



ALERTA

HIPERTENSO

Uma publicação da Associação Paulista de Assistência ao Hipertenso

Comitê traça metas

APAH participa da última reunião de 2002 do Comitê Estadual do Plano de Reorganização da Atenção à Hipertensão Arterial e ao Diabetes Mellitus



O Comitê Estadual do Plano de Reorganização da Atenção à Hipertensão Arterial e ao Diabetes Mellitus reuniu-se pela última vez no dia 5 de novembro na FURP. Entre as principais deliberações do encontro (que contou com a presença da representante da APAH, **Sra. Maria Conceição Ferreira**) destaca-se a elaboração de documento para subsidiar os técnicos da FURP na disponibilização de uma estatina (remédio para colesterol) e uma associação fixa de antihipertensivo no Dose Certa. Durante a reunião foi destacada também a importância de se continuar as capacitações para os profissionais de saúde da rede básica em todos os municípios.

Participaram da reunião da FURP : **Dr. Pompílio Mercadante**, *Superintendente da FURP – Apresentação da situação da FURP.*

Dra. Harue Ohashi – *DOSE CERTA*
Dr. Carlos Alberto Machado – *Situação do Plano de Reorganização da Atenção à Hipertensão Arterial e ao Diabetes Mellitus no Brasil e Estado de São Paulo*

Dr. José da Silva Guedes – *Avaliação Geral*

A reunião também contou com as presenças do Secretário de Estado da Saúde, Dr. José da Silva Guedes, Dr. Pompílio Mercadante – Superintendente da FURP, e demais membros da diretoria da FURP, Dra Harue Ohashi – CMB, Dr. Osvaldo Kohlmann

Jr. – Presidente da Sociedade Brasileira de Hipertensão (SBH), Dr. Décio Mion Jr. – Secretário da SBH, Dr. José Fernando Vilela Martin – Representante do Departamento de Hipertensão Arterial da Sociedade Brasileira de Cardiologia, Dr. José Luiz Santello – Sociedade Brasileira de Nefrologia, Dr. Vitor Lippi – Vice Presidente do COSEMS-SP e Secretário de Saúde de Sorocaba, Dr. Evaldo Shinji Kuniyoshi – Representante do COSEMS-SP / SMS-SP, Sra. Maria Conceição Ferreira – Representante da Associação Paulista de Assistência ao Hipertenso e Dra. Maria Cristina Cardeal Ramos – Representante do Centro de Referência em Hipertensão e Diabetes da SES-SP.

Presidente, o programa de prevenção vai continuar?

Leia carta aberta ao presidente Luiz Inácio Lula da Silva nas páginas 5 e 6



COLESTEROL NÃO ESCOLHE CORAÇÃO

Você sabe quais são as taxas de seu colesterol?

Você sabe que existe o "bom" e o "mau" colesterol?

Você sabe que o colesterol aumentado está associado ao risco de infarto ou derrame?

Você sabe que todos estão sujeitos a ter taxas descontroladas?

Converse com seu médico e viva melhor.

Colesterol não escolhe vítima
Procure seu médico

Novos desafios em 2003

Se nos últimos anos os portadores de hipertensão arterial obtiveram avanços sem precedentes em termos de prevenção e tratamento, principalmente com a implantação de plano nacional específico para o hipertenso e o diabético, 2003 começa com algumas dúvidas e uma certeza.

As dúvidas geram em torno de que se o novo governo federal dará segmento à implantação do Plano de Reorganização da Atenção à Hipertensão Arterial e ao Diabetes Mellitus. Um Plano concebido com a participação de todos os segmentos interessados – portadores das enfermidades, associações e federações de pacientes, sociedades científicas, Ministério da Saúde, Secretarias estaduais e municipais, equipes multiprofissionais, médicos, enfermeiros, entre outros – cujo objetivo principal foi traçar ação conjunta de alcance nacional para reduzir os assustadores níveis de mortalidade provenientes dessas enfermidades.

No momento essa dúvida paira sobre todos, pois se a implantação não tiver continuidade acarretará perdas irreparáveis a milhões de brasileiros.

No momento o novo Ministro da Saúde ainda não se posicionou sobre a continuidade ou não do Plano. Com certeza aguarda ainda mais subsídios – o que estamos nos empenhando para fornecer. No entanto, enquanto o Plano não é retomado, inúmeras pessoas são prejudicadas.

Dessa forma, é de grande importância que você também entre nessa luta para cobrar a continuidade do Plano. Para isso reúna os amigos e peça para que enviem mensagens ao Ministro da Saúde e ao Presidente da República. Cobre também do deputado federal e do Senador que você votou na última eleição e faça valer seu voto. O nosso primeiro desafio deste ano será a retomada do Plano. Se conseguirmos esse compromisso do novo governo, com certeza estaremos ajudando milhões de portadores de hipertensão arterial e de diabetes mellitus.

O endereço eletrônico do Ministro da Saúde, Dr. Humberto Costa, é o gabmin@saude.gov.br

A diretoria

Agenda

Liga de Hipertensão Arterial do Belém

Fevereiro – APAH

05/02 –	Fase I – “Hipertensão Arterial o inimigo silencioso, como vencê-lo”	8h
✱ 11/02 –	Grupo Biopsicosocial	14h
12/02 –	Fase II	8h
19/02	Fase III	8h
26/02	Grupo Biopsicosocial	8h

Março – APAH

✱ 04/03 –	Grupo Biopsicosocial	14h
05/03	Fase I	8h
12/03 –	Fase II	8h
19/03 –	Fase III	8h

Abril – APAH

26/04 – Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial, fique atento e procure a unidade mais próxima.

Grupo de relaxamento com assistente social – Maria Cecília G. M. Arruda, todas quintas-feiras às 9h. Inscrição com Paula

Locais das reuniões:

APAH – Praça Pádua Dias 135, embaixo do viaduto Carlos Ferracci – Tatuapé.
Tel.: (011)295-5228 c/ Paula

✱ **Centro de Referência em Hipertensão Arterial, Diabetes e Apoio à Saúde do Idoso** – R. Dr. Clementino, 200 – Tel.: (011)292-0003 c/ Simone

Informe-se sobre palestras na associação.

Editorial

Alerta Hipertenso é uma publicação oficial da **Associação Paulista de Assistência ao Hipertenso (APAH)**. Fundada em 26/04/94. A primeira associação de pacientes hipertensos do Brasil. Praça Pádua Dias, 135, embaixo do viaduto Carlos Ferracci – CEP: 03067-050 – Cx. Postal nº 16 170/5 Cep: 03403-970 – %Fax: (0XX11)295-5228 **E-mail:** apah@uol.com.br

Conselho Editorial: Dr. Carlos Alberto Machado, Claudete Martins, Cláudia Fernanda Padovan Pacheco, Elaine Maria Túlio Mota, Eliete Morishige Yokoya, Erotides de Oliveira de Souza, Jussara Aparecida Melo, Maria Cecília G. Marinho Arruda, Dra. Maria Cristina Cardeal Ramos, Maria Tereza Cortez, Regina Tereza Capelari e Neide Yoshiko Kitazuru.

Editor: Jair Rosa (Mtb 20271) **Projeto Gráfico e Editorial:** Classe Empresa Comercial e Jornalística Ltda.

% (0XX11) 6954-2183/5971-8658 **Fax:** (0XX11) 6631-4240 **E-mail:** jclasse@terra.com.br **Programação Visual:** Cícero T. Sasaki **Impressão:** Artpack **Fotolito:** Gazeta de São Paulo **Tiragem:** 3.000 exemplares **ALERTA HIPERTENSO** é uma publicação bimestral, distribuída aos associados da APAH.

Presidente: Gerson Cassiano **Vice-Presidente:** Vilma Fernandes Del Debbio **1º Tesoureiro:** Luzomar Charias da Silva **2º Tesoureiro:** Nilson Gonçalves **1º Secretária:** Jeanete Fernandes Carvalho **2º Secretária:** Mercedes Barnabe **1º Diretor de Rel. Púb. e Comunicação:** Erotides Oliveira de Souza **2º Diretora de Rel. Púb. e Comunicação:** Maria dos Reis Martins Leite **1º Diretor Médico:** Dr. Carlos Alberto Machado **2º Diretora Médica:** Dra. Maria Cristina Cardeal Ramos **1º Diretor de Orientação Educacional:** Maria Isabel de Assis **2º Diretor de Orientação Educacional:** Dr. Nestor Coelho Pitta **1º Diretor de Assistência Social:** Claudete Martins **2º Diretor de Assistência Social:** Esmeralda Ribeiro Bellardo **Coordenadoria de Eventos Sociais:** Maria Aparecida Amorim de Oliveira **Coordenadoria de Eventos:** Elenita dos Santos Silva Cordeiro, Elvira Francisca de Jesus, Elvira Gil Rodrigues, Jeanete Fernandes Carvalho e Benedita M. Jesus **Conselho Fiscal:** Wanda F. de Jesus, Maria de Oliveira Diniz, Nilson Gonçalves, Benedita M. Jesus, Maria Aparecida Amorim, Esmeralda Ribeiro Bellardo e Maria dos Reis Martins Leites

A redação não se responsabiliza por opiniões emitidas em artigos assinados

Assinado acordo

Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo e Sociedade Brasileira de Cardiologia (SOCESP/ FUNCOR e DHA/SBC) firmam acordo que garante a valorização dos Dias Temáticos de Cardiologia

Benefício



Da esq. para dir.: Dr. Antônio Carlos P. Chagas – Presidente da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo (SOCESP), Dr. Carlos Alberto Machado – Presidente do DHA-SBC, Dr. José da Silva Guedes – então Secretário de Estado da Saúde de São Paulo e Dr. Juarez Ortiz – Presidente da Sociedade Brasileira de Cardiologia

Hipertensão, colesterol e tabagismo são apenas alguns dos temas que a Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC) desenvolve anualmente para alertar a população sobre os riscos que trazem ao organismo, principalmente no aparelho circulatório. A partir deste ano, graças a convênio firmado com a Secretaria

de Estado da Saúde de São Paulo, todos os “Dias Temáticos” promovidos pela SBC terá também o apoio do governo do Estado. Ou seja, todos os temas já desenvolvidos – e novos que poderão ser propostos – serão realizados nos Postos de Saúde da rede pública do Estado. Sendo que, sempre que for possível, o Estado também providenciará a

edição e distribuição de materiais educativos relativos ao tema. Por outro lado, o convênio estabelece também o aprimoramento técnico dos profissionais, principalmente os que atuam em emergência, para melhor atender aos pacientes acometidos por problemas cardíacos. A iniciativa é pioneira, mas como a Sociedade Brasileira de

Fotos: Cicero Sasaki



Sentados da esq. para dir.: Dr. Décio Mion Jr. – SBH, Dr. Antônio Carlos P. Chagas – SOCESP, Dra. Vânia Tardeli – Diretora do Núcleo 4 SES-SP, Dr. José Nery Praxedes – SBN, Dr. José da Silva Guedes – SES-SP e Dra. Ana Maria Chaddad – Diretora do Núcleo 5 SES-SP



Dr. Celso Amodeo – Presidente da SBC-FUNCOR e Dra. Eliana Dourado de Matos – Diretora da DIR-I capital, durante assinatura do acordo

Cardiologia possui regionais em todos os Estados e no Distrito Federal, é possível que o convênio seja feito também com outros governos estaduais.

Homenagem

No mesmo dia 20 de dezembro de 2002, em que foi assinado

o convênio entre a SBC e a Secretária de Estado da Saúde, os profissionais ligados à DIR-1 fizeram uma justa homenagem ao então Secretário Estadual da Saúde, Dr. José da Silva Guedes, pelos importantes serviços prestados à saúde pública não apenas em São Paulo mas em

todo o País.

“O dr. Guedes fez um trabalho exemplar e que beneficiou diretamente as camadas menos favorecidas. Por isso agradecemos a todo apoio e incentivo que recebemos do Secretário”, ressaltou o dr. Carlos Alberto Machado, integrante da diretoria da APAH.



Dr. José da Silva Guedes – então Secretário de Estado da Saúde é homenageado pela Dra. Eliana Dourado de Matos – Diretora da DIR I capital, APAH e das Sociedades Científicas (SBC, SBN e SBH)



Sr. Gerson Cassiano – presidente da FENAPHA/APAH, agradece o apoio e atuação do então secretário



Dra. Ana Maria Chaddad – Diretora do Núcleo 5 SES-SP



Dr. José da Silva Guedes, então Secretário Estadual da Saúde, discursa durante homenagem



Um dos líderes mundiais em
pesquisa terapêutica

Presidente Luís In

O Plano de Reorganização da Atenção à Hiperte

Carta Aberta

Uma das grandes conquistas dos portadores de hipertensão arterial e diabetes mellitus foi a implantação do Plano de Reorganização da Atenção à Hipertensão Arterial e ao Diabetes Mellitus.

O Plano, idealizado pelas Sociedades Brasileiras de Cardiologia, Hipertensão, Nefrologia e Diabetes em parceria com as Federações Nacionais de Associações de Portadores de Hipertensão e Diabetes (FENAPHA e FENAD), foi levado em março de 2000 ao então Secretário de Políticas de Saúde do Ministério da Saúde, Dr. Cláudio Duarte de Fonseca, que após aprovação pelo então Ministro José Serra, iniciou-se o processo de implantação.

Como é do conhecimento de todos as doenças cardiovasculares vêm sendo a principal causa de mortalidade em nosso país há algumas décadas.

Segundo dados do Sistema de Informações de Mortalidade do Ministério da Saúde, no ano de 2000 foram responsáveis por 27% das mortes. Ou seja, do total de óbitos, 255.585 morreram em consequência das doenças do aparelho circulatório.

A hipertensão arterial (HA) e o diabetes mellitus (DM) são os principais fatores de risco para essas mortes. Mais de 50% delas poderiam ser prevenidas se o diagnóstico precoce e o tratamento adequado da HA e do DM acontecessem. Sem contar os custos que essas doenças acarretam ao nosso sistema de saúde (gráfico abaixo).



Da esq. para dir.: Sr. Gerson Cassiano – Presidente da FENAPHA/APAH, Dr. Cláudio Duarte – Secretário de Políticas de Saúde do Ministério da Saúde, Dr. Fadlo F. Filho – Presidente FENAD/ANAD e Dr. Carlos Alberto Machado – Presidente do DHA/SBC, durante a reunião do Comitê Nacional em 10 de dezembro de 2002

O Plano de Reorganização da Atenção à Hipertensão Arterial e ao Diabetes Mellitus é uma estratégia que visa aumentar a prevenção, o diagnóstico, o tratamento e o controle da hipertensão arterial e do diabetes mellitus através da reorganização da Rede Básica dos Serviços de Saúde/SUS dando-lhes resolutividade e qualidade no atendimento. É, sem dúvida, a melhor intervenção sobre os fatores de risco para doenças cardiovasculares que já aconteceu no Brasil e talvez no mundo.

O Plano, que foi motivo de outras edições do *Alerta Hipertenso*, consta de 4 etapas:

1º) capacitação (atualização) dos profissionais de saúde que atuam na rede básica em hipertensão, diabetes e demais fatores de risco para doenças cardiovasculares.

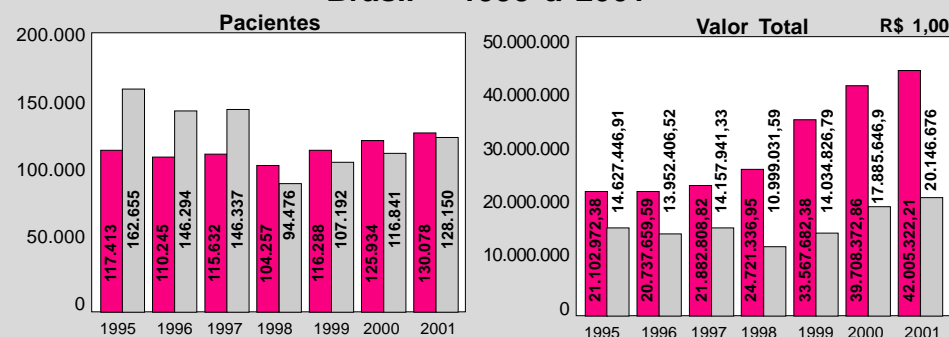
2º) campanhas de detecção de suspeitos de hipertensão e diabetes e promoção de hábitos saudáveis de vida, que visam além do diagnóstico precoce dos que tivessem a doença e não soubessem, levar para os jornais, rádios e televisões (para que todos tivessem acesso às informações, principalmente os mais carentes) uma grande discussão do que é hipertensão e diabetes; a importância do diagnóstico precoce e o tratamento adequado; que o tratamento não é apenas tomar medicamentos mas também mudanças nos hábitos de vida e não devendo ser interrompido sem orientação médica; que apesar de serem doenças que inicialmente não dão sintomas podem matar ou deixar sequelas graves.

3º) confirmação diagnóstica e início do tratamento.

4º) Vinculação e cadastramento dos di-



Internações por Diabetes Mellitus e Hipertensão Arterial Brasil – 1995 a 2001



Fonte: SIM-SUS/DATASUS/MS

Execução: Núcleo de Informação em Saúde/CGPLAE/MS

Íncio Lula da Silva

nsão Arterial e ao Diabetes Mellitus vai continuar?

agnosticados às Unidades Básicas de Saúde (UBS) do SUS (o maior desafio do Plano, pois sabemos que diagnosticar e tratar não são o problema o difícil é manter o paciente, muitas vezes assintomáticos, em tratamento).

Em dezembro de 2002, segundo dados da Coordenação Nacional do Plano de Reorganização da Atenção à Hipertensão Arterial e ao Diabetes Mellitus/Ministério da Saúde/Secretaria de Políticas a situação era:

1º Etapa: formados 14 mil multiplicadores para atualizarem os profissionais da rede básica em hipertensão, diabetes e demais fatores de risco para doenças cardiovasculares.

Muitos estados e municípios criaram programas de educação permanente para esses agravos. Encontra-se em andamento o Programa de Educação Permanente em HA e DM para os municípios com população igual ou maior que 100 mil habitantes (227 municípios nesta situação), a cargo das Sociedades Brasileiras de Cardiologia, Hipertensão, Nefrologia e Diabetes, motivo de acordo de cooperação assinado entre o Ministério da Saúde e as Sociedades Científicas. Esse programa foi desencadeado

des e nas regiões metropolitanas.

Em 12/2002 haviam sido capacitados 3900 profissionais de saúde nesta nova fase e a meta era 15.000.

2º Etapa: A Campanha de Detecção de Suspeitos de Diabetes realizou 21 milhões de glicemias capilares, foram identificados 3 milhões de suspeitos de diabetes e aproximadamente 1 milhão eram hipertensos e diabéticos, portanto de um risco muito alto. (nunca houve campanha desta magnitude no mundo)

A Campanha de Detecção de Suspeitos de Hipertensão Arterial e Promoção de Hábitos Saudáveis de Vida, verificou a pressão arterial de quase 12 milhões de pessoas, identificou 4,2 milhões de suspeitos.

3º Etapa: Para esta etapa foi criado um Programa Nacional de Assistência Farmacêutica em HA e DM, com um investimento de 210 milhões de reais para garantir à todos os hipertensos e diabéticos cadastrados às UBS do SUS, hidroclorotiazida 25 mg, captopril 25 mg e propranolol 40 mg para os hipertensos e glibenclâmida 5 mg, metformina 850 mg e insulina para os diabéticos.

4º Etapa: Para essa, que é a mais difícil e importante do Plano, a vinculação e o cadastramento dos portadores às UBS, foi criado um Sistema Nacional de Infor-

mação em Hipertensão e Diabetes o HiperDia. Este sistema deve ser um grande instrumento para os gestores municipais, estaduais e federais para o planejamento de recursos para atender esta população especial e também para os profissionais de saúde avaliarem a qualidade da assistência prestada.

O HiperDia, possibilita saber quantos são, estratificá-los de acordo com seu risco individual, como estão sendo tratados e acompanhados, controle de faltosos e de medicamentos dispensados.

Resultados do HiperDia:

- 4.795 municípios com adesão
- Hipertensos estimados 16.238.510
- Diabéticos estimados 5.394.571
- Municípios com dados na base nacio-

nal 1.262

■ Pacientes cadastrados 404.531
HiperDia* 404.531 – Pacientes cadastrados

- 99.913 diabéticos
- 29.876 masculino e 70.037 feminino
- 95% idade maior ou igual a 40 anos
- 22% DM tipo 1 e 78% DM tipo 2
- 387.726 hipertensos
- 116.959 masculino e 270.767 feminino
- 94% idade maior ou igual a 40 anos
- 87.918 hipertensos e diabéticos
- 25.283 masculinos e 62.635 femininos
- 87,4% doS Hipertensos e Diabéticos *

Tratamento Medicamentoso

- 7,57% dos diabéticos * 01 ou mais complicações: Pé Diabético, amputação, doença renal ou fundo de olho alterado
- 10,24% dos hipertensos * 01 ou mais complicações: IM, angina ou AVC

Medicamentos Distribuídos

Medicamentos	Comprimidos/Dia	Comprimidos/Mês
Hidroclorotiazida 25 mg	1.060.921	31.827.630
Captopril 25 mg	1.830.568	54.917.040
Propranolol 40 mg	1.003.310	30.099.300
Glibendâmida 5 mg	599.187	17.975.610
Metformina 850 mg	164.991	4.949.730
TOTAL	4.658.977	139.769.310

O grande diferencial nesse importante Plano são os parceiros envolvidos em sua implementação Sociedades Científicas (SBC, SBH, SBN e SBD), Federações de Portadores (FENAPHA e FENAD), CONASS, CONASEMS, Secretárias Estaduais e Municipais de Saúde e OPAS.

Presidente Luis Inácio Lula da Silva, como o Senhor pode perceber pela importância do acima descrito, esperamos que o Plano de Reorganização da Atenção à Hipertensão Arterial e ao Diabetes Mellitus não seja interrompido.

Dr. Carlos Alberto Machado
Coordenador da Liga de Hipertensão do Belém-SP/SES-SP
Diretor Médico da Associação Paulista de Assistência ao Hipertenso
Presidente do Departamento de Hipertensão Arterial da Sociedade Brasileira Cardiologia

Plano de Reorganização da Atenção à Hipertensão Arterial e ao Diabetes Mellitus



a partir da identificação pela equipe composta de pesquisadores das Universidades Federais do Rio Grande do Sul, da Bahia e do Departamento de Medicina Social da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, que estão avaliando o desempenho do Plano, de que o processo de implantação vai bem nos municípios menores, mas mostram grandes dificuldades nos gran-

APA: alegria e solidariedade

No dia 13 de dezembro dezenas de associados e familiares

participaram de mais um Bingo Beneficente organizado pela APA. O evento tem dois objetivos principais: promover a integração e a amizade entre os associados e, ao mesmo tempo, arrecadar fundos para a manutenção da infra-estrutura da entidade. Como acontece nessas realizações, a participação efetiva dos sócios é que



Além do tradicional Bazar da APA, os associados puderam encontrar bijouterias e produtos da Natura, onde uma parte da arrecadação foi revertida à APA.

viabiliza a realização do Bingo, uma vez que são eles que trazem os donativos para a festa. A novidade do Bingo de dezembro foi a presença de produtos da Natura e bijouterias cuja parte da arrecadação com a venda de seus produtos foi revertida para a APA. A diretoria da entidade agradece a participação de todos e desde já faz o convite para que ainda mais associados participem das próximas atividades.

Leituras

Humor com inteligência

O Dr. César Pontes acaba de lançar o livro "Receita para prescrever sem aborrecer" (72 páginas). De forma irreverente, Pontes retrata várias situações e comportamentos de antigos representantes de laboratórios. Longe de ofender, o livro retrata personagens e artifícios utilizados por esses profissionais.

A edição é ricamente ilustrada. Dr. Cesar Pontes
Rua Marvin, 380, Bairro Água Fria, Fortaleza – CE
CEP 60.821-790

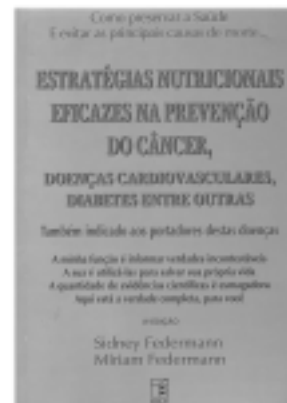


Estratégias Nutricionais Eficazes na Prevenção do Câncer, Doenças Cardiovasculares, Diabetes entre outras

De Sidney e Miriam Federmann, já está na quarta edição, tem o objetivo de informar à população e às autoridades, com precisão, quais as mudanças no estilo de vida, principalmente em relação à alimentação, para diminuir enormemente o risco de adquirir essas doenças e, possivelmente, salvar milhares de vidas em nosso País.

O livro, como a própria capa relata, visa ainda estratégias nutricionais eficazes na prevenção do câncer, doenças cardiovasculares, diabetes entre outras.

Tel.: (11) 6950-5044/6950-6178/6973-6281/6977-0217.





BiOLAB

SAÚDE AO ALCANCE
DE TODOS

MEDICAMENTOS
CARDIOLÓGICOS

BiOLAB

- **QUALIDADE INQUESTIONÁVEL**
- **PREÇOS MUITO ACESSÍVEIS,
COMPARÁVEIS E ATÉ INFERIORES
AO DOS GENÉRICOS.**

Medicamentos

Saiba como utilizar e os cuidados que você deve ter

Farmacêutica Elisa Rivaben de Freitas Miliozzi – Liga de Hipertensão Arterial do Belém – São Paulo / NGA-8 Belém

Após uma consulta, dependendo da doença do paciente, o médico irá fazer uma série de orientações e até mesmo indicar o uso de algum tipo de medicação.

O medicamento indicado deve ser tomado durante o período estabelecido pelo médico, não se pode mudar a forma de tomar e nem interromper o tratamento sem conhecimento do médico.

As prescrições médicas devem ser seguidas corretamente respeitando horários

estabelecidos, as dosagens, o modo de tomar-se é com água, leite ou suco. Muitos alimentos e bebidas interferem na absorção do medicamento. Em algumas circunstâncias, recomenda-se a administração de determinados medicamentos com o estômago cheio, a fim de diminuir a ação forte destes remédios sobre a mucosa gastrointestinal. Assim, a ingestão de um medicamento longe, próxima, antes ou depois das refeições pode ter muita importância na obtenção do efeito desejado. O médico estará sempre orientando, qualquer dúvida você pode obter informações na própria bula que traz ou consultar o farmacêutico, enfermeiro ou assistente social da unidade onde você faz tratamento. O período que se deve tomar a medicação é muito importante.

No caso do paciente com pressão alta, tem que tomar o remédio todos os dias sem interromper e não apenas quando se sente mal.

Hora certa – Os medicamentos são receitados para tomar nos horários indicados, porque o

comprimido nunca fica o tempo todo no nosso corpo, ele vai para o sangue aonde vai ficando fraco até perder seu efeito, antes de perder seu efeito tem de se tomar outro. Cada medicamento tem um tempo determinado, por isso a receita deve ser respeitada se é para tomar a medicação de 6 em 6, 8 em 8 ou 12 em 12 horas.

Tente criar uma rotina ao tomar seu medicamento, combinando com outras atividades diárias como escovar os dentes, tomar café-da-manhã, trocar de roupa, tomar banho, ir dormir, etc.

Durante um tratamento o médico poderá receitar vários tipos de medicamentos, diminuir ou aumentar as doses, sendo que isso não deve lhe preocupar, pois é necessário para saber que tipo de medicação corresponde melhor contra a doença.

Ao utilizar um medicamento, se você sentir algum mal estar ou efeito imprevisto comunique sempre seu médico, farmacêutico, enfermeiro ou assistente social do seu posto de saúde.

Para que o tratamento dê certo, é necessário entender que embora sejam muitos os medicamentos que podemos estar usando, todos são necessários, pois cada qual agirá num local determinado no nosso corpo para estabilizar ou curar a doença.

Risco – Nunca tome medicamento por conta própria, ou orientação da vizinha, cada pessoa possui o organismo diferente da outra. O que sua vizinha toma pode não fazer bem para você.

Evite a compra de produtos

anunciados pela tv ou rádio, pois só um profissional habilitado, um médico, tem condições de saber se você precisa ou não tomar um medicamento.

A idade interfere no metabolismo dos medicamentos, uma pessoa idosa está mais sujeita aos efeitos colaterais dos remédios do que uma pessoa jovem, por isso nunca se automedique.

A armazenagem e conservação dos medicamentos são muito importantes para que eles não percam seus efeitos.

Os medicamentos devem ser protegidos da luz, umidade e calor, o banheiro, a cozinha e o carro não são locais indicados para guardá-los.

Os medicamentos devem sempre ser guardados na sua embalagem original, protegido da luz direta, guardado num armário fechado, protegidos de crianças, pragas domésticas, limpos, longe de produtos de limpeza, perfumaria, cosméticos e animais.

Nunca tome medicamentos vencidos pois, além de não fazerem efeito podem prejudicar sua saúde.

Não jogar medicamentos, mesmo vencidos, em qualquer lugar, é preferível devolvê-los à farmácia que se encarregará de sua eventual destruição.

Seguindo essas orientações, o paciente confiará no diagnóstico e no tratamento proposto pelo médico, pois nada adianta o trabalho de médicos e profissionais da saúde se o paciente não seguir as orientações e não tomar o medicamento corretamente.

Os 10 mandamentos para um bom tratamento

1 O modo de utilização deve ser conforme a indicação do seu médico. Não utilize medicamentos indicados para outra pessoa como parente, esposa ou vizinho, **não se automedique**.



7 Mesmo que você se sinta melhor, não interrompa o tratamento até que seu médico diga que você pode.



2 Seguir o horário e a duração conforme orientado na consulta (uma vez ao dia, duas vezes ao dia, três vezes ao dia, etc). A duração do tratamento pode ser de apenas cinco dias e em casos mais sérios você poderá tomar o medicamento pelo resto de sua vida como acontece na pressão alta.



4 Alguns medicamentos quando tomados juntos com outros interferem na sua ação podendo potencializar o seu efeito ou diminuir, por isso só tome aqueles indicados por seu médico. Nunca por conta própria.



8 Proteja seus medicamentos da luz, calor, umidade, observando os demais cuidados escritos na embalagem.



5 Se você esquecer de tomar no horário o medicamento, não deve tomar dois no próximo horário porque a dosagem vai ficar muito forte e você pode passar mal.



9 Observe regularmente o prazo de validade e o aspecto físico dos medicamentos.

10 Ser persistente no tratamento e seguir corretamente

o modo de tomar seu medicamento pode fazer a diferença em toda a sua saúde.



3 Observar quando deve tomar a medicação (de manhã, ao meio-dia à tarde, ao deitar) e como deve tomar (com água, leite, sucos, com estômago vazio ou cheio etc).

6 Seguir as recomendações do médico quando ele orientar: se é para tomar metade de um comprimido, se é para tomar dois ou três.

Vamos atingir a meta!

Com objetivo de estimular os pacientes a alcançarem suas metas de controlar os fatores de risco para doenças cardiovasculares (hipertensão, diabetes, colesterol, obesidade, sedentarismo, tabagismo e estresse) a equipe multiprofissional da Liga de Hipertensão do Belém-SP e da Associação Paulista de Assistência ao Hipertenso (APAH), criaram o **Certificado de Honra ao Mérito** a ser entregue aos inscritos que conseguirem atingir as metas propostas. Nos dias 30/10 e 27/11/2002 foram agraciados com o certificado por atingirem as metas os seguintes amigo(a)s:



OUTUBRO

Abrahão Alves Cavalcante
Alcina de Carvalho Cardoso
Benedita Maria de Jesus
Elvira Silvestre Rodrigues
Francisco Aluoto
Francisco Bento de Oliveira

José Feitosa da Silva
Margarida Maria C. Luna
Marlene Martins Souto
Mercedes de Moraes Bernabe
Romilda Reis Rezende
Sylvia Dantas C. Carneiro

NOVEMBRO

Elvira Francisca de Jesus
Isaura Pacífico dos Santos
João José Pelaes Avila
Maria dos Reis Martins Leite
Pierina G. Vignoto

A solenidade acontece na última quarta-feira do mês durante a comemoração dos aniversários.

No mês de outubro contamos com a presença da Assistente Social, Luzia Alves de Freitas, contadora de histórias que foi muito aplaudida, e em alguns momentos levando os presentes às lágrimas.

Em novembro foram reunidos os associados aniversariantes do mês de novembro e dezembro para uma comemoração especial, a entrega dos certificados para pacientes da Liga de Hipertensão do Belém que diminuíram os riscos de doenças cardiovasculares, controlando a pressão arterial, normalizando o colesterol, o diabetes, diminuindo o peso enfim, mudando os hábitos de vida.

Contamos com a participação especial de alguns pacientes atendidos pela Psicóloga Elaine, apresentando seus trabalhos: Zélia Baradel Pesqueira – artista plástica – óleo sobre tela com o tema “Rosas”, sua especialidade. Recepcionava os convidados com cores e flores logo na entrada! Nossa artista expõe na Praça da República aos domingos e no Largo do Belém às quartas-feiras, durante a festa vendeu algumas obras, incluindo duas que serão enviadas para a Alemanha. Contamos também com Márcia Dutra – artesã – trouxe colares, pulseira, brincos... foi um sucesso!

A equipe multiprofissional da Liga adquiriu



Assistente Social, Luzia Alves de Freitas – contadora de estória durante atividade

e desfilou suas obras pelo salão. Tornando o clima extremamente agradável o Sr José Colognezzi, músico – tecladista, um exemplo de esforço e dedicação à arte! Iniciou sua apresentação nos proporcionando grandes lembranças de músicas inesquecíveis do passado.

Finalizando, após a entrega dos certificados aos pacientes selecionados que atingiram suas metas no combate aos fatores de risco para doenças cardiovasculares, os convidados foram recepcionados com algumas guloseimas preparadas pela equipe multiprofissional sob orientação da nutricionista Fernanda, com lanches, bolos e refrigerantes diets e lights.

A confraternização foi o máximo, e ficará

cada vez melhor se contarmos com a presença e participação de mais convidados. Os pacientes sentiram-se entusiasmados e já estão aguardando que mais nomes entrem na lista de premiação! A luta por um coração saudável e feliz continua! Estamos preparando nossa próxima festa para fevereiro. Aguardem!!! Não deixe de participar da próxima solenidade.

Faça sua inscrição com a Simone na Liga de Hipertensão do Belém, Rua Dr. Clementino 200, Belém ou com a Paula na APAH, Pça. Pádua Dias 135, Tatuapé. Vamos controlar os fatores de risco para doenças cardiovasculares e vivermos com qualidade de vida!