

ALERTA HIPERTENSO



Uma publicação da Associação Paulista de Assistência ao Hipertenso

APAH 10 anos





Biolab

SAÚDE AO ALCANCE
DE TODOS

MEDICAMENTOS
CARDIOLÓGICOS

Biolab

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

10 anos de trabalho em favor dos hipertensos

Este ano é muito especial para todos nós. Afinal, com auxílio de diversos parceiros, associados, profissionais de saúde, e inúmeros amigos – que seria injusto detalhar sob risco de esquecer de alguma pessoa ou entidade – a APAH (Associação Paulista de Assistência ao Hipertenso) completa em 2004 uma década de existência.

São dez anos de trabalho ativo em prol do hipertenso, disseminando o quanto é importante uma política de prevenção voltada à hipertensão arterial, a adesão ao tratamento por parte dos pacientes e, principalmente, no alerta que incessantemente temos dado à sociedade sobre os riscos da hipertensão arterial principal fator de risco para as complicações cardiovasculares.

No entanto, como sempre tem sido em toda essa caminhada, a APAH, inicia o ano com um dos maiores desafios desde que foi criada. Ou seja, lutar ao lado de entidades co-irmãs de São Paulo e outros estados para que haja a retomada por parte do governo federal do Programa de Prevenção à Hipertensão Arterial e ao Diabetes Mellitus.

Quem acompanhou as edições do Alerta Hipertenso deste ano percebeu que essa cobrança tem sido insistente. Isso é necessário (diríamos até imprescindível) pois, infelizmente o que presenciamos até agora é que, embora muitos representantes do governo tenham se comprometido com sua retomada, o programa está praticamente paralisado. Faltam medicamentos nos postos do SUS; o treinamento e atualização das equipes multidisciplinares estão ocorrendo lentamente e em alguns locais pararam. Sem contar que o Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial que só ocorreu em 2003 graças à entidades como a SBC/DHA/FUNCOR, SBH, SBN e FENAPHA, entre outras que tiveram a sensibilidade de mantê-lo.

Neste ano, no entanto, voltam a ocorrer eleições no país. E é justamente por isso que é necessária a cobrança dos políticos para que o Programa seja retomado. Para isso será necessário a união de todas as pessoas que se preocupam com a saúde dos portadores de hipertensão arterial e diabetes no país.

A diretoria

Alerta Hipertenso é um 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.

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:** GraphBox Caran **Tiragem:** 3.000 exemplares **ALERTA HIPERTENSO** é uma publicação trimestral, distribuída aos associados da APAH.

Presidente: Maria da Conceição Ribeiro **Vice-Presidente:** Nilson Gonçalves de Castro **1ºTesoureira:** Maria Leonilde Sanches **2ºTesorereiro:** Luzomar Charias da Silva **1º Secretária:** Elaine Maria Túlio Mota **2º Secretária:** Vilma Fernandes Del Debbie **1º Diretor de Rel. Púb. e Comunicação:** Carlos Grande **2º Diretor de Rel. Púb. e Comunicação:** Erotides Oliveira de Souza **1º Diretor Médico:** Dr. Carlos Alberto Machado **2º Diretora Médica:** Dra. Maria Cristina Cardeal Ramos **1ºDiretor de Orientação Educacional:** Dr. Nestor Coelho Pitta **2ºDiretora de Orientação Educacional:** Maria Isabel de Assis **1ºDiretora de Assistência Social:** Claudete Martins **2ºDiretora de Assistência Social:** Janete Fernandes Carvalho **Coordenadoria de Eventos Sociais:** Maria Aparecida Amorim de Oliveira **Coordenadoria de Eventos:** Benedita Maria de Jesus, Elisa Rivaben de Freitas Millozzi, Elvira Gil Rodrigues, Maria de Fátima F. Fernandes e Maria dos Reis Martins Leite **Conselho Fiscal:** Jeanete Fernandes Carvalho, Maria Aparecida Amorim, Francesco Aluoto, Uli Vílio e Neide Yoshiko Kitazuru.

A redação não se responsabiliza por opiniões emitidas em artigos assinados

Muita fumaça e pouco fogo

Artigo

Faz algum tempo, o Ministério da Saúde do Brasil anunciou uma "extraordinária" redução no preço final de vários medicamentos. Ao mesmo tempo anunciou que alguns produtos que não haviam praticado aumentos abusivos nesse último ano teriam os seus preços reajustados em média 2%. Como profissional de saúde que milita diariamente na prática clínica recebi com muita alegria a notícia, porque é muito doloroso prescrever um medicamento essencial e ver o paciente retornar meses depois com o mesmo problema e a confissão que não despachou a receita porque o preço não permitiu. Em verdade, pode não ser apenas o preço, mas também um salário pequeno que não permite nenhum gasto adicional que não seja com comida e despesas caseiras obrigatórias (gás, energia,

água e etc). Esperei a divulgação da relação completa dos medicamentos, porque o noticiário em que assisti a boa nova concluía fornecendo o site e o telefone da ANVISA para que o consumidor buscasse a informação. Torci para que ao menos os mais usados na minha área fossem anunciados para

alguns remédios. Para minha surpresa, não constava nenhum que fosse utilizado na clínica diária, aparecendo muitos que são de utilização na área hospitalar e esses não são representativos para o bolso do consumidor porque são totalmente cobertos pelos planos de saúde ou pagos pelo próprio governo nas contas do SUS.

Nesse mesmo dia atendi a um cliente que pagara cerca de cento e vinte reais por uma estatina de uso contínuo, e confessava logo a impossibilidade de dar seqüência ao tratamento porque o orçamento não permitia.

Penso que é dever do Estado assegurar a determinados pacientes, portadores de doenças crônicas,

certos medicamentos para os quais já existem evidências de uma relação custo benefício

favorável. Um exemplo disto é o caso das estatinas, remédios usados para reduzir colesterol, mas que devido também às suas ações adicionais como: antiinflamatória, antioxidante, antiproliferativa e outras ainda não totalmente estudadas, podem mudar o prognóstico de indivíduos portadores de cardiopatia isquêmica. Para esses, a fumaça exacerbada foi para encobrir os 2% a mais.

"Para minha surpresa, não constava nenhum que fosse utilizado na clínica diária, aparecendo muitos que são de utilização na área hospitalar e esses não são representativos para o bolso do consumidor porque são totalmente cobertos pelos planos de saúde ou pagos pelo próprio governo nas contas do SUS"

minha alegria e contentamento de minha clientela. No dia seguinte, ao comprar o jornal, tomei conhecimento do nome de



Dr. Marco Antônio Mota Gomes
Médico cardiologista – Presidente do Departamento de Hipertensão da Sociedade Brasileira de Cardiologia
E-mail: mota-gomes@uol.com.br

Liga de hipertensão arterial do Belém, APAH e FENAPHA promovem eventos científicos para profissionais da Rede SUS-SP



I Jornada de Humanização em Saúde – foi realizada em 4 de outubro de 2003, promovida pela Liga de Hipertensão Arterial do Belém - SP / NGA-8 /SES-SP, Associação Paulista de Assistência ao Hipertenso(APAH), Federação Nacional das Associações de Portadores de Hipertensão Arterial (FENAPHA), Arte Sem Barreiras-ONG, com patrocínio da BIOLAB-Cardio.



Conferência sobre “Diagnóstico e Tratamento Hipertensão Arterial Secundária”, realizada no dia 07 de novembro, pelo Dr. Oswaldo Passarelli, médico do Serviço de Hipertensão Arterial do Instituto Dante Pazzanese de Cardiologia, organizada pela Liga de Hipertensão Arterial do Belém/NGA-8/SES-SP, Coordenação do Programa de Saúde do Adulto e Idoso do GTR 3/SES-SP, Associação Paulista de Assistência ao Hipertenso (APAH) e Federação Nacional das Associações de Portadores de Hipertensão Arterial (FENAPHA).

No dia 29/08, na sede do GTR3, a Liga de Hipertensão Arterial/NGA -8 Belém /SES-SP, Associação Paulista de Assistência ao Hipertenso e Coordenação do Programa de Saúde do Adulto do GTR 3/SES-SP, promoveu uma conferencia sobre: Insuficiência Cardíaca, uma nova abordagem terapêutica, feita pelo Dr. Paulo Chizzola, do Grupo de Insuficiência Cardíaca do INCOR, patrocinado pelo Laboratório BALDACCI, que contou com a presença de mais de 150 participantes.



Associações participa da 12º Conferência Nacional de Saúde

Presidente da APAH representa portadores de hipertensão arterial em importante evento ocorrido em Brasília



Em destaque a Sra. Maria da Conceição Ribeiro – Presidente da APAH

De 7 a 11 de dezembro foi realizada em Brasília a 12ª Conferência Nacional de Saúde. Um evento organizado pelo Ministério da Saúde e que reuniu os mais variados segmentos – profissionais da área de saúde, usuários do SUS, portadores de enfermidades, iniciativa privada e governos para discutir os mais variados assuntos em torno do tema.

Pela primeira vez desde a sua fundação, em 1994, a APAH e seus associados estiveram representados e puderam participar dos debates por meio da presidente da associação, Maria da Conceição Ribeiro, que foi uma das 4000 delegadas da Conferência que reuniu um total

de 5000 participantes. Ao todo foram organizados 40 grupos temáticos, sendo que a presidente da APAH participou dos debates dos temas “Trabalho na Saúde” e “Ciência e Tecnologia em Saúde”. “Participei da Conferência a pedido do Fórum de Patologia (grupo que reúne entidades de portadores das mais diversas enfermidades) e foi altamente positivo pois tivemos a oportunidade de participar, como usuário, dos debates que tratam especificamente do sistema de saúde como um todo”, afirma. No grupo que debateu “Trabalho na Saúde”, dona Maria da Conceição, teve a oportunidade de falar sobre a necessidade de os profissionais na área de saúde

que lidam com hipertensão estarem sem constante treinamento e atualização. “A hipertensão arterial é uma das maiores moléstias que existem hoje no país, e deve ser encarada com a maior seriedade possível não só pelos profissionais de saúde, mas também pelos pacientes”, adverte.

Durante a 12ª Conferência de Saúde a presidente da APAH distribuiu o jornal Alerta Hipertenso e uma Carta Aberta (leia a íntegra da carta nesta edição) contando a história da associação, sua filiação à Fenapha e uma série de reivindicações necessárias para que o paciente de hipertensão arterial tenha o tratamento que merece.

12ºConferência Nacional de Saúde

Brasília – Dez/2003

Carta Alerta

Associação Paulista de Assistência ao Hipertenso – APAH, foi fundada em 26 de abril de 1994, entidade sem fins lucrativos, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida, através da informação, educação e prevenção, promovendo atividades gratuitas para comunidade hipertensa, familiares e profissionais da saúde, enfatizando a hipertensão arterial na prevenção, tratamento, diagnóstico e controle da doença e suas complicações. A equipe multiprofissional formada por médicos, enfermeiros, assistentes sociais, nutricionistas, psicólogos, farmacêuticos, etc... ministra aulas, promove discussões, grupos e debate dentro deste espaço, além deste trabalho, há a publicação trimestral de um Boletim Informativo “Alerta Hipertenso” distribuído gratuitamente aos associados, área de saúde, eventos e campanhas de prevenção.

Hoje a APAH, também filiada a FENAPHA – Federação Nacional das Associações de Portadores de Hipertensão Arterial tem as seguintes recomendações, que sugerimos incluir no relatório final a esta Conferência.

- 1 – Implantar o SUS, de forma efetiva em todos os Municípios
 - 2 – Ações de promoção de saúde, prevenção e controle da Hipertensão Arterial no SUS.
 - 3 – Desenvolver programas de educação continuada em Hipertensão Arterial para profissionais de saúde, incluindo os recursos das Instituições públicas e privadas e Sociedade representativas das diversas áreas da saúde.
 - 4 – Garantir acesso aos portadores de Hipertensão Arterial aos serviços de saúde
 - 5 – Garantir medicação na rede SUS, obedecendo o princípio da gratuidade da distribuição.
 - 6 – Garantir o acesso de apoio diagnóstico simples e/ou complexos no SUS.
 - 7 – Implementar ações para melhoria de aquisições das informações epidemiológicas, envolvendo a morbi-mortalidade cardiovascular e disponibiliza-las para a sociedade, com finalidade de definir estratégias e promover o planejamento das ações de saúde.
 - 8 – Avaliar periodicamente a qualidade da assistência prestada ao portador de Hipertensão Arterial.
 - 9 – Continuidade das ações de implementação do Plano de Reorganização da Atenção à Hipertensão Arterial e ao Diabetes Mellitus pelo Ministério da Saúde.
- Considerando-se a importância da Hipertensão Arterial no cenário das doenças cardiovasculares no Brasil, com todas as suas consequências sociais e econômicas, sensibilizando assim e alertando as autoridades competentes sobre a necessidade vigente de estabelecer medidas efetivas para redução do que impacto sobre morbi-mortalidade cardiovascular, pois estima-se existir 30 milhões de hipertensos no Brasil.

*Maria da Conceição Ribeiro
Presidente da APAH*

Conhecendo melhor as alterações de memória e as demências



Artigo

Uma das queixas mais freqüente dos idosos é a perda de memória. Com o envelhecimento é normal haver pequenas alterações na velocidade de aprendizado, na atenção e na memória para fatos recentes. A atenção está diretamente relacionada à capacidade de memorizar os fatos.

Algumas doenças, como os quadros depressivos e ansiosos, podem reduzir a capacidade de atenção e concentração, comprometendo a memória.

O que caracteriza a separação de um déficit de memória considerado normal de um quadro demencial é o comprometimento da capacidade do indivíduo controlar seu dia-a-dia. O indivíduo portador de demência perde progressivamente a autonomia para realizar desde as atividades mais sofisticadas (como controlar as finanças) até as mais simples (comer com a própria mão). Geralmente as alterações iniciais são discretas e os familiares comumente acham que é “normal”, atrasando o atendimento médico e o diagnóstico. As demências, que são popularmente conhecidas como esclerose, ocorrem



mais freqüentemente em idosos, podendo apresentar diferentes causas. As demências mais comuns são a Doença de Alzheimer e a demência vascular, mas existem muitas outras e somente uma avaliação médica minuciosa, associada a exames complementares, possibilita determinar a causa mais provável.

A doença de Alzheimer é degenerativa, e ocorrendo perda progressiva dos neurônios (células cerebrais).

A demência vascular é causada por múltiplos infartos cerebrais, que em geral são pequenos derrames que não comprometem a área motora do cérebro e, por isso, não apresentam a alteração típica dos portadores de derrame.

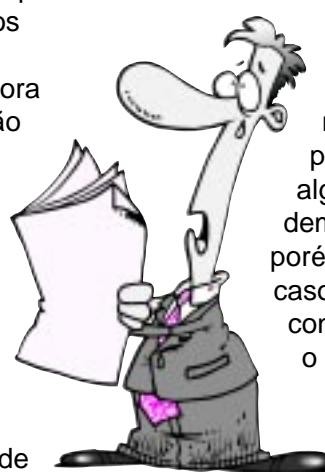
Geralmente, no início surgem as alterações de memória: o indivíduo tem dificuldade progressiva

para aprender, lembrar de coisas simples, como compromissos, acontecimentos recentes, nomes de pessoas e objetos, além de

confundir datas e lugares. Podem ocorrer também mudanças de personalidade, agressividade, inquietação, apatia e tristeza. A seguir apresentam problemas para ler e escrever, conversar e para realizar atividades corriqueiras como fazer compras, sair sozinho e progressivamente para se vestir, tomar banho, andar, comer, controlar eliminação de urina e fezes. No estágio final o indivíduo torna-se totalmente dependente, com mínimo contato com o exterior.

Importante é que os familiares valorizem as alterações iniciais e procurem atenção médica, para que o diagnóstico seja o mais precoce possível. Existem alguns quadros demenciais reversíveis, porém na maioria dos casos no máximo conseguimos estabilizar o quadro ou retardar a progressão da doença.

Para cada fase da evolução da doença existem cuidados específicos a serem tomados. Manter um ambiente seguro, minimizar os danos causados pela doença, tratar alguns sintomas (agitação e agressividade) estão



entre os objetivos para propiciar a melhor qualidade de vida possível para o paciente e sua família. Na medida do possível é importante garantir ao indivíduo participação em atividades sociais e tarefas simples que ele ainda seja capaz de realizar. Deve-se evitar a tendência natural de fazermos as pequenas atividades para o paciente, como fechar os botões

da camisa, apagar ou acender a luz, comer com a própria mão. O apoio familiar, o carinho e o respeito são igualmente importantes.

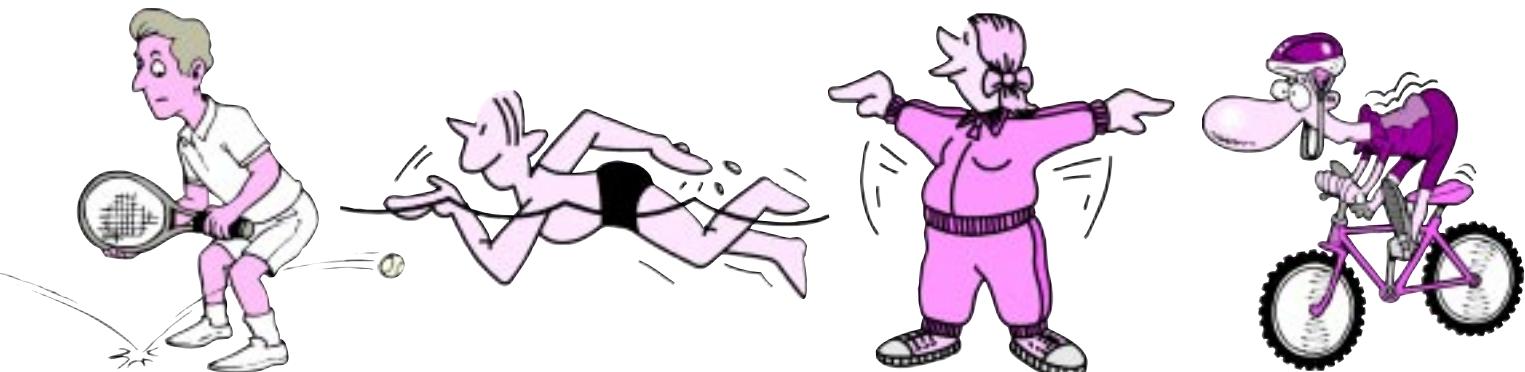
Para uma abordagem global dos quadros demenciais o tratamento deve ser preferencialmente multidisciplinar. Hoje já existem algumas alternativas para o tratamento medicamentoso da

doença de Alzheimer, mas é importante lembrar que os tratamentos disponíveis não revertem a doença, mas retardam a evolução da mesma. Existem muitas dúvidas sobre como prevenir o surgimento das demências, o que abre um campo vasto para os oportunistas. Até o momento o que está científicamente comprovado é:

- Controle dos fatores de risco cardiovasculares para prevenir a demência vascular, tais como: pressão arterial, colesterol, obesidade, sedentarismo, diabetes, tabagismo, entre outros.



- A prática regular de atividade física está associado a melhora da saúde mental e é benéfica até mesmo para os indivíduos que já são portadores de demência.



- Manter o cérebro ativo com atividades intelectuais freqüentes, criar novos desafios para o cérebro (como aprender um idioma, usar o computador, etc.), são fundamentais tanto para a prevenção como para tratamento das demências.



Dra. Tatiana Caccese Perrotti é médica geriatra

Dr. Roberto Dischinger Miranda é geriatra e cardiologista, Diretor da Unidade Ambulatorial da Disciplina de Geriatria da UNIFESP e do Instituto Longevità.

Tel.: (11) 5571-9110

Fax: (11) 5083-5975

O Agitar parabéns a São Paulo

Luiz Gonzaga Marcatti

O poeta do Agita – luizgm@cetesb.sp.gov.br



São Paulo 450 anos
 É vida, é luta é pujação,
 Com “Agita São Paulo”
 É saúde, longevidade é liderança

O teatro Municipal o exemplo
 Bailarinos num estilo cultural,
 Balé, danças, muita movimentação
 E a saúde bela escultural

Ibirapuera, centro de atenção
 Caminhar no parque a pedida,
 Incentivados pelo “meiorito”
 É firme e salutar medida

Na São Silvestre ficou configurada
 Atleta brasileiro em consagrar,
 Numa agitação firme e constante
 E no pódio afinal veio destacar

Av. Paulista, o coração econômico
 Necessita de visível proteção,
 Esquecer das duras barreiras
 E evitar o stress pela convocação

São Paulo a grande metrópole
 Agita São Paulo seu grande parceiro,
 No afã defender a vida
 E o exemplo simples dianteiro

Praça da sé a visível Catedral
 Palco de fé e muita devoção,
 Caminhar nas ruas Direitas,
 Av. São João e rua Consolação

30 minutos fazem a diferença
 salve São Paulo nesta emoção,
 vamos aplaudir, gritar, valorizar
 e no exemplo proteger nosso coração

Doações

A APAH – Associação Paulista de Assistência ao Hipertenso – é uma entidade filantrópica e sem fins lucrativos. Ela sobrevive exclusivamente da mensalidade de seus associados mas você também pode colaborar com doações espontâneas no banco Bradesco agência Tatuapé 0097 conta corrente nº 0282344-6.

Associação Paulista de Assistência ao Hipertenso – APAH – Praça Pádua Dias, 135, embaixo do viaduto Carlos Ferracci – Tatuapé – SP – CEP: 03067-050 Fone/Fax.: (0XX11)295-5228 c/ Paula. E-mail: apah@uol.com.br



Associe-se à APAH

ASSOCIAÇÃO PAULISTA DE ASSISTÊNCIA AO HIPERTENSO

Nome: _____

Data de nascimento ____ / ____ / ____ Sexo _____

Endereço: _____

Bairro: _____ CEP: _____ - _____

Cidade: _____ Telefone: (____) _____

Conta Corrente para doações:

**Banco Bradesco – Agência Tatuapé 0097
 C/C – 0282344-6.**



Um dos líderes mundiais em
 pesquisa terapêutica



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**

Bingo em família



No dia 12 de dezembro a APAH organizou mais um Bingo benéfico além do tradicional Bazar, dezenas de associados participaram dessa festa. Como acontece todos os anos ocorreram rodadas em prêmios, que foram doados pelos

associados da APAH. Já os recursos apurados com a venda das cartelas são destinados à manutenção da infra-estrutura da APAH. Neste ano serão realizados novos eventos e é importante que você participe.

Brincando e aprendendo

Começa, em março, curso de artesanato na sede da APAH. Aberto a todos os seus associados

Que tal fazer cestos de pão, porta-treco, abajur e muitas outras coisas a partir de garrafas plásticas e jornais velhos? Pois essa é justamente a proposta do curso que começa no início de março na sede da APAH que será ministrado por Vânia Lúcia Galli. A proposta, segundo Vânia, é propiciar horas de lazer principalmente às pessoas da terceira idade por meio da criação

de objetos a partir de material reciclado. "Queremos que as pessoas se divirtam durante a atividade. Uma espécie de terapia para o hipertenso e seus familiares", afirma. Para participar basta levar o material necessário, garrafas plásticas e jornais, na quantidade que quiser. Para saber sobre horário e datas basta ligar para a sede da APAH, 295-5228, com Paula.

Seguindo à risca as recomendações do seu médico, você afasta os risco da hipertensão arterial.

Agenda

Liga de Hipertensão Arterial do Belém

Fevereiro – APAH

- | |
|--|
| 04/02 – Fase I – "Hipertensão Arterial o inimigo silencioso, como vencê-lo" 8h |
| 11/02 – Fase II 8h |
| 18/02 – Fase III – Palestra com assistente |
| 19/02 – social: Mestre Maria da Graça |
| 26/02 – Machado Lorenzito "Estatuto do Idoso" 8h |

Março – APAH

- | |
|---|
| 03/03 – Fase I 8h |
| 10/03 – Fase II 8h |
| 17/03 – Fase III – Alternativa 8h |
| 24/03 – Palestra 8h |
| 31/03 – Vamos atingir a meta! Entrega de certificados e aniversariantes do mês 8h |

Abri – APAH

- | |
|---|
| 07/04 – Fase I 8h |
| 14/04 – Fase II 8h |
| 26/04 – Aniversário da Associação: 10 anos em ação e lutas! |

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

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)6292-0003 c/ Simone

Informe-se sobre palestras na associação.