

Assim dizia o poema:  
*hoje eu resolvi ser feliz apesar de tudo.*

Este pode ser estã o mote para seu Boletim Toques tratar de um tema muito próximo de todas nós: a hipertensão arterial, mais conhecida como pressão alta.

Digo que é um problema próximo, porque esta é uma doença muito comum na população negra – e também entre mulheres negras. É um dos mais graves problemas de saúde que enfrentamos.

A pressão alta tem sido responsável por muitas situações difíceis e até mortes entre nós. As razões são muitas: é uma doença insidiosa, ou seja, a gente nem percebe quando começa. Os serviços de saúde que freqüentamos não agem conforme manda a medicina e a lei - e assim, não costumam medir a pressão de todos aqueles



Foto • Carol Beckwith e Angela Fisher

trabalham para nós, população usuária. E uma atenção adequada.

Aqui, temos que reconhecer uma tarefa importante e que é nossa: precisamos estar atentas, participar mais e mais da vida pública. Inclusive atuar junto aos conselhos de saúde. Buscar informações e explicações. Pressionar quando for preciso. Exigir quando for preciso. E também negociar. Colocar propostas. Obrigar os serviços a seguir adiante e melhor. Lutar pelo que é nosso!

Manter ativa a chama que mora em nós e precisa brilhar sempre. Porque o fato de termos uma doença como a hipertensão arterial, sabemos, não é o fim da linha. Temos uma vida inteira pela frente, mesmo vivendo com uma doença incurável.

A hipertensão arterial é uma doença que, para quem tem e para quem não tem, requer

## SER FELIZ. APESAR DE TUDO...

que o freqüentam, para detectar alterações o mais cedo possível. Quando apresentamos sintomas, ainda assim em muitos casos não recebemos o tratamento adequado. Precisamos de campanhas cotidianas de informação à população; de profissionais melhor preparados; de disponibilidade de medicamentos nos postos, centros de saúde; de hospitais melhor equipados. Precisamos que o SUS possa realizar de modo satisfatório todos os exames e tratamentos necessários a cada doente. Ou seja, precisamos de uma política pública de saúde adequada aos investimentos que nós, a população, fazemos. Uma vez que é o resultado de nosso trabalho que produz os recursos que sustentam postos, centros de saúde, hospitais, médicos, enfermeiras, assistentes sociais, psicólogos e todo o pessoal auxiliar e administrativo – incluindo-se aí o ministro da saúde e os secretários estaduais e municipais. O mínimo que eles nos devem é o reconhecimento de que

mudanças no estilo de vida. Mas são mudanças para melhor, em termos de qualidade. São mudanças de hábitos como fumar, comer demais, comer comidas gordurosas e salgadas, vida sedentária, para citar apenas alguns exemplos, que não fazem bem a ninguém. E que podem estar por trás do desenvolvimento da hipertensão.

Precisamos aprender a negociar com a vida, buscar modos de podermos viver melhor. Cada uma sabe qual ou quais os caminhos necessários para seu caso em particular. Mas no geral, há coisas que estão a nosso alcance. E a informação é uma delas.

E a busca da melhor auto-estima. Que passa pelo verso do poeta lá em cima. Resolver ser feliz. Apesar de tudo.

Boa leitura!

⊗ **Que exames?** Exame de urina, para ver o funcionamento dos rins; de sangue, que vai medir, entre outros, glicose, potássio, colesterol e triglicerídios. O eletrocardiograma para observar o funcionamento do coração também é importante, junto com raios-X do tórax e exame de fundo de olho (onde a médica observa lá dentro do olho para ver se há alterações).

⊗ **Como é o tratamento?** Com remédios de uso contínuo, ou seja, que você vai precisar tomar sempre, segundo critério da ou do profissional que vai lhe acompanhar. Mudança de hábitos que incluem exercícios físicos – e a caminhada está entre os melhores; mudanças alimentares – pois muito sal e gordura animal são venenos. E caso você seja fumante, bebedora de bebidas alcoólicas ou usuária de outra droga qualquer, busca de alternativas e apoios para que você possa parar ou controlar seu uso.

⊗ **Quais os perigos da pressão alta?** Os conhecidos são os derrames e os infartos. Mas há também as doenças renais e outras doenças do coração, além de poder complicar outras doenças que você venha a ter, principalmente o diabetes.

⊗ Mas o principal perigo é o descaso, é você não buscar formas de se cuidar, de se tratar – ou só fazê-lo quando há alguma complicação. É preciso que você saiba que sua saúde e sua vida são preciosas – e que esteja disposta a fazer tudo o que estiver a seu alcance para manter o equilíbrio e sua saúde. Busque ajuda. Confie. A pressão alta não é o fim da linha. Mas, como tudo na vida, precisa de atenção e cuidado. ■



## CHÁ PARA PRESSÃO ALTA



Existem muitos chás caseiros que podem ajudar a diminuir os níveis de pressão arterial; Você conhece algum?

Nas comunidades há sempre alguém que entende de ervas medicinais. Pergunte. Informe-se. Mas é importante que você confie na pessoa. E que o remédio seja comprovadamente eficaz.

Aqui vai uma receita de chá para diminuir a pressão. Esta receita foi usada há muito tempo pelas agentes de saúde de Cachoeiras de Macacu e teve bons resultados:

**Use:** folhas de maracujá; folhas de chuchu, folhas de erva cidreira e 1 dente de alho. Prepare o chá com estes ingredientes e tome 1 xícara 3 vezes ao dia.

É importante o acompanhamento de profissionais de saúde. E você não deve parar de usar os remédios receitados por sua médica ou seu médico.

**Boa sorte!**

### EXPEDIENTE

Edição e Redação: Jurema Werneck

Projeto Gráfico: Luciana Costa Leite • Tiragem: 5.000 exemplares

Este Boletim foi financiado por: **Public Welfare Foundation**



**CRIOLA**

Av. Presidente Vargas, 482, sobreloja 203 • Centro • Rio de Janeiro Brasil • CEP 20071-000 • Telefax. (21) 2518-6194 • 2518-7964

Endereço eletrônico: [criola@alternex.com.br](mailto:criola@alternex.com.br)

Página: [www.criola.org.org](http://www.criola.org.org)

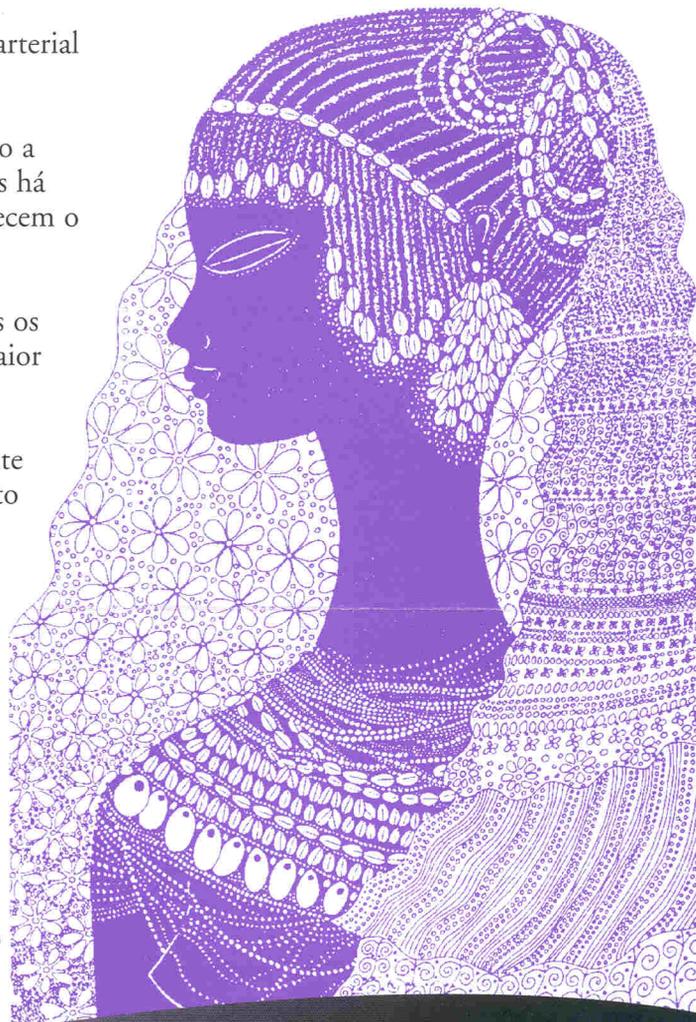
⊗ **Qual o nome usado na medicina?** Hipertensão arterial primária ou essencial

⊗ **Como se pega?** Não se sabe. Provavelmente devido a alguma característica interna de pessoas ou grupos. Mas há fatores de risco conhecidos, ou seja, situações que favorecem o aumento da pressão do sangue.

⊗ **Quem pode ter pressão alta?** Todo mundo. Mas os negros têm maior propensão ou apresentam casos de maior gravidade.

⊗ **Como saber se eu tenho pressão alta?** Somente medindo a pressão algumas vezes, com acompanhamento de profissionais de saúde. Alguns sintomas às vezes passam despercebidos como dor na nuca, zumbido no ouvido, ver pontos luminosos, por exemplo.

⊗ **Qual a melhor forma de se medir a pressão?** Você deve estar relaxada na hora de medir a pressão ou pelo menos sem ter feito esforço físico até 1 hora antes. Você não deve ficar quieta por 5 minutos, sem beber ou fumar. Não deve falar no momento da medição. O medidor deve ser adequado ao tamanho do seu braço. O ideal é que se possa medir os dois braços, ou um braço e uma perna, caso você seja obesa e a braçadeira do aparelho não for adequada ao seu tamanho.



## CONHECENDO MAIS A HIPERTENSÃO ARTERIAL

⊗ **Qual a pressão normal?** Na maioria das pessoas a pressão é considerada normal quando está igual ou menor que 130 por 85 mmHg. Ou seja: 13 por 8,5. Mas há pessoas que tem normalmente estes níveis um pouco mais altos. Há pessoas também que normalmente tem níveis de pressão mais baixos que a maioria.

⊗ **O que fazer com o resultado?** Se o resultado for normal, manter uma vida saudável e verificar periodicamente. Se o resultado for pressão alta, você deve repetir a medida em outro momento, outro dia. Mas não esqueça de estar relaxada no momento da medida.

⊗ **E se eu tiver a doença?** Neste caso, é preciso iniciar o tratamento imediatamente. E fazer uma série de exames para ver que tamanho esta doença tem para seu organismo. Ou seja, para ver se a pressão alta causou algum problema nos órgãos do seu corpo.

■ continua

# UM CAMINHO DE ATENÇÃO, LUTA E ESPERANÇA.

**M**as é preciso ter força, é preciso ter raça é preciso ter gana sempre... Lembra dessa música? *Maria Maria*, de Milton Nascimento. Trago-a para este momento, porque quero chamar de dentro de você estas qualidades, capacidades que moram aí – e que nem sempre você sabe como contar com elas. Pois são elas que têm te trazido até aqui, viva, pronta. Afinal, você, eu, nós sabemos como muitas vezes pode ser difícil a vida de uma mulher negra nesta terra assolada pelo racismo, pelo preconceito contra a mulher, pela pobreza, pela violência de diversos tipos. Num mundo como esse, são qualidades como essas que fazem a gente continuar, mesmo nos piores momentos. São qualidades assim que nos torna capazes de fazer desvios de rota, novas adaptações de vida diante das adversidades, buscando dentro de nós a criatividade e a força que estão lá. Mesmo que às vezes a gente esqueça.

**T**enho certeza que você está se lembrando das várias ocasiões em que você deu a volta por cima, passou por cima de buracos que pareciam sem fundo, redesenhou pontes ligando dois lados onde antes parecia não haver nada. Sim, você já conseguiu outras vezes. E agora, é preciso que você se coloque à disposição de tentar de novo. O que? Mudança de hábito, de estilo de vida, de alimentação, se possível. A razão? A hipertensão arterial.

**S**e há alguém com pressão alta na sua família. Se você fuma. Se você está acima do peso. Se você vive no limite do estresse, se você mesma tem pressão alta – então é hora de começar a fazer o caminho de volta para dentro de você. É preciso buscar formas de preservar sua saúde, mesmo diante da doença.

**P**arece esquisito isso? Mas estamos falando daquele conceito de saúde que a cultura afrobrasileira, baseada na cultura milenar africana, produziu. E nela está dito que saúde é

uma ação cotidiana de busca de equilíbrio dentro de si mesma. E com todos os elementos da existência: as outras pessoas (vivas e ancestrais), animais, plantas, seres inanimados com os minerais. Enfim, com absolutamente tudo.

**M**as a questão central é o movimento, a busca, a luta para ser, da melhor maneira possível.

**A** pressão alta está dentro da comunidade negra, pode ser parte de você – mas isso não significa que você deve dar as costas para ela. Em nome da responsabilidade e do poder de escolhas que cada uma de nós tem, você precisa tomar a decisão de lidar com ela, encara-la. Buscar os conhecimentos e serviços disponíveis de se harmonizar e poder viver. Pois é uma doença que não tem cura. Mas a pressão pode ser baixada pelo uso de remédios, exercícios físicos, diminuir o consumo de sal e gorduras na comida. Você vai precisar se informar, conversar com profissionais de saúde. Tomar remédios receitados por médicos. E também, com ajuda de mulheres e homens sábios que há dentro da própria comunidade, buscar ajuda nos chás, na sua religião, nas amigas. Ou seja, buscar os diversos apoios que possam te ajudar.

**E**u perdi muitos dos meus para a hipertensão. Você talvez tenha passado por isso também. Quem viu de perto uma pessoa com o diagnóstico de pressão alta sabe como é difícil a adaptação às necessidades de conviver com a doença para muitas pessoas. Mas também deve ter encontrado outras que, com dedicação, prosseguem controlando sua saúde e têm sido bem sucedidas. Qual o segredo?

**N**ão há segredo. Só a decisão da pessoa. Junto com a possibilidade de ajuda, de tratamento.

**A**qui, CRIOLA é também um apoio, um ombro, um balcão de informações – podemos nos esforçar o máximo para o que você precisar.

**C**uide-se bem. Você é muito importante. ■