

Docente da USCS alerta sobre os riscos da hipertensão

O dia mundial da hipertensão, 17 de maio, foi instituído com o objetivo de alertar a população para os riscos da doença, considerada silenciosa e perigosa, pois muitas pessoas que têm a condição só descobrem quando passam por eventos graves de saúde, como infartos. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), entre os anos de 1990 e 2019, o número de pessoas que vivem com hipertensão dobrou, passando de 650 milhões para 1,3 bilhão.

O médico cardiologista e docente do curso de Medicina da Universidade Municipal de São Caetano do Sul (USCS), campus Bela Vista - São Paulo, prof. Henrique Lane Staniak, aponta que o crescimento da população de pacientes hipertensos se deve ao envelhecimento da população e aumento da expectativa de vida. Porém, o aumento de fatores de risco, como a obesidade (que tem relação direta com a ocorrência de pressão alta), têm feito esses números crescerem significativamente. Além disso, o sedentarismo e hábitos alimentares inadequados (consumo de produtos ultra processados e ricos em sódio) também são sérios agravantes da doença.

Ele explica que ações para prevenção da hipertensão incluem hábitos saudáveis de vida, como: exercício físico (150 minutos na semana), dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) que é rica em potássio e pobre em sódio (com o consumo de legumes, vegetais e frutas e redução de açúcar, gordura e carnes vermelhas), além da limitação do uso de álcool e cessação do tabagismo.

Já o tratamento da hipertensão arterial deve ser multidisciplinar, com atuação de nutricionistas, orientando os melhores hábitos alimentares; e educadores físicos, orientando exercícios físicos, além do acompanhamento com um cardiologista. O docente explica que o médico deve, além de estimular modificações do estilo de vida, intervir com o uso de medicamentos quando necessário e afastar causas secundárias de hipertensão. “Inclusive, uma das causas negligenciadas, que devemos sempre buscar, é a possível presença de Síndrome de Apneia Obstrutiva do Sono, que também está correlacionada com o aumento do risco de hipertensão”, reforça.

A hipertensão arterial é uma doença silenciosa, da qual muitas pessoas só descobrem que têm a condição quando passam por eventos graves de saúde. Segundo o professor, a pressão alta lesa o endotélio dos vasos e se correlaciona com infarto, AVC e doença renal crônica, por isso é tão importante a prevenção e controle. Para esse controle, o cardiologista informa que a orientação é que os pacientes façam consultas de rotina com médicos da atenção primária para serem examinados e para que seja feito o rastreio de hipertensão com medida padronizada no consultório médico. Também é aceita a medida residencial da pressão arterial realizada pelo próprio paciente com três medidas no período da manhã e três no período da noite durante cinco dias consecutivos. Se a média dessas medidas de pressão for maior que 135/85 mmHg o paciente tem diagnóstico de hipertensão arterial e deve buscar um médico cardiologista. “Como a hipertensão arterial tem forte componente genético, pacientes com antecedentes familiares de hipertensão devem fazer este rastreio de forma mais periódica, especialmente após os 30 anos”, recomenda.

O docente explica sobre a importância da profissão e dos estudantes de medicina que, futuramente, buscam seguir a cardiologia: “A cardiologia é uma área fascinante que evolui com

extrema rapidez e exige estudo e atualização constante. Ela permite acompanhar o paciente em todas as faixas etárias e engloba diversas áreas como: Ambiente ambulatorial, focando em prevenção cardiovascular atuando no controle de fatores de risco como HAS, diabetes e dislipidemia além do seguimento clínico das principais patologias cardíacas como doença arterial coronária, insuficiência cardíaca, valvopatia dentre outras; Ambiente de emergência e UTI, atuando nas situações de risco iminente de vida como infarto agudo do miocárdio, arritmias cardíacas, insuficiência cardíaca entre outras; Exames cardiológicos, como teste ergométrico, ecocardiografia, ressonância, tomografia e cintilografia cardíaca; Intervenção cardíaca, como cateterismo cardíaco tratamento estenose coronariana, valvopatias e cardiopatias congênitas; além de abordagem de arritmias cardíacas com estudo eletrofisiológico e ablação de arritmias além de implante e programação de marcapasso e CDI. A profissão exige muita dedicação e estudo, mas é uma área muito abrangente e fascinante”, finaliza.

Dr. Henrique Lane Staniak é doutor em Ciências Médicas, pelo InCor – HCFMUSP, médico cardiologista assistente da UTI do Hospital Universitário da USP e docente do curso de Medicina da USCS – campus Bela Vista - São Paulo.

Ana Paula Lazari (MTb - 46.964)

14/5/25

Foto: Arquivo Pessoal

Universidade Municipal de São Caetano do Sul

Assessoria de Imprensa

Telefone: 4233-3233

E-mail: imprensa@online.uscs.edu.br

Mais notícias: www.uscs.edu.br

www.facebook.com/uscsoficial

www.instagram.com/uscsoficial