

IBRAGE

Diretor médico: Dr Renan Lins A. Cunha
Diretor científico: Dra Marisa Carla M Queiroz
STN BI O Ed. Life Center Sala 150
(61) 3273-1313 www.sbgp.com.br
RT: Dr. Renan Lins A. Cunha CRM 4977

Editorial

O IBRAGE NEWS chega a sua segunda edição trazendo para seu público novas e interessantes matérias sobre a saúde do ser humano. Nesta edição, veremos como a hipertensão arterial é um problema que poderia ser facilmente evitado e minimizado. Sua ligação com o funcionamento do coração nos leva a reconhecer que na nossa sociedade moderna, predominantemente sedentária, a hipertensão arterial pode produzir sérias conseqüências para o indivíduo que não toma precauções. Traremos reportagens sobre a saúde corporal como um todo, que englobarão tanto questões sobre dieta saudável, bem como dicas para nosso leitor continuar antenado com seu bem-estar. Fique por dentro também da matéria que trata de ansiedade e suas implicações para uma vida mais completa e sem preocupações.

Boa leitura!



Dr. Renan Lins Alves da Cunha, Bruno Cunha, o Assessor de Comunicação do IBRAGE e a Dra. Marisa Carla Queiroz Alves da Cunha

cardi  **FITNESS**

Setor Terminal Norte Ed. Life Center Sala 144 / Tel: 3340-1400

Hipertensão Arterial

Você Pode Combatê-la!

É percebido pela maioria das pessoas e médicos que a hipertensão arterial é uma doença crônica.

Seus efeitos refletem a elevação da pressão arterial, ou seja, existe a real sobrecarga do aparelho cardiovascular. O indivíduo apresenta alguns dos sintomas mais comuns da doença

que, por sinal, apresentam-se de forma insidiosa.

Mas que sintomas seriam estes? E que fatores poderiam levar a isso?

Segundo material divulgado pela V Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial, que são normas e diretrizes adotadas pela comunidade médico-científica, é

preciso estar atento para dores de cabeça, tonturas e náuseas. Fatores que aumentam significativamente o risco de hipertensão são relacionados ainda com o sedentarismo, a obesidade, o hábito de fumar, a idade avançada e o histórico familiar da doença.

Classificação	Pressão sistólica	Pressão diastólica
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

Fonte: V Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial 2006

Da hipertensão à redenção: Uma vida mais saudável!

Quando o indivíduo possui hipertensão, sua vida, de certa forma muda. Velhos hábitos têm de ser modificados em favor de uma vida mais saudável e regrada. A família aparece como um ponto de apoio comum e pode propiciar o ponto de orientação que faltava. Uma dieta com menos sal, por exemplo, produz resultados cumulativos que mais tarde trarão frutos, como uma pressão mais estável. E o que dizer da redução do peso corporal aliado à prática regular de exercícios físicos? São pequenos passos que somados transformam-se num contra-ataque

que desestrutura a ação da doença. É preciso que exista uma conscientização, uma motivação para a mudança do estilo de vida do indivíduo (MEV). O discurso teórico é muito bem aplicado para dar um suporte positivista para a questão. Entretanto, no final, tudo vai depender da força de vontade da pessoa, seus objetivos a serem alcançados e até onde estará disposta para buscá-los. A boa saúde exige uma boa dose de esforço.

Portanto, atenção para essas dicas:

- ✓ Evite alimentos ricos em açúcar, os industrializados, defumados e alguns condimentos muito fortes;
- ✓ Tente evitar alimentos ricos em colesterol ou gorduras saturadas. Caso não seja possível, procure organizar seus hábitos alimentares. Por exemplo, quando comer carne, procure equilibrar com a salada; troque a sobremesa por fruta; Coma em intervalos regulares, mas nunca em exagero;

- ✓ Procure medidas anti-estresse. Muitas vezes o aumento de peso pode estar ligado com o estresse;
- ✓ Não beba, mas se beber tenha a responsabilidade de não fazê-lo em excesso;
- ✓ Sempre procure a orientação de seu médico. Existem medicamentos como os anti-inflamatórios, anticoncepcionais, antidepressivos, moderadores de apetite, que podem causar a elevação da pressão arterial;

- ✓ Muito importante! Não se automedique. Procure seu médico ao menor dos sintomas. É necessário lembrar que os sintomas são muito vagos e silenciosos, por isso, não arrisque!

O especialista em Cardiologia, Dr. Renan Lins Alves da Cunha, ainda recomenda como complemento dessas orientações a realização de exercícios regulares. Se for bem orientado, o coração, os músculos e os vasos sanguíneos saem fortalecidos, além de aumentar a capacidade cardio-respiratória do indivíduo. O colesterol também é afetado com a redução de sua taxa e com o maior equilíbrio do peso

corporal. “Até o estômago melhora com a prática de exercícios” afirma Bruno Cunha, Diretor do Departamento de Comunicação do Grupo IBRAGE. E ele continua: “Tenho me sentido muito melhor fazendo exercícios. Parei de ter gripes constantes, tenho me sentido mais leve e apto para comer aquele docinho de fim de semana sem me sentir culpado. Acho que não precisamos ser verdadeiros atletas, mas fazer com que nosso corpo trabalhe para o nosso bem-estar”.



STN Ed.Life Center Sala 145
Tel: 3340-1400

Arquitetura de uma dieta saudável

Comer. Uma atividade que para o ser humano pode ser muito prazerosa ou, se for vista por um outro prisma, fonte de inúmeros problemas, como a obesidade e diabetes. O que muitas vezes acontece é que as pessoas não tem acesso a informações mais simplificadas sobre sua própria alimentação. Um ovo, por exemplo, é um carboidrato ou fonte de gorduras? E a carne, é proteína ou fonte de mais vitaminas que o corpo necessita? “Não é preciso ser professor” diz Nayara César de Santos Moraes, funcionária do Advanced Spa, uma empresa do Grupo Multiclínicas. De fato, isso se torna uma realidade positiva se o indivíduo souber se cuidar e possuir interesse em melhorar sua saúde.

De acordo com o Ministério da Saúde dos Estados Unidos, FDA, órgão de enorme respeito mundial, uma dieta saudável deve visar à redução dos níveis de açúcar, colesterol e triglicérides no sangue. Carnes brancas, como aves e peixes são uma boa opção, assim como a soja e seus derivados, a clara de ovo, o leite e seus derivados 100% desnatados, a carne vegetal e outros produtos integrais como feijão, arroz e macarrão, dentre muitos outros. Sem esquecer ainda das saladas, ricas em brócolis, alface, cebola, cenoura, vagem, quiabo, espinafre, etc.

Neste caso, alguém pode levantar a questão: “Mas no caso, eu não conseguiria viver apenas de

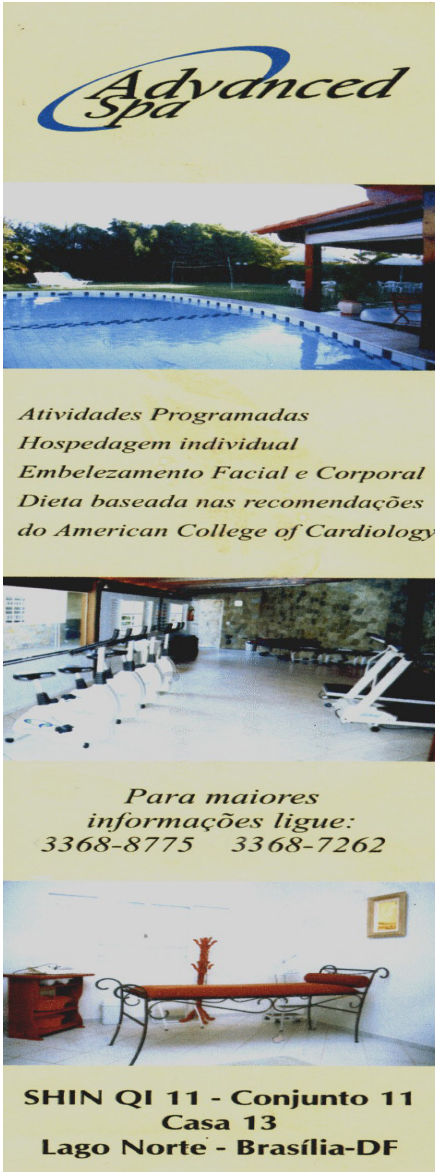
alimentos integrais ou saladas, o que eu faço?”. De certa forma, isso acaba gerando um problema interessante. Comer de forma adequada é um problema na sociedade de hoje, principalmente quando se está com pressa. Nessa hora, é preciso usar de inteligência emocional e um pouco de disciplina. Só é preciso procurar comer com equilíbrio e fundamentalmente, com consciência. Em outras palavras, é preciso dar prioridade para alimentos que são mais importantes para saúde. Não que o churrasco de domingo tenha que ser eliminado. Mas se o churrasco foi gostoso, a semana deverá, indubitavelmente, possuir uma dieta bem mais frugal.

Ansiedade: É preciso saber viver!

A ansiedade é um transtorno que, dependendo da pessoa, pode vir a transformar-se numa doença mais grave. Nos EUA, recentemente os cientistas do Instituto Johns Hopkins descobriram que a ansiedade pode possuir uma relação mais estreita com o genoma do homem. O que isso realmente quer dizer é que a doença está associada diretamente com a própria constituição do ser humano. Foi aberto um precedente para a criação de tratamentos cada vez mais eficazes, pois o mapa da doença realmente começa a se descortinar.

Buscar ajuda o mais cedo possível é a maneira mais fácil de proceder. Negar a doença só adia uma decisão que já deveria ter sido tomada.

Existem tratamentos diversos como: a estimulação eletromagnética com Biofeedback (que é a análise, por aparelhos, das reações ocorridas no estágio ansioso); a terapia Cognitivo-Comportamental, que entra como a melhor opção, pois o indivíduo bate de frente com seus problemas; e o tratamento com medicamentos, que só pode ser adotado após avaliação médica. É preciso descobrir o que é fantasia e o que não é. O mais importante porém, é que a pessoa saiba como proceder para aliviar um transtorno que não precisa e nem pode, atrapalhar sua vida.



Advanced Spa

*Atividades Programadas
Hospedagem individual
Embelezamento Facial e Corporal
Dieta baseada nas recomendações
do American College of Cardiology*

*Para maiores
informações ligue:
3368-8775 3368-7262*

**SHIN QI 11 - Conjunto 11
Casa 13
Lago Norte - Brasília-DF**

SBGP
SOCIEDADE BRASILEIRA DE GERIATRIA PREVENTIVA

Dr Renan L. A. Cunha
CRM-DF 4977

Dr^a Marisa Carla Queiroz
CRM-DF 5027

Este é um jornal do IBRAGE - Instituto Brasileiro de Geriatria Preventiva. É destinado aos médicos, convênios e pacientes. A periodicidade é trimestral

IBRAGE

Diretor: Dr. Renan Lins Alves da Cunha
CRM: 4977-8

Edição: Centro de Estudos do IBRAGE-DF / Gerente: Samara Sávila
Jornalista Responsável: Bruno W. Alves da Cunha
Tiragem: 3.000 exemplares