

Prevenção e Combate à Hipertensão: confira mitos e verdades sobre a doença

O Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão, data promovida pela Sociedade Brasileira de Hipertensão (SBH), objetiva mostrar a importância de medir a pressão arterial regularmente e incentivar hábitos de vida saudáveis à população. O tema da campanha deste ano é "Meça Sua Pressão", com ações multidisciplinares da SBH abordando alimentação saudável, práticas de atividade física e controle do estresse

A hipertensão, também conhecida como pressão alta, ocorre quando a pressão do sangue, causada pela força de contração do coração nas paredes das artérias para impulsionar o sangue para todo o corpo, se eleva. De acordo com a Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC), ter uma pressão abaixo de 12/8 é normal, enquanto ter valores iguais ou superiores a 14/9 são considerados casos de hipertensão.

Segundo a SBH, a doença acomete uma em cada quatro pessoas adultas, o que representa cerca de 30% deste grupo. Após os 60 anos, o número de atingidos aumenta para mais de 50%. Em crianças e adolescentes, 5% são hipertensos. A doença é responsável por 40% dos infartos, 80% dos derrames e 25% dos casos de insuficiência renal terminal.

Na maioria dos casos, a hipertensão não apresenta sintomas, mas alguns sinais podem indicar alterações do bombeamento do sangue e devem ser examinados por um médico, são eles: tontura, falta de ar, palpitações, dor de cabeça frequente e alteração na visão. Pessoas obesas, estressadas ou com histórico familiar da doença devem ficar mais atentas. Os hábitos alimentares têm um grande impacto para o surgimento e desenvolvimento da hipertensão. A SBC aponta que o sobrepeso e a obesidade podem acelerar em até 10 anos o aparecimento da doença.

Para auxiliar no combate à doença, o cardiologista do Hospital Santa Paula, Fabrício Assami, fala sobre sete mitos e verdades:

1. Hipertensos não devem praticar exercícios físicos.

MITO. A prática de atividades físicas, pelo menos 5 dias por semana, é essencial para a manutenção de uma vida saudável. Faça caminhadas, substitua o elevador pela escada, ande de bicicleta, nade, dance, mas sempre controlando a pressão;

2. Reduzir o consumo de sal é o suficiente para prevenir a hipertensão.

MITO. O consumo exagerado de sal é apenas um dos fatores que influenciam na pressão alta. Deve-se ficar atento à alimentação como um todo, incluindo o consumo de alimentos industrializados e açúcares;

3. Hipertensos devem evitar o consumo de bebidas alcoólicas.

VERDADE. A ingestão excessiva de álcool, além de ser calórica, aumenta a pressão arterial;



4. A apneia do sono (despertares noturnos, ronco e sonolência durante o dia) predispõe à hipertensão.

VERDADE. O organismo de quem tem apneia do sono libera adrenalina para combater o distúrbio e contrai os vasos sanguíneos, aumentando a pressão arterial. Se a apneia for tratada, a pressão pode se normalizar;

5. A hipertensão não atinge pessoas jovens.

MITO. Embora o número de atingidos pela pressão alta seja maior entre idosos, pessoas de todas as faixas etárias podem desenvolver a doença e devem se prevenir.

6. Fumar prejudica quem tem pressão alta.

VERDADE. O fumo é capaz de aumentar o ritmo das batidas do coração e a pressão. Sendo assim, é capaz de desencadear ou piorar um quadro de hipertensão;

7. Manter a mente tranquila e controlar o estresse pode ajudar hipertensos.

VERDADE. O estresse, quando acumulado, deixa o organismo em alerta e aumenta a pressão arterial. Controlar o estado emocional é essencial tanto para combater a doença, como para tratá-la.

Fonte e mais informações: (www.santapaula.com.br).

Balancos patrimoniais		Controladora		Consolidado	
	2017	2016	2017	2016	2016
Caixa e equivalentes de caixa	14.370	78.354	31.394	91.773	
Títulos e valores mobiliários	-	5.798	-	5.798	
Contas a receber de clientes	378.059	330.199	387.148	338.664	
Estoque	179.984	153.110	183.588	156.052	
Impostos a recuperar	6.196	6.486	6.911	6.845	
IR e CS a recuperar	281	7.200	324	7.200	
Despesas antecipadas	9.889	8.996	11.033	9.036	
Derivativos	4.187	-	4.187	-	
Outras contas a receber	1.570	428	1.571	428	
Ativo circulante	594.336	590.571	625.326	615.796	
Ativo não circulante	Realizável a longo prazo				
Outras contas a receber - partes relacionadas	1.107	1.072	1.104	1.072	
Impostos a recuperar	5.584	5.275	9.335	9.022	
IR e CS diferidos	41.182	71.483	44.317	76.333	
Depósitos judiciais e outras contas a receber	2.519	364	3.391	1.164	
Investimentos	50.392	78.194	58.147	87.591	
Imobilizado	119.355	115.571	21.898	21.188	
Intangível	400.248	390.015	429.915	419.819	
	3.776	2.927	49.817	48.980	
Total do ativo não circulante	523.379	508.513	501.830	489.987	
Total ativo	1.117.715	1.099.084	1.127.156	1.105.783	
Passivo/Circulante	2017	2016	2017	2016	2016
Fornecedores	85.111	70.301	87.849	71.777	
Cessão crédito por fornecedores	14.178	7.458	14.178	7.458	
Empréstimos e financiamentos	83.317	402.130	83.317	402.130	
Impostos e CS a recolher	10.815	10.844	11.765	11.783	
IR e CS a recolher	703	947	703	947	
Salários e encargos sociais	16.723	13.768	17.256	14.303	
Adiantamentos de clientes	4.002	3.490	4.291	3.496	
Arrendamento mercantil financeiro	2.912	3.158	2.912	3.158	
Dividendos a pagar	21.185	18.700	21.185	18.700	
Contas pagar-partes relacionadas	24.819	-	24.819	-	
Derivativos	-	83.646	-	83.646	
Outras contas a pagar	20.174	30.277	20.344	30.472	
Total passivo circulante	283.939	643.772	288.863	647.151	
Passivo não circulante					
Empréstimos e financiamentos	294.996	29.751	294.996	29.751	
Impostos e CS a recolher	-	965	1.267	-	
IR e CS diferidos	-	11.053	11.335	-	
Provisão para demandas judiciais	12.102	7.024	12.156	7.139	
Arrendamento mercantil financeiro	17.555	18.644	17.555	18.644	
Outras contas a pagar	387	1.570	387	1.570	
Total passivo não circulante	325.040	56.809	337.112	69.526	
Total passivo e patrimônio líquido	1.117.715	1,109,084	1,127,156	1,105,783	
Patrimônio líquido: Capital social 329.433	329.433	329.433	329.433	329.433	
Reservas de capital (11.654)	(12.001)	(11.654)	(12.001)	(11.654)	
Reservas de lucro	175.998	91.821	175.998	91.821	
Ajustes de avaliação patrimonial	65.351	67.344	65.351	67.344	
Total patrimônio líquido	559.128	476.697	559.128	476.697	
Total do passivo e patrimônio líquido	1.117.715	1,109,084	1,127,156	1,105,783	
Notas explicativas às demonstrações contábeis					
1. Informações gerais - Nossos produtos agrícolas aumentam a produtividade ao satisfazer as necessidades nutricionais essenciais de diversas culturas. A Companhia vende uma gama completa de nutrientes, que são vitais para alcançar o melhor desenvolvimento e saúde das plantas. Fornecemos produtos químicos para tratamento de águas, mineração, indústrias de oleaginosas, etc. 2. Apresentação das demonstrações contábeis consolidadas e principais práticas contábeis adotadas - 2.1. Base de apresentação - As demonstrações contábeis consolidadas foram preparadas de acordo com as práticas contábeis adotadas no Brasil que compreendem os pronunciamentos do CPC. 2.2. Estoques - Os estoques são medidos pelo menor valor entre o valor líquido de realização e o custo médio de produção ou aquisição. As provisões de baixa rotatividade ou obsoletos são constituídas quando consideradas necessárias. 2.3. Imobilização - A depreciação é calculada pelo método linear, às taxas que levam em consideração a vida útil dos bens. 2.4. Empréstimos e financiamentos - São demonstrados pelos valores de contratação, líquido dos custos de transação incorridos e subsequentemente mensurados ao custo amortizado usando o método da taxa de juros efetiva. 2.5. Imposto de renda e contribuição social corrente e diferido : são calculados de acordo com as bases legais tributárias vigentes no Brasil. 3. Demonstrações contábeis consolidadas : Compreendem as demonstrações contábeis das empresas controladas: Reluz Química Indústria Ltda., Reluz Nordeste Indústria e Comércio Ltda. e Mixmicro Indústria e Comércio de Produtos Químicos Ltda. 4. Empréstimos e financiamentos : as obrigações são representadas como segue:					
Diretoria		Gustavo dos Reis Vasques - Presidente		Adilson Inácio da Silva - Diretor Financeiro	
As demonstrações contábeis consolidadas completas juntamente com o relatório da Ernst & Young Auditores Independentes S.S., encontram-se arquivadas na sede da Companhia					

Balancos patrimoniais		Controladora		Consolidado	
	2017	2016	2017	2016	2016
Caixa e Equivalentes de Caixa	676.260	661.123	676.260	661.123	
Contas a Receber de Clientes	56.304	132.041	56.304	132.041	
Outros Créditos	208.797	936.298	208.797	936.298	
Impostos a Recuperar	484.594	13.438	484.594	13.438	
Despesas Antecipadas	2.378	-	2.378	-	
Partes Relacionadas	85.014	132.000	85.014	132.000	
Ativo Não Circulante	1.843.297	321.589	1.843.297	321.589	
Investimentos	1.504.470	133.171	1.504.470	133.171	
Imobilizado	331.744	138.001	331.744	138.001	
Intangível	7.083	50.417	7.083	50.417	
Total do Ativo	3,356,834	2,197,243	3,356,834	2,197,243	
Passivo	2017	2016	2017	2016	2016
Passivo Circulante	2.011.697	503.966	2.011.697	503.966	
Fornecedores	61.410	62.598	61.410	62.598	
Empréstimos e Financiamentos	61.000	88.275	61.000	88.275	
Tributos a Recolher	89.634	52.430	89.634	52.430	
Salários e Encargos Sociais	561.070	235.722	561.070	235.722	
Outras Contas a Pagar	32.001	12.586	32.001	12.586	
Partes Relacionadas	1.206.582	52.385	1.206.582	52.385	
Passivo Não Circulante	30.500	26.192	30.500	26.192	
Partes Relacionadas	-	26.192	-	26.192	
Empréstimos e Financiamentos	30.500	-	30.500	-	
Patrimônio Líquido	1.314.437	1.667.085	1.314.437	1.667.085	
Capital Social	1.394.976	1.067.073	1.394.976	1.067.073	
Reserva de Capital	(4.057.901)	6.880.583	(4.057.901)	6.880.583	
Reservas de Capital	11.000	7.000	11.000	7.000	
Prejuízos Acumulados	1.073.465	(1.073.465)	1.073.465	(1.073.465)	
Prejuízo do Exercício	(1.829.755)	-	(1.829.755)	-	
Total do Passivo	3,356.634	2,197,243	3,356.634	2,197,243	
Demonstrações de Resultados					
2017					
2016					
2016					
Receita líquida de serviços	7.915.347	3.903.684	7.915.347	3.903.684	
Custo dos serviços prestados	(6.537.025)	(400.560)	(6.537.025)	(400.560)	
Lucro bruto	1.378.323	3.503.124	1.378.323	3.503.124	
Despesas com pessoal	(271.993)	(2.404.983)	(271.993)	(2.404.983)	
Despesas gerais e administrativas	(2.110.772)	(1.481.534)	(2.110.772)	(1.481.534)	
Despesas com depreciação	(111.635)	(25.376)	(111.635)	(25.376)	
Despesas tributárias	(31.622)	(27.886)	(31.622)	(27.886)	
Resultado de equivalência patrimonial	(651.935)	(259.475)	(651.935)	(259.475)	
Outras receitas (despesas) operacionais	(5.305)	(701.435)	(5.305)	(701.435)	
Lucro (Prejuízo) antes do resultado financeiro	(1.799.635)	(701.435)	(1.799.635)	(701.435)	
Receitas financeiras	45.438	51.916	45.438	51.916	
Despesas financeiras	(75.558)	(93.701)	(75.558)	(93.701)	
Resultado financeiro líquido	(31.622)	(41.785)	(31.622)	(41.785)	
Lucro (Prejuízo) do exercício	(1.829.755)	(743.220)	(1.829.755)	(743.220)	
Rodrigo Dantas Santos - Sócio Administrador					
Anderson Mesquita Ianone - Contador CRC 1SP 258.308-O-9					

Resiliência emocional: como ela afeta seu sucesso no trabalho?

Lucas Fonseca (*)

A inteligência emocional é provavelmente a competência mais importante para o crescimento profissional

Apesar do conhecimento técnico ser indispensável para exercer qualquer função, a capacidade de gerenciar emoções está ganhando maior importância a cada dia dentro do mundo corporativo. Ter essa notável habilidade confere ao profissional maior competência para lidar com as adversidades, gerenciar pessoas e entregar resultados sob pressão - demanda cada vez mais recorrentes dentro das empresas.

A resiliência emocional nada mais é do que saber reconhecer os sentimentos e dar espaço para que esses se manifestem de maneira equilibrada. Inteligência emocional é manter-se íntegro mesmo quando tudo desaba à sua volta. É controlar a euforia, excitação e alegria diante de uma vitória e também dar vazão à tristeza, à raiva e ao medo de maneira moderada e prudente.

Nos desaprendermos a experimentar os sentimentos ruins. Nossa cultura nos cobra sucesso e felicidade de maneira deturpada, como se o estado de alegria deve-se ser permanente. Logo na infância recebemos um manual de comportamento, outro de sucesso e também um manual de felicidade. Tudo o que desviar dessa conduta, deve ser repreendido. E, claro, se você seguir as regras e não for feliz, é porque deve estar fazendo alguma coisa errada.

Infelizmente, ou felizmente, a vida é feita também de desastres. Frustrações, fracassos e decisões erradas fazem parte da jornada e, nesse sentido, aprender a ressignificar o que não deu certo é tão importante quanto aprender a saborear e comemorar as vitórias.

O primeiro passo para iden-

tificar seu nível de resiliência emocional é tomar contato com suas emoções, reaprender a sentir. Pode parecer um absurdo o que eu estou falando, mas a maioria das pessoas está completamente desconectada de seus sentimentos. A única forma de ter controle e resiliência emocional é conhecer de perto o que você tem dentro de si.

Eu costumo chamar essa imersão de "método eu sou". Por meio de perguntas poderosas, a pessoa repassa os momentos mais importantes de sua vida para descobrir e dar um significado a cada fase pela qual passou. Fazendo essa viagem pela sua história, é possível reconhecer qual é o seu modelo de sucesso pessoal, ressignificar os paradigmas e acontecimentos "negativos" para, a partir daí, apoderar-se novamente de suas escolhas e dar um novo sentido à sua própria vida.

À medida que o profissional consegue se reconectar com seus sentimentos é muito mais fácil identificar o ponto de equilíbrio de cada emoção e se permitir experimentar todas elas. Quando se retoma o controle dos seus sentimentos, é possível estar mais preparado para lidar com as adversidades do mundo corporativo e da vida pessoal como um todo.

Fortalecer a resiliência emocional é um processo que exige coragem para olhar para dentro e, mais do que isso, exige que o profissional esteja disposto a se reconectar com que é de fato. O importante é entender que resiliência emocional é estar em paz com a pessoa que você é, se aceitar plenamente. Assim, fica muito mais fácil tornar-se um profissional e uma pessoa de sucesso.

(*) - É palestrante motivacional formado em administração de empresas com especialização em coaching. Fundador do Instituto Lucas Fonseca criou a metodologia MAP - Mindset de Alta Performance (http://lucasfonseca.com.br/).

Estudo mostra que música pode potencializar tratamento contra hipertensão



Uma pesquisa desenvolvida na Universidade Estadual Paulista (Unesp) mostra que a música pode intensificar os efeitos de medicamentos contra a hipertensão arterial. O estudo, desenvolvido em parceria com a Faculdade de Juazeiro do Norte, a Faculdade de Medicina do ABC e a Oxford Brookes University (Inglaterra), identificou os benefícios da associação entre o medicamento anti-hipertensão e a música é que a combinação aumenta a absorção dos remédios pelo organismo. "A música age sobre um nervo que estimula o sistema gastrointestinal, causa uma vasodilatação, aumenta a absorção do intestino nos animais. Uma hipótese é que a música acelerou a absorção do medicamento pelo intestino", explicou o coordenador do trabalho.

Além de potencializar o tratamento em pacientes cardíacos ou hipertensos, Valenti acredita que a música pode se tornar um método auxiliar para prevenir o desenvolvimento da doença em pessoas com essa propensão. "A música pode ser associada com o medicamento para melhorar ainda mais a saúde dos pacientes, até preventivamente, quando a pessoa tem risco de desenvolver uma doença cardiopulmonar", acrescentou (ABR).

Os participantes da pesquisa foram avaliados durante dois dias. No primeiro, logo após ingerir a medicação, eles escutaram música durante uma hora. No segundo, os remédios eram administrados, mas eles apenas usavam os fones sem nenhuma melodia. "Nós concluímos que a música intensificou, em curto prazo, os efeitos benéficos do medicamento anti-hipertensivo sobre o coração", disse o coordenador do estudo, o professor do Departamento de Fonoaudiologia da Unesp, Vitor Engrácia Valenti.

Para verificar os efeitos da música, foi usado o método da variabilidade da frequência cardíaca, que tem mais precisão e sensibilidade para avaliar as alterações no coração. Entre os efeitos observados estão a desaceleração dos batimentos e a redução da pressão arterial. Os pacientes foram estimulados com músicas instrumentais