

A hipertensão, doença dita “silenciosa”, está associada à lesão dos pequenos e grandes vasos sanguíneos e, conseqüentemente, à morte prematura por doença cardíaca, AVC (“trombose”) e insuficiência renal. Este prognóstico piora quando associada a outros factores de risco como a dislipidémia (colesterol alto), diabetes, obesidade e tabagismo. Não nos podemos esquecer que é uma doença se inicia na infância. Como verá, este será o tema a ser abordado neste número da InfoGerações.

Aproveite também para ler conselhos sobre como ajudar os seus filhos a concentrarem-se nas suas actividades escolares e no estudo. Nesta vida cidadina agitada, em que as crianças vivem em algum stress provocado por poucas horas de sono, muitas actividades, muitas horas passadas no trânsito, com muitos distractores audiovisuais (os múltiplos ecrãs da nossa vida), aprenda como, ao mudar alguns hábitos e dando regras, melhora substancialmente a serenidade, atenção e aprendizagem escolar dos seus filhos.

Resta apenas recordar que poderá enviar-nos um email para info@geracoes.net ou informar a recepção da Clínica do seu email, de forma a poder receber os próximos InfoGerações em formato digital.

Na Clínica Gerações existe uma equipa de especialistas, de diversas áreas da saúde, que se uniu com o objectivo de cuidar de si e dos seus.

Novidades

Novos profissionais:

Mónica Rebelo, Cardiologia pediátrica
Pedro Becker, Ortopedia Infantil
Patrícia Rodrigues, Pediatria
Francisco Madeira, Cardiologia

Novas consultas:

Ortopedia Infantil

Neste número:

Hipertensão Arterial

por Carlos Moreira, Internista

Como ajudar o seu filho a estar mais atento nas tarefas?

por Sofia Gonçalves, TSEER

A Gerações Formação promove acções de formação específicas para crianças, pais e casais com o objectivo de ajudar os nossos utentes a estarem melhor preparados para diferentes etapas da vida.

Novidades

Próximas Edições:

A partir de 21 de Outubro, a Biblioteca da Família lança um novo livro prático, da autoria do pediatra Paulo Oom: *Gripe*. Adquirá-lo na recepção.

A editar em breve:

Varicela, pelo pediatra Sérgio Pinto
Vacinas, pela pediatra Sofia Lima
Gastroenterite, pelo pediatra Paulo Oom

Próximos Cursos:

Desatenção
Reanimação em Crianças
Massagens para bebés—especial cólicas
A Criança, a Família e a Escola
Amamentação

NOTÍCIA CIENTÍFICA

Obesidade e Cancro do Útero

Um estudo recente realizado nos Estados Unidos da América demonstrou que a obesidade aumenta significativamente o risco de cancro do revestimento interior do útero (endométrio) nas mulheres jovens.

Este estudo veio mostrar que o excesso de gordura condiciona um aumento exagerado da produção de algumas hormonas (estrogénios), o que pode conduzir a uma multiplicação anómala das células do endométrio, de que resulta o cancro. Ficou assim provado que as mulheres com um Índice de Massa Corporal (IMC) superior a 25 (excesso de peso), aos 18 anos de idade, têm um risco de cancro do endométrio seis vezes superior em relação às mulheres com IMC normais nessa idade.

Estima-se que, na próxima década, a obesidade se possa tornar na maior causa de cancro nas mulheres, incluindo os cancros do endométrio, da mama e colo-rectal.

Hipertensão Arterial - por Carlos Moreira, Internista

Nos adultos, consideram-se valores tensionais normais quando os valores de pressão arterial (PA) sistólica são menores que 120 e os de diastólica menores que 80 mmHg. Se os valores estão superiores a 130/85 podem considerar-se elevados.

Todos os doentes devem ser classificados não apenas de acordo com o grau de hipertensão, mas também em termos de risco cardiovascular global resultante da coexistência de diferentes factores de risco, lesões de órgãos e doença.

As decisões sobre a estratégia do tratamento dependem, em grande parte, do grau de risco inicial. Habitualmente, o risco global é expresso como sendo o risco absoluto de sofrer um episódio cardiovascular no prazo de 10 anos. O risco cardiovascular global está estratificado em quatro categorias. Um risco baixo, moderado, alto e muito alto refere-se a um risco a 10 anos de um episódio cardiovascular fatal ou não fatal.

O objectivo da avaliação inicial é definir os valores tensionais, identificar causa secundárias, procurar factores de risco, lesões subclínicas em órgãos, doenças concomitantes, complicações cardiovasculares e renais associadas. Esta avaliação é efectuada recorrendo a um conjunto de exames, nomeadamente medição ambulatória, ecocardiograma, electrocardiograma e análises. O controlo de factores de risco, nomeadamente a obesidade, tabaco, bem como a redução da pressão arterial diminui o risco de eventos cardiovasculares fatais e não fatais. As alterações ao estilo de vida devem ser implementadas, sempre que apropriado, em todos os doentes, incluindo os que necessitam de tratamento farmacológico. O objectivo é reduzir a PA, controlar outros factores de risco e reduzir o número ou as doses de fármacos anti-hipertensores.

As alterações ao estilo de vida são também aconselháveis em indivíduos com pressão arterial normal-alta e com factores de risco adicionais, de forma a reduzir o risco de desenvolvimento de hipertensão. O seu médico, aconselhará quais os medicamentos mais eficazes no seu caso, entrando em linha de conta com a sua história e os dados dos exames complementares.

Medidas Preventivas

As alterações ao estilo de vida que são amplamente reconhecidas como factores de diminuição da pressão arterial e/ou do risco cardiovascular, e que devem ser tidas em consideração, são:

- Abandono do tabagismo;
- Redução de peso (e estabilização do mesmo);
- Redução da ingestão excessiva de álcool;
- Exercício físico;
- Redução do consumo de sal;
- Aumento da ingestão de fruta e legumes e diminuição da ingestão de gorduras saturadas e totais.

CONSELHOS PRÁTICOS

Como ajudar o seu filho a estar mais atento nas tarefas?

- Defina uma rotina regular para os TPC (mesma hora e mesmo lugar, todos os dias). Se envolver a criança na definição do horário, ela poderá ser mais cooperante;
- Quando a criança está a estudar, planeie intervalos regulares (use um relógio de cozinha para monitorizar os tempos). Deixe-a andar pela sala, beber um copo de água ou comer qualquer coisa;
- Faça comentários construtivos. Pode dizer “Estou contente por teres começado esse trabalho. Amanhã, revejo aquilo que já tiveres feito”, em vez de “Não fizeste nada durante a semana inteira”;
- Reforce as alterações positivas, mesmo que pequenas, no comportamento da criança. À medida que ajuda a criança a perceber os progressos que está a fazer, a sua motivação e auto-confiança irão aumentar;
- Agende reuniões regulares com os professores para monitorizar os progressos. Tente perceber se a criança necessita de mais tempo, de um local mais sossegado para trabalhar ou de trabalhos mais curtos, para obter o sucesso;
- Se as dificuldades forem marcadas ou se mantiverem mesmo com a alteração das estratégias, será recomendável que a criança seja sujeita a uma avaliação psicopedagógica para perceber melhor a origem das dificuldades.

por Sofia Gonçalves, Técnica Superior de Educação Especial e Reabilitação