

Doença Cardíaca e Hipertensão Arterial (Tensão Alta)

O que é doença cardíaca?

O nosso corpo precisa de um coração forte e saudável para bombear sangue através dos vasos sanguíneos, os tubos que transportam o sangue do coração para todas as partes do corpo (artérias) e depois de volta ao coração, através das veias.

Como o sangue transporta oxigénio e nutrientes por todo o corpo, os problemas cardíacos e da circulação sanguínea podem afectar todo o corpo. É como um sistema de água: se a bomba trabalhar demais, pode queimar-se; se estiver muito fraca, nem todas as casas terão água; se os canos estiverem entupidos, haverá menos água passando por eles e nas casas que não recebem água, provavelmente haverá mais doenças.

Os problemas do coração são chamados de **doenças cardíacas**. As doenças cardíacas comuns (também chamadas de doenças cardiovasculares) incluem:

- **Endurecimento das artérias (arterioesclerose):** quando as artérias que transportam o sangue do coração por todo o corpo se tornam rígidas, estreitas ou são bloqueadas - geralmente devido a alimentos pouco saudáveis - o sangue não circulará bem e uma quantidade insuficiente de sangue chegará aos diferentes órgãos através das artérias e voltará ao coração através das veias.
- **Insuficiência cardíaca congestiva:** quando o coração não está forte o suficiente para bombear bem o sangue, isto é chamado de insuficiência cardíaca. Isto prejudica a pessoa porque o sangue não chega a todos os lugares em que é necessário. Com menos fluxo sanguíneo para os órgãos do corpo, a pessoa se cansa mais facilmente. A falta de um bom fluxo sanguíneo pode causar inchaço nas pernas e retenção de líquidos nos pulmões.



O coração trabalha constantemente para bombear sangue pelo corpo. Coloque os seus dedos na parte lateral do seu pescoço ou no pulso para sentir o batimento constante do seu coração.



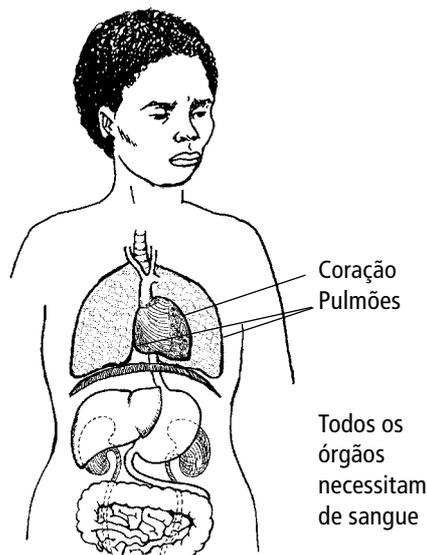
- **Ataque cardíaco:** quando o fluxo sanguíneo é bloqueado dentro do coração, o músculo cardíaco é danificado e torna-se demasiado fraco para funcionar correctamente. Isto é uma emergência (página 19).
- **Acidente vascular cerebral:** quando o fluxo sanguíneo para o cérebro fica bloqueado ou quando um tubo pequeno, chamado vaso sanguíneo, se rompe dentro do cérebro, o cérebro é danificado. Isto é uma emergência (página 20).
- **Doença cardíaca reumática:** Esta é causada quando a febre reumática danifica o coração de uma criança (página 22). Medicamentos ou uma operação podem ajudar.
- **Problemas cardíacos do recém-nascido:** Quando uma criança nasce com um buraco ou outro defeito no coração, isto pode causar problemas que apenas a cirurgia pode corrigir. Estes são chamados defeitos cardíacos (página 23).

O coração move o sangue pelo corpo

O **coração** encontra-se no lado esquerdo do torax (peito). O coração bomba o sangue através de tubos que o transportam por todo o corpo e depois voltam ao coração. Se o coração parar de bombar, a pessoa morre. O sangue em movimento pelo corpo é chamado circulação.

Os tubos são chamados **vasos sanguíneos**. Existem dois tipos: as **artérias**, que saem do coração para os órgãos e outras partes do corpo, e as **veias** que transportam o sangue de volta ao coração. Quando o sangue passa pelos **pulmões**, ele capta oxigénio do ar que respiramos.

O coração tem apenas o tamanho do seu punho. É como uma casa dividida em quartos. O sangue flui de uma sala (**câmara**) para outra, através de portas (**válvulas**) que abrem e fecham. As válvulas cardíacas danificadas ou que não funcionam bem podem causar problemas cardíacos.



Quem tem maior probabilidade de contrair doenças cardíacas?

A maioria das doenças cardíacas se desenvolve por um longo tempo antes de qualquer sinal aparecer. Mas, porque certas condições geralmente levam a doença cardíaca, é fácil prever que uma pessoa com 2 ou mais dessas condições tem mais probabilidade de ter problemas cardíacos nos próximos anos:

- tem tensão arterial maior que 140/90 sempre que é medida
- excesso de peso
- tem diabetes
- fuma
- é um homem com mais de 55 anos ou uma mulher com mais de 65 anos

Os profissionais de saúde podem incentivar as pessoas com essas condições a medir a sua tensão arterial e fazer testes para diabetes e níveis de colesterol. (veja página 16).

Você pode ter menos probabilidade de ter problemas cardíacos, e até mesmo melhorar os problemas cardíacos que já tem. Pare de fumar, faça tratamento para diabetes, coma menos sal e menos junk foods (alimentos processados, comida rápida por exemplo nknacs ou chips, hambúrgers), faça mais exercícios e diminua o stresse. Estas mudanças ajudarão o seu coração. Converse com um profissional de saúde e veja página 9, Formas de baixar a tensão arterial e ajudar o seu coração.



Um ataque cardíaco ou acidente vascular cerebral pode aparecer subitamente, mas as doenças cardíacas muitas vezes começam quando você é jovem e depois pioram ao longo de muitos anos.

Doenças cardíacas e diabetes

Muitas pessoas com diabetes também têm problemas cardíacos. A diabetes geralmente é acompanhada pelos mesmos factores que tornam mais provável a doença cardíaca: tensão alta, colesterol alto, aumento excessivo de peso e não fazer exercício suficiente. É por isso que todos os diabéticos devem ser examinados quanto à tensão alta e todos os que sofrem de tensão alta devem ser examinados quanto à diabetes. Comer alimentos saudáveis, movimentar-se mais, não fumar e reduzir o stresse melhoram as duas condições. Veja o capítulo sobre Diabetes para mais informações.

Como examinar o coração e o sistema circulatório

Um profissional de saúde avalia o quão bem seu coração está funcionando, através de:

- **Medição da tensão arterial** (página 6). Isso mostra se o seu coração está trabalhando demais para movimentar o sangue pelo corpo. Quando a tensão arterial está sempre alta, é um alerta de que você tem ou pode desenvolver uma doença cardíaca ou problemas que podem levar a um ataque cardíaco ou acidente vascular cerebral.
- **Testar o sangue** para medir o colesterol (página 16). O corpo produz o seu próprio colesterol. O corpo precisa de algum colesterol no sangue, mas o excesso é um sinal de problemas cardíacos futuros.

Outros sinais que podem mostrar um problema do coração, especialmente se você os sentir com frequência, são:

- Batimentos cardíacos muito rápidos, muito lentos ou sempre alterados (arritmia, página 17)
- Dor no peito (angina, página 18)
- Dificuldade em respirar ou sentir falta de ar
- Inchaço nos pés e pernas
- Problema ao deitar-se horizontalmente para dormir à noite

Prevenção de doenças cardíacas

A maioria das doenças cardíacas é causada pelos alimentos que comemos e a forma como vivemos. Nós podemos controlar algumas dessas escolhas, mas muitas não estão sob o nosso controle. Existem casas em condições ou alimentos saudáveis disponíveis e acessíveis? Os empregos pagam o suficiente? Existem locais seguros para fazer exercícios e para as crianças brincarem? Há poluição ou fumo de tabaco em todos os lugares? O racismo, a pobreza, a vida dura das mulheres ou a violência tornam a nossa vida constantemente stressante?



Este capítulo descreve como as doenças cardíacas funcionam, mas também compartilha ideias de como os indivíduos, famílias e comunidades podem prevenir as doenças cardíacas para viver melhor e por mais tempo.

Quando as crianças podem brincar em segurança todos os dias e têm alimentos nutritivos para comer, elas terão menos problemas de saúde quando forem mais velhas.

O que é hipertensão arterial (tensão alta)?

Medir a tensão arterial de uma pessoa indica quanta força é necessária para o coração mover o sangue pelo corpo e voltar ao coração. É normal que a tensão arterial suba e desça durante o dia, dependendo dos exercícios, alimentação, sentimentos, etc. Mas, ter tensão alta a maior parte do tempo não é saudável. A tensão alta (também chamada de hipertensão) é um sinal de que o coração está trabalhando muito.

Quando as pessoas têm tensão alta, baixa-la ajuda a viver mais. As vezes são necessários medicamentos para baixar a tensão arterial, mas a tensão alta pode ser reduzida com a ingestão de alimentos mais saudáveis, o uso de menos sal e exercício. Parar de fumar e beber álcool também ajuda. Tratar a pessoa com diabetes também ajudará o seu coração. Existem várias formas de baixar a tensão arterial (veja página 9).



Às vezes, não existe uma razão clara porque uma pessoa tem tensão alta. À medida que as pessoas envelhecem, a tensão arterial aumenta gradualmente pois as suas artérias ficam rígidas com a idade. Para algumas mulheres, a gravidez aumenta a tensão arterial. A tensão alta também pode ocorrer nas famílias, o que significa que se você tem pais ou outros parentes próximos com esse problema, também pode vir a ser um problema para si.

Medição da tensão arterial

Normalmente, a tensão arterial é medida por um “esfigmomanómetro” que aperta e depois afrouxa ao redor do braço nu, enquanto o profissional de saúde (ou a própria máquina) ouve o fluxo sanguíneo no cotovelo. Dois números, escritos lado a lado ou um em cima do outro, mostram a sua tensão arterial. O primeiro número (ou o superior) mostra quão forte o sangue é empurrado quando o seu coração está bombeando. Esta é chamada de tensão sistólica. Quando o número superior é superior a 140, é demasiado alto. O segundo número (ou o inferior) mostra o quão forte o sangue é empurrado quando o seu coração está relaxado entre os batimentos. Esta é chamada de tensão diastólica. É demasiado alta se for superior a 90.

A medida de tensão arterial (PA) tem dois números:

PA $\frac{120}{80}$ o PA 120/80 120 é a leitura superior (sistólica)
80 é a leitura inferior (diastólica)

É comum a tensão arterial variar um pouco cada vez que é medida.

Para a maioria das pessoas é normal e saudável ter uma tensão arterial não superior a 120 como número superior e não superior a 80 na parte inferior. A tensão arterial com números ainda mais baixos é melhor para a maioria das pessoas, mas há momentos em que a tensão arterial pode estar demasiado baixa. (veja página 8).

Uma pessoa pode sentir-se nervosa num centro de saúde, fazendo com que a sua tensão arterial suba durante a medição. Primeiro faça-a relaxar alguns minutos, com os dois pés no chão, e não fala enquanto você mede a tensão. Se aparecer alta, meça a tensão arterial mais de uma vez durante a visita ao centro de saúde. Além disso, ter uma medição alta nem sempre significa que a pessoa tem um problema de tensão alta. Após uma medição com tensão alta, peça à pessoa que volte a medi-la em alguns meses, ou mais cedo, dependendo do valor. **Para aprender a medir a tensão arterial de alguém com a maior precisão possível, consulte Habilidades do profissional de saúde (em desenvolvimento).**



delete this?

Quando a tensão arterial está muito alta

Se a tensão arterial medida regularmente estiver acima de 140/90, é considerada tensão alta. Mas, se uma pessoa tem outros problemas de saúde, os seus números aceitáveis de tensão arterial podem ser maiores ou menores. Por exemplo, é normal que a tensão arterial suba um pouco à medida que as pessoas envelhecem, e isso pode não ser um problema para uma pessoa sem outros problemas de saúde. Se a tensão arterial estiver regularmente acima de 130/80 ou estiver aumentando com o tempo, tente formas diferentes de baixa-la (página 9) e continue medindo a tensão arterial para ver o que funciona.

Normalmente, uma pessoa com tensão alta não notará nenhum sinal, a menos que a sua tensão esteja muito alta. Infelizmente, a ausência de sinais não significa ausência de danos. A única maneira de saber se você tem tensão alta é medi-la.

Tensão arterial muito alta (emergência hipertensiva)

Ter o número superior (sistólica) em torno de 180 ou mais alto ou o número inferior (diastólica) acima de 110 pode ser uma emergência se a pessoa também tiver um ou mais destes sinais:

- Dor de cabeça
- Visão turva
- Dor no peito
- Falta de ar
- Sangue na urina ou dor lateral (rins)
- Convulsões

Leve a pessoa a um unidade sanitária ou hospital onde possam ser usados medicamentos para diminuir gradualmente a tensão arterial. Baixar a tensão arterial muito rapidamente pode causar danos.

Hipertensão arterial e gravidez

Os profissionais de saúde e parteiras geralmente medem a tensão arterial das mulheres grávidas a cada visita na consulta pré-natal. É comum e saudável que a tensão arterial da mulher fique um pouco mais baixa que o normal durante os primeiros 6 meses da gravidez. Uma tensão arterial saudável permanece entre 90/60 e 140/90 e não aumenta muito durante a gravidez. A tensão alta durante a gravidez faz com que menos sangue circule. Isso traz menos alimento para o bebê em desenvolvimento e assim o bebê pode crescer muito lentamente.



A tensão arterial medida entre 140 e 150 para o número superior ou entre 90 e 100 para o número inferior pode ser tratada sem medicamentos, deixando a mulher descansar mais e deitar-se do lado esquerdo. Os sinais de problemas de saúde mais graves incluem falta de ar, dor no peito ou tensão arterial mais alta. A tensão alta na gravidez pode ser um sinal de pré-eclâmpsia, uma emergência que pode levar ao parto prematuro, hemorragia (sangramento), convulsões e até morte (veja página 15 no capítulo A Gravidez e o Parto).

Quando é que a tensão arterial está muito baixa?

A tensão arterial abaixo de 90 (sistólica) e 60 (diastólica) é geralmente considerada tensão arterial baixa. Algumas pessoas não têm problemas com a tensão arterial baixa. Mas se houver tonturas ou desmaio, a tensão arterial baixa pode precisar de tratamento. A tensão baixa pode ser sinal de desidratação ou outros problemas. É importante encontrar a causa da tensão baixa para tratá-la.

Quando a tensão arterial cai muito rapidamente e existem outros sinais como confusão, suor frio ou pulso fraco e rápido, isso pode ser uma condição de emergência chamada choque. Uma vez iniciados os sinais de choque, geralmente piora muito rapidamente até o corpo parar de funcionar. Trate o choque rapidamente para salvar a vida da pessoa (veja Choque, página 11 no capítulo Primeiros Socorros).

É importante medir a sua tensão arterial

Qualquer pessoa com um aparelho para medição da tensão arterial pode medir a tensão arterial. Normalmente, os profissionais de saúde medem a sua tensão arterial a cada visita, mas você pode medi-la numa farmácia ou num evento de promoção da saúde na sua comunidade ou local de trabalho. Mantenha um registo da sua tensão arterial para ver se ela muda com o tempo.

Se você tiver um aparelho para medir a tensão arterial, poderá aprender a medir a sua própria tensão arterial em casa. Os aparelhos para medir a tensão arterial podem ser compartilhados com segurança entre as pessoas.

A tensão alta é um alerta de que as doenças cardíacas podem estar a desenvolver-se ou já começaram. Com o tempo, o aumento da tensão danifica os órgãos no seu corpo e pode levar a ataque cardíaco, insuficiência cardíaca, acidente vascular cerebral, doenças renais e lesões oculares. Quando você aprender a medir a sua própria tensão arterial, pode ver como o exercício e a alimentação saudável ajudam a melhorar sua tensão arterial.

Data	Tensão Arterial
8 set	100/61
12 out	110/62
15 nov	90/58
10 dez	112/61
12 jan	110/70
9 fev	108/68

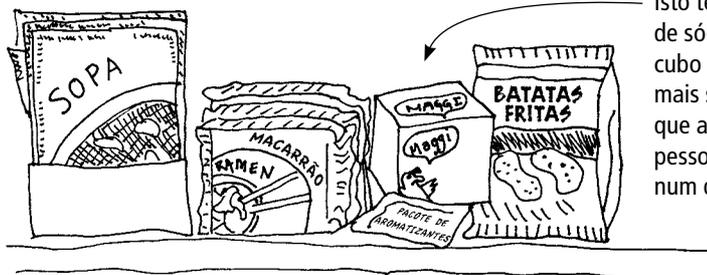
Medidas para baixar a tensão arterial e ajudar o seu coração

Coma muitos vegetais, frutas, legumes e grãos integrais, em vez de alimentos processados, fritos, salgados, açucarados ou outros junk foods (comida rápida por exemplo nikkacs ou chips, hambúrgers). O capítulo Alimentar-se Bem para a Boa Saúde contém informações sobre como comer uma variedade de alimentos para melhorar a saúde e como se alimentar bem quando você tem pouco dinheiro.



Limite a quantidade de sal que você come. Leia os rótulos dos alimentos para ver quanto sal (sódio) há nos alimentos enlatados e embalados antes de comprá-los. Os alimentos processados em embalagens e latas podem ter muito sal, mesmo quando não têm sabor salgado. Faça as suas próprias refeições com alimentos frescos e sem sal. Tempere os alimentos com limão, alho, cebola e ervas. O molho de soja, os caldos, pacotes de temperos, molho para carnes, ketchup (tomate sauce), alimentos em conserva, sal com cebola ou sal com alho, geralmente têm demasiado sal para serem saudáveis.

Pacotes de macarrão instantâneo, sopas instantâneas, caldo (consommé) e aromatizantes de alimentos são preenchidos com produtos químicos e sal (chamado sódio em muitos rótulos). Todos os ingredientes são maus para si.



Isto tem 2000 mg de sódio em cada cubo de sopa, mais sódio do que a maioria das pessoas precisa num dia!

Mantenha um peso saudável. Se você pesa muito, mesmo perder poucos quilos ou libras pode baixar a sua tensão arterial. Às vezes, comer menos dos principais alimentos ricos em amido (arroz, milho, mandioca) em cada refeição, cozinhar de maneira que use menos óleo ou parar de beber refrigerantes, como *Coca-Cola* e outras bebidas doces, ajudará você a diminuir um pouco o peso sem muito esforço. Você pode se acostumar a usar menos açúcar no chá ou café usando um pouco menos a cada semana.

Pare de fumar. Fumar torna mais provável ter um ataque cardíaco ou acidente vascular cerebral. Mesmo depois de anos fumando, parar pode melhorar a sua saúde. Para obter ajuda para parar, veja Drogas, Álcool e Tabaco (em desenvolvimento).



As pessoas idosas que caminham todos os dias e continuam com as suas actividades diárias o máximo possível geralmente se sentem melhor e têm melhor saúde.

depois de muito trabalho físico ou exercício. Muitas vezes, ajuda a construir um relacionamento com outra pessoa ou um grupo de pessoas com quem você pode compartilhar os seus sentimentos.

Junte-se a outras pessoas para ajudar a sua saúde e a saúde da comunidade. Organize um grupo para partilhar boas ideias e actividades que contribuem para a saúde. Para reduzir a tensão alta e as doenças cardíacas na sua comunidade, adapte ideias sobre a Acção Comunitária Para Diabetes (veja página 27 do capítulo Diabetes). Por exemplo, a jardinagem comunitária ou partilhar as melhores formas de preparar alimentos podem prevenir muitos casos futuros de doenças cardíacas e juntar as pessoas de maneira que leve a outras melhorias para a comunidade.

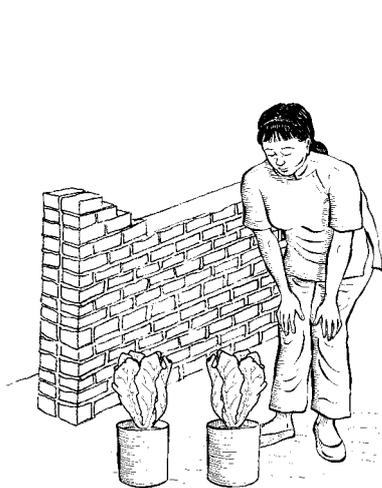


Os profissionais de saúde podem perguntar às pessoas o que são capazes de fazer e porque querem fazê-lo, em vez de dizer o que devem fazer. Ninguém gosta que lhe digam sempre o que fazer.

Se você tem tensão alta ou um problema cardíaco

Descobrir que você tem tensão alta ou outro problema cardíaco é preocupante. Assim como a diabetes, você pode gerir os problemas cardíacos e de tensão arterial, para que não causem problemas de saúde ou uma emergência, e você pode se sentir melhor. Se você precisa ou não de medicamentos para o seu problema cardíaco, provavelmente se sentirá melhor quando se movimentar mais e mudar o que come. É por isso que algumas pessoas decidem que descobrir sobre a sua tensão alta, doença cardíaca ou diabetes - e fazer algo sobre isso - é como ter uma segunda chance (veja o capítulo Diabetes, página 26).

A adaptação a novos alimentos e novas situações é mais fácil quando todos da família ajudam e também fazem as mesmas mudanças. É mais fácil fazer exercícios e movimentar-se mais se você planeia algo divertido para fazer regularmente com a família e os amigos, como caminhar juntos ou dançar. Quando possível, trabalhe com outras pessoas para reduzir situações stressantes.



Eu tenho um pequeno pátio onde cultivo vegetais.



Eu brinco com os meus filhos todas as noites.

As pessoas surgem com muitas formas criativas de fazer mais exercício e comer alimentos saudáveis. O que você vai fazer?

Cuidar de pessoas idosas na comunidade

Na sua comunidade, pode haver pessoas mais velhas que necessitam de companhia e ajuda com a sua saúde. Juntar os idosos pode ajudar a combater problemas cardíacos, diabetes e a tristeza que as pessoas sentem por estar sozinhas.

Algumas famílias viveram no Soweto, África do Sul por muitas décadas. Mas, como os jovens encontram trabalho longe do Soweto, às vezes precisam deixar a casa e seus pais idosos. Para ganhar o suficiente para viver, os que ainda estão no Soweto alugam um espaço nas suas terras para que os migrantes das áreas rurais possam construir quartos, um para cada nova família. O Soweto agora está muito lotado e os vizinhos não se vêem mais de quintal a quintal. As pessoas idosas com problemas como diabetes e tensão alta mantêm-se isoladas porque têm medo de aparecer no meio das pessoas novas. Pobreza, solidão e medo os impedem de comer bem, caminhar muito ou obter cuidados de saúde. Quando os agentes comunitários de saúde da unidade sanitária local foram de porta em porta, descobriram esse problema e começaram a convidar os idosos a se reunirem em grupo. Logo eles começaram a encontrar-se sozinhos sem os profissionais de saúde e fazendo caminhadas juntos. Eles caminham, conversam, preparam a comida em conjunto e compartilham celebrações. Os profissionais de saúde ainda trazem medicamentos para quem precisa, mas estão descobrindo que menos medicamento é necessário agora que as pessoas estão se exercitando diariamente e aproveitando mais a vida.



Os medicamentos podem baixar a tensão arterial

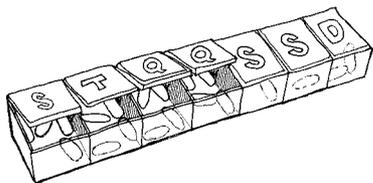
Os alimentos nutritivos e mais exercícios melhoram a saúde da maioria das pessoas com tensão alta. Mas, se estas medidas para baixar a tensão arterial (página 9) não estão a ajudar o suficiente, você pode também precisar de medicamentos para baixar e controlar a sua tensão arterial, para ajudar a prevenir um ataque cardíaco ou outra emergência de saúde.



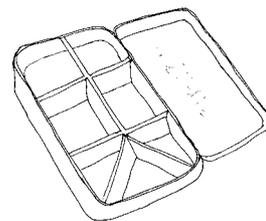
Existem muitos medicamentos para a tensão arterial. Todos eles funcionam melhor quando você os toma todos os dias. Se você parar de tomá-los, geralmente a sua tensão arterial voltará a subir. Quando esses medicamentos são necessários para viver uma vida longa e boa, as pessoas podem acostumar-se a tomá-los todos os dias.

Alguns medicamentos para a tensão arterial podem causar efeitos adversos desconfortáveis, como urinar com frequência, diarreia, náusea ou tosse. Em vez de simplesmente parar o medicamento, pergunte ao profissional de saúde se existe outro medicamento que funcione melhor para si. Mas se você tiver erupção cutânea ou inchaço, pare de tomar o medicamento e converse com o profissional de saúde.

As pessoas podem precisar de mais do que um medicamento para controlar a sua tensão arterial. Para as pessoas que tomam mais de um medicamento para a tensão arterial, pode ser útil tomá-los em diferentes momentos do dia.



Use uma caixa de comprimidos de 7 dias para ajudá-lo a lembrar de tomar os comprimidos todos os dias. Você pode fazer a sua. Encha a caixa uma vez por semana.



Os tipos mais comuns de medicamentos usados para a tensão alta são:

- **Diuréticos (“comprimidos de água”)** (página 29). Os exemplos são hidroclorotiazida e clortalidona. Eles fazem você urinar com mais frequência. Isto leva a menos fluido no corpo e faz com que a tensão arterial baixe.
- **Bloqueadores dos canais de cálcio** (página 30). Estes incluem amlodipina, nifedipina, diltiazem e verapamil. Eles impedem o estreitamento dos vasos sanguíneos e isso ajuda a baixar tensão arterial.
- **Inibidores da Enzima Conversora da Angiotensina (IECAs) e Bloqueadores dos Receptores da Angiotensina (BRAs)** (página 31). Os exemplos são captopril, enalapril, lisinopril e losartan. Eles impedem o estreitamento dos vasos sanguíneos e isso reduz a tensão arterial. Estes ajudam a proteger os rins e são frequentemente usados em pessoas com diabetes que também precisam baixar a tensão arterial.

- **Beta-bloqueadores** (pagina 32). Os exemplos são atenolol, metoprolol, bisoprolol e carvedilol. Eles fazem o coração bater um pouco mais devagar, por isso bombeia com menos força e baixa a tensão arterial. Quando usados para tratar a tensão alta, os beta-bloqueadores são usados em associação com os diuréticos ou outros medicamentos.

Existem muitos outros medicamentos pouco comuns para a tensão alta.

Quando a aspirina ajuda nos problemas cardíacos

A aspirina, comumente usada para baixar a febre ou reduzir a dor, também ajuda a impedir a coagulação do sangue. As pessoas com certas condições cardíacas podem tomar uma dose baixa de aspirina uma vez ao dia para evitar um ataque cardíaco ou diminuir a probabilidade de um acidente vascular cerebral. A aspirina em doses baixas geralmente se apresenta em comprimidos de 75 mg ou 81 mg. Se apenas estiverem disponíveis comprimidos de dosagem regular (300 ou 325 mg), você pode usar meio comprimido (ou $\frac{1}{4}$ comprimido, se puderem ser partidos em 4 pedaços).

Não tome aspirina se tiver anemia, sangue nas fezes ou úlceras ou se tiver tido uma reação alérgica à aspirina.

Como a aspirina pode irritar o estômago se for tomada por muitos anos, as doses baixas de aspirina geralmente é dada as pessoas com 50 anos ou mais e somente se houver probabilidade de desenvolver problemas cardíacos.

Uma dose baixa de aspirina uma vez ao dia pode ajudar a pessoa que:

- Já teve um ataque cardíaco ou acidente vascular cerebral.
- Tem diabetes e tem mais de 40 anos de idade.
- Tem pelo menos 2 destes problemas: tensão alta, fuma, colesterol alto (página 16), ou tem excesso de peso.

SINAIS DE ALERTA

Pare de tomar aspirina se notar:

- sangue nas fezes.
- fezes pretas escuras.
- palidez ou cansaço extremo (fadiga).
- erupção cutânea, inchaço na face ou corpo, ou
- dificuldade a respirar. Estas são reacções alérgicas comuns à aspirina.

Se você tiver algum destes sinais de alerta, precisará de análises de sangue para saber se existe outro problema de saúde que necessita de tratamento.



Se não conseguir aspirina em comprimidos de baixa dosagem, corte um comprimido de 300 mg ou 325 mg em 2 ou 4 pedaços. Tome 1 pedaço todos os dias

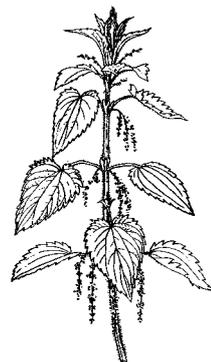
Algumas plantas medicinais podem baixar a tensão arterial

As plantas que crescem na sua região também podem ser usadas para baixar a tensão arterial. Por exemplo, as folhas de urtiga (*urtica dioica*) fazem você urinar mais e reduzem o líquido no corpo, uma maneira de baixar a tensão arterial. O hibisco (*hibiscus sabdariffa*) pode baixar a tensão arterial e é encontrado em muitos lugares. Bagas e flores de espinheiro (*crataegus*) parecem melhorar os níveis de colesterol e diminuir a tensão arterial, melhorando o fluxo sanguíneo no corpo. No entanto, o espinheiro não deve ser usado durante a gravidez. Usar alho e açafrão na comida também pode ajudar a baixar a tensão arterial.

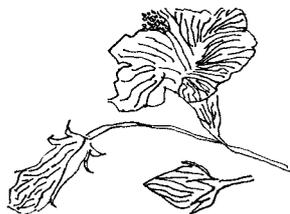
Muitas vezes, estas plantas medicinais são preparadas como chás ou extractos. Pergunte às parteiras, curandeiras e mulheres mais velhas da sua comunidade se elas conhecem plantas úteis e plantas medicinais e onde podem ser encontradas ou compradas sem serem caras, como prepará-las e como usá-las sem causar danos.

Como com outros medicamentos, tome cuidado ao usar plantas medicinais. Descubra qual é a quantidade correcta a tomar, se ela interage com outras plantas medicinais ou medicamentos que está a tomar e se é seguro usá-las durante a gravidez. Algumas plantas medicinais usadas para tratar outras condições podem aumentar a tensão arterial, portanto, descubra se a planta medicinal que está tomando pode estar a aumentar a sua tensão arterial.

Para a maioria das pessoas com tensão alta, nem as plantas medicinais nem os medicamentos farão muito bem se não tiverem alimentos saudáveis suficientes e exercícios. Os alimentos saudáveis, água potável, segurança básica e vida saudável são mais importantes.



As urtigas contêm cálcio, vitamina K, ácido fólico e outros nutrientes importantes e podem ajudar na tensão alta. Elas são seguras na gravidez. Mas cubra as suas mãos quando você as for colher ou será picado!



O hibisco é usado em todo o mundo para tratar a tensão alta. Nomes comuns para esta flor vermelha incluem rosel, rosela, azeda vermelha, rosa da jamaica, chukor e bissop. Prepare um chá deixando as flores secas em infusão em água quente por 5 ou 6 minutos. Beba um copo de chá, quente ou frio, 3 vezes ao dia, todos os dias, durante 5 ou 6 semanas. Continuar por mais tempo não fará mal. Beber este chá saboroso com pouco ou nenhum açúcar é melhor porque o açúcar agrava os problemas cardíacos, a diabetes e outras condições.

Colesterol e o seu coração

O colesterol tem nutrientes que o corpo precisa. O seu corpo produz algum colesterol e obtém mais dos alimentos que você come. Mas, muito colesterol pode acumular-se nas artérias, causando tensão alta, ataques cardíacos e acidentes vasculares cerebrais. O colesterol provoca isso bloqueando o fluxo sanguíneo, provocando edema e coágulos sanguíneos perigosos.

O colesterol é medido através de um exame de sangue. Existem 2 tipos de colesterol:

- LDL ou colesterol “mau”. Quando se diz às pessoas que elas têm colesterol alto, isso significa que os níveis de LDL estão demasiado altos.
- HDL ou colesterol “bom”. Este protege-o contra doenças cardíacas, ataque cardíaco e acidente vascular cerebral, retirando o colesterol mau do sangue.

Muitas coisas afectam os níveis de colesterol. Por exemplo, o colesterol LDL (mau) aumenta à medida que as pessoas envelhecem. Além disso, níveis elevados do colesterol LDL parecem estar presente nas famílias. Muitas vezes, você pode diminuir o mau colesterol:

- Limitando a quantidade e o tipo de gorduras que você come. Em vez de fritar, cozinhe as carnes e legumes fervendo, grelhando ou assando no forno.
- Comer mais frutas, vegetais, legumes e grãos integrais ajuda porque esses alimentos têm fibras que o corpo pode usar para diminuir o mau colesterol.
- Perder peso geralmente ajuda a baixar o colesterol. Ser obeso ou com sobrepeso pode levar ao aumento do colesterol.
- O exercício pode ajudar a baixar o colesterol. Estar muito tempo sentado pode levar ao aumento do colesterol.



Como o colesterol não faz você se sentir doente, um teste de sangue para medir o colesterol (painel lipídico) é a única maneira de saber se você tem esse problema. As pessoas com diabetes podem ter mais problemas de colesterol.

Níveis elevados de colesterol e o que fazer

O colesterol alto torna-se mais perigoso quando combinado com outras condições que prejudicam o coração, como a tensão alta, muito stresse ou diabetes. Você pode melhorar todos esses problemas com uma dieta mais saudável e mais exercícios (veja página 9). Mas, se você tiver feito essas alterações e os seus níveis de colesterol ainda estiverem altos, poderá precisar de medicamentos.

Um tipo de medicamentos chamado estatinas impede o organismo de produzir mais colesterol e também elimina o mau colesterol (LDL) do sangue. Uma estatina comum é a sinvastatina (veja página 34).

As estatinas também são dadas as pessoas com diabetes e as pessoas que já tiveram um ataque cardíaco ou um acidente vascular cerebral. Para estas condições, as estatinas podem ajudar a prevenir emergências cardíacas.

Você não deve tomar estatinas se estiver grávida ou pensa em engravidar, pois elas são perigosas para o bebê no útero.

Outros problemas cardíacos

Batimentos cardíacos irregulares (arritmia)

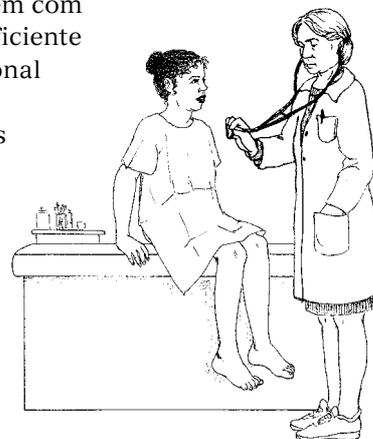
Quase todas as pessoas já sentiram um batimento cardíaco muito rápido, um “palpitar” ou bater no peito, ou ficou assustado e pensou que o seu coração “falhou/saltou um batimento”. Estas alterações nos batimentos cardíacos são chamadas de batimentos cardíacos irregulares ou arritmia. As alterações no batimento cardíaco são comuns, especialmente à medida que as pessoas envelhecem, e geralmente são inofensivas. Mas, algumas arritmias ocorrem frequentemente, são perigosas e requerem tratamento.

Se as alterações no seu batimento cardíaco acontecerem com muita frequência, elas podem afectar o seu coração o suficiente para que você tenha outros sinais. Consulte um profissional de saúde se você costuma ter palpitações (sensação de batimentos no peito ou no pescoço), falha nos batimentos ou se ocorrerem com algum destes sinais:

- batimento cardíaco rápido ou acelerado
- fadiga
- tonturas, vertigens
- desmaios ou quase desmaios
- falta de ar
- dor no peito

Certas bebidas, medicamentos ou drogas podem causar ou piorar um batimento cardíaco irregular, incluindo:

- cafeína, encontrada em café, alguns chás e refrescos
- nicotina, encontrada em cigarros e outros produtos do tabaco
- álcool
- medicamentos para o resfriado e tosse
- anti-arrítmicos. Embora incomuns, os mesmos medicamentos usados para tratar a arritmia às vezes podem causar arritmia! Os profissionais de saúde devem monitorar cuidadosamente uma pessoa que esteja tomando um medicamento anti-arrítmico.
- drogas como cocaína, suruma (maconha) e “speeds” (anfetaminas)



Se você estiver em tratamento para batimentos cardíacos irregulares e usa alguma dessas bebidas, produtos ou substâncias, informe o seu médico. Estes podem ser a causa do problema ou podem fazer com que os medicamentos para tratar a arritmia funcionem de maneira diferente.

Dor no peito (angina)

A angina é o nome para dor ou desconforto no peito. A angina pode acontecer quando você está mais activo ou emocionado do que o normal e desaparece quando relaxa. A dor é causada pelo estreitamento ou bloqueio dos vasos sanguíneos que transportam o sangue para o seu coração.

A angina pode parecer como uma opressão ou aperto no peito ou nos ombros, braços, pescoço, mandíbula ou costas. Às vezes, a angina parece indigestão. O seu desconforto pode piorar ou você também pode sentir falta de ar ao caminhar, especialmente nas subidas.

Nem toda dor no peito é um sinal de doença cardíaca. Pode ser algo menos sério, como azia ou indigestão. Tome um antiácido e, se isso fizer a dor desaparecer, é mais provável que a dor seja causada por problemas na barriga (veja página 12 no capítulo Dor abdominal, Diarreia e Parasitas).

Preste atenção à dor no peito



A dor no peito pode ser um sinal de ataque cardíaco (ver caixa, página 19), embora nem todos os ataques cardíacos causem dor no peito. A dor no peito também pode ser um sinal de outras condições graves, incluindo infecção pulmonar, bloqueio de um vaso sanguíneo no pulmão (embolia pulmonar) ou ruptura de uma artéria principal.

Como a dor no peito pode ser um sinal de um problema cardíaco, geralmente são necessários testes para saber se é uma emergência. Os testes para problemas cardíacos realizados numa unidade sanitária incluem exames de sangue, Rx do tórax ou um eletrocardiograma (ECG). Num ECG, os fios que se colocam no peito medem o funcionamento do seu coração. Nenhum desses testes dói. O tratamento para a dor no peito pode incluir mudanças na alimentação, medicamentos ou cirurgia.

Se às vezes você sentir dor no peito e já souber que não é uma emergência, faça anotações cada vez que sentir o desconforto. Mostre estas anotações ao profissional de saúde. Se você já toma medicamentos para o coração, essas informações ajudarão o profissional de saúde a saber se funcionam bem.

Inclua nas suas anotações:

- A data e o número de vezes que você sentiu dor no peito naquele dia.
- Tudo o que aconteceu antes da dor no peito, tal como exercícios, emoções fortes, comer uma refeição grande, sair com tempo frio.
- Se a dor foi leve, um pouco forte ou intensa.
- Quanto tempo durou a dor e se o repouso ajudou a desaparecer.

As mesmas mudanças na alimentação e na vida das pessoas que ajudam nas doenças cardíacas são úteis na angina: pare de fumar, coma menos alimentos gordurosos e fritos, não beba ou beba menos álcool e reduza o stresse. O exercício é útil, mas se você sentir dor no peito durante o exercício, converse com o profissional de saúde sobre que tipo e quanto exercício é seguro. Os medicamentos usados para a angina incluem bloqueadores dos canais de cálcio, beta-bloqueadores, aspirina e um grupo de medicamentos chamado nitratos.

Um ataque cardíaco é uma emergência!

Ambos, homens e mulheres têm ataques cardíacos. Se o fluxo sanguíneo para o coração estiver bloqueado por tempo suficiente, parte do músculo cardíaco começará a morrer.

SINAIS

- Sensação de opressão, aperto, opressão, queimação, dor no peito
- A dor pode se espalhar para o pescoço, ombros, braços, dentes ou mandíbula
- A dor geralmente ocorre gradualmente, mas às vezes pode ser súbita e intensa
- Falta de ar
- Transpiração
- Náusea
- Sensação de tontura



A dor no peito é o sinal mais comum de ataque cardíaco para homens e mulheres, mas as mulheres podem sentir também falta de ar, cansaço, náusea, vômito ou dor nas costas ou na mandíbula.

Se você suspeita que alguém está tendo um ataque cardíaco, dê imediatamente 1 comprimido de aspirina (300 a 325 mg). Peça à pessoa para mastigar e engolir com água. Mesmo se você não tiver certeza de que a pessoa está tendo um ataque cardíaco, a aspirina não fará mal. Se você tiver, dê nitroglicerina dissolvida por baixo da língua (veja página 35). A morfina ajuda na dor e medo. Acalme a pessoa e procure ajuda.

Um acidente vascular cerebral é uma emergência!

Quando o sangue que se move pelo corpo é impedido de atingir o coração, isso danifica o músculo cardíaco e pode causar um ataque cardíaco (veja página 19). Quando o sangue é bloqueado e impedido de chegar ao cérebro ou um vaso sanguíneo se rompe no cérebro, isso é chamado de acidente vascular cerebral. Com o acidente vascular cerebral, o sangue que transporta nutrientes e oxigênio para o cérebro é bloqueado e partes do cérebro param de funcionar.

SINAIS

- **Face descaída.** Peça à pessoa para sorrir e veja se um lado está caído. Um lado do rosto pode ficar dormente e o sorriso pode parecer irregular.
- **Fraqueza no braço.** Peça à pessoa para levantar os dois braços. Existe fraqueza ou dormência num lado? Um braço à deriva para baixo é um sinal de fraqueza no braço devido a acidente vascular cerebral.
- **Dificuldade na fala.** As pessoas que sofreram um acidente vascular cerebral podem interromper o discurso ou ter problemas para falar. Para verificar, peça à pessoa para repetir uma frase simples.



Uma pessoa que sofre um acidente vascular cerebral pode notar outros sinais, incluindo paralisia em algum lugar do corpo, dormência ou formigamento, dificuldade ao caminhar, visão turva, tontura, dor de cabeça intensa, dificuldade em engolir ou perda de memória.

O tempo é importante. Se você suspeitar de um acidente vascular cerebral (AVC), leve a pessoa ao hospital imediatamente. Os hospitais podem fazer tratamento, especialmente nas primeiras 3 horas após o AVC, e podem informar se os efeitos do AVC são graves.



Após um AVC, a fisioterapia e a terapia da fala podem ajudar a pessoa a recuperar o uso do corpo ou a falar claramente. O tratamento também pode incluir medicamentos para a tensão arterial, tratamento da diabetes e aspirina ou outros medicamentos que evitam a formação de coágulos sanguíneos. Após um AVC ligeiro, a pessoa pode recuperar-se rapidamente. Mas um AVC ligeiro é um alerta de que a pessoa precisa de tratamento para evitar outro AVC que possa causar danos graves e duradouros.

Insuficiência cardíaca congestiva

A insuficiência cardíaca congestiva é uma condição na qual o coração está fraco e bate com pouca força para movimentar bem o sangue. Isto faz com que se acumule líquido extra nos pulmões, pernas e outras partes do corpo. Isso o deixa fraco e, sem tratamento, pode causar morte. Mas, o tratamento pode melhorar o desempenho do coração, fazer você se sentir melhor e prolongar a vida.

SINAIS

- **Cansaço e fraqueza excessivos.** Quando o seu coração não bombeia com força suficiente, os seus músculos não recebem oxigênio suficiente. Você se sente mais cansado.
- **Falta de ar.** Respirar é mais difícil quando há líquido nos pulmões. Você pode ter dificuldade em respirar, principalmente quando deitado na horizontal à noite, e pode tossir bastante. A sua respiração pode fazer um som de assobio.
- **Edema (inchaço).** O inchaço devido ao excesso de líquidos pode ocorrer em poucos dias ou, às vezes, mais gradualmente. Você pode ter inchaço nos pés e tornozelos e suas roupas ou sapatos podem parecer mais apertados. Este tipo de inchaço não desaparece depois de estar deitado.
- **Inchaço no abdômen.** O seu fígado pode estar inchado e parecer maior para o profissional de saúde que está fazendo o exame físico. A sua barriga pode encher-se de líquido.
- **Urinar com mais frequência.**



Pernas inchadas, chamado edema, podem ser um sinal de insuficiência cardíaca congestiva.

TRATAMENTO

- Coma menos sal. Cozinhe sem muito sal, não adicione sal aos alimentos depois de preparados e evite alimentos enlatados, processados ou comida não saudável, como salgadinhos ou batatas fritas (chips). Os alimentos processados geralmente têm muito sal (sódio), mesmo que não tenham sabor salgado.
- Os medicamentos que ajudam a drenar o excesso de água do corpo incluem “comprimidos de água” (chamados diuréticos). Alguém que esteja tomando esses medicamentos pode precisar comer bananas, laranjas, limão ou abacate diariamente para substituir o potássio que alguns diuréticos retiram do corpo.
- Os beta-bloqueadores, como metoprolol, bisoprolol e carvedilol, também são usados para tratar a insuficiência cardíaca congestiva. Eles precisam de ser iniciados em doses muito baixas e aumentados lentamente, principalmente se a tensão arterial já estiver baixa. Trabalhe em estreita colaboração com o profissional de saúde.
- Os inibidores da Enzima Conversora da Angiotensina (IECAs), como captopril, enalapril ou lisinopril, também são usados para tratar a insuficiência cardíaca congestiva. Algumas pessoas têm tosse com esses medicamentos e devem conversar com o seu profissional de saúde para ver se um medicamento diferente funciona melhor.

Doença cardíaca reumática

A doença cardíaca reumática afecta principalmente crianças e adultos jovens. Geralmente, é causada pela infecção na garganta causada por estreptococo que não foi tratada e evoluiu para febre reumática (veja capítulo A saúde das crianças, página 21). A febre reumática geralmente começa com dor nas articulações, falta de ar ou dor no peito e movimentos descontrolados ou involuntários. Isso precisa de tratamento imediato com antibióticos. Sem tratamento, a febre reumática causa infecção e cicatrização numa válvula cardíaca. Isso bloqueia a válvula e ela não funcionará bem, como uma pequena porta que não abre bem. O batimento cardíaco fica mais fraco e a pessoa também. Este dano permanente é chamado de doença cardíaca reumática. Se o dano na válvula cardíaca não for interrompido ou reparado, a pessoa poderá morrer.

SINAIS

- Um jovem não pode andar 100 metros sem ter falta de ar.
- Uma criança precisa de dormir apoiada em travesseiros (almofadas) ou não consegue respirar.
- Usando um estetoscópio, um profissional de saúde treinado ouve um sopro cardíaco anormal (o som do sangue movendo-se através da válvula cardíaca danificada).



Trate a infecção na garganta com antibióticos para prevenir a febre reumática. Se uma criança tiver febre reumática, ela precisa de tratamento todos os meses para prevenir danos no coração.

TRATAMENTO

- O profissional de saúde injecta penicilina G benzatina uma vez por mês para prevenir o surgimento de infecções e maior dano no coração. Faça isso pelo menos até a criança completar 18 anos de idade.
- Se o coração está danificado, a valvuloplastia é uma operação simples que abre uma válvula cardíaca estreita, inserindo um tubo fino (cateter) na artéria que vai até à válvula cardíaca. O bloqueio é aberto insuflando um pequeno balão através dele. Se a doença cardíaca reumática estiver mais avançada, uma operação mais complicada poderá repará-la.

A gravidez e o parto fazem o coração trabalhar muito. Se uma mulher que teve febre reumática ou doença cardíaca reumática engravidar, um profissional de saúde experiente deve examinar o seu coração para ver se a gravidez pode ser perigosa para ela. O profissional de saúde também garantirá que qualquer medicamento para o coração que a mulher toma não sejam prejudiciais na gravidez. É mais seguro ter o parto no hospital.

A doença cardíaca reumática ocorre principalmente em crianças malnutridas que vivem em situação de pobreza e em condições superlotadas, sem acesso a água potável ou saneamento, medicamentos ou assistência médica. Nos países que resolveram estas condições, mesmo que parcialmente, as doenças cardíacas reumáticas quase desapareceram.

Bebés nascidos com defeitos cardíacos

Os bebês nascidos com corações malformados às vezes morrem logo após o nascimento. Outros problemas, como um pequeno orifício entre as duas partes do coração, às vezes desaparecem sem tratamento. Muitos defeitos cardíacos são graves, mas podem ser tratados com operações ou medicamentos. Alguns países têm programas especiais que oferecem operações cardíacas para crianças sem nenhum custo.



SINAIS DE QUE UM BEBÊ PODE TER UM PROBLEMA CARDÍACO

- Respiração muito rápida.
- Um bebê que não mama.
- Um batimento cardíaco muito rápido ou muito lento.

Usando um estetoscópio, o profissional de saúde escuta (ouve) o coração do bebê a procura de um sopro cardíaco ou batimentos cardíacos muito rápidos. Um raio-x pode ser usado para mostrar a forma do coração. Pode ser necessário um eletrocardiograma (ECG), um teste para medir o padrão dos batimentos cardíacos do bebê.

Às vezes, os problemas cardíacos são encontrados em crianças mais velhas ou adultos jovens. A causa geralmente é um defeito cardíaco ou doença cardíaca reumática que não foi tratada (veja página 22).

A pobreza e desigualdade danificam o coração

As doenças cardíacas, tensão alta e diabetes estão dificultando a vida das pessoas e causando mais mortes, tanto em países de baixa renda quanto em países mais ricos. Estas mudanças são causadas principalmente por um sistema econômico que aumenta a desigualdade, força as pessoas pobres a gastar ainda mais para viver e permite que alimentos não saudáveis e refrescos feitos por grandes empresas se tornem mais comuns do que os alimentos cultivados ou preparados localmente. A pobreza muitas vezes força as pessoas a viver em condições superlotadas, com ar ou água poluídos, sem lugares seguros para caminhar ou brincar. Tudo isso resulta em mais doenças cardíacas e diabetes. Estas doenças são piores para pessoas que são pobres e não têm acesso aos cuidados de saúde ou medicamentos que necessitam.

Ser negada a igualdade ou oportunidades para melhorar a sua vida não é apenas injusto, mas também prejudica a sua saúde. Isso pode impedi-lo de comer bem, fazer você escolher entre um emprego perigoso ou não ter emprego, expulsá-lo da sua casa ou deixá-lo enfrentando violência doméstica. E se você tentar mudar essas condições, poderá enfrentar violência da polícia. Essas situações difíceis causam stresse. O stresse significa como nos sentimos - tristeza, preocupação, medo - e também como o nosso corpo reage ao lidar com situações difíceis.



Situações difíceis causam stresse

Quando surgem problemas, nós ficamos stressados. O stresse pode causar uma reacção física no corpo, como batimentos cardíacos acelerados, sudação na palma das mãos ou sensação de desmaio. Essas mudanças acontecem porque o corpo altera as substâncias naturais (hormonas) que liberta em resposta a algo que nos assusta ou nos preocupa. Do lado positivo, as hormonas alertam o nosso corpo para fugir do perigo ou combater um atacante. As hormonas do stress e seus efeitos desaparecem rapidamente se a causa do stress desaparecer. Mas para as pessoas stressadas o tempo todo, os seus corpos nunca têm chance de recuperar, os efeitos do stress aumentam e elas ficam doentes com mais frequência. Mesmo quando nos acostumamos a viver com situações difíceis e notamos menos o stress, ele ainda pode prejudicar nosso corpo.

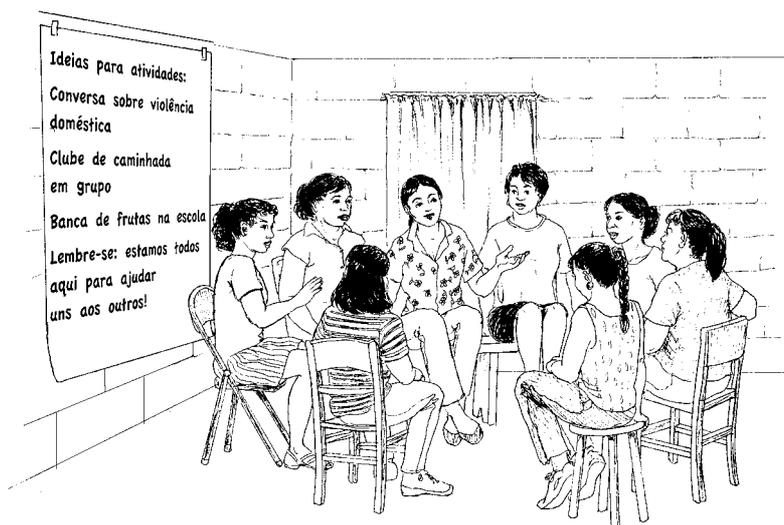
O stresse pode parecer interminável e esmagador. O stresse causado por viver numa guerra, mudar-se para um novo local e não conhecer o idioma ou os costumes, problemas familiares ou de relacionamento, problemas de moradia ou emprego, medo da sua segurança, racismo e discriminação - tudo isso incomoda a mente e desgasta o corpo. Você se torna menos capaz de combater infecções e doenças e mais propenso a ter problemas de saúde. As mulheres e homens que estão sempre stressados são mais propensos a ter doenças cardíacas e diabetes em comparação com aqueles cujas vidas não são tão difíceis.

O stresse - e as doenças que causam - são um resultado da injustiça e desigualdade. Trabalhar para mudar isso é importante para melhorar a saúde.

As pessoas que trabalham para a mudança ajudam os outros e se sentem melhor

Criar grupos comunitários fortes para resolver os problemas de violência contra as mulheres, melhorar a educação para as crianças, criar igualdade de serviços dos governos municipais ou resolver quaisquer outros problemas importantes que a sua comunidade enfrenta pode reduzir o stresse.

Isto não é fácil de fazer. Mas, com paciência e trabalho árduo, as comunidades fazem mudanças que melhoram a vida. Veja *Health Actions for Women: Practical Strategies to Mobilize for Change, A Community Guide to Environmental Health (Guia Comunitário de Saúde Ambiental)*, *Workers' Guide to Health and Safety*, e outros recursos da Hesperian para encontrar formas de melhorar a saúde, trabalhando nos problemas enfrentados pela sua comunidade.



O combate à pobreza, discriminação, violência e isolamento ajuda a melhorar as condições de vida e a criar empregos menos perigosos. Trabalhar pela mudança com os outros nos faz sentir mais poderosos, parte de algo maior e mais conectados aos outros. Esses sentimentos podem aliviar o stresse.

Retirar a comida não saudável e incluir alimentação saudável e exercícios

As comunidades e os governos devem prestar atenção ao motivo pelo qual as pessoas não se exercitam o suficiente, por que é difícil encontrar alimentos frescos e saudáveis e por que os alimentos não desejados estão em toda parte e muitas vezes são baratos. Algumas maneiras pelas quais uma comunidade pode trabalhar nisso são:

- Aumentar os impostos sobre cigarros e refrescos, como a Coca-Cola, para que as pessoas comprem menos. Então, menos pessoas terão problemas com aumento de peso, diabetes e doenças cardíacas.
- Fazer uma horta escolar para fornecer alimentos nutritivos. Proibir os vendedores de vender alimentos não saudáveis perto da propriedade da escola. Isso muda o que as crianças comem e também o que estão acostumadas a comer.
- Tornar o tráfego mais calmo, para que seja mais seguro caminhar até a escola, o trabalho e o mercado. Torna mais fácil e seguro realizar exercícios.
- Aumentar o acesso a parques e outras áreas onde as pessoas podem praticar desportos, dançar, caminhar ou fazer exercícios com outras pessoas.

Quando as pessoas trabalham juntas para a mudança, elas se sentem menos sozinhas e menos stressadas. E isso é bom para o coração.



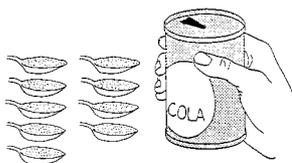
Economize (poupe) o seu dinheiro para alimentos nutritivos. Alguns alimentos fortalecem o seu corpo, mas outros apenas enriquecem as grandes empresas.



Penalizar as empresas que nos fazem ficar doentes

Muitos países agora estão tributando (aumentando os impostos) refrescos porque danificam os dentes, fazem as pessoas aumentarem muito de peso e levam a problemas como doenças cardíacas e diabetes. O dinheiro dos impostos é frequentemente usado para a saúde ou educação.

No México, as bebidas fabricadas pela *Coca-Cola* e *Pepsi* eram tão comuns que as crianças as bebiam ao pequeno-almoço. Agora, mais pessoas estão perigosamente acima do peso ideal no México do que em qualquer outro lugar do mundo, e a diabetes está aumentando. Mas, desde que os impostos sobre os refrescos iniciaram em 2014, todos os anos as empresas vendem menos e os mexicanos estão mais conscientes de como a publicidade e as empresas afectam a sua saúde.



Uma lata de cola tem mais de 9 colheres de açúcar. Uma garrafa de 2 litros pode ter mais de 70 colheres!



Mude a mensagem!

Seja criativo para que as pessoas conversem e pensem sobre os danos causados pelos produtos não saudáveis e quem beneficia com as suas vendas. Por exemplo, faça com que as pessoas percebam alterando um anúncio que você viu num jornal ou num cartaz. Você pode partilhar uma nova ideia, expor uma verdade feia sobre o produto ou fazer o espectador sentir o oposto do que o anunciante pretendia. Pode ser tão simples quanto gravar uma nova legenda num panfleto de publicidade. Tire uma foto para mostrar aos outros ou publique online. Ou faça uma imagem da internet com uma legenda (meme) para promover a saúde e a justiça social. A *Hesperian's Health Actions for Women: Practical Strategies to Mobilize for Change*, tem ideias sobre actividades em grupo usadas em países diferentes que você pode adaptar à questão de saúde que é importante para a sua comunidade.



Doença Cardíaca e Hipertensão Arterial (tensão alta): Medicamentos

Tipo de medicamentos para a tensão alta

Os medicamentos para a tensão alta funcionam de maneira um pouco diferente em cada pessoa e o problema cardíaco de cada pessoa pode ser diferente. Quando os profissionais de saúde tratam a tensão alta e outros problemas cardíacos com medicamentos, geralmente começam com uma dose baixa. Dependendo de quão bem ele funciona para essa pessoa e se a tensão arterial baixa o suficiente, o medicamento é ajustado para tornar a dose um pouco maior ou um pouco menor. Outro medicamento pode ser adicionado ao primeiro ou usado em vez do primeiro. Quando as leituras da tensão arterial estão a níveis normais, isso significa que você está tomando a dose e o tipo correcto de medicamento ou medicamentos para a sua condição, e isso significa ter a tensão arterial controlada ou sob controlo. Ao iniciar o tratamento, meça a sua tensão arterial a cada poucas semanas.

Os profissionais de saúde também vigiam os efeitos adversos, se houver, que o medicamento causa e sabem se o medicamento pode ser facilmente encontrado e se é acessível ou gratuito. Se a pessoa parar de tomar o medicamento devido aos efeitos adversos ou ao custo, o profissional de saúde poderá trabalhar para encontrar uma solução.

Os medicamentos comuns para tratar a hipertensão arterial em adultos incluem:

1. Hidroclorotiazida (HCTZ) ou outro diurético (“comprimidos de água”)
2. Amlodipina ou outro bloqueador dos canais de cálcio (os nomes destes geralmente terminam com -dipina)
3. Captopril, enalapril ou outro inibidor da Enzima Conversora da Angiotensina (IECAs) (os nomes destes geralmente terminam em -pril)
4. Losartan ou outro Bloqueador dos Receptores da Angiotensina (BRA) (os nomes destes geralmente terminam em -sartan)
5. Atenolol ou outro beta-bloqueador (os nomes destes geralmente terminam em -lol). Quando os beta-bloqueadores são usados no tratamento da tensão alta, eles são usados em combinação com outros medicamentos.

Existem também medicamentos que combinam 2 medicamentos para o coração em 1 comprimido. Este pode ser mais caro do que comprar cada um separadamente, mas pode ser mais conveniente.

Importante ▲

Aprenda com os profissionais de saúde experientes que medicamentos podem ser combinados. Aprenda a melhor dose inicial para cada medicamento quando a pessoa tiver outra condição junto com a tensão alta, como insuficiência cardíaca congestiva, colesterol alto, diabetes ou problemas renais.

Para uma pessoa com mais de 60 anos que toma medicamentos para a tensão alta pela primeira vez, comece com a dose mais baixa.

Se os medicamentos parecem não estar a funcionar, procure por doença renal, problemas na toma da dose correcta, outros medicamentos que eles tomam ou problemas da tiroide.

Diuréticos (“comprimidos de água”)

A hidroclorotiazida (HCTZ), clortalidona, espironolactona, bendroflumetazida, triamtereno e furosemida são diuréticos.

Os diuréticos ajudam os rins a eliminarem o excesso de líquidos e sódio, fazendo com que a pessoa urine com mais frequência. Com menos líquidos no corpo, a tensão arterial baixa. Alguns diuréticos também dilatam os vasos sanguíneos para reduzir a tensão arterial. Às vezes, os diuréticos são usados para tratar o inchaço (edema) da insuficiência cardíaca congestiva se o profissional de saúde puder monitorar com testes de laboratório como estes afectam o corpo.

Efeitos adversos



Tonturas, urinar frequentemente, dor de cabeça, sede, câimbras musculares e dor de estômago. A maioria das pessoas toma diuréticos de manhã para evitar urinar frequentemente à noite.

Importante

As mulheres grávidas não devem tomar diuréticos, a menos que outros medicamentos não controlem a sua tensão arterial.

Sinais de perigo: erupção cutânea grave, problemas respiratórios, problemas ao engolir e dor intensa nas articulações, especialmente nos pés. Procure ajuda imediatamente.

Como usar



Os diuréticos como HCTZ, clortalidona e furosemida retiram o potássio do corpo. Coma bananas, laranjas, limão ou abacate muitas vezes para substituir o potássio. Se o exame de sangue mostrar que os níveis de potássio estão baixos, algumas pessoas precisarão de comprimidos de potássio. A espironolactona e triamtereno retêm potássio no organismo. Às vezes, são usados em combinação com outros diuréticos para manter o nível de potássio normal, mas precisam de mais cuidado se usados em combinação com os IECAs ou BRAs.

Os diuréticos também retiram magnésio do corpo. Coma vegetais, iogurte e abóbora para substituir o magnésio.

Os níveis de potássio e a função renal devem ser verificados através de exames de laboratório algumas semanas após o início dos diuréticos e, a cada 6 a 12 meses, se você estiver tomando hidroclorotiazida e, ainda mais frequentemente, se estiver tomando furosemida. A furosemida é um diurético potente e a pessoa precisa de ser monitorada.

HIDROCLOROTIZIDA (HCTZ)

A hidroclorotiazida apresenta-se em comprimidos de 25 mg e 50 mg.

Para a tensão alta

➔ **Adultos:** A dose usual inicial é de 12,5 mg, uma vez ao dia, de manhã.

Se necessário, a dose pode ser aumentada para 25 mg por dia após algumas semanas, se a tensão arterial não for controlada com a dose mais baixa.

Não tome mais de 25 mg por dia. Tomar mais não baixa a tensão arterial, apenas aumenta os efeitos adversos.

Bloqueadores dos canais de cálcio

A amlodipina, nifedipina, diltiazem e verapamil são bloqueadores dos canais de cálcio.

Os bloqueadores dos canais de cálcio impedem a entrada de cálcio nos vasos sanguíneos e no coração. Isso relaxa os vasos sanguíneos, ajudando a baixar a tensão arterial.

Eles também são usados para a dor no peito (angina).

As pessoas com diabetes podem tomar bloqueadores dos canais de cálcio.

Efeitos adversos



A amlodipina e nifedipina podem causar inchaço no tornozelo. Previna o inchaço, evitando alimentos salgados, fazendo exercícios e mantendo as pernas elevadas ao sentar. Se o inchaço continuar, pode ser necessário trocar o medicamento.

Os efeitos adversos ligeiros, como dor de cabeça leve, sonolência ou dor de estômago, às vezes desaparecem uma ou duas semanas após o início do tratamento. Converse com o profissional de saúde sobre como mudar o medicamento se os efeitos adversos continuarem.

Importante

Nem todos os bloqueadores dos canais de cálcio podem ser usados durante a gravidez.

As pessoas com alguns tipos de insuficiência cardíaca congestiva e outras doenças cardíacas não devem usar bloqueadores dos canais de cálcio.

As pessoas que tomam bloqueadores dos canais de cálcio e também tomam estatinas (página 34) precisarão de uma dose mais baixa de estatinas.

Sinais de perigo: erupção cutânea grave, dor no peito, desmaio, batimentos cardíacos irregulares, inchaço de qualquer parte do rosto, boca, braços ou pernas. Procure ajuda imediatamente.

Como usar



AMLODIPINA

A amlodipina vem em comprimidos de 5 mg e 10 mg.

Para a tensão alta

→ Adultos: A dose inicial usual é de 5 mg, 1 vez por dia.

Depois de algumas semanas, verifique se a tensão arterial está controlada. Se necessário, a dose pode ser aumentada para 10 mg.

Não tome mais de 10 mg por dia.

IECAs e BRAs

Os inibidores da enzima conversora da angiotensina (IECAs) e os bloqueadores dos receptores da angiotensina (BRAs) são dois tipos de medicamentos que agem de maneira semelhante. Ambos são usados para baixar a tensão alta, na insuficiência cardíaca congestiva, para outros tipos de doença cardíaca e ajudar a proteger os rins das pessoas com diabetes.

Os IECAs e os BRAs bloqueiam uma substância no sangue que contraem e tornam os vasos sanguíneos mais estreitos. Quando os vasos sanguíneos relaxam e dilatam, a tensão arterial baixa.

O captopril, enalapril, lisinopril são IECAs. O losartan é um BRA.

Efeitos adversos



Os IECAs podem provocar tosse seca. Se você tossir, mude para um BRA, como o losartan, que não causa tosse.

Outros efeitos adversos possíveis: erupção cutânea, tontura, sensação de cansaço, dor de cabeça, problemas para dormir ou batimentos cardíacos acelerados.

Importante

Não dê as mulheres grávidas ou que possam engravidar. IECAs e BRAs são perigosos para o bebê em desenvolvimento.

Evite o uso em pessoas com doença renal grave.

Evite o ibuprofeno e outros medicamentos anti-inflamatórios ao tomar IECAs ou BRAs.

Sinais de perigo: dor no peito, problemas respiratórios, problemas ao engolir, inchaço de qualquer parte da face, boca ou pernas. Procure ajuda imediatamente.

Como usar



Os IECAs e os BRAs aumentam o potássio. Um exame de sangue deve ser realizado algumas semanas após o início de um IECA para monitorar a saúde dos rins e o nível de potássio. Isso é especialmente importante se a pessoa tiver uma doença renal, mesmo ligeira. Tenha muito cuidado e monitore cuidadosamente os níveis de potássio através de exames de sangue se a pessoa também estiver tomando um desses diuréticos: espironolactona ou triamtereno.

CAPTOPRIL

Captopril apresenta-se em comprimidos de 25 mg e 50 mg

Para a tensão alta

➔ **Adultos:** Quando o captopril é utilizado isoladamente, sem outros medicamentos para o coração, a dose inicial usual é de 25 mg por dia, dividida ao meio e tomada 2 vezes ao dia (12,5 mg a cada toma).

Depois de algumas semanas, verifique se a tensão arterial está controlada. Se necessário, a dose pode ser aumentada. A próxima dose a tentar é de 50 mg por dia, dividida ao meio e tomada 2 vezes ao dia (25 mg a cada toma). Se necessário, pode ser aumentada para uma dose de 100 mg por dia, dividida ao meio e tomada 2 vezes ao dia (50 mg a cada toma).

Se o captopril for usado com diuréticos ou se a pessoa tiver 60 anos ou mais, a dose inicial é de 12,5 mg por dia, dividida ao meio e administrada 2 vezes ao dia (6,25 mg a cada toma).

Não tome mais de 100 mg por dia.

ENALAPRIL

O enalapril apresenta-se em comprimidos de 2,5 mg, 5 mg, 10 mg e 20 mg

Para a tensão alta

→ Adultos: Quando o enalapril é utilizado isoladamente, sem outros medicamentos para o coração, a dose inicial habitual é de 5 mg por dia.

Depois de algumas semanas, verifique se a tensão arterial está controlada. Se necessário, a dose pode ser aumentada. A maioria das pessoas dá-se bem com uma dose entre 10 e 20 mg por dia. Quando a dose é de 10 mg ou mais, funciona melhor se a dose for dividida ao meio e administrada 2 vezes ao dia.

Se o enalapril é usado com diuréticos, a pessoa tem 60 anos ou mais ou tem doença renal leve, comece com 2,5 mg por dia.

Não tome mais de 40 mg por dia.

LOSARTAN

Losartan apresenta-se em comprimidos de 25 mg, 50 mg e 100 mg.

Para a tensão alta

→ Adultos: Quando o losartan é utilizado isoladamente, sem outros medicamentos para o coração, a dose inicial habitual é de 50 mg por dia, 1 vez ao dia ou dividida ao meio e tomada 2 vezes ao dia (25 mg a cada toma).

Depois de algumas semanas, verifique se a tensão arterial está controlada. Se necessário, a dose pode ser aumentada para 100 mg por dia, 1 vez por dia ou dividida ao meio e tomada 2 vezes ao dia (50 mg a cada toma).

Se o losartan for utilizado com diuréticos, a dose inicial é de 25 mg, tomada 1 vez por dia.

Não tome mais de 100 mg por dia.

Beta-bloqueadores

Os beta-bloqueadores diminuem a frequência cardíaca e o coração bombeie com menos força, resultando em baixa da tensão arterial. Se tomados todos os dias, os beta-bloqueadores ajudam a baixar a tensão alta e podem ajudar as dores no peito (angina). Os beta-bloqueadores são geralmente usados em conjunto com diuréticos ou outros medicamentos quando tomados para baixar a tensão arterial. Alguns beta-bloqueadores são usados para tratar a insuficiência cardíaca congestiva.

Atenolol, metoprolol, bisoprolol e carvedilol são beta-bloqueadores.

Efeitos adversos

Sensação de cansaço, dor de estômago, dor de cabeça, tontura, obstipação (prisão de ventre), diarreia.

Se estes forem leves, às vezes desaparecem após algumas semanas de uso do medicamento.

Importante

Nem todos os beta-bloqueadores podem ser utilizados durante a gravidez.

As pessoas com diabetes devem usar beta-bloqueadores com cuidado se tiverem episódios de baixo nível de açúcar no sangue (hipoglicemia).

Os beta-bloqueadores podem piorar a asma, portanto, as pessoas com asma devem usar com cuidado.

Os beta-bloqueadores também podem diminuir o pulso. Reduza a dose se o pulso for inferior a 60 pulsações por minuto.

Sinais de perigo: dor no peito, problemas respiratórios, batimentos cardíacos lentos, inchaço nas mãos, pés ou pernas.

Como usar

Estes medicamentos devem ser iniciados com uma dose baixa e aumentados gradualmente a cada 1 ou 2 semanas. Se você estiver tomando uma dose alta desses medicamentos e precisar interrompê-los, eles deverão ser reduzidos lentamente ao longo de algumas semanas.

ATENOLOL

O atenolol apresenta-se em comprimidos de 25 mg e 50 mg

Para a tensão alta

➔ Adultos: a dose inicial habitual é de 25 mg uma vez por dia.

Após algumas semanas, verifique se a tensão arterial está controlada. Se necessário, a dose pode ser aumentada adicionando 25 mg, totalizando 50 mg por dia. Meça a tensão arterial novamente e repita o aumento, se necessário, após mais 2 semanas (para 75 mg, 1 vez por dia) e novamente em 4 semanas (100 mg, 1 vez por dia).

Não tome mais de 100 mg por dia.

TARTARATO DE METOPROLOL

O tartarato de metoprolol é um medicamento de ação curta que é tomado 2 vezes ao dia. É um medicamento diferente do succinato de metoprolol, que tem ação prolongada.

O tartarato de metoprolol geralmente apresenta-se em comprimidos de 50 mg e 100 mg

Para a tensão alta

➔ Adultos: a dose inicial habitual é de 50 a 100 mg por dia, dividida ao meio e tomada 2 vezes ao dia (25 mg ou 50 mg a cada toma).

Após algumas semanas, verifique se a tensão arterial está controlada. Se necessário, a dose pode ser aumentada adicionando 50 mg a dose diária. Meça a tensão arterial novamente e repita o aumento, se necessário, após mais 2 semanas. A dose habitual é de 200 a 400 mg por dia, dividida ao meio e tomada 2 vezes ao dia (100 mg a 200 mg a cada toma).

Não tome mais de 400 mg por dia.

Estatinas

A sinvastatina, lovastatina, atorvastatina e pravastatina são estatinas.

As estatinas fazem o fígado da pessoa produzir menos colesterol. O excesso de colesterol limita a circulação sanguínea e dificulta o bombeamento do coração.

As estatinas são usadas para prevenir ataques cardíacos e AVCs em pessoas que já tiveram. Elas também são usadas para prevenir emergências cardíacas em pessoas com diabetes ou outros problemas de saúde que tornam mais provável um ataque cardíaco ou AVC.

As estatinas são muito úteis em pessoas que têm esses problemas graves. Elas também são dadas às pessoas para diminuir os níveis não saudáveis de colesterol.

Existem estatinas de intensidade moderada (como a sinvastatina) e estatinas mais fortes de alta intensidade (como a atorvastatina) usadas em pessoas com maior risco de ataque cardíaco.

Efeitos adversos



As estatinas podem causar dor muscular. Quando esta é ligeira e não em todo o corpo, a dose pode ser reduzida para limitar o desconforto. Mas se a dor muscular for intensa ou sentida em todo o corpo (como tendo gripe), pare de tomar a estatina e consulte um profissional de saúde.

Os efeitos adversos ligeiros, como dor de cabeça, dor de estômago ou prisão de ventre (obstipação) são comuns e desaparecem após o corpo se habituar ao medicamento.

Importante

As estatinas não devem ser usadas durante a gravidez e geralmente não são administradas as mulheres que queiram engravidar.

Algumas estatinas não devem ser associadas com outros medicamentos. Às vezes, a combinação de medicamentos altera a dose de um ou de ambos. Por exemplo, pessoas que tomam amlodipina não podem tomar mais de 20 mg de sinvastatina. Informe o seu profissional de saúde sobre todos os medicamentos que está tomando para que ele possa verificar se há interações medicamentosas.

Sinais de perigo: dores musculares intensas ou que afectam todo o corpo. Pare de tomar a estatina e consulte um profissional de saúde.

Como usar



As estatinas são geralmente iniciadas em doses moderadas e reduzidas se houver efeitos adversos. Isso é diferente de alguns medicamentos para a tensão alta, onde uma dose mais baixa é experimentada primeiro e depois lentamente aumentada.

As estatinas funcionam melhor se tomadas antes de dormir.

SINVASTATINA

A sinvastatina apresenta-se em comprimidos de 5 mg, 10 mg, 20 mg e 40 mg.

Para baixar o colesterol em pessoas com alto risco de ataques cardíacos

→ Adultos: A dose inicial habitual é de 20 mg, 1 vez por dia.

A maioria das pessoas terá uma dose de 10 a 40 mg. Quando combinado com certos medicamentos, a dose de sinvastatina será menor. É importante conhecer todos os medicamentos que a pessoa está a tomar antes de iniciar a sinvastatina.

Não tome mais do que 40 mg por dia.

Medicamentos para o ataque cardíaco

Se você suspeita que alguém está a ter um ataque cardíaco, dê 1 comprimido de aspirina imediatamente (300 a 325 mg). Peça à pessoa para mastigar e engolir com água. Mesmo se você não tiver certeza de que a pessoa está tendo um ataque cardíaco, a aspirina não fará mal. No caminho para o hospital, dê nitroglicerina sublingual, se tiver.

Você também pode dar morfina para ajudar com a dor e o medo e facilitar o coração a bombear. Há mais informações sobre a morfina no capítulo Primeiros Socorros, página 85.

Nitroglicerina (trinitrato de glicerilo)

A nitroglicerina é usada para tratar a dor no peito devido a um ataque cardíaco. Ela ajuda a dilatar os vasos sanguíneos, tornando fácil para o coração bombear sangue.

Importante

Não dê nitroglicerina a alguém com tensão arterial baixa ou que tenha tomado sildenafil (Viagra) nas últimas 24 horas. Essa combinação de medicamentos pode causar uma queda perigosa da tensão arterial e pode ser mortal.

Efeitos adversos

Pode causar dor de cabeça intensa, sensação de calor ou tontura.

Como usar

A pessoa deve sentar-se ou deitar-se, não se levantar, caso fique tonta.

→ Administre ½ mg (0,5 mg) dissolvido por baixo da língua, no máximo 3 vezes, aguardando 5 minutos entre cada comprimido. Se a dor no peito e outros sinais desaparecerem, não será necessário outro comprimido.

Não mastigar ou engolir os comprimidos de nitroglicerina. À medida que o comprimido se dissolve por baixo da língua, pode causar formigueiro ou até queimar um pouco.