

Hipertensão na terceira idade: 5 cuidados que fazem a diferença

Cardiologista explica como hábitos, monitoramento e tratamento podem ajudar no controle da doença



Brasil está envelhecendo, e o tema ganha ainda mais destaque em outubro, mês dedicado à conscientização sobre a população idosa. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o número de brasileiros com 60 anos ou mais aumentou 58,7% em 13 anos, passando de 22,2 milhões em 2012 para 35,2 milhões em 2025.

O cenário chama atenção para a saúde pública, especialmente para doenças como a hipertensão que pode evoluir para complicações graves, como infarto, acidente vascular cerebral (AVC), insuficiência renal, problemas de visão e prejuízos cognitivos, evidenciando a importância da prevenção, tratamento e dos cuidados com esta faixa etária.

Segundo o Dr. Elzo Mattar, cardiologista e diretor do Departamento de Hipertensão Arterial da Sociedade Brasileira de Cardiologia (DHA/SBC), o envelhecimento natural das artérias provoca a perda de elasticidade dos vasos, o que contribui para o aumento da pressão arterial em idosos.

Em 2024, 48,2% dos adultos entre 55 e 64 anos e 60,2% daqueles com 65 anos ou mais relataram diagnóstico médico de hipertensão. Os dados são do Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico

do Ministério da Saúde (Vigitel) divulgados neste ano.

“A pressão alta é resultado de uma combinação de fatores genéticos e ambientais. O histórico familiar pode aumentar a predisposição à doença, enquanto hábitos como o consumo excessivo de sal e álcool, o tabagismo, o sedentarismo e o excesso de peso também contribuem para o aumento da pressão.

Além disso, algumas condições de saúde, como diabetes, doenças renais e endócrinas, podem provocar danos aos vasos sanguíneos e favorecer o desenvolvimento da hipertensão. Nas mulheres, a menopausa também pode contribuir para esse processo”, explica.

QUALIDADE DE VIDA

1. Consultas regulares

A frequência das consultas deve ser definida de acordo com as necessidades de cada paciente, mas manter o acompanhamento com cardiologista é fundamental para monitorar a pressão e prevenir as complicações. “Por tratar-se de uma doença sem cura, o paciente precisa ser acompanhado para avaliar a resposta ao tratamento e a necessidade de ajustes ou exames”, alerta.

2. Mude os hábitos

É importante evitar álcool e cigarro e praticar atividades físicas regularmente, como caminhadas, hidroginástica e

pilates adaptado. “Exercícios de equilíbrio e alongamento também ajudam a prevenir quedas. Antes de começar, é importante conversar com o médico para garantir que a atividade seja segura”, orienta.

3. Cuide da alimentação

Reduza o consumo de sal, açúcar, gorduras e ultraprocessados e priorize frutas, verduras, legumes, fibras e proteínas magras. “O excesso de sódio é um dos principais vilões”, explica.

4. Monitore

Medir a pressão em casa ajuda a identificar alterações. Para garantir um resultado confiável, é importante evitar café, álcool e cigarro nos 30 minutos anteriores à aferição, não praticar exercícios físicos uma hora e meia que antecede a medição e esvaziar a bexiga. “Também é importante anotar a data, o horário e os resultados para ajudar o médico a identificar padrões e avaliar a evolução do paciente”, recomenda.

5. Siga corretamente o tratamento

Os medicamentos são imprescindíveis para o controle da pressão em alguns casos, por isso, é importante ingeri-los nos horários indicados. “Usar alarmes pode ajudar a manter a regularidade. Vale ressaltar que o paciente nunca deve interromper ou alterar a medicação por conta própria”, conclui o especialista.



DANIELA HUEB
Consultoria
Médica, CRM-SP 96.027
Envie suas dúvidas para
e-mail: danielahueb@jcnet.com.br

Cabelo e crescimento: mitos e verdades

Você já se perguntou se seu cabelo anda crescendo muito devagar? Bom, isso pode estar associado ao ciclo dos fios ou mesmo à falta de vitamina. Na coluna de hoje, eu te explico mais sobre crescimento dos fios e esclareço sobre mitos e verdades do tema.

Mas antes, entenda como funciona o ciclo de crescimento dos fios:

O cabelo passa por um ciclo contínuo, dividido em diferentes fases. A primeira é a anágena, ou fase de crescimento, quando o folículo está ativo e produz a haste do fio. Ela é a etapa mais longa e pode durar de dois a sete anos.

Depois, vem a fase catágena, de transição: ela dura poucas semanas e marca a interrupção do crescimento. Na sequência, o folículo entra na fase telógena, de repouso, que dura cerca de dois a três meses. Ao final desse período, o fio se desprende, é a fase chamada exógena, e um novo ciclo começa.

Como cada folículo segue seu próprio ritmo, os fios não estão todos na mesma fase ao mesmo tempo. Por isso, é normal perder alguns cabelos diariamente, enquanto outros estão crescendo. Entretanto, alterações nesse equilíbrio podem levar à queda excessiva: como no eflúvio telógeno, uma quantidade maior de fios entra ao mesmo tempo na fase de repouso, resultando em aumento da queda alguns meses depois.

Agora que você entendeu sobre o ciclo do fio, vamos aos mitos e verdades

Cortar o cabelo acelera o crescimento?

Mito. O corte não interfere no crescimento do fio, que acontece dentro do folículo, no couro cabeludo. Cortar as pontas, porém, deixa o cabelo com aspecto mais saudável ao remover pontas duplas e danificadas.

Existem alimentos que ajudam no crescimento dos fios?

Verdade. Uma alimentação equilibrada, com quantidade adequada de proteínas, vitaminas e minerais, é essencial para a saúde capilar. Carnes, ovos, peixes, leite e derivados fornecem proteínas. Já feijão e outras, como lentilha e ervilha, são fontes de ferro e proteínas. Frutas, verduras e oleaginosas contribuem com diferentes vitaminas e minerais. Quando existe deficiência nutricional, sua correção pode ajudar a reduzir a queda e favorecer o crescimento.

Estresse afeta a saúde dos fios?

Verdade. Estresse físico ou emocional intenso interfere no ciclo capilar e faz com que mais fios entrem antes na fase de repouso. O resultado é uma queda aumentada, conhecida como eflúvio telógeno, que aparece semanas ou meses após o fator desencadeante.

Dormir com a raiz do cabelo molhada é prejudicial?

Verdade. Manter o couro cabeludo úmido por muitas horas pode favorecer um ambiente propício à proliferação de fungos e microrganismos, especialmente quando isso se torna um hábito. Pode também contribuir para irritação e descamação em pessoas predispostas. O ideal é evitar dormir com o couro cabeludo encharcado e, quando possível, secá-lo antes de deitar.

Na menopausa, as mulheres perdem mais cabelo?

Verdade. As alterações hormonais da menopausa tendem a contribuir para o afinamento dos fios e reduzem a densidade capilar. A queda também está relacionada à diminuição dos níveis de estrogênio e à maior influência relativa dos andrógenos. Nem toda queda nessa fase, entretanto, deve ser atribuída só à menopausa, por isso, é importante investigar.

Cortar o cabelo em determinada fase da Lua influencia seu crescimento e volume?

Mito. Não há evidências científicas de que as fases da Lua determinem a velocidade de crescimento, a espessura ou o volume dos cabelos. O crescimento ocorre a partir da atividade dos folículos e é influenciado por fatores genéticos, hormonais e pelo estado de saúde.

Lavar o cabelo todos os dias causa queda?

Mito. A frequência das lavagens, por si só, não provoca queda de cabelo pela raiz. O que acontece é que os fios que já estavam na fase de desprendimento são eliminados, dando a impressão de que a lavagem causou a queda. Se houver aumento persistente ou significativo da quantidade de fios perdidos, também investigue a causa, pois pode existir outro problema por trás.

Viu que os fios têm seu tempo próprio de crescimento, né? Porém, se sentir que estão caindo mais do que deveriam ou mesmo mais fracos, marque com seu médico de confiança.

Um forte abraço e até o próximo domingo!

Daniela Hueb - Médica, CRM-SP 96.027