

Está com pressão alta? Conheça o Programa de Hipertensão da UFF!



Também conhecida como pressão alta, a hipertensão arterial é uma doença crônica provocada por aumento anormal - e por longo período - da pressão que o sangue faz ao circular pelas artérias do corpo. De acordo com o Ministério da Saúde (dados de 2017), a pressão alta tende a aumentar com a idade, e as mulheres ainda continuam com maior número de diagnóstico de hipertensão arterial: são 26,4% em comparação aos 21,7% que acometem os homens.

É muito importante que você, servidor, faça um acompanhamento com um profissional de saúde e mantenha os seus exames em dia para prevenir ou tratar a hipertensão. Na nossa universidade, a Progepe oferece uma série de atendimentos médicos aos servidores, incluindo a área de cardiologia e o Programa de Combate à Hipertensão. Amanhã é o Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial e, por isso, entrevistamos o cardiologista Roberto do Carmo, que está a frente do programa, para nos explicar um pouco mais sobre esse serviço voltado para você e seus dependentes.

1) Em que consiste o Programa de Combate à Hipertensão?

É um programa que visa conscientizar os servidores sobre a hipertensão, sendo fundamental que estes saibam exatamente o que os acomete para que a enfermidade seja tratada da melhor forma possível. O nosso objetivo é não apenas limitá-lo à Reitoria da UFF, mas levá-lo futuramente às outras unidades. O programa, combinado a outros projetos, que também serão implementados em breve, visa desenvolver ações para além do Espaço Saúde do Servidor, como, por exemplo, a realização de palestras para os interessados no assunto.

2) Qual é o objetivo do Programa?

Hoje o foco que se dá é na prevenção, ou seja, é importante saber se a hipertensão arterial ocorre ou não. Existe uma hipertensão dita essencial ou primária que é a de maior prevalência e possui um caráter familiar associado, e neste caso é importante que se realize um diagnóstico precoce, porque este é o principal fator de risco para doenças cardiovasculares (acidente vascular cerebral, infarto do miocárdio, morte cardiovascular e outras comorbidades associadas). Logo, é preciso saber exatamente se o paciente tem ou não hipertensão arterial, e se a tem ou não associada a outra(s) doença(s).

3) Quais são as causas e sintomas da hipertensão?

Esta doença possui um período, que às vezes não é pequeno, em que o paciente ainda desconhece ser portador da hipertensão arterial por apresentar alguns sintomas que não o direcionam para uma avaliação médica. Por exemplo: cansaço, irregularidade do sono, irritabilidade, estresse e outras várias situações em seu cotidiano que desviam a sua atenção do real problema. Hoje existe um outro conceito que diz que, muitas vezes, a hipertensão arterial é uma doença de associação, ou seja, ela não está sozinha. Então, quando isso acontece, é importante que se faça uma investigação para descobrir se o paciente apresenta outros problemas. Destes, os mais frequentes são alterações dos lipídios, distúrbio da glicose no sangue e diabetes.

Além disso, existe também uma condição de hipertensão lábil (a hipertensão em seu estágio inicial) que se caracteriza basicamente pelos seguintes sintomas: tensão e aumento da pressão arterial. Sempre há um motivo para esse pico de pressão: ingerir alimentos com um pouco mais de sal, andar rápido ou correr, chateações e preocupações do cotidiano. A hipertensão agide, inclusive, órgãos como coração, rins, artérias periféricas e cérebro, e pode também levar à insuficiência cardíaca e arritmia. É importante que se evite a progressão desta doença, já que muitas vezes o paciente faz uso de dois ou três medicamentos e ainda assim não possui um controle ideal.

4) Como é realizada a orientação aos atendidos? Trata-se de um acompanhamento contínuo ou pontual?

Os servidores devem agendar atendimento no Espaço de Saúde do Servidor, da Casq, e fazer uma consulta de atendimento terapêutico, de preferência com um cardiologista. Futuramente, a ideia do programa é ampliar a assistência e oferecer um serviço mais especializado, onde basicamente deverão responder a um questionário de fatores de riscos cardiovasculares. A partir disso, serão realizados exames de colesterol e glicose e os pacientes serão tratados dentro dos seus graus de riscos respectivos, com uma avaliação específica. Além disso, os servidores também serão informados através de palestras sobre fatores de risco de doenças coronarianas e hipertensão arterial. O objetivo é identificar aqueles que ainda não possuem um diagnóstico e que mereçam um acompanhamento. O programa está associado a outros porque é importante que se trate a hipertensão da mesma forma que é essencial que se investigue o diabetes e dislipidemia. Não se pode esquecer das outras enfermidades.

5) Como os interessados podem agendar o atendimento?

Os servidores interessados devem comparecer de segunda a sexta-feira, na recepção do Espaço de Saúde (localizado na Rua Miguel de Fria, nº 9 - Térreo, prédio anexo à Reitoria) e agendar o atendimento. É necessário apresentar identidade, CPF, contracheque e número do SIAPE. Dúvidas e sugestões podem ser esclarecidas no telefone (21) 2629-5279 ou no e-mail smedicareitoria@gmail.com.

Atenção! O Programa de Combate à Hipertensão está passando por transformações e em breve trabalhará ao lado do Combate à Diabetes. Segundo o doutor Do Carmo, hoje, 7,5% da população brasileira tem o diagnóstico da diabetes, que na maioria dos casos surge associada à hipertensão. *Fique atento que vem novidade por aí!*

INFORMES

- Curso de Noções Gerais sobre o SEI
- UFF divulga dados relativos à evolução dos conceitos dos Indicadores Bibliografia Básica e Bibliografia Complementar
- Acervo do Sistema de Bibliotecas da UFF conta com mais de 1 milhão de obras
- Expansão da rede WiFi da UFF nos campi da Reitoria e no novo prédio do Instituto Biomédico
- Reprogramação de Manutenção em rede elétrica Gragoatá e Praia Vermelha - dia 04 e 05 de maio
- PROEX prorroga inscrições de Simpósio de Biossegurança
- 11% dos docentes da UFF recebem abono permanência. Este percentual supera 20% em algumas unidades
- UFF divulga Edital de Professor Visitante 2019

[Acesse aqui estes e outros informativos](#)

Confira aqui a notícia em destaque no site da UFF!

[É preciso coração para fazer uma revolução: projeto da UFF discute urgência de se pensar sobre populações de excluídos](#)

ACONTECE NA UFF

- Professor do Programa de Pós-Graduação em Ciência Política da UFF, Luís Falcão vai lançar o livro "Algernon Sidney: um pensador republicano do século XVII" pela Editora Eduff na Livraria Icaraí. Dia 25/04, às 18h. [Saiba mais!](#)
- O evento "Autoridade: dimensões clínicas, políticas e educacionais" acontece no Campus Gragoatá, em Niterói, e é voltado para pesquisadores, estudantes e profissionais de diversas áreas. Dia 29/04, de 9h às 21h. [Saiba mais!](#)
- O VI Seminário de Controladoria Estratégica conta com palestras e acontece em Volta Redonda. Dia 25/04, de 18h às 22h. [Saiba mais!](#)
- Em Macaé, o projeto de extensão Café com RH e o GIPP lançam o primeiro livro de uma coletânea com uma roda de conversa que abordará o tema "O Sentido do Trabalho e da Educação no Brasil". Dia 30/04, de 19h às 21h30. [Saiba mais!](#)

[Acesse aqui todos os eventos](#)

DE OLHO NA UFF



Hoje é dia de festa na UFF! A Biblioteca Central do Gragoatá comemora seus 25 anos de história. Apenas a título de curiosidade, a BCG tem 7.251,07 m², distribuídos em 4 andares, sendo que 284m² de sua área se destina ao uso de seus leitores. Saiba mais sobre o evento que acontece hoje, dia 25/04, às 18h,

no Espaço Cultural da Biblioteca: <http://bit.ly/2W3tkr3>

DICAS CULTURAIS

[Música: III Simpósio de Música e Pesquisa da Orquestra Sinfônica Nacional UFF | A Música Brasileira: Olhares e Abordagens](#)

24 a 27 de abril, das 9h às 13h

A UFF, por meio do Centro de Artes UFF, realiza a terceira edição do Simpósio de Música e Pesquisa da Orquestra Sinfônica Nacional. O evento busca contribuir com a união entre performance musical e pesquisa em Artes. Nesta edição, o SIMUPE tem como temática **a música brasileira nas suas diversas manifestações**, não se restringindo apenas à música de concerto. Serão abordados temas como o fazer musical, desde elaborações sobre o mercado de trabalho e manutenção de acervos até a realização de performances e métodos de ensino-aprendizagem. Palestras e recitais-conferência também compõem a programação. As inscrições gratuitas devem ser realizadas diariamente no local do evento, a partir de 8h30. Os participantes receberão **certificado de participação**. Todos os públicos são bem vindos e a entrada é franca!



[Receba](#) as novidades do site da UFF diretamente no seu e-mail.

Informativo eletrônico da Superintendência de Comunicação Social da UFF.

Dúvidas e sugestões de pauta: dms.scs@id.uff.br ou 2629-5249

Você está recebendo este email porque está cadastrado na lista de contatos da Universidade Federal Fluminense

[Caso não tenha recebido alguma edição, visualize aqui](#)

