

## ARTIGOS

## HIPERTENSÃO: ROMPA O SILÊNCIO

**CARISI ANNE POLANCZYK**

Chefe do Serviço de Cardiologia, Cirurgia Cardíaca e Vascular do Hospital Moinhos de Vento



A hipertensão arterial é uma doença traiçoeira e silenciosa. Ela manifesta seus sintomas geralmente em fases bem avançadas, ou quando a pressão sobe de maneira inesperada. Dados da Sociedade Brasileira de Cardiologia estimam que 30% da população sofre com essa condição, que afeta pessoas de todas as idades – e as chances de desenvolvimento crescem após os 60 anos.

Se não for controlada, pode levar a quadros graves, como infarto, acidente vascular cerebral e insuficiência cardíaca e renal. A prevenção passa por manter hábitos saudáveis e evitar excesso de peso, alto consumo de sal, estresse, sedentarismo, fumo e álcool.

Essas questões já são, de certa forma, um senso comum. No entanto, os números da doença seguem um desafio para a saúde, mostrando a necessidade de novas abordagens para que

tenhamos, efetivamente, uma maior conscientização e melhora dos hábitos da população.

Temos de agir em diversas esferas, desde a infância, com o incentivo à alimentação saudável, bem como à prática de exercícios.

*A pressão arterial é um dos indicadores elementares de nossa vida, dando pistas de como está nossa saúde*

Outra questão está no ambiente de trabalho: cuidar do bem-estar dos colaboradores para evitar quadros de estresse.

A tecnologia tem prendido

nossa atenção aos dispositivos, diminuindo nossa mobilidade. Mas também pode ser nossa aliada: relógios inteligentes já permitem monitorar a pressão arterial, enquanto aplicativos para celular ajudam a manter e controlar hábitos diários.

A pressão arterial é um dos indicadores elementares de nossa vida, dando pistas de como está nossa saúde. Assim como a medição da temperatura se tornou habitual com a covid-19, precisamos trazer esse controle para nosso dia a dia.

Ontem, 26 de abril, celebramos o Dia Nacional de Combate à Hipertensão Arterial, momento adequado para levantarmos esse debate. Não devemos esperar o alerta do nosso corpo para tomar atitudes. É preciso agir – e, sobretudo, inovar para tornar o cuidado com a pressão uma constante em nossas vidas. Hora de romper o silêncio para enfrentar essa doença silenciosa.

## MALES DO ESTADO – CENTRALISMO E DESCONTINUIDADE

**WILEN MANTELI**

Diretor da HidroviasRS



Não dá para entender a perda de empresas e de empreendimentos se o Rio Grande do Sul oferece vantagens atrativas para negócios. Se não, vejamos. O Estado está localizado no eixo de influência de grandes polos de negócios internos e estrangeiros; dispõe de portos, rios e potencial para o crescimento das várias atividades econômicas; está localizado numa área de baixo relevo, o que facilita o transporte de mercadorias por terra e água até o seu porto marítimo, ao contrário dos portos de Santos e Paranaguá, que se encontram separados dos seus mercados pelos enormes paredões da Serra do Mar.

Comprovam essas prerrogativas estaduais os investimentos já realizados e os em aprovação, mas outros são afugentados. Quais seriam as causas que afastam investimentos no Rio Grande do Sul? Pode-se apontar, entre

outras, duas travas que dificultam os investimentos locais. A primeira é a centralização das decisões políticas dependentes de Brasília, que enfraquecem o sistema federalista e as forças dos Estados e dos municípios. O governo central dita às unidades federativas o que elas podem ou não fazer, transformando as autoridades das regiões periféricas em meros executores de decisões, despidos de livre-arbítrio.

Os rios e as lagoas situados em território gaúcho pertencem ao Estado. No entanto, o interessado, para ter um terminal aquaviário, dependerá de autorização federal. O Estado e o município nada podem fazer. A competência é da União. Essa prerrogativa não impede que haja delegação para estes, desde que cumpram a lei federal.

A segunda trava diz respeito à descontinuidade administrativa na troca de governos, que rompe com os programas em vigor, substituindo-os por outros, mudando apenas as denominações. Essa conhecida prática gerou um enunciado popular: “as coisas mudam, mas continuam iguais”.

Para mudar esse quadro, a sociedade civil deveria participar de forma mais efetiva nas políticas públicas, inclusive no controle dos orçamentos, interagindo com o poder público para apoiar o desenvolvimento, ajudando a restabelecer a competência das autoridades locais que foi subtraída pelo poder central, bem como na criação de estruturas de Estado para minimizar os impactos da descontinuidade administrativa na troca de governos.

*O Estado e o município nada podem fazer. A competência é da União.*

## POSSIBILIDADES DE VIDA NOVA

**IR. CELASSI DALPIAZ**

Diretora de Colégio Santa Inês  
celassi@santainesrs.com.br



Tenho pensado no valor da transcendência que dá sentido à vida em meio a tantos percalços que envolvem o cotidiano. Vivemos um período pós-pandêmico com marcas que estampam estatísticas e criam cenários desafiadores no que tange à educação, às relações humanas e à economia. Vivenciamos diariamente um contexto bélico cujas armas são a intolerância de uma relação desumanizada, que “coisifica” as pessoas ao invés de valorizá-las. Somando-se a esse cenário, a falta de diálogo fecha portas para a conciliação e para a convivência com pontos de vista diferentes, inviabilizando o respeito à diversidade de pensamentos.

A cada dia, situações diversas nos fazem repensar sobre as escolhas que fazemos e os lugares nos quais focamos nossa energia. Precisamos transcender o que podemos ver e sentir, resgatar a nossa essência e a capacidade de

impactarmos o outro. Tudo isso nos remete à habilidade humana de revisitar possibilidades de vida nova, em uma perspectiva que nos convida a sermos pontes e nos chama ao protagonismo.

*A cada dia, situações diversas nos fazem repensar sobre as escolhas que fazemos e os lugares nos quais focamos nossa energia*

É hora de darmos o primeiro passo em direção à concórdia e ao desenvolvimento de uma cultura de paz. Só assim seremos sujeitos ativos, capazes de novas formas de ser, de conviver e de gerar mais luz num mundo que teima em nos manter cegos.

Até quando vamos calar ou nos acostumar a despropósitos que roubam das crianças e dos jovens as possibilidades de sonhar, de criar, de reinventar e de se reinventar? Precisamos estar atentos e potencializar oportunidades que exaltem a humanização e deem voz a quem tem o direito de fala. Esse novo tempo nos convida a dignificar a vida e aquilo que ela traduz de maior valor. Remete-nos a pensar sobre a missão para a qual somos chamados, o lugar onde estamos, com quem estamos e o que fazemos. Ao pensar sobre tantos desafios, ousar questionar: quais perspectivas e possibilidades de nova vida eu tenho proporcionado às pessoas com quem convivo? Urgem respostas para que a vida não se encerre em si mesma e possa transcender em sentido e significado, sob pena de não ter cumprido a minha missão neste mundo: transformar a vida em possibilidades.