

Combate à hipertensão com ações em todo o país

Pelo menos 15 cidades tiveram ações organizadas pela SBC em virtude do Dia Nacional de Combate à Hipertensão, comemorado em 26 de abril.

“Até no meio da floresta amazônica, a campanha chegou. Uma caminhada foi programada na cidade de Uruará, Amazonas, fato relevante, que mostra a importância e a possibilidade de ocorrer mobilização mesmo em condições adversas”, reforçou o presidente do Departamento de Hipertensão Arterial, Oswaldo Passarelli Jr.

Ainda na região Norte, Belém concentrou as ações na Praça da República com distribuição de material educativo, medição de pressão e orientações. Atividades semelhantes aconteceram em Palmas onde também houve medição de circunferência abdominal e peso.

Várias capitais nordestinas também programaram ações para alertar a população sobre os riscos da pressão alta. Em Fortaleza, a Praça do Ferreira foi o local de concentração das atividades. No Recife, a programação estendeu-se por praticamente uma semana, com palestras, aulas, caminhadas e indicação de lanches saudáveis. Palestras também foram realizadas em Natal. E, em João Pessoa,

panfletos com os “Dez Mandamentos contra a Pressão Alta” (ver quadro) foram distribuídos em hospitais, igrejas e na Praia do Tambaú, onde houve medição de pressão arterial.

Em Brasília, o Parque da Cidade acolheu a população interessada em aferir a pressão e receber informações sobre a hipertensão arterial. Ações ocorreram ainda no Mato Grosso e no Mato Grosso do Sul. Em Campo Grande, voluntários distribuíram folhetos e mediram a pressão da população na Praça Ari Coelho, que fica no centro da cidade.

No Sudeste, na capital paulista, uma caminhada reuniu 3 mil pessoas. O ato serviu de alerta sobre a importância da prática da atividade física. No interior do estado, também houve iniciativas, como em Ribeirão Preto, com exibição do vídeo *Ex-pressão alta*, medição de pressão e distribuição de folhetos educativos. Já a estadual de Minas Gerais da SBC promoveu uma manhã de atividades no Parque Municipal Américo Renné Giannetti, no centro de Belo Horizonte.

E, no Sul, as atividades concentraram-se nas cidades de Florianópolis e Curitiba. Na capital catarinense, as ações ocorreram no Largo da Alfândega, no centro; já no Paraná, a população pôde medir pressão e fazer caminhada.

Em São Paulo, uma caminhada reuniu 3 mil pessoas e serviu de alerta sobre a importância da prática da atividade física.

Dez mandamentos contra a pressão alta

1. Meça a pressão pelo menos uma vez por ano.
2. Pratique atividades físicas todos os dias.
3. Mantenha o peso ideal; evite a obesidade.
4. Adote alimentação saudável: pouco sal, sem frituras e mais frutas, verduras e legumes.
5. Reduza o consumo de álcool. Se possível, não beba.
6. Abandone o cigarro.
7. Nunca pare o tratamento, é para a vida toda.
8. Siga as orientações do seu médico ou profissional da saúde.
9. Evite o estresse. Tenha tempo para a família, os amigos e o lazer.
10. Ame e seja amado.

