

**ESTOU  
HIPERTENSO...**



**... E AGORA?**

## O que é hipertensão ou pressão alta?

Quando você for medir a sua pressão arterial e ela estiver igual ou maior do que 140mmHg por 90mmHg (ou 14 por 9), em várias ocasiões, isso indica que você poderá ser portador de hipertensão arterial.

### Como ela age?

Imagine uma mangueira onde a água sai com tanta força que não consegue controlar o jato. Da mesma forma, a Hipertensão faz com que a pressão do sangue aumente, forçando as paredes das artérias. O coração tem que fazer um grande esforço para manter um nível suportável de pressão. A demora em diagnosticar a hipertensão e a falta de alguns cuidados básicos põem em risco órgãos vitais como o coração, o cérebro, os rins e os olhos, podendo levar até a morte.

### Fatores que podem levar à pressão alta?

- ☞ **História familiar:** Pessoas que têm familiares com pressão arterial elevada têm maior chance de serem hipertensas. Se for o seu caso comunique ao médico.
- ☞ **Idade:** Pressão alta ocorre na maioria dos casos em pessoas acima de 35 anos. O risco aumenta com a idade.
- ☞ **Sal:** A ingestão excessiva de sal predispõe ao aumento da pressão arterial.
- ☞ **Obesidade:** Pessoas com excesso de peso têm maior probabilidade de desenvolver a hipertensão. Procure saber qual é seu peso normal em relação a sua idade, altura e sexo e, se você estiver acima deste peso, consulte seu médico sobre um programa de exercícios e dieta adequado para uma perda gradual de peso.
- ☞ **Diabete:** Pessoas com diabete muitas vezes também sofrem de hipertensão. Esta

combinação aumenta o risco de doenças cardíacas e renais.

☞ **Abuso de álcool:** Estudos demonstraram que o abuso de álcool pode estar associado à pressão alta. O significado de "abuso" pode variar de pessoa para pessoa, dependendo do peso, hábitos alimentares e hereditariedade. De qualquer maneira recomenda-se moderação.

☞ **Vida sedentária:** Um estilo de vida sem exercícios regulares aumenta a probabilidade de excesso de peso, significando um fator de risco para o desenvolvimento da hipertensão.

☞ **Cigarro:** O hábito de fumar é um fator de contribuição para elevar a pressão arterial.

### Como tratar

☞ Programe sua alimentação, prefira alimentos mais saudáveis como peixes e aves sem pele, frutas, legumes e verduras, leite desnatado, carnes magras e queijos brancos.

☞ Evite consumir frituras, miúdos, sorvetes, doces, carnes gordas, salames, salsichas, caldos e sopas de pacotes. Não leve o saleiro à mesa.

☞ Use medicamentos quando for necessário, sempre com orientação médica.

☞ Faça algum tipo de atividade física.

### Cuidado!

Você pode estar com a pressão muito alta e mesmo assim não apresentar nenhum sintoma. Procure a Alessandra no Pro-Social e verifique a sua pressão arterial.

## Uma questão de segurança...

Caros colegas, infelizmente estamos vivendo em uma época em que todo o cuidado é pouco no que se refere a nossa segurança, de nossos familiares e amigos. Por isso, o Via Direta irá publicar, durante as próximas edições, trechos da cartilha de auto-proteção fornecida pela SEVIT.

Preparação do assalto pelos bandidos:

**(ARMA + CORAGEM) + OPORTUNIDADE = VÍTIMA**

- ✓ Perfil do assaltante: 15 a 25 anos, quer sobreviver, não tem vítima marcada, precisa da oportunidade.
- ✓ Perfil do seqüestrador: 35 a 40 anos, quer ficar rico, tem vítima marcada.

As 5 atitudes "imprescindíveis" diante de um bandido armado:

1. Manter-se calmo, falar em tom de voz normal e de cabeça baixa, nunca encarar-lo;
2. Encurtar o tempo de contato com o bandido;
3. Obedecer às ordens recebidas; Nunca fazer movimentos bruscos!
4. Peça permissão para movimentar-se, Ex: posso retirar o cinto de segurança?;
5. Carregue mais dinheiro em espécie e o mínimo de cartões.

## Pedro Francisco da Silva, cidadão acreano

O Governo do Estado do Acre, através da Lei n.º 1.935 de 13 de novembro de 2007, concedeu ao Juiz Federal Pedro Francisco da Silva o título de Cidadão Acreano. Pedro Francisco é natural de Cuiabá/MT, mas reside em nosso Estado desde 1995, quando ingressou na Magistratura Estadual. Em setembro de 1998, tomou posse como Juiz Federal desta Seccional. Ao longo dos anos, vem contribuindo para a Justiça do Estado do Acre, além de atuar na área da educação de nível superior por ser professor da UFAC e da FFAO. Em 2003, recebeu a comenda da "Ordem da Estrela do Acre", no grau de Grã Cruz do Governo do Estado do Acre. E no último dia 13 de novembro, por indicação do Deputado Estadual Valter Prado, foi agraciado com o título de Cidadão Acreano.

Parabéns Pedro Francisco, seja bem vindo à acreanidade!