Conheça o Projeto DANTS

Date : 26-04-2019

O dia 26 de Abril é lembrado como o Dia Nacional de Combate à Hipertensão Arterial e serve como uma forma de se conscientizar a população acerca dos principais cuidados para prevenir a hipertensão arterial. De acordo com dados do Ministério da Saúde, este é um problema que

afeta cerca de 25% dos brasileiros.

Aqui em Vitória da Conquista, a Secretaria Municipal de Saúde tem importantes contribuições quando se fala em combater a hipertensão. Um dos mais importantes é projeto de Prevenção a Doenças e Agravos Não Transmissíveis (DANTS), que é realizado pela Vigilância Nutricional.

O Projeto DANTS já existe em cinco unidades de saúde do município: Unidade de Saúde do Panorama, Dr. Hugo de Castro Lima (Guarani), Vila América, Dr. João Mello Filho (Ibirapuera) e Dr. Ademário Silva Santos (B. Brasil). A coordenadora da Vigilância Nutricional, Jaqueline Kluge, explicou que o projeto tem como ponto de partida consultas nutricionais detalhadas: “São feitos exames dos paciente e, depois, é traçado um plano alimentar individual e o paciente passa a ser acompanhado”.

Mas o DANTS vai além das consultas individuais. Os grupos que são formados por meio de uma triagem dos pacientes que tenham problemas de síndrome metabólica que incluam casos como obesidade, hipertensão e diabetes. “Os integrantes frequentam os encontros do grupo em que acontecem atividades educativas, atividades físicas com instrutor duas vezes na semana em cada bairro e aulas práticas de culinária”, explica Jaqueline.

O DANTS incentiva a mudança nos hábitos e rotinas alimentares dos participantes, chave mestra para que se combata com eficácia a hipertensão. Paralelo a isso, todos passam por acompanhamento com nutricionista, realizam exames laboratoriais e recebem os encaminhamentos necessários por meio do projeto. A duração de cada turma do DANTs é de um ano, podendo ser prorrogada por mais um.

Sobre a hipertensão – Acontece quando a pressão arterial fica acima dos 120 de máxima e 80 de mínima (acima de “12 por 8”). Sobrepeso, obesidade, má alimentação com alto consumo de sal, sedentarismo e tabagismo estão entre os principais fatores que podem levar à hipertensão. Além disso, fatores hereditários também devem ser considerados. Os filhos de pessoas hipertensas têm 30% de chances de também ter o problema.

Os principais sintomas são dores de cabeça, dores na nuca, tonturas, enjoos e falta de ar. Se não houver os devidos cuidados, podem ocorrer: infarto agudo do miocárdio, AVC (Acidente Vascular Cerebral), insuficiência cardíaca e renal.

O Ministério da Saúde afirma que “a hipertensão, na grande maioria dos casos, não tem cura, mas pode ser controlada. Nem sempre o tratamento significa o uso de medicamentos, sendo imprescindível a adoção de um estilo de vida mais saudável”.