# Câmara Municipal de Bertioga

Estado de São Paulo

*Estância Balneária*

Protocolo: 953/13
Data: 02/05/13 Hora: 09:10
Ofício:
Aprovado na 12ª SO realizada
em 30.04.13 S/ adendo
Presidente

**INDICAÇÃO Nº 215 / 2013**

**Assunto:Hipertensão**
**Ref:** ARF-

Bertioga, 05 de Março de 2013.

Excelentíssimo Sr. Presidente,
Nobres Vereadores:

**Antonio Rodrigues Filho,** no uso de suas atribuições regimentais, vem perante Vossa Excelência, ouvido o Douto Plenário, fazer a seguinte Indicação:

Na última 6ª feira, dia 26/4, foi celebrado o Dia Nacional de Prevenção e Combate a Hipertensão Arterial. Por decisão da Sociedade Brasileira de Cardiologia este ano a celebração foi dirigida ao público jovem. Esta decisão se deve ao fato de que entre 6% e 8% das crianças brasileiras já são hipertensas devido ao fato de não existir a cultura de medir a pressão arterial na infância e na adolescência.

Aliado ao fato do aumento da obesidade entre crianças, a tendência é de que ocorra aumento significativo e preocupante deste índice. Inclusive, a Diretoria de Promoção de Saúde Cardiovascular da Sociedade Brasileira de Cardiologia, disponibiliza em seu site – www.cardiol.br, uma cartilha eletrônica que pode ser impressa e ser utilizada inclusive como material didático em salas de aula.

Isto Posto, indico ao Sr. Prefeito do Município de Bertioga que determine a Secretaria de Saúde, em conjunto com a Secretaria de Educação de nosso município, a realização de campanha preventiva e elucidativa sobre os riscos da hipertensão arterial, juntos a estabelecimentos de ensino de nossa cidade.

Consulto o Douto Plenário, no tocante à permissão de envio de ofício ao Executivo Municipal, dando conta ao mesmo do teor desta solicitação.

Observados os preceitos regimentais, esta é a Indicação que vai devidamente subscrita.

**Antonio Rodrigues Filho**
**Vereador**

LUIZ CARLOS PACÍFICO JR.
Vereador

EDVALDO ALECRIM SILVA
1º Secretário

IVAN DE CARVALHO
Vereador

JOSÉ FELICIANO IRMÃO
2º Secretário

LUÍS HENRIQUE CAPELLINI
Presidente da Câmara

ELISABETH DOTTI CONSOLO
Vereadora



Diretoria de Promoção
de Saúde Cardiovascular

Cartilha Informativa

# Campanhas Temáticas

# Criança

A Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC) é uma entidade sem fins lucrativos criada em 1943 que tem como objetivo unir a classe médica especializada em cardiologia para o planejamento e a execução de projetos em benefício da cardiologia brasileira.

A SBC também está comprometida em ajudar a população brasileira na prevenção dos fatores de risco para as doenças cardiovasculares. A Diretoria de Promoção de Saúde Cardiovascular (DPSC) é quem atua junto à comunidade, realizando ações educativas à população por meio de Campanhas de Prevenção, desenvolvendo programas informativos como o "De Coração" e estabelecendo um canal de comunicação direto com a população pelo "Coração On-line", além de outros serviços.

Conheça algumas ações da SBC:

- 26/04 - Dia Nacional de Prevenção e Combate a Hipertensão Arterial
- 31/05 - Dia Mundial SEM Tabaco
- 08/08 - Dia Nacional de Controle do Colesterol
- 29/09 - Dia Mundial do Coração
- 18/10 - SBC vai à Escola
- 14/11 - Dia Mundial do Diabetes

**TV De Coração**

**http://www.cardiol.br/funcor/tvsenado1.htm**

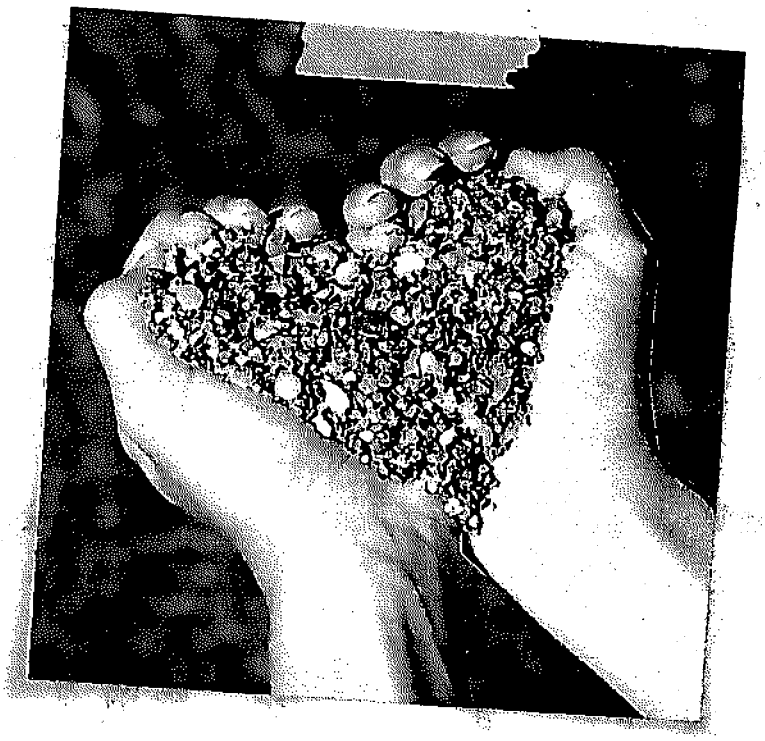
Programa de televisão, dirigido e produzido pela SBC com o objetivo de informar a população sobre as formas de prevenção e tratamento das doenças cardiovasculares, é transmitido na TV Senado e em mais 19 emissoras presentes em quase todos os estados brasileiros.

**Cursos (http://educacao.cardiol.br/cursos/)**

A DPSC/SBC desenvolveu o curso de capacitação para profissionais de saúde baseado nas necessidades do país. O Treinamento de Emergências Cardiovasculares: Básico e Avançado da SBC (TECA B e TECA A) é o primeiro curso brasileiro customizado e completo de acordo com as necessidades dos profissionais de saúde, feito pelos nossos especialistas em Emergência Cardiovascular e com a qualidade internacional SBC, baseados em referência científica de diretrizes nacionais e internacionais.

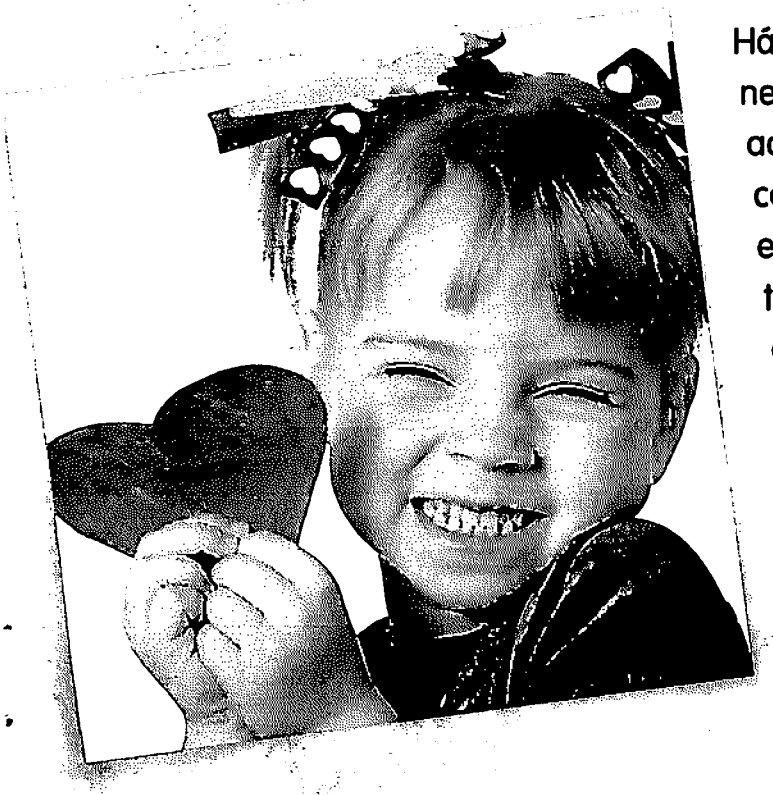
# Introdução

As doenças cardiovasculares (DCV) são responsáveis pela morte de cerca de 17,1 milhões de pessoas no mundo. Só no Brasil esse número chega a aproximadamente 300 mil. Ou seja, são 820 mortes por dia, 30 mortes por hora ou uma morte a cada 2 minutos.



Derrames cerebrais, infarto, insuficiência cardíaca e renal e morte súbita são alguns exemplos que poderiam ser evitados com a identificação precoce dos fatores de risco para as DCV e intervenções medicamentosas.

O estilo de vida inadequado, como o sedentarismo e os maus hábitos alimentares expõe precocemente a crianças e adolescentes à determinados fatores de risco que facilmente poderiam ser evitados com a prática de uma atividade física ou consumo de alimentos saudáveis.



Hábitos não saudáveis irão refletir negativamente na saúde de crianças e adolescentes. Por isso, o cuidado e a atenção com os fatores de risco como colesterol elevado, pressão alta, obesidade, diabetes, tabagismo, sedentarismo, estresse, além do histórico familiar para estas doenças, precisam ser redobrados para evitar que tornem-se adultos doentes, evitando mortes precoces decorrentes de eventos cardiovasculares.

# Prevenção

## Hipertensão na Criança

**O que é Hipertensão Arterial ou Pressão Alta?**



É quando a pressão que o sangue faz na parede das artérias para se movimentar é muito forte, ficando acima dos valores considerados normais.

Engana-se quem acredita que a hipertensão é um problema causado apenas em adultos e idosos. Crianças e adolescentes também podem desenvolver a doença, por isso a prevenção, o diagnóstico precoce e o tratamento contínuo são muito importantes.

| Causa Principal | Descrição |
|---|---|
| Primária | Não tem uma causa definida. Ocorre com mais frequência quando a família da criança tem história de hipertensão, com ou sem outros fatores de risco, como obesidade e sedentarismo. A questão da raça é outro fator que pode aumentar a chance do desenvolvimento da doença. Pessoas negras são mais propensas a ter problemas de pressão alta. |
| Secundária | Causada por doenças que aumentam a pressão sanguínea nas artérias, como doenças renais, endócrinas (das glândulas) e cardíacas. |

Apenas no Brasil, 6% das crianças e adolescentes tem hipertensão e o que é pior, muitas não sabem que tem! Outro vilão que acomete essa população é a obesidade infantil. Crianças obesas tem até 8 vezes mais chances de desenvolverem hipertensão, seguido do colesterol elevado e do diabetes.

## Diagnóstico

Somente o médico pode diagnosticar a doença e orientar sobre o tratamento adequado na infância e adolescência. Nas consultas médicas periódicas, é necessário que o médico verifique a pressão da criança para um diagnóstico precoce da doença. Os sintomas e sinais que a criança ou adolescente com pressão alta pode apresentar são:

- ✓ Tontura;
- ✓ Falta de ar;
- ✓ Palpitação;
- ✓ Enjoos e náuseas;
- ✓ Dor de cabeça frequente;
- ✓ Cansaço inexplicável;
- ✓ Problemas cardíacos;
- ✓ Alterações na visão.



**Na maioria das vezes as crianças não apresentam sintomas, por isso é preciso que os pais ou responsáveis fiquem atentos, e lembrem-se da importância da medição da pressão em todas as consultas médicas!**

## Tratamento



O tratamento e acompanhamento da pressão alta são realizados por toda a vida, por isso o médico e a equipe multiprofissional são fundamentais. A mudança de hábitos alimentares, a prática regular de atividade física e a medicação, quando necessária, são importantes e devem ser contínuas não devendo ser abandonadas mesmo que os valores da pressão tenham sido normalizados, a não ser por orientação médica.

**O apoio da família em relação à alimentação, exercícios e tratamento são fundamentais, com isso, a prevenção acaba sendo natural e outros casos de hipertensão na família podem ser evitados.**

---



# Fumo Passivo

Fumante passivo é aquele que não fuma, mas convive com pessoas que fumam, ficando assim exposto aos danos da fumaça/tabaco. No Brasil, segundo o INCA, pelo menos 7 indivíduos não-fumantes morrem POR DIA devido as doenças causadas pelo tabagismo passivo.

As crianças são as maiores prejudicadas e, quanto maior o número de fumantes dentro de casa, ou em seu convívio social, maior é o risco de desenvolverem problemas respiratórios (pneumonia, asma, bronquite...), problemas no sistema imunológico (infecções em geral, resfriados, otite média...), déficit de atenção e perda na audição. Além de doenças, o fumo pode afetar o comportamento da criança e o desempenho escolar.

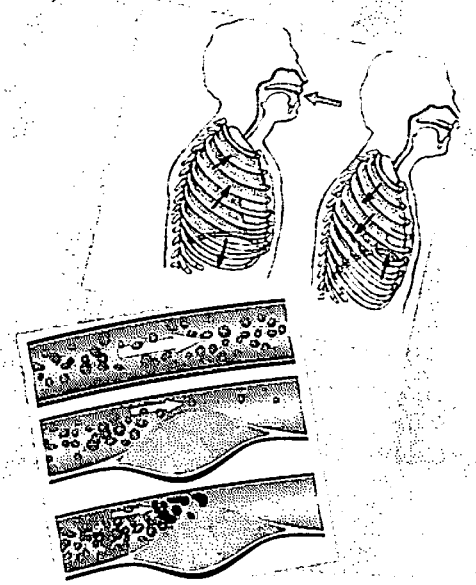
Adultos são modelos de comportamento, por isso é importante lembrar que a exposição ao fumo aumenta as chances de crianças se tornarem adultos fumantes.

- No Brasil, 40% das vítimas do fumo passivo são crianças de até 5 anos?
- Metade das crianças no mundo (700 milhões) estão expostas a fumaça do cigarro dentro de suas próprias casas?
- Quando a grávida é fumante passiva, o cigarro passa do sangue para o bebê e aumentam as chances da criança nascer antes do tempo (prematuro) e com baixo peso, além de poder causar aborto espontâneo?
- Que algumas substâncias tóxicas do cigarro passam para a criança através do leite materno?
- Muitas vezes, o fumante passivo corre mais riscos do que o próprio fumante, isso por que a fumaça do cigarro contém concentrações maiores de nicotina e de outras substâncias cancerígenas quando comparadas a tragada pelo fumante.
- O fumante passivo pode apresentar consequências a curto e a longo prazo, onde podem ser citados:

**- A curto prazo:**

- Tosse;
- Irritação nos olhos e nariz;
- Dor de cabeça;
- Alergias;
- Doenças cardíacas;
- Dores no peito;
- Aumento dos valores da pressão arterial;
- Transtornos de memória e do sono.





**- A longo prazo:**

- O pulmão diminui a sua capacidade de funcionamento (enfisema pulmonar);
- Maior risco de aterosclerose e infarto;
- Aumento na ansiedade e hiperatividade;
- Aumento do número de infecções respiratórias;
- Aumento do risco de câncer de pulmão.

Lembre-se...

Os componentes do cigarro são microscópicos! Não adianta fumar na sacada, no quintal ou na varanda. Eles ficam na pele, no cabelo, na roupa e são facilmente transportados promovendo os efeitos passivos deletérios já descritos.

Se não conseguir parar de fumar, evite ao menos fumar dentro de casa e perto de sua família. Procure também evitar locais em que haja fumantes! Não prejudicar os outros é um dever do fumante!



# Colesterol Elevado em Crianças e Adolescentes

O colesterol é uma substância importante para a saúde, porque é usada na formação da membrana das células do corpo e de alguns hormônios, além de servir como uma capa protetora para os nervos e ser necessário para a produção de vitamina D e bile. Cerca de 70% do colesterol é produzido pelo nosso organismo e os outros 30% são provenientes da nossa alimentação.

Embora necessário ao nosso organismo, o colesterol passará a ser prejudicial se os níveis no sangue estiverem acima do normal. O colesterol em excesso é depositado na parede das artérias, formando placas de gordura, que podem entupí-las e dificultar a passagem do sangue.

O colesterol alto em crianças não está necessariamente ligado a fatores como peso ou pais com histórico do problema, ou seja, nem toda criança magra e sem casos na família está livre do diagnóstico dessa doença silenciosa.Por não apresentar sintomas é preciso fazer exames de sangue periodicamente (1 vez por ano), para a detecção precoce e tratamento adequado.

Estudos mostram que 20% das crianças e adolescentes entre os 2 e 19 anos apresentam níveis elevados de colesterol no sangue, onde 8% tem altos valores de LDL ("colesterol ruim") e 45% apresentam baixos níveis de HDL ("colesterol bom").

Vale lembrar que as principais causas do colesterol alterado são a má alimentação e falta de atividades físicas, mas o histórico familiar (pais, avós, tios) também pode contribuir para o desenvolvimento da doença.

## Conheça os tipos de colesterol:

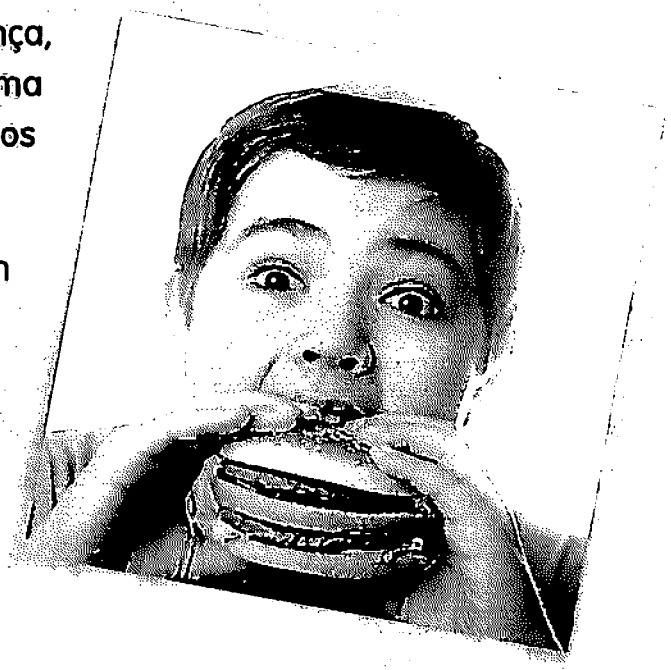
- **HDL ("colesterol bom"):** reduz o risco de acúmulo das placas de gordura, prevenindo as doenças cardíacas, como derrame e infarto. Quanto maior a quantidade no sangue, melhor é para a saúde!

- **LDL ("colesterol ruim"):** é o responsável pela formação de placas de gordura nas artérias, o que dificulta o fluxo sanguíneo. Indica risco aumentado de infarto, derrame cerebral e entupimento das veias das pernas.

- Que as crianças que tem colesterol elevado correm o risco de sofrer um infarto até 10 anos mais cedo na vida adulta?

- Que conversar abertamente com a criança, para explicar o porquê ela deve manter uma alimentação equilibrada e praticar exercícios ajuda na adesão ao tratamento?

- Todos os membros da família devem ajudar a criança no tratamento, sendo exemplo para todos.



# Diabetes Infantil (Tipo 1)

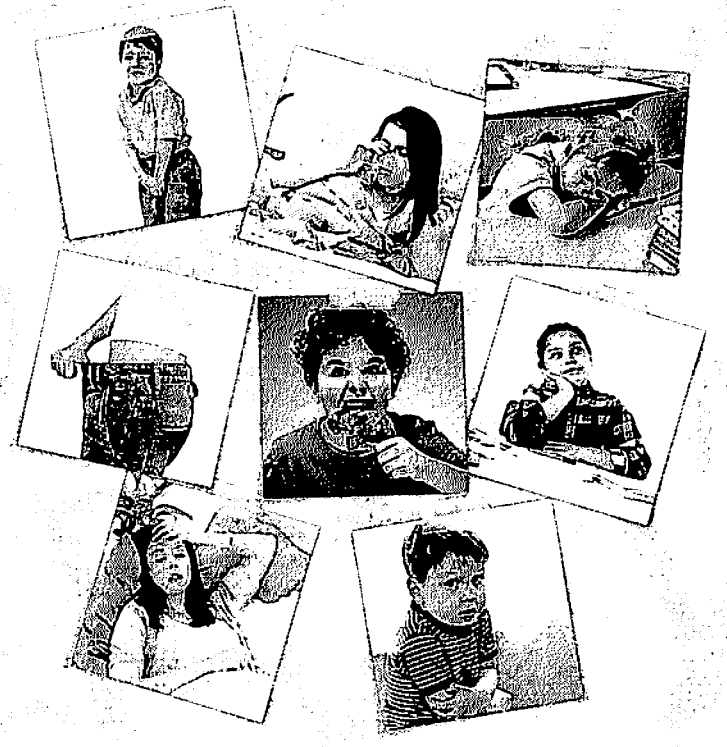
O diabetes aparece quando o organismo produz pouco ou não produz o hormônio insulina, responsável pela regulação dos níveis de açúcar no sangue.

Apesar da doença aparecer em qualquer idade, o Diabetes tipo 1 é mais comum em crianças e adolescentes até os 14 anos.

Nos últimos anos, o número de crianças portadoras de Diabetes tipo 1 vem crescendo. Mas o tipo 2, que era comum em adultos obesos, também vem aumentando entre as crianças devido à alimentação inadequada e á falta de atividade física, que levam ao aumento de peso.

## Sinais e sintomas

- ✓ Muita vontade de urinar;
- ✓ Muita sede;
- ✓ Cansaço extremo;
- ✓ Rápida perda de peso;
- ✓ Muita fome;
- ✓ Falta de concentração;
- ✓ Fraqueza, cansaço e tonturas;
- ✓ Cãimbras e formigamentos.







## Tratamento

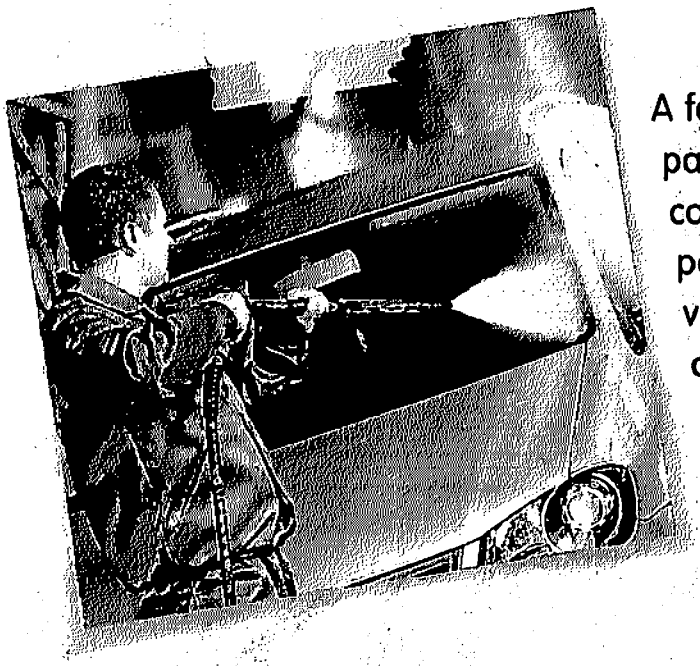
Em geral, independente do tipo de Diabetes, deve-se haver um controle na alimentação e prática de atividades físicas, para manter os níveis de glicose e o peso adequados e evitar possíveis complicações da doença.

Uso de medicamentos (antidiabéticos orais e insulinas) deve ser prescrito e orientado pelo médico.

# Sedentarismo e Obesidade Infantil

Também conhecido como a "doença do milênio", o sedentarismo vem sendo um assunto evidente e bastante comentado por estar associado a diversas doenças. Ele não está apenas relacionado à prática de esportes, mas também atividades cotidianas como lavar o carro, limpar a casa, brincar na rua etc.





A falta ou ausência dessas atividades tendem para a "lei do mínimo esforço". Muitas vezes, como resultado das facilidades impostas pela era tecnológica, refletindo num estilo de vida sedentário mais evidente em grandes cidades, que costuma excluir parcial ou totalmente a prática de exercícios físicos, até mesmo uma simples caminhada.

Os hábitos sedentários estão presentes em todas as faixas etárias afetando principalmente crianças e adolescentes, sendo umas das principais causas da epidemia de obesidade infantil no mundo. Segundo estudos, crianças mais ativas são mais magras do que as que se movimentam pouco. Além disso, o número de horas que a criança passa vendo TV ou jogando videogame também está relacionado com o aumento de peso, tanto por conta da indução dos programas televisivos à ingestão de alimentos prejudiciais, como por desviar a atenção das atividades físicas.



---

**Veja abaixo os valores de referência dos exames do seu filho. Mas não esqueça de levá-lo ao médico com frequência!**

| Valores de Referência | | | |
|---|---|---|---|
| | **Idade** | | **mg/dL** |
| **Glicose** | Prematuro | | 20 a 60 |
| | 0 a 1 dia | | 40 a 60 |
| | > 1 dia | | 50 a 80 |
| | Crianças e adolescentes | | 65 a 99 |
| | **Idade** | **Classificação** | **mg/dL** |
| **Colesterol Total** | Crianças e adolescentes (2 a 19 anos) | Desejável | < 170 |
| | | Limítrofe | 170 - 199 |
| | | Elevado | 200 |
| | **Idade** | **Classificação** | **mg/dL** |
| **Triglicérides** | < 10 anos | Desejável | < 100 |
| | | Elevado | > 100 |
| | 10 a 19 anos | Desejável | < 130 |
| | | Elevado | > 130 |

# Orientações Gerais

- ✓ Alimentar-se 5 ou 6 vezes no dia (café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia). Lembre-se que é melhor comer pouco, mas várias vezes ao dia, do que comer muito, poucas vezes ao dia!;
- ✓ Escolha alimentos saudáveis como frutas, verduras e legumes e diversifique as formas de preparo;
- ✓ Escolha alimentos saudáveis nos lanches e nos momentos de lazer;
- ✓ Beba bastante água e sucos naturais durante o dia para manter a hidratação e a saúde do corpo;
- ✓ Tome leite e/ou derivados todos os dias;
- ✓ Coma arroz e feijão ao menos 4 vezes na semana;
- ✓ Diminua a quantidade de sal e temperos prontos na comida;
- ✓ Coma menos salgadinhos de pacotes, refrigerantes, biscoitos recheados, lanches de *fast-food*, alimentos de preparo instantâneo, doces, sorvetes, frituras e alimentos gordurosos;
- ✓ Prefira alimentos assados, grelhados ou cozidos;
- ✓ Incentive seu filho à pratica de esportes, como natação, futebol, etc;
- ✓ Incentive a participação nos esportes do colégio, além de atividades de lazer fora do horário letivo;
- ✓ Controle o estresse da criança com música, passeios tranquilos em família, viagens e momentos alegres;
- ✓ Diminua o tempo da criança na frente da TV ou computador;
- ✓ Faça acompanhamento com o pediatra e nutricionista para manter o peso adequado da criança à idade e ao crescimento.

# Hora do lazer!

## Caça-Palavras

| Ê | Â | Ó | Ê | Ú | J | N | Í | R | D | U | B | Ê | Â |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| L | R | B | L | Z | T | Á | A | U | E | E | R | U | Z |
| A | C | K | E | F | Â | H | H | D | E | L | I | T | O |
| M | K | U | G | Ã | N | Ó | Ú | T | E | S | N | A | Â |
| Ô | U | Z | U | I | Í | A | I | N | Z | É | C | F | Y |
| S | B | M | M | M | S | E | Â | P | Ô | Ã | A | R | Ô |
| Ç | O | A | E | Ê | L | A | U | R | Ã | N | R | U | Ó |
| V | C | G | S | A | D | À | Á | E | Ç | J | Â | T | W |
| F | U | T | E | B | O | L | S | V | Ò | E | Ó | A | Ó |
| B | Ò | J | Ê | Ú | E | P | V | E | X | T | Õ | S | E |
| C | M | Â | À | Á | G | U | A | N | R | P | B | Á | Õ |
| À | À | X | Q | H | A | Ô | U | Ç | Ç | H | Z | T | T |
| G | R | E | L | H | A | D | O | Ã | V | É | U | Z | P |
| B | V | R | Q | Ò | E | Ó | X | O | M | É | N | Â | Â |

( ) LEITE
( ) PREVENÇÃO
( ) SAÚDE
( ) CAMINHAR
( ) GRELHADO
( ) LEGUMES
( ) FRUTAS
( ) ÁGUA
( ) FUTEBOL
( ) BRINCAR

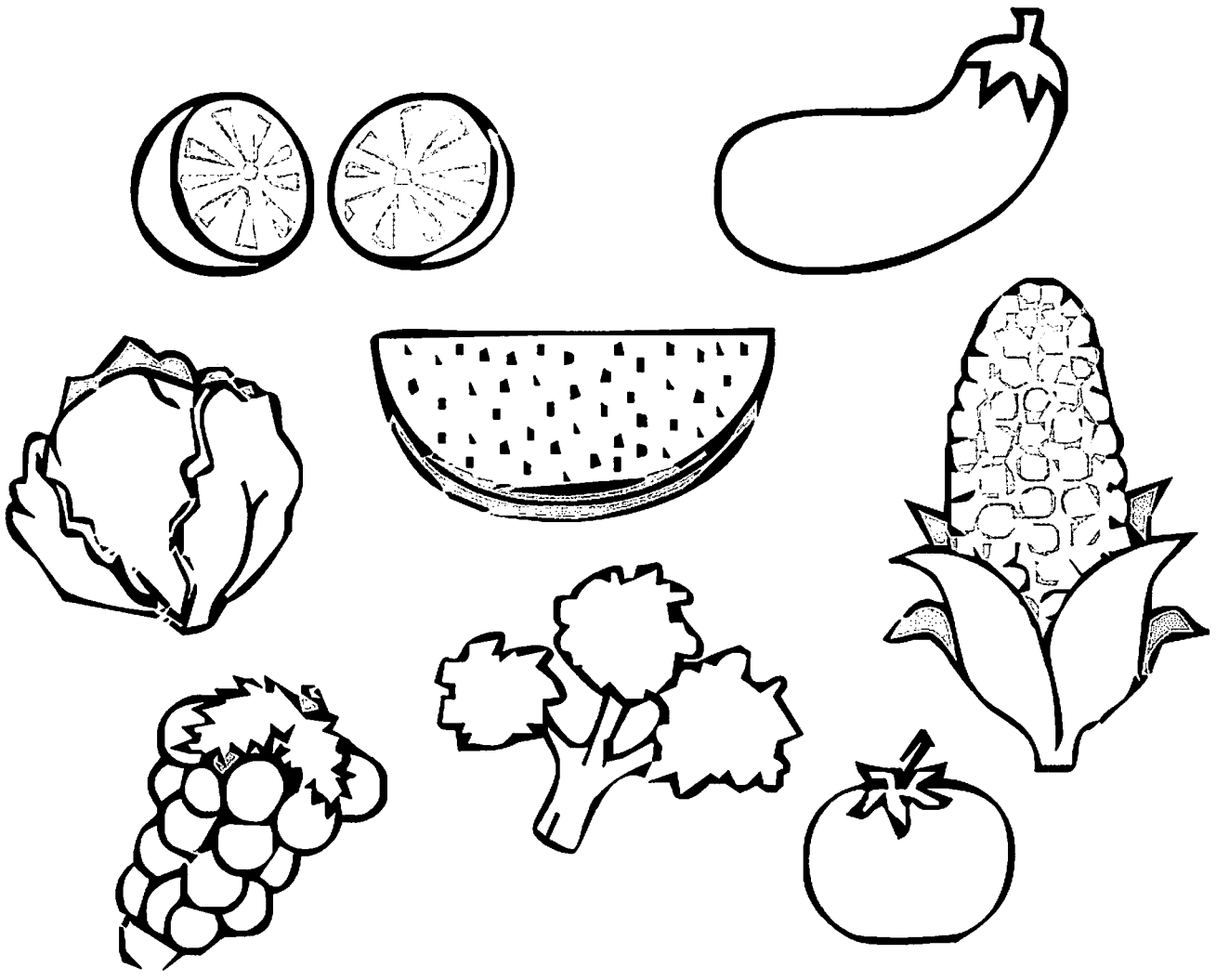
## Respostas

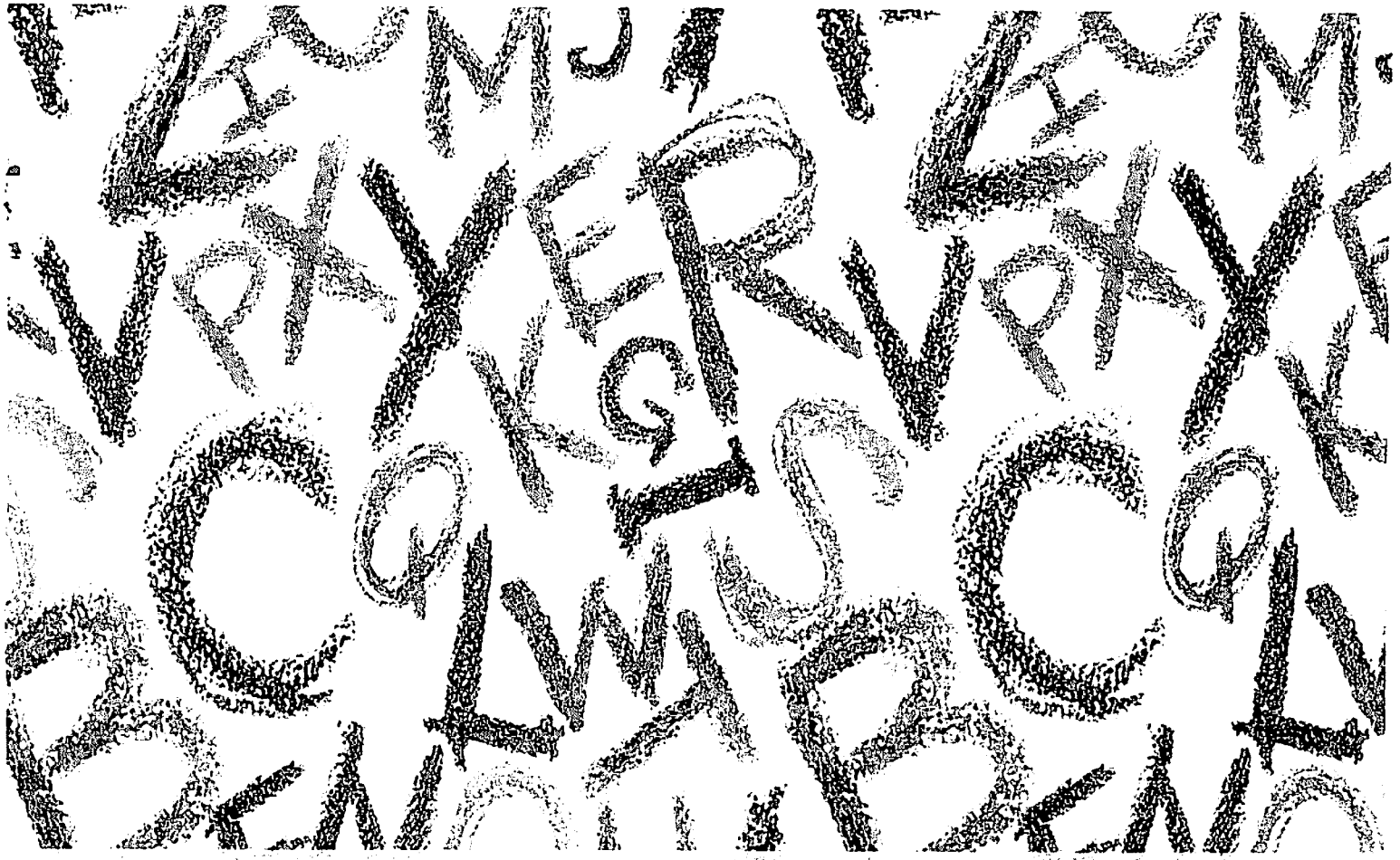
| A | A | N | E | M | O | X | O | E | O | O | R | V | B |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| P | Z | U | E | V | Ã | O | O | A | H | L | E | R | G |
| T | T | Z | H | Ç | Ç | U | O | A | H | O | X | A | A |
| O | A | B | P | R | N | A | U | G | Ã | A | A | M | C |
| E | S | O | T | X | E | P | V | E | U | J | O | B | B |
| O | A | O | E | O | V | L | S | O | B | E | T | U | F |
| W | T | A | J | Ç | E | A | D | A | S | G | Ç | V | V |
| O | U | R | N | A | R | U | A | E | Ê | L | O | Ç | Ç |
| O | R | A | A | Ã | P | O | E | Ã | M | M | M | B | S |
| Y | F | C | Ç | Z | N | I | A | J | I | U | Z | U | O |
| A | A | N | S | E | T | O | O | N | Y | G | U | X | M |
| O | T | I | L | E | D | H | H | A | F | E | X | C | A |
| Z | U | R | E | E | U | A | A | T | Z | L | B | R | L |
| A | E | B | U | O | R | I | N | J | U | E | O | A | E |

## Pinte os Alimentos

Veja o quadro abaixo e pinte os alimentos com as cores correspondententes

| Cores | Alimento |
|---|---|
| Amarela | milho, laranja |
| Roxa | uva, berinjela |
| Verde | alface, brócolis |
| Vermelho | tomate, melancia |











Diretoria de Promoção
de Saúde Cardiovascular

É permitida a reprodução deste material desde que consultada e citada a fonte:
Sociedade Brasileira de Cardiologia

**www.cardiol.br**

