



Saúde em foco: Hipertensão

Dando sequência ao saúde em foco, falaremos sobre Hipertensão que é mais conhecida como pressão alta. Com a colaboração do Dr. Thiago M. R. Arico que participa pela segunda vez da série, apresentamos informações importantes à sua saúde.

Formas de prevenção:

1 Reduzir o peso corporal através de dieta calórica controlada: substituir as gorduras animais por óleos vegetais, diminuir os açúcares e aumentar a ingestão de fibras.

2 Reduzir o sal de cozinha, embutidos, enlatados, conservas, bacalhau, charque e queijos salgados.

3 Reduzir o consumo de álcool.

4 Exercitar-se regularmente 30-45 minutos, de três a cinco vezes por semana.

5 Abandonar o tabagismo.

6 Controlar o estresse

A hipertensão arterial é, geralmente, uma doença sem sintomas na qual a elevação anormal da pressão dentro das artérias aumenta o risco de perturbações como o AVC (Acidente Vascular Cerebral), a ruptura de um aneurisma, uma insuficiência cardíaca, um enfarte e lesões do rim. Se chama "o assassino silencioso" porque, geralmente não causa sintomas durante muitos anos (até que lesiona um órgão vital).

A hipertensão é uma doença chamada de democrática pela SBH (Sociedade Brasileira de Hipertensão) por não diferenciar sexo, classe social ou idade. Ela está presente em todos os setores da população, pois suas causas são compartilhadas por todos.

Milhões de pessoas são afetadas pela doença e há uma diferença notória conforme a origem étnica. Por exemplo, nos Estados

Unidos, onde afeta mais de 50 milhões de pessoas, 38% dos adultos negros sofrem de hipertensão, em comparação com 29% de brancos. Perante um nível determinado de pressão arterial, as consequências da hipertensão são mais graves nas pessoas de etnia negra.

Para cerca de 90% das pessoas com pressão arterial elevada, a causa é desconhecida. Essa situação denomina-se hipertensão essencial ou primária. A hipertensão essencial pode ter mais de uma causa. Provavelmente, uma combinação de diversas alterações no coração e nos vasos sanguíneos produz a subida da pressão arterial.

Quando a causa é conhecida, a doença denomina-se hipertensão secundária. Entre 5% e 10% dos casos de hipertensão arterial têm como causa uma doença renal. Entre 1% e 2% têm a sua origem numa

perturbação hormonal ou no uso de certos fármacos, como os anticoncepcionais orais (pílulas para o controle da natalidade).

A obesidade, um hábito de vida sedentária, o stress e o consumo excessivo de álcool ou de sal são, provavelmente, fatores de risco no aparecimento da hipertensão arterial em pessoas que possuem uma sensibilidade hereditária.

No caso de uma hipertensão arterial grave ou de longa duração que não receba tratamento, os sintomas como cefaleias, fadiga, náuseas, vômitos, dispneia, desassossego e visão esfumada verificam-se devido a lesões no cérebro, nos olhos, no coração e nos rins. Às vezes, as pessoas com hipertensão arterial grave desenvolvem sonolência e inclusive coma por edema cerebral (acumulação anormal de líquido no

cérebro). Este quadro, chamado encefalopatia hipertensiva, requer um tratamento urgente.

A hipertensão essencial não tem cura, mas o tratamento previne as complicações. Devido ao fato de a pressão arterial em si mesma não produzir sintomas, o médico procura evitar tratamentos incômodos, trabalhosos ou que interfiram com os hábitos de vida.

Antes de prescrever a administração de receitas, é recomendável aplicar medidas alternativas.

É aconselhável que as pessoas com pressão arterial elevada controlem a sua pressão no seu próprio domicílio. Essas pessoas provavelmente estarão mais dispostas a seguir as recomendações do médico em relação ao tratamento. Cuide de sua saúde, vá regularmente à consulta médica.

7 Controlar as alterações das gorduras sanguíneas (dislipemias), evitando os alimentos que aumentam os triglicéridos (tipo de gordura que circula na corrente sanguínea) como os açúcares, mel, melado, rapadura, álcool e os ricos em colesterol ou gorduras saturadas: banha, torresmo, leite integral, manteiga, creme de leite, linguiça, salame, presunto, frituras, frutos do mar, miúdos, pele de frango, dobradinha, mocotó, gema de ovo, carne gorda, azeite de dendê, castanha, amendoins, chocolate e sorvetes.

8 Reduzir o sal é muito importante para os hipertensos da etnia negra, pois neles a hipertensão arterial é mais severa e provoca mais acidentes cardiovasculares, necessitando controles médicos constantes e periódicos.

9 Evitar drogas que elevam a pressão arterial: anticoncepcionais, antiinflamatórios, moderadores de apetite, descongestionantes nasais, antidepressivos, corticoides, derivados da ergotamina, estimulantes (anfetaminas), cafeína, cocaína e outros.



Projeto de urbanização é decidido junto aos agentes comunitários

O projeto de urbanização dos bairros-Cota 95/100 e 200 e do Pinheiro do Miranda, está em andamento. Acontecem periodicamente reuniões com o núcleo de urbanização que é formado pelos responsáveis das áreas técnicas de projeto e obras, equipe social da CDHU e os agentes comunitários, que foram eleitos para representar as comunidades. Nessas reuniões de urbanização os projetos são colocados em discussão de maneira que atenda a demanda da população. As decisões passam por aprovações ou não aprovações, dependendo da viabilidade da realização

da proposta.

Segundo Humberto Schmidt (Superintendente de obras da Serra do Mar) essa discussão entre CDHU e população faz com que as pessoas se sintam muito mais envolvidas resultando um produto final muito bom.

Um dos assuntos que está em pauta nessas reuniões é a possibilidade de construção de equipamentos públicos de lazer, cultura, saúde etc. O Superintendente diz ser uma situação complicada e que deve ser bem discutida para que atenda o interesse real da comunidade e não de um grupo ou outro. Acrescenta ainda que o projeto de urbanização

é muito complexo, entretanto, a CDHU está disposta a dialogar com as comunidades.

Fique por dentro

Agentes comunitários participam de discussões sobre o projeto de urbanização da região.



O agente comunitário sr. Lopes aponta no mapa as sugestões da comunidade para as equipes de projetos, obras e social da CDHU.

PROCURA-SE

Carlos Guilherme Campos Costa

Procura-se um amor inteligente
O suficiente para amar e ser amado
Que saiba perdoar, não renitente
E aceitar quando estiver errado

Procura-se um amor inteligente
Que sustente o peso da rotina
Que saiba chorar e tente
Esboçar o sorriso que anima

Procura-se um amor inteligente
Que seja consciente no entregar
Que procure ou até mesmo invente
Um novo motivo para amar

Procura-se um amor inteligente
Que tenha latente no peito a paixão
Que faça o desfeito decididamente
Se lhe convier o coração

Procura-se um amor inteligente
Que olhe de frente a distante estrada
Que seja não apenas amante e tente
Ser a minha eterna namorada

Catarina

Novela escrita por Duda Matias Brito

No capítulo anterior, Catarina revela algo ao namorado que não sabe o que fazer. Durante o jantar a jovem relata que não quer sair do bairro. Isso gera uma discussão na qual a adolescente conta que irá morar na casa de Fábio e que ele sabe que tem que aceitá-la. O pai não aceita a decisão da filha e quer saber por que Fábio tem que aceitá-la.



...— Porque... porque ele é o meu namorado, tem que me aceitar, é obrigação dele. Disse Catarina olhando dentro dos olhos de Fábio.

No outro dia, na escola, na hora do intervalo Catarina falou com Fábio.

— Quando vou poder me mudar para sua casa? Disse Catarina em um tom alegre. Fábio não respondeu.

— Quando, Fábio? O tom de Catarina mudou e se tornou ameaçador.

— Catarina, nós somos apenas adolescentes. — disse o namorado com os olhos tristes.

— Novos ou velhos, agora vamos ter um bebê!

— Catarina, fale baixo! Alguém pode escutar. — pede Fábio sussurrando.

— Baixo por que? Um dia isso tem que deixar de ser segredo, ou vai esperar a minha barriga aparacer?

Rita chega próximo aos namorados.

— Olá, casal! Como vai?

A amiga percebeu que os olhos de Catarina estavam brilhando demais e saiu sem falar mais nada.

— Você contou para Rita daquilo? — Questiona Fábio.

— Não... Disse Catarina com a voz trêmula.

— Não minta para mim, Catarina.

— Tá bom, contei, você acha que é fácil descobrir que estou grávida, que vou ser mãe? Precisava desabafar com alguém. Porém, meu namorado está agindo como se não estivesse acontecendo nada!

O sinal toca, Catarina sai correndo para sala e Fábio fica lá sentado no banco do pátio.

Em sua casa Fábio decide contar para o pai.

— Pai, preciso conversar com o senhor.

— Fala, meu Filho.

— Eu não sei como aconteceu, mas... a Catarina esta grávida. — disse Fábio tão rápido que Rogério pensou ter entendido mal.

— Como?

— Catarina está grávida pai.

— Meu filho, vocês são duas crianças.

— Eu sei, mas a Catarina disse que virá morar aqui.

— Já?

— É que a casa dela está em área de risco e ela vai ser removida daqui um mês. Ela não quer ficar longe mim, e também uma hora ela vai ter que vir mesmo.

— Sua mãe vai ficar uma fera.

— Eu sei...

Na casa de Catarina as coisas não estavam muito boas. Quando a mãe passou

pela porta do quarto viu que a gorota estava fazendo as malas.

— Catarina, o que pensa que você está fazendo?

— A senhora está vendo!

— Você não pensa que eu vou permitir que você vá morar com o Fábio?

— A senhora não precisa permitir.

— Catarina não me faça sair do sério!

— O que a senhora vai fazer?

Me bater? A senhora bateria em uma mulher grávida?

Na casa de Fábio, Rogério ajuda o filho a contar o fato para Suzana, sua esposa e mãe do adolescente.

— Suzana, nós precisamos conversar um assunto sério.

— O que houve, querido?

Disse Suzana um pouco assustada.

— Bem, Fábio irá contar.

O futuro jovem pai se aproximou da mãe, que bordava uma toalha de banho. Isso que era um dos passatempos favoritos dela.

— Mãe, eu vou falar de uma vez porque é um pouco difícil para mim.

— Vocês dois estão me assustando.

— Bem, a Catarina está grávida.

Na casa de Rita, Tereza sua mãe tenta especular algo.

— Querida, você ouviu uma gritaria na casa da Helena?

— Não mãe por que?

— Tive a impressão de ouvir Catarina gritando. Você não está sabendo de nada?

— Não mãe, para de querer saber da vida dos outros.

— Não é isso querida, estou apenas preocupada.

Acho que vou lá ver se precisam de ajuda.

— Mãe, não! Para de ser curiosa.

Na casa de Catarina a conversa pegava fogo.

— Como você foi engravidar, Catarina?

— A senhora sabe muito bem mãe.

— Catarina! Respeite a sua mãe!

— Ah!

Helena avança para cima de Catarina, mas Ricardo a segura e a puxa para o outro quarto.

Na casa de Fábio...

— Meu filho e agora?

— Eu não sei, mãe. Mas Catarina deve vir morar aqui daqui há um mês. O celular de Fábio toca. Ele atende e ao desligar diz...

— Bem, mudança de plano, Catarina contou para os pais e brigou com eles, ela está vindo agora...

— Bem, mudança de plano, Catarina contou para os pais e brigou com eles, ela está vindo agora...

— Bem, mudança de plano, Catarina contou para os pais e brigou com eles, ela está vindo agora...

— Bem, mudança de plano, Catarina contou para os pais e brigou com eles, ela está vindo agora...

Continua na próxima edição.



Como funciona o auxílio moradia e quais critérios para consegui-lo?

Em continuidade com a série CDHU responde, Walkyria Marques de Paula, Gerente de Ações de Recuperação Urbana I, nos explica o funcionamento do auxílio moradia.

No início do processo de remoção, a CDHU ofertou Unidades Habitacionais localizadas em outros municípios e, entre dezembro de 2009 e abril de 2010, em torno de 463 famílias mudaram-se voluntariamente para os empreendimentos que mais lhes convinham, com o apoio e acompanhamento da equipe técnica social.

Para as demais famílias, a CDHU oferece unidades que estão em construção e que serão entregues até 2012. Contudo, dado a gravidade da situação de risco, sobretudo com

este último longo período de intensas e fortes chuvas, a Companhia tem recomendado que as famílias arroladas e constatadas que estão em situação de risco se mudem de suas casas, mediante a oferta de auxílio moradia, a ser pago até que as mesmas sejam atendidas em unidades habitacionais definitivas.

Até o momento cerca de 670 famílias já aceitaram o auxílio moradia, sendo que destas aproximadamente 400 já se mudaram e as demais estão em processo.

O valor do auxílio é de R\$ 400,00/mês. A família procura o EAT mais próximo, para ter um primeiro atendimento, e depois é encaminhado ao Escritório Central, no EMAE, para iniciar seu processo de remoção.

Cabe ressaltar que a CDHU libera na primeira parcela o valor referente a 3 meses de auxílio-moradia, de modo que a família tenha o recurso para depósito, e no mês

seguinte já recebe a próxima parcela, ocorrendo o mesmo a cada 30 dias, até a sua mudança para a moradia definitiva.

Todas as edições do jornal trarão respostas às dúvidas da população. Envie sua pergunta para projetocomcom@gmail.com. Participe!

Cursos gratuitos Duração 3 meses

PROJETO COM COM Abre inscrições para novas turmas

Estão abertas as inscrições para a segunda turma dos cursos de Web rádio, TV e jornal comunitários. Os cursos são gratuitos e abertos para toda a população. Os participantes da primeira turma estão próximos de se tornarem os novos comunicadores comunitários da Serra do Mar.

“Faço curso aqui no projeto COM COM de rádio, TV e jornal. Estou aprendendo muitas coisas, em rádio tenho aprendido a mexer na aparelhagem, no jornal estou melhorando a parte escrita, além de aprender a fotografar. Já na TV estamos criando a TV [Comunidade em Ação] em conjunto.”
Matheus Muniz de Freitas



Aulas práticas e teóricas sobre produção de rádio web, rádio poste e difusão comunitária. Links ao vivo, reportagens e locução. Toda produção fará parte da rádio Voz do Morro.

“No momento estou aqui como aluna do projeto COM COM, faço parte dos cursos de rádio, TV e jornal. Tem sido muito proveitoso, a gente aprende bastante, tem abertura pra poder conversar, pra poder dar nossas ideias e acho que todo mundo pode vir participar porque vale muito a pena.”
Juliana Finamore



Aulas práticas e teóricas sobre roteiro, produção, enquadramento, movimento de câmera, fotografia, captação de áudio e edição. Realização de programas, reportagens e materiais audiovisuais que irão compor a TV Comunidade em Ação.

“Faço os cursos de rádio, TV e jornal. Tenho gostado muito do projeto de uma forma geral porque é uma maneira de conscientizar as pessoas. As oficinas acabam me mostrando aquilo que sempre tive muita curiosidade [de aprender] de uma maneira mais prática, até mesmo, do que dentro de uma faculdade que não tem a mesma linguagem tão próxima da gente, achei importante, vim fazer o curso e estou gostando muito.”
Celina Francisca Silva



Aulas práticas e teóricas de capacitação em jornal comunitário, criação de pauta, como criar e investigar uma matéria jornalística, elaboração de entrevistas, criação de textos e noções básicas de fotografia e diagramação. Toda a produção será usada no jornal Morro Vivo/Viva o Morro.

inscreva-se

Vagas limitadas

Inscrições de 03 Maio a 16 de junho de 2011

PROJETO COM COM

Cursos gratuitos de Jornal, Rádio e TV comunitários. Todas as Terças, Quartas e Quintas. Local: Rua do Alojamento, 198A Pinhal do Miranda Tel: 3377-1371.

Evento na Cota

No dia 26/03 foi a vez da Cota 200 receber o evento que leva à comunidade atividades de estêncil, mosaico, cinema, música, informações, a rádio Voz do Morro e a distribuição do jornal Morro Vivo/ Viva o Morro.

Esse evento teve a participação especial da Orquestra Sinfônica de Cubatão cuja sede se situa na própria Cota 200. Tivemos ainda a apresentação musical dos cantores MC Toroká e Régio Alves, além da exibição de curtas metragens e a pré-estreia do filme “Graffiti que Mexe”. Essa realização é o resultado da parceria entre PROJETO COM COM e Ateliê Arte nas Cotas que leva às comunidades comunicação e arte de maneira lúdica, sempre respeitando as diversidades. Os eventos não param, fique ligado, o próximo local pode ser a sua região.



200





Velho do Galo



Gilberto Francisco dos Santos
morador da Serra do Mar.

Na câmera da memória desse mês quem contou um pouco sobre sua história foi o sr. Gilberto que é mais conhecido como Velho do Galo.

“Em 1979 convidei uma turma da refinaria pra comer um galo no bar da Fabril, eu trabalhava lá.

Eles falaram que galo era duro e que nunca tinham comido galo por causa disso. Eu falei pra eles, eu vou *aprontar* o galo e vocês vão comer e se estiver duro vocês não precisam pagar, mas se

estiver bom vocês pagam. Graças a Deus até hoje, quer dizer até dois meses atrás [entrevista cedida em abril] porque aluguei o bar, *aprontei* o galo e se precisar eu *apronto* até hoje.

...[Em Arcajúj] eu era vaqueiro, fazia comida tropeira no mato com nossos colegas, foi assim que aprendi e assim foi

que me criei... Eu tinha 9 irmãos e só eu cozinhava, aprendi a cozinhar, aprendi lavar, aprendi passar. Com 10 anos eu passava terno branco de linho, lavava e passava. O ferro era a carvão, não podia cair uma manchinha que sujava o terno. Aprendi a fazer tudo isso graças a Deus no mundo.”

Cubatão 62º Aniversário um oásis neste tempo

Tempos difíceis atropelos e incertezas em quase todas as áreas da sociedade, mas Cubatão é diferente. Nos momentos mais difíceis quando não se vê nenhuma saída, de repente surge a solução.

A solução aparece invariavelmente de onde pouco se espera, da população. Porque o povo de Cubatão na verdade é decisivo, é fazer ou

não fazer, quando se decide fazer que faça logo e o poder público é obrigado a seguir com o seu povo.

O cubatense é um brasileiro nato, fruto da miscigenação. Aqui temos gente de todas as raças e credos, porém vale destacar a presença marcante do povo nordestino que com sua raça, seu trabalho e

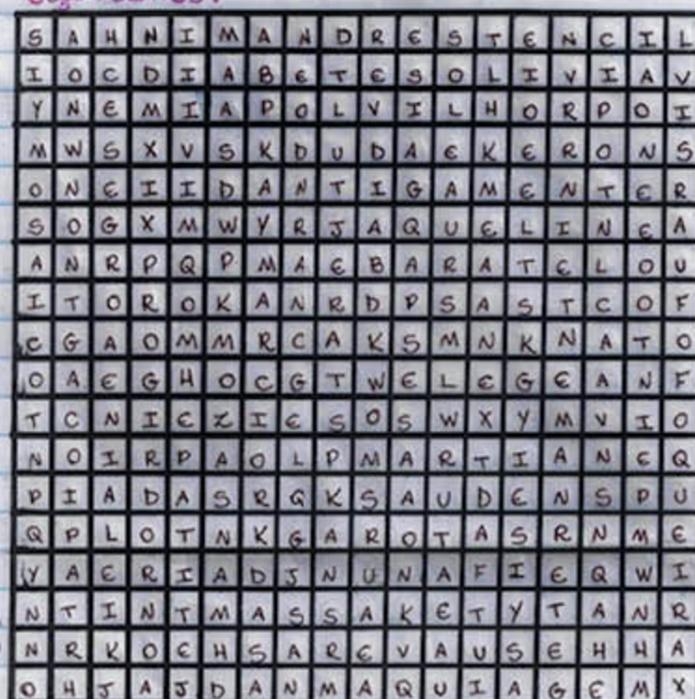
vontade de vencer aliado com o poder de capital de nossos empresários, fazem de Cubatão, um lugar único. Em nossa visão Cubatão é hoje um verdadeiro oásis em nosso país. Basta vir aqui, trabalhar e, por fim, vencer. Feliz aniversário Cubatão.

Carlos Guilherme Campos Costa



Caça-Palavras

Caça Palavras!



- | | | |
|----------------|---------------|--------------|
| 1: Tapioca | 6: Polvilho | 11: Garota |
| 2: Poema | 7: Hepatite | 12: Estêncil |
| 3: Eternamente | 8: Diabetes | 13: Mosaico |
| 4: Antigamente | 9: Fofoca | 14: Saúde |
| 5: Massa | 10: Maquiagem | 15: Impacto |

Bolo de Milho

Morro Vivo!
Viva o Morro!



Receita de



Josevaldo Barbosa
Morador da Serra do Mar, agente comunitário e participante do projeto COM COM.

Ingredientes

- 1 Pacote de 100g de coco ralado.
- 2 Latas de Milho de 200 mg.
- 1 Vidro de leite de coco de 200 ml.
- 9 Colheres de sopa de leite em pó.
- 6 Colheres de sopa de milho.
- 4 Ovos.
- 1 Copo de óleo (copo americano).
- 1 Pitada de sal.
- 1 Colher de sopa de fermento em pó.
- 1 Copo de açúcar (copo americano).
- 1 Margarina (para untar a forma).
- 1 Farinha de trigo (para untar a forma).

Modo de preparo

Bata no liquidificador os ovos, óleo, leite de coco, milho e açúcar. Depois de batido coloque em uma forma untada e acrescente leite em pó, milho, sal, fermento e coco ralado. Leve ao forno por 50 minutos em alta temperatura. Observação: faça o teste do garfo, se estiver grudando deixe por mais alguns minutos até que o garfo saia seco do bolo.