



(Paulo Sergio Martins)

Altera a Lei 7.814/2012, que criou a Campanha de Esclarecimento do Elo entre Hipertensão Arterial e Acidente Vascular Cerebral-AVC, para prever o uso da cor vermelha e da fita como símbolos.

Art. 1º. O art. 1º da Lei n.º 7.814, de 09 de janeiro de 2012, que criou a Campanha de Esclarecimento do Elo entre Hipertensão Arterial e Acidente Vascular Cerebral-AVC, passa a vigorar com o acréscimo do seguinte dispositivo, passando o parágrafo único a ser o § 1º:

“Art. 1º. (...)

(...)

§ __º. Para marcar as atividades, os órgãos da Administração Municipal poderão exibir, em datas específicas alusivas ao tema, em seus sítios eletrônicos oficiais, como símbolos da Campanha, a cor vermelha e a fita respectiva.” (NR)

Art. 2º. Esta lei entra em vigor na data de sua publicação.

Justificativa

O presente projeto de lei visa deixar mais evidente essa data tão importante no nosso Município, marcando sua passagem como a exibição em sítios eletrônicos oficiais de órgãos municipais da cor vermelha e fita respectiva, símbolos mundialmente reconhecidos para a conscientização sobre a Prevenção e Combate a Hipertensão Arterial e Acidente Vascular Cerebral-AVC.

Conto, pois, com o apoio dos nobres Pares.

PAULO SERGIO MARTINS
Paulo Sergio - Delegado

Setembro Vermelho: alimentação pode prevenir AVC, infarto e angina

Cardiologista explica como a alimentação pode preservar a saúde cardiovascular, evitando doenças como AVC, infarto e angina

Por: Milena Vogado

25 set 2023 - 08h02 (atualizado às 15h30)

[Compartilhar](#)

[Exibir comentários](#)

As doenças cardiovasculares representam a principal causa de morte no Brasil. Por isso, a campanha Setembro Vermelho é fundamental, uma vez que promove a conscientização sobre essas enfermidades e sobre como preveni-las. Uma das formas de prevenção, aliás, é através da alimentação.



Setembro Vermelho: alimentação pode prevenir AVC, infarto e angina -

Foto: Shutterstock / Saúde em Dia

De acordo com o estudo PURE, (Population Urban and Rural Epidemiology), coordenado no Brasil pelo Centro Internacional de Pesquisa do Hospital Alemão Oswaldo Cruz, em 2022, aproximadamente 70% das mortes e dos eventos cardiovasculares poderiam ser evitados com o controle efetivo sobre os fatores de risco, como hipertensão arterial e tabagismo.

Notícias relacionadas



Gripe, AVC e dor: saiba como prevenir as doenças mais comuns do inverno



Mudar estilo de vida é a primeira forma de prevenir AVC, alerta cardiologista

É vital entender como a alimentação pode desempenhar papel em doenças cardiovasculares. Isso porque alguns alimentos são úteis do coração, fornecendo nutrientes essenciais e prevenindo complicações cardíacas. Ao mesmo tempo, é vital estar atento ao coração.

PUBLICIDADE

AVC (Acidente Vascular Cerebral)

O AVC é uma condição que se divide em dois tipos principais: hemorrágico e isquêmico. "O hemorrágico ocorre quando vasos sanguíneos no interior do cérebro se rompem, resultando em sangramento. Já o isquêmico é o mais incidente e acontece quando há obstrução das vias sanguíneas que abastecem o cérebro, em razão de uma trombose ou embolia", explica o Dr. Leandro Costa, cardiologista do Hospital Alemão Oswaldo Cruz.

Isso leva a uma variedade de sintomas (semelhantes nos casos de AVC hemorrágico e isquêmico), incluindo perda súbita de força ou sensibilidade, visão prejudicada, alterações na fala e dores de cabeça intensas. É importante destacar que um AVC é uma emergência médica que requer intervenção imediata, destaca o especialista.

A Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo (SES-SP) reportou recentemente um preocupante crescimento de 20,2% no número de atendimentos de vítimas de AVC no Estado durante o primeiro semestre de 2023 em comparação ao mesmo período de 2022.

Infarto agudo do miocárdio

PUBLICIDADE

O cardiologista explica que o infarto agudo do miocárdio é uma emergência médica caracterizada pelo bloqueio das artérias coronárias, bloqueando o fluxo sanguíneo ao músculo cardíaco, que ao ficar sem sangue, perde oxigênio e morre. Quando isso acontece, uma dor no peito intensa se manifesta, e essa dor não é só focada no peito; ela pode se espalhar para áreas como pescoço, axila, costas ou braços.

De acordo com o Dr. Leandro, os sintomas prévios são: mal-estar, enjoo, tontura, palidez e falta de ar. "Reconhecer esses sinais é crucial, pois permite um tratamento precoce, o que, por sua vez, melhora significativamente as chances de recuperação", destaca.

Angina

Por fim, o especialista explica que a angina é a manifestação clínica, sintomática, da redução ou interrupção do fluxo sanguíneo nas artérias que irrigam o coração. Ela pode acontecer concomitantemente ao infarto, ou seja, quando o fluxo sanguíneo para o músculo cardíaco é diminuído, dores intermitentes ou pressão no peito, especialmente durante atividades físicas, podem acontecer.

"É interessante notar que, em alguns casos, o repouso pode aliviar esses sintomas. E, embora seja uma condição séria, a angina geralmente não resulta em danos permanentes ao coração, ao contrário do infarto", revela o médico.

Alimentação e a prevenção de doenças cardiovasculares

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), dietas inadequadas representam um risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Alimentação e saúde cardiovascular é inegável e de grande

consciência, aliada à prática regular de exercícios físicos, pode reduzir o risco de doenças cardíacas, como níveis elevados de pressão arterial e colesterol. Mas também desempenha um papel importante na saúde do coração a longo prazo", ressalta o Dr. Leandro.

O especialista aponta quais alimentos evitar para preservar a saúde

PUBLICIDADE

Gorduras saturadas, presentes em carnes vermelhas, embutidos como bacon, salsichas, manteiga e queijos gordurosos. São conhecidas por elevar os níveis de colesterol LDL (o "colesterol ruim"), contribuindo para o acúmulo de placas nas artérias coronárias. Assim, aumentam o risco de doenças cardiovasculares.

Gorduras trans, presentes em produtos ultraprocessados como bolos e fast-food. Não só aumentam o colesterol LDL, mas também diminuem o colesterol HDL (o "colesterol bom"), tornando-as especialmente prejudiciais.

Além disso, o consumo excessivo de **sódio**, comum em alimentos processados, pode aumentar a pressão arterial.

O **açúcar** adicionado em bebidas nesses alimentos contribui para inflamação, ganho de peso e resistência à insulina, fatores que podem contribuir para doenças cardíacas.

"Evitar esses alimentos e optar por alternativas saudáveis, como frutas, vegetais e grãos integrais, além de ter o hábito de se exercitar regularmente, é fundamental para promover um estilo de vida com um coração saudável. Ressaltando que qualquer mudança significativa nos hábitos do paciente deve ser avaliada por um profissional de saúde para garantir que seja apropriada e segura de acordo com as necessidades individuais", conclui o especialista.

+Os melhores conteúdos no seu e-mail gratuitamente. Escolha a sua Newsletter favorita do Terra. [Clique aqui!](#)



Compartilhar

TAGS

SAÚDE EM DIA

Fique por dentro das principais notícias

Ativar notificações

Confira também:



PUBLICIDADE

Colorida e saudável

PUBLICIDADE
versão paulista que rende muito



DEGUSTA
Azeite gaúcho tem 71 prêmios internacionais e nacionais; saiba detalhes



RECEITAS
Bolo de fubá cremoso com milho perfeito para qualquer ocasião



DEGUSTA
Zico abre novo bar temático na Barra da Tijuca, neste sábado



RECEITAS
3 receitas de estrogonofe para o final de semana



RECEITAS
Filé de frango com molho quatro queijos para almoços em família

PUBLICIDADE

Mais lidas

1 NÓS
"Vou buscar esse diploma que 40 anos atrás eu não consegui"

2 ECONOMIA
Pix Automático chega em 2024: entenda o que é e como funciona

3 MUNDO
Vídeo mostra brasileira escondida em bunker antes de ser morta pelo Hamas

4 DINHEIRO EM AÇÃO
Quantidade de moedas recolhidas durante limpeza de fonte na Itália impressiona internautas

5 NOTÍCIAS
Imagens de drone mostram antes e depois da seca no Rio Negro, no Amazonas

6 CIDADES
Viatura da Rota faz manobra e atinge casal em moto durante comemoração em SP

PUBLICIDADE

7

TERRABOLISTAS

8

MUNDO

Hospital em Gaza é bombardeado por Israel, diz governo Palestino; vídeo

9

MUNDO

Médico se desespera ao encontrar corpos do pai e irmão no hospital onde trabalha em Gaza

PUBLICIDADE

Gorduras do bem: saiba quais alimentos preservam a saúde vascular



DEGUSTA

Quanto tempo o arroz dura na geladeira?



DEGUSTA

"Teste de cheiro" é confiável para saber se o alimento está estragado?

PUBLICIDADE



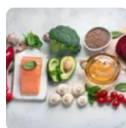
SAÚDE

7 opções de carboidrato de rápida absorção para consumir antes do treino



AUTOCUIDADO

5 sucos verdes detox para o pós-feriado



SAÚDE

Nutricionista aponta 6 alimentos que previnem o câncer

PUBLICIDADE

CAMPANHA

Setembro Vermelho alerta para cuidados com as doenças cardiovasculares

Problemas do coração são a principal causa de morte no Brasil e a maioria está relacionada aos hábitos de vida

[INÍCIO](#) > [CIÊNCIA E SAÚDE](#)

Ed Estado de Minas

postado em 07/09/2022 13:09 / atualizado em 07/09/2022 13:10





 (crédito: Pixabay)

O acidente vascular cerebral (AVC) e o infarto voltaram a ser as causas mais comuns de mortes no Brasil no primeiro semestre de 2022. Desde março, as patologias cardiovasculares ultrapassaram a COVID-19 no ranking de óbitos por doenças no país. O cardiômetro, indicador de número de mortes por problemas do coração criado pela Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC), registra até o momento, 273.748 mortes só este ano no país. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), doenças cardiovasculares representam as principais causas de morte no mundo.

— CONTINUA APÓS A PUBLICIDADE —

Os principais fatores que explicam esses números são o aumento do nível de estresse, obesidade, má alimentação, tabagismo e diabetes, pois doenças pré-existentes e hábitos de vida contribuem para o comprometimento da saúde do coração.

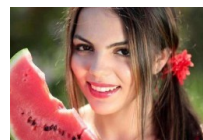
SAIBA MAIS



CIÊNCIA E SAÚDE

A astrofísica brasileira que simula buracos negros com inteligência

artificial e é fenômeno nas redes




CIÊNCIA E SAÚDE

Alimentos e exercícios físicos que melhoram a disposição e a libido

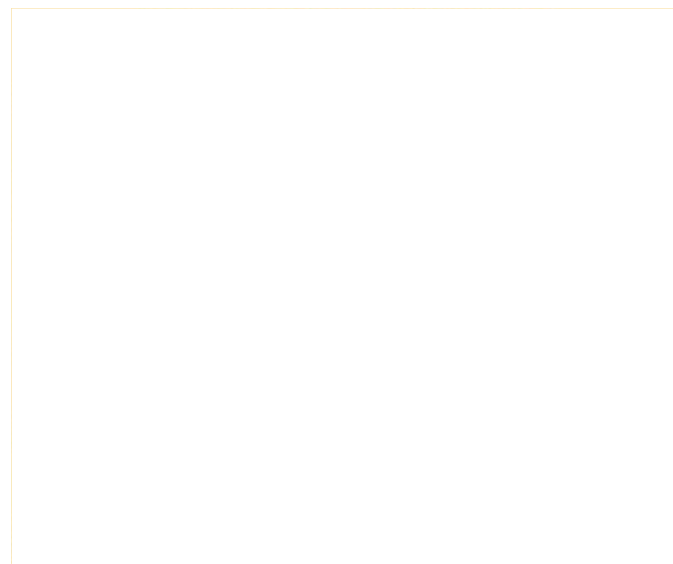
Segundo o cardiologista Augusto Vilela, a mudança de hábitos é parte fundamental para prevenir doenças como infarto, AVC, hipertensão e tantas outras que podem levar ao óbito do paciente. "Os riscos do paciente aumentam não apenas na medida em que eles envelhecem - está muito mais relacionado aos hábitos de vida que ele leva do que com a idade em si. É claro que com o avançar da idade homens e mulheres estão mais propensos a desenvolver determinadas doenças, mas a prevenção é a principal maneira de combater grande parte dos problemas que afetam nossa saúde", comenta.

"Diminuir o consumo de alimentos ricos em sódio, não fumar, praticar atividade física regularmente e manter uma alimentação equilibrada, rica em vegetais e carnes magras são a melhor maneira de manter a boa saúde", ressalta o médico.

— CONTINUA APÓS A PUBLICIDADE —

Mesmo com toda  ntação e hábitos de vida saudáveis, o cardiologista lembra que estar em dia com os checkups também faz parte do protocolo para manter a saúde em dia. "A maioria dos pacientes procura pelo médico quando a saúde não vai bem, mas a prevenção também passa pelo consultório médico. Se a pessoa não tiver histórico familiar de doenças do coração ou mesmo algum fator de saúde que indique a necessidade de consultas regulares, o recomendado é realizar um checkape anual com cardiologista a partir dos 40 anos."

PUBLICIDADE



SAIBA MAIS



CIDADES DF



POLÍTICA



LEI N.º 7.814, DE 09 DE JANEIRO DE 2012

Cria Campanha de Esclarecimento do elo entre Hipertensão Arterial e Acidente Vascular Cerebral-AVC.

O **PREFEITO DO MUNICÍPIO DE JUNDIAÍ**, Estado de São Paulo, de acordo com o que decretou a Câmara Municipal em Sessão Extraordinária realizada no dia 20 de dezembro de 2011, **PROMULGA** a seguinte Lei:

Art. 1º. A sociedade civil organizada poderá criar Campanha de Esclarecimento, mostrando o elo entre Hipertensão Arterial e Acidente Vascular Cerebral-AVC.

Parágrafo único. A campanha será confeccionada em material impresso, mostrando a importância do controle da pressão arterial a fim de se evitar um Acidente Vascular Cerebral-AVC, suas possíveis causas e consequências.

Art. 2º. O Executivo regulamentará a presente lei.

Art. 3º. Esta lei entra em vigor na data da sua publicação.


MIGUEL HADDAD
Prefeito Municipal

Publicada e registrada na Secretaria Municipal de Negócios Jurídicos da Prefeitura do Município de Jundiaí, aos nove dias do mês de janeiro de dois mil e doze.


GUSTAVO L. C. MARYSSAEL DE CAMPOS
Secretário Municipal de Negócios Jurídicos

cs.2