDUZIR O CONSUMO DE SAL



A hipertensão é um problema muito sério, porque é silencioso e só reconhecido pelas lesões dos órgãos atingidos. É uma doença vascular de todo o organismo e deixa "marcas" nos órgãos atingidos: coração, cérebro, rins, vasos e visão. Foto: Carlos Alberto da Silva

SAIBA MAIS

■ **Formas de tratamento.** Sem e com medicamentos.

■ **Tratamento sem medicamentos.** Tem como objetivo auxiliar na diminuição da pressão, e se possível evitar as complicações e os riscos por meio de modificações nas atitudes e formas de viver, são elas:

■ **1.** Reduzir o peso corporal através de dieta calórica controlada: substituir as gorduras animais por óleos vegetais, diminuir os açúcares e aumentar a ingestão de fibras.

■ **2.** Reduzir o sal de cozinha, embutidos, enlatados, conservas, bacalhau, charque e queijos salgados.

■ **3.** Reduzir o consumo de álcool.

■ **4.** Exercitar-se regularmente de 30 a 45 minu-

tos, de três a cinco vezes por semana.

■ **5.** Abandonar o tabagismo.

■ **6.** Controlar as alterações das gorduras sanguíneas (dislipemias), evitando os alimentos que aumentam os triglicerídeos como os açúcares, mel, melado, rapadura, álcool e os ricos em colesterol ou gorduras saturadas: banha, torresmo, leite integral, manteiga, creme de leite, lingüiça, salame, presunto, frituras, frutos do mar, miúdos, pele de frango, dobradinha, mocotó, gema de ovo, carne gorda, azeite de dendê, castanha, amendoins, chocolate e sorvetes.

■ **7.** Controlar o estresse.

■ **8.** Reduzir o sal é muito importante para os hipertensos da raça negra, pois neles a hipertensão arterial é mais

severa e provoca mais acidentes cardiovasculares, necessitando controles médicos constantes e periódicos.

■ **9.** Evitar drogas que elevam a pressão arterial: anticoncepcionais, antiinflamatórios, moderadores de apetite, descongestionantes nasais, antidepressivos, corticóides, derivados da ergotamina, estimulantes (anfetaminas), cafeína, cocaína e outros.

■ **Tratamento com medicamentos.** Visa reduzir as doenças cardiovasculares e a mortalidade dos pacientes hipertensos. Até o momento, a redução das doenças e da mortalidade em pacientes com hipertensão leve e moderada foi demonstrada de forma convincente com o uso de medicamentos rotineiros do mercado. Na hipertensão severa e/ou maligna, as dificuldades terapêuticas

são bem maiores. A escolha correta do medicamento para tratar a hipertensão é uma tarefa do médico.

Na hipertensão arterial primária ou essencial, o tratamento é inespecífico e requer atenções especiais por parte do médico. A hipertensão secundária tem tratamento específico, por exemplo, cirurgia nos tumores da glândula supra-renal ou medicamentos no tratamento do hipertireoidismo.

■ **Tratamento com medicamentos deve observar os seguintes princípios:**

■ **1.** O medicamento deve ser eficaz por via oral e bem tolerado.

■ **2.** Deve permitir o menor número de tomadas diárias.

■ **3.** O tratamento deve ser iniciado com as doses menores possí-

veis e se necessário aumentado gradativamente ou associado a outros, com o mínimo de complicações.

■ **4.** O medicamento deve ter custo compatível com as condições socioeconômicas do paciente para permitir a continuidade do tratamento.

■ **5.** O mais sério problema no tratamento medicamentoso da hipertensão arterial é que ele pode ser necessário por toda a vida. Aí então o convencimento da necessidade do tratamento é muito importante para que o paciente tenha uma aderência permanente.

■ **6.** Os controles médicos devem ser periódicos para o acerto das dosagens medicamentosas e acompanhamento da evolução da doença cardiovascular.