

Castelo Branco é uma cidade de hipertensos

62,4% dos albicastrenses são hipertensos

62,4 por cento dos albicastrenses são hipertensos. Esta é a conclusão de um estudo feito pela Escola Superior de Saúde de Castelo Branco. Os números revelam que há que criar hábitos de vida saudáveis, melhorar a alimentação e acima de tudo estar atento.

Mais de metade dos albicastrenses são hipertensos. Esta é a conclusão de um estudo do desenvolvido pela Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Castelo Branco (Esald), o qual revela que na cidade de Castelo Branco existe uma prevalência de 62,4% de indivíduos hipertensos. A pesquisa foi efectuada pela aluna finalista do curso de Cardiopneumologia, Carla Simões, no âmbito da disci-

Hipertensão

Os dados do estudo da Esald revelam que estamos perante um problema de Saúde Pública. "Castelo Branco tem uma prevalência de 62,4% de indivíduos hipertensos dos quais 79,3% estavam medicados, mas apenas 49,2% apresentavam valores tensionais controlados".

O estudo revela que "o facto de mais de metade dos indivíduos, apesar da medicação, apresentarem hipertensão é um factor preocupante, demonstrando que a terapêutica aplicada não é

plina de Investigação Aplicada, sob orientação técnica da Professora Patrícia Coelho e Orientação Estatística dos Professores Telmo Pereira e Alexandre Pereira.

Os números não deixam de ser alarmantes, tanto mais que associadas à hipertensão surgem as doenças cardiovasculares, sendo uma das principais causas de enfarte agudo do miocárdio e de acidente vascular cerebral (AVC), mas também a diabetes ou a insuficiência renal.

Joaquim Serrasqueiro, delegado de Saúde de Castelo Branco e médico de saúde pública, lembra que "a hipertensão arterial e a diabetes são dois graves problemas de saúde pública". Aquele clínico adianta que a hipertensão arterial está relacionada com "a mudança dos bons hábitos de vida para os maus hábitos que a própria sociedade vai adquirindo. Isso passa por exemplo com os hábitos alimentares ou com situações de stress intensas".

O médico adianta que "associadas à hipertensão e à diabetes podem, surgir doenças limitativas, não só ao nível profissional, como também da qualidade de vida das pesso-



O médico Joaquim Serrasqueiro e o director geral de Saúde estão preocupados

as". Joaquim Serrasqueiro dá como exemplo a insuficiência renal, que obriga à diálise.

A questão dos hábitos alimentares e o consumo do sal por parte dos portugueses levou mesmo à publicação de uma Lei que determina a redução do sal no pão já a partir de Agosto. Uma medida que Francisco George, Director Geral de Saúde, considera que importante. "É uma prioridade

e estou em crer que a redução do sal no pão vai ter reflexos na pandemia da hipertensão arterial, que é a maior das preocupações. Trata-se de uma lei aprovada no Verão passado pelos deputados da Assembleia da República que impõe que o sal no pão, já confeccionado, não ultrapasse 1,4 gramas por 100 gramas de pão confeccionado".

No entender de Fran-



cisco George "é urgente travar o actual crescimento do número de casos novos de hipertensos. Se juntarmos a hipertensão arterial à diabetes e à obesidade, temos três doenças crónicas que são os maiores problemas com que nos confrontamos e que apresentam em comum o facto de serem influenciadas pelo comportamento dos próprios cidadãos. Também em

comum têm o facto de serem as três doenças evitáveis, em parte, através de medidas simples e que passam, nomeadamente pela alimentação equilibrada e pela promoção do exercício físico".

Francisco George diz que é preciso combater a vida sedentária. "Existem provas que os hábitos sedentários contribuem para favorecer o aumento da incidência de obesidade. A criança, mesmo em idade pré-escolar, se permanecer mais de duas horas diante de um ecrã, seja de TV ou de um computador, vai adquirir hábitos negativos. É preciso voltar aos parques, oferecer às crianças trotinetas, triciclos e bicicletas. Os pais devem perceber os múltiplos riscos, tanto em termos de conteúdos como ao nível do sedentarismo que comporta a exposição excessiva dos seus filhos diante de ecrãs. Nomeadamente, a obesidade infantil e a diabetes são geradas devido ao insuficiente exercício físico. É essencial voltar a ter uma vida diferente. É uma urgência nacional mudar de vida. Tem de ser um desafio interiorizado à escala nacional".

João Carrega

Problema de saúde pública

eficaz ou que existe uma negligência na toma da medicação por parte dos hipertensos estudados".

O médico de saúde pública, Joaquim Serrasqueiro esclarece que sempre que as tensões atingem valores na ordem dos 13,5 (sistólica) e os 7/8 (diastólica), poderemos estar perante pessoas hipertensas. "Mas para se definir se uma pessoa é hipertensa, teremos que fazer um estudo individual às pessoas", explica. O problema, assegura Joaquim Serrasqueiro "é que a maioria das

pessoas só tem em atenção as doenças que doem. No caso da hipertensão só lhe vão ligar quando têm os rins a falhar ou quando têm algum AVC. Muitas vezes encontramos pessoas que asseguram viver muito bem com valores muito elevados".

Por isso, diz Joaquim Serrasqueiro, "se uma pessoa tem valores elevados, seja da tensão, seja da diabetes, ela deve ser tratada. E por vezes basta mudar os hábitos de vida e alimentares para que isso se consiga".

O médico de saúde pública adianta que um dos grandes problemas que nós sentimos é que "por um lado as pessoas ficam muito zangadas quando vão ao seu médico de família e este não lhe receita qualquer medicamento. Dizem logo que o médico não é bom. Parece que todos queremos ter uma doença e isso é grave. Por outro, surge a perspectiva contrária. Quando as pessoas que apresentam valores de tensão alta e já se habituaram a viver assim, não compre-



C. Simões efectuou o estudo dem o porque de baixar esses valores, até porque no início da terapêutica surgem alguns incómodos, como tonturas. E por isso não tomam a medicação".

A questão diz Joaquim Serrasqueiro, é que a "prevenção não passa apenas por tomar as vacinas. Passa também por mudar os hábitos. Estamos a mudar os hábitos alimentares, deixámos de lado a dieta mediterrânica. Da mesma forma que considero muito positivo as pes-

soas caminharem, também é importante que se melhore a alimentação e que se controle melhor o nosso stress".

De entre outros dados obtidos com a pesquisa o que mais se destacou foi a relação dos factores de risco com a hipertensão. Assim, conclui-se que os factores de risco mais importantes para a ocorrência de Hipertensão Arterial (HTA) são a idade, obesidade, hipercolesterolemia e a diabetes.

A investigação de Carla Simões verificou ainda, pela análise estatística, que a partir dos 74 anos o risco de desenvolver HTA é 7 vezes maior. Num indivíduo obeso o risco de desenvolver HTA é 3 vezes maior em relação a um indivíduo com peso normal e nos indivíduos com hipercolesterolemia ou diabetes o risco é quase 2 vezes maior. Joaquim Serrasqueiro diz que "infelizmente há cada vez gente mais nova com hipertensão e isso cria o problema das pessoas se habituarem à viver com tensões elevadas e não se aperceberem que

esses valores lhe podem fazer mal". O médico diz também que a pessoas "mais fortes têm mais tendência em ter doenças. A obesidade é um problema que condiciona outras patologias. As pessoas têm que perder peso!".

O grupo de pessoas envolvido no estudo refere ainda que "é importante salientar que os resultados do estudo revelaram uma prevalência de factores de risco para doença cardiovascular muito elevada, sendo que os valores obtidos foram superiores aos da média nacional quando comparados com os resultados de outros estudos realizados a nível nacional e já publicados em revistas da especialidade".

Por isso, os investigadores do IPCB/ESALD afirmam que "62,4% de hipertensos na cidade de Castelo Branco, é uma taxa demasiado elevada para a população" pelo que as "entidades competentes deverão estar alerta para este problema de Saúde Pública".

João Carrega