



**SAÚDE** *Atividades realizadas anteontem focaram problemas cardíacos*

# Exames detectam hipertensão

Uma atividade da Secretaria Municipal de Saúde realizada anteontem, na praça José Bonifácio, constatou que a população piracicabana deve estar mais atenta à saúde do coração. De 450 pessoas que aferiram a pressão arterial, 30% apresentaram quadro de hipertensão. De outras 200 que tiveram o peso, altura e outras medidas avaliadas, 70% estão acima do peso. A hipertensão, obesidade, tabagismo, sedentarismo, colesterol alto e diabetes são os principais fatores de risco para infartos e AVCs (acidentes vasculares cerebrais). Hoje, o Incorpi (Instituto do Coração de Piracicaba) realiza evento semelhante na Esalq.

As atividades acontecem em comemoração ao Dia Mundial do Coração, que é celebrado dia 29, e têm o objetivo de incentivar hábitos saudáveis na população. Anteontem, na praça, profissionais de enfermagem da prefeitura aferiram a pressão arterial de 450 pessoas que passaram pelas tendas. Dessas, 135 apresentaram quadro de hipertensão. “As pessoas estão se descuidando da ali-

mentação e da rotina de medicamentos passada pelos médicos. Fizemos uma reorientação sobre os cuidados que todos devem ter para evitar as doenças relacionadas ao coração”, relatou a enfermeira Edna Macedo Gomes, coordenadora do NAES (Núcleo de Apoio e Educação em Saúde).

Já uma equipe da CPAN (Coordenadoria em Programas de Alimentos e Nutrição) fez a medição da altura, peso, circunferência abdominal e relação cintura/quadril para avaliar o IMC (índice de massa corpórea) e níveis de risco de o paciente ter doenças cardíacas. Das 200 pessoas avaliadas, 140 apresentaram sobrepeso. “A maioria está com sobrepeso ou obesidade grau 1. Poucos estão com obesidade grau 2 ou 3, mas esse alto índice mostra que a população piracicabana deve ficar alerta”, disse a nutricionista Ana Paula Ferraz. A equipe comparou um prato saudável e outro com excessos, mostrando à população que há pouca diferença de preço entre eles e grande discrepância nos índices de gordura e calorias.

A prefeitura também teve a parceria da Socesp (Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo). Cardiologistas deram dicas à população sobre como prevenir as doenças cardiovasculares. Entre as orientações estão evitar o cigarro, alimentos gordurosos e refrigerantes, além de manter-se ativo. Quem não puder realizar ao menos 30 minutos de atividade física por dia, as orientações são para limitar a duas horas o tempo em frente à televisão e, sempre que possível, trocar o carro por bicicleta ou ir a pé.

Hoje, o Incorpi realizará atividade semelhante na Esalq, das 9h às 17h. Qualquer pessoa pode comparecer no campus da universidade para aferir pressão arterial, medir circunferência abdominal e responder a um questionário de avaliação cardiológica. Equipes de enfermagem, cardiologistas e educadores físicos também estarão no local para orientar a população. Os interessados também vão poder acompanhar exercícios de alongamento e realizar uma pedalada no fim da tarde. **(Pâmela Paduan)**