

fotos Frederico Sehn

**COLEÇÃO:**

Jandira acumula cartelas de remédios para controlar a hipertensão e a dor nas costas

Hipertensão arterial é a doença crônica que mais afeta os lajeadenses

Pesquisa nacional revela que 40% da população adulta tem enfermidade persistente



Rodrigo Nascimento

rodrigon@informativo.com.br

» Lajeado

Jandira Maria Schmitz (49) está com os dois pés dentro da estatística. Hipertensão há pelo menos sete anos, ela conta as horas do dia em razão das doses de comprimidos com horários marcados. Ela toma três medicamentos diferentes para controlar a pressão arterial. No Bairro Jardim do Cedro, a dona de casa ajuda a engrossar a lista dos lajeadenses hipertensos. Já no Brasil, uma pesquisa inédita revela que a doença é também a mais frequente na população adulta.

Um levantamento feito nos postos e Estratégias de Saúde da Família de Lajeado

revela que, na média, 72% dos doentes crônicos sofrem da pressão excessiva exercida pelo sangue nas paredes dos vasos sanguíneos (hipertensão ou pressão alta).

Jandira deixou até mesmo de trabalhar para cuidar da saúde. Além do problema com a pressão que, segundo ela, vez por outra faz com que o coração tente "sair pela boca", uma hérnia de disco lhe atormenta a vida com dores nas costas. "Contando os comprimidos para a coluna, são cinco remédios. Mas eu só tomo quando tenho muita dor."

Mas nem sempre foi assim. Jandira começou ingerindo uma substância para controlar a hipertensão. Assim ficou por cerca de quatro anos. Em uma crise, o médico incluiu mais um



"No estilo de vida, há a questão dos maus hábitos alimentares e da falta de atividade física."

Glademir Schwingel,
secretário municipal da
Saúde de Lajeado

comprimido que, no caso da dona de casa, será para toda a vida. O tratamento tem associado um diurético. "Esse (diurético) eu tomo só de manhã; os outros dois, repito à noite." O coquetel

diário de Jandira contém cinco drágeas.

De acordo com secretário municipal da Saúde, Glademir Schwingel, três fatores interferem na questão hipertensão. Idade, sobrepeso e

estilo de vida, segundo o gestor, criam o ambiente "perfeito" para a doença. "No estilo de vida, há a questão dos maus hábitos alimentares e da falta de atividade física", frisa.

BOX ESTILO PAÍS - destacar 72%

As doenças crônicas são responsáveis por mais de 72% das causas de morte no Brasil

Envelhecimento amplia a chance

O número acentuado de hipertensos em Lajeado está intimamente ligado à longevidade. Com uma expectativa de vida ao redor dos 80 anos para as mulheres e 74 para os homens, novos desafios são oferecidos à saúde pública.

O secretário da Saúde de Lajeado ex-

plica que o envelhecimento pode ser um dos fatores que impõem à cidade o que os números de atendimentos em postos de saúde mostram. "Claro que existem fatores genéticos, mas o envelhecimento da população é, sim, um sintoma da possibilidade do aumento das doenças crônicas", destaca.

No Brasil, 40% da população padece

Em uma pesquisa inédita feita pelo Ministério da Saúde, em parceria com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), 57,4 milhões de pessoas possuem, pelo menos, uma doença crônica não transmissível (DCNT). A Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) mostra que hipertensão, diabete, problemas na coluna e colesterol atingem principalmente o sexo feminino (44,5%). São 34,4 milhões de mulheres e 23 milhões de homens (33,4%) portadores de enfermidades crônicas.

A PNS mostra, ainda, que essas doenças são responsáveis por mais de 72% das causas de mortes no Brasil. A existência dessas enfermidades está associada a fatores de risco, como tabagismo, consumo abusivo de álcool, excesso de peso, níveis elevados de colesterol, baixo consumo de frutas e verduras e sedentarismo.

A pesquisadora da Univates Cássia Medeiros estudou, em seu programa de doutorado, a mortalidade e a internação de pacientes crônicos na região. Segundo ela, os índices apontados pelo Ministério da Saúde, em parceria com o IBGE, são praticamente os mesmos encontrados no Vale, com o agravante de que a região apresenta, em seus municípios, o envelhecimento da população. "Com o tempo, a diferença pode ser ainda maior", avalia.



LONGEVIDADE: em Lajeado, com expectativa de vida maior, também aumenta a incidência de doenças crônicas

Hipertensão e diabete caminham juntas



COMPANHIA: hipertensão é seguida de perto pela diabete em Lajeado.

O levantamento nacional mostra que a hipertensão acomete 31,3 milhões de pessoas acima de 18 anos, o que corresponde a 21,4% da população. Importante fator de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, a enfermidade aparece mais no sexo feminino, com prevalência em 24,2% das mulheres e 18,3% dos homens.

A proporção de hipertensos no país aumenta com o passar da idade. Entre os jovens, de 18 a 29 anos, o índice é de apenas 2,8%; entre as pessoas de 30 a 59 anos, é de 20,6%; passando para 44,4% entre 60 e 64 anos; 52,7% entre 65 e 74 anos; e 55% entre idosos com 75 anos ou mais.

Já a diabete atinge nove milhões de brasileiros - o que corresponde a 6,2% da população adulta. As mulheres (7%), mais uma vez, apresentaram maior proporção da

doença do que os homens (5,4%) - 5,4 milhões de mulheres contra 3,6 milhões de homens. Assim como no caso da hipertensão, quanto maior a faixa etária, maior a prevalência da enfermidade: 0,6% entre 18 e 29 anos, 5% de 30 a 59 anos, 14,5% entre 60 e 64 anos e 19,9% entre 65 e 74 anos. Para aqueles que tinham 75 anos ou mais de idade, o percentual foi de 19,6%.

Em alguns bairros de Lajeado, comum é detectar pacientes que tenham as duas doenças crônicas ao mesmo tempo. Na Estratégia de Saúde da Família (ESF) do Bairro Olarias, que atende as comunidades dos bairros Centenário, com exceção do Distrito Industrial, Igrejinha e Olarias, a moléstia é apontada secundária em relação à hipertensão, mas se manifesta junto em praticamente metade dos pacientes.

O enfrentamento às doenças crônicas

O Ministério da Saúde lançou, em 2011, o Plano de Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis no Brasil, com metas e ações previstas até 2022.

Nesse contexto, está prevista a redução da mortalidade por DCNT, em 25%; do consumo de sal, em 30%; do tabaco, em 30%; do álcool abusivo, em 10%; da inatividade física, em 10%, além do incentivo à ingestão de frutas, legumes e verduras, em 10% - com a expectativa de diminuir a hipertensão em 25% e frear o crescimento da diabete e da obesidade.

Ainda com foco na prevenção e com-

bate das doenças crônicas, o Ministério da Saúde tem investido no atendimento oferecido pela Atenção Básica, por meio da Estratégia de Saúde da Família (ESF). O monitoramento realizado pelo ministério permitiu concluir que quanto maior a cobertura da (ESF), menor é a proporção de internações por condições sensíveis à atenção básica, como diabete e hipertensão.

A cobertura da estratégia, que era de 49,2%, em 2008, chegou a 55,3%, em 2012. Já o número de internações por condições sensíveis à atenção básica, que era de 35,8%, em 2008, foi para 33,2%, em 2012.



No levantamento feito em Lajeado, na média,

72%

dos pacientes com doenças crônicas sofrem de hipertensão.

Ações em grupo auxiliam tratamento

O titular da Saúde destaca o sobrepeso. Conforme ele, estar acima do que prevê os bons índices eleva o risco de hipertensão. Para isso, em 2014, a secretaria criou o Projeto Amigos da Balança, para, em grupo, promover o emagrecimento coletivo. "Tivemos resultados positivos nesse trabalho. Conseguimos reunir grupos de até 40 participantes, e muitos emagreceram", garante.

Schwingel aponta o coletivo como uma motivação e uma autoajuda para quem necessita tocar um projeto. No caso do Amigos da Balança, perder peso para reduzir os riscos cardíacos e a hipertensão arterial.

Em janeiro e fevereiro, o trabalho dos grupos de ajuda entra em recesso. A partir de março, todas as unidades de saúde - postos e ESFs voltam a oferecer o serviço. "É como fazer uma dieta em casa. O ideal é que todos os membros da família participem de uma reeducação alimentar. Os resultados alcançados são muito melhores."