

Coração em Brasília está na UTI

Três entre dez brasilienses morrem de doenças cardíacas; é alto também o índice de hipertensos

ROBERTO CASTRO

Ana Cristina Gonçalves

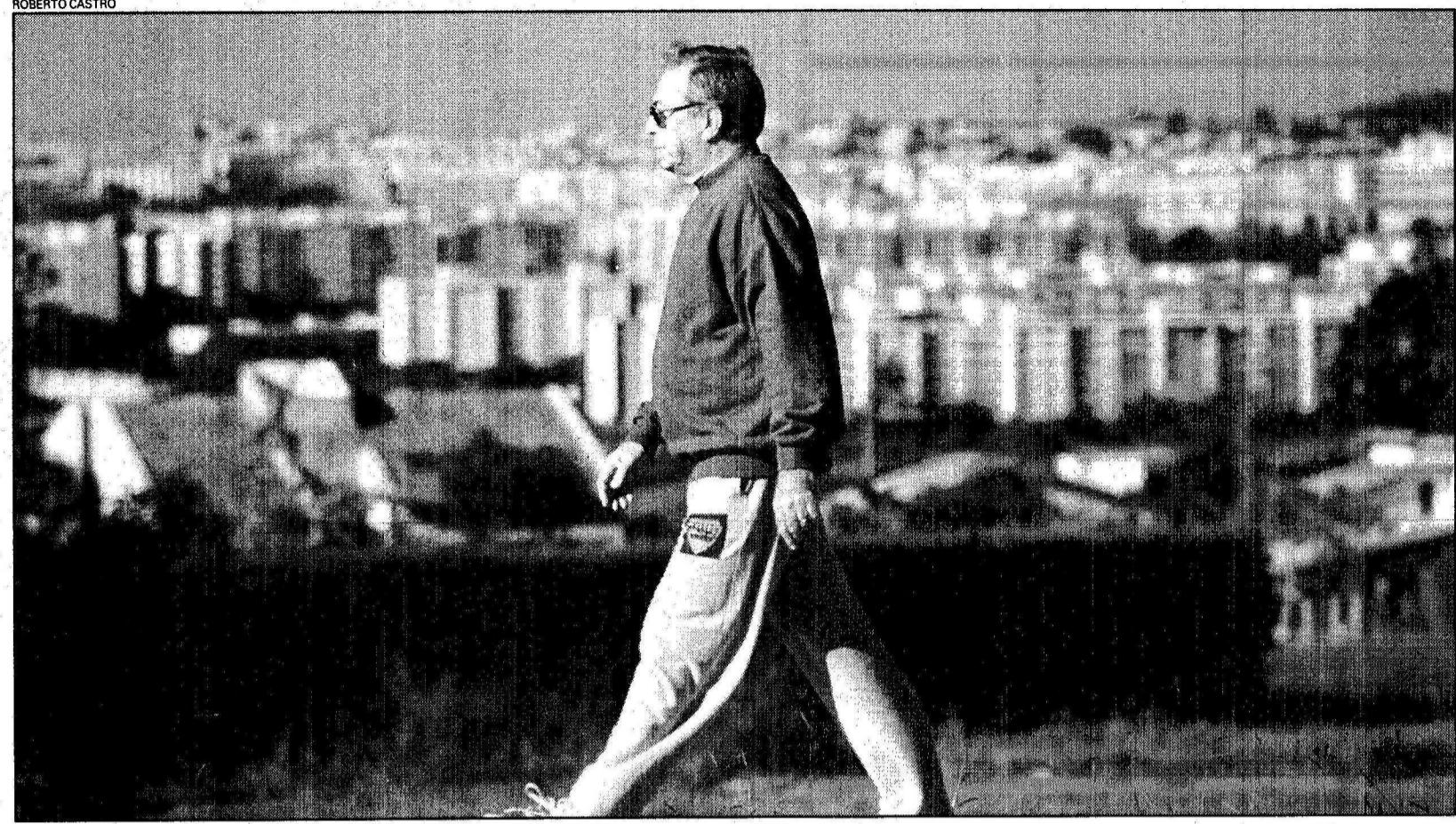
A proximidade com o poder e a falta de exercícios físicos tornaram o brasiliense uma isca fácil para as doenças do coração. Atualmente, três em cada dez mortes registradas no Distrito Federal são em consequência de problemas cardíacos. Em 1992, 986 pessoas morreram de infarto, derrame cerebral ou aneurisma da aorta, enquanto 578 foram vítimas de acidentes de trânsito.

A característica urbana de Brasília, onde as pessoas só usam transporte para se locomover, ao invés de andar a pé, e o fato de estar aqui o poder decisório do País são alguns dos motivos, segundo o presidente da sociedade de cardiologia de Brasília, Lázaro Miranda, do grande número de cardíacos. Uma pesquisa realizada pelos médicos em outubro do ano passado mostrou que 40% das pessoas adultas que moram aqui têm a taxa de colesterol acima de 200 miligramas por decíliter e que 12% são hipertensas. Outro fator que leva aos problemas do coração, o fumo, tem de 30 a 40% de adeptos entre os brasilienses, segundo desmontou a pesquisa.

Em outros tempos, o melhor hospital para o doente de coração era a ponte aérea, principalmente para São Paulo. Atualmente, a rede pública avançou em termos de aparelhamento (o Hospital de Base se tornou referência para o Norte, Nordeste e Centro-Oeste) enquanto a rede particular se adequou para receber os doentes do coração. Além dos hospitais Santa Lúcia e Santa Luzia, que mantêm uma boa equipe profissional e aparelhos modernos, está sendo construído o Instituto Nacional do Coração (Inacor), que além de tratar do paciente, fará pesquisas na área cardiovascular.

Problemas — Para o chefe da Unidade de Cardiologia do Hospital de Base (UCA), Carlos Morum Simão, apesar das deficiências, o local é um dos maiores e melhores serviços de cardiologia do País, estando habilitada a prestar assistência no mesmo nível das outras capitais. "Nós recebemos muitos pacientes dos estados do Norte e Nordeste, o que sobrecarrega o sistema", explicou Carlos Simão, argumentando que a UCA é "um hospital dentro do Hospital de Base".

Além da sobrecarga dos equipamentos da UCA (são feitos três mil 500 eletrocardiogramas por mês em apenas um aparelho) a falta de recursos humanos e de estímulo são os principais problemas enfrentados atualmente pelos profissionais. São 45 médicos, mas o ideal seriam 62 profissionais para atender pacientes e operar os equipamentos.



Os exercícios e a mudança de hábitos alimentares, a fórmula utilizada por José Martiniano para vencer o estresse e ter saúde

986

brasilienses morreram de infarto, derrame ou aneurisma da aorta em 1992

40%

dos adultos da cidade têm a taxa de colesterol alta

12%

de quem mora em Brasília são hipertensos

4.500

é o número de atendimentos mensais, para cardíacos, feitos pelo HBB

Sobrevivente dá a receita para a vida

José Martiniano Barbosa, 58 anos, tinha a maioria dos riscos que leva às doenças do coração. Idade avançada, fumante, pressão alta e estresse. Seguidor da teoria de que a melhor diversão é o trabalho, ele não fazia outra coisa. Depois de ficar mais de dez horas no emprego, levava alguns serviços para concluir em casa. Hoje, depois de um infarto, ele mudou seus hábitos e já foi até homenageado pelos cardiologistas como o "paciente padrão".

"É muito difícil nessa idade mudar o ritmo de vida", justificou o cardiologista Lázaro Miranda. Cada fator de risco ganhou uma atenção especial por parte de José Martiniano. As comidas gordurosas e o churrasco deram lugar às frutas, verduras e carnes bran-

cas. O estresse foi controlado inicialmente com calmantes e, posteriormente, com seções de terapia. "Só não consegui parar de fumar definitivamente", admite o cardiaco. Quanto aos exercícios físicos, ele garante estar realizando todos os dias, "correndo em casa atrás do meu netinho".

Bem-humorado e "sem medo da morte", José Martiniano acredita que a tensão emocional, que provoca o aumento da adrenalina na corrente sanguínea é o principal fator de risco para as doenças cardiovasculares. "O resto pode até piorar, mas isso é o que mais mata", avaliou. O infarto do coordenador de cadastro da Secretaria de Patrimônio da União ocorreu há dois anos, depois de algumas desilusões profissionais e

pressão emocional. No final do governo Sarney ele se aposentou como funcionário do Banco do Nordeste e resolveu investir tudo que tinha numa pequena empresa, fazendo manutenção de microcomputadores.

"Foi a minha ruína pois veio a falência e além de ter que vender bens para pagar as dívidas, deixei toda a minha família desamparada", recordou José Martiniano. Mesmo tendo conseguido um emprego no Ministério da Fazenda ele não resistiu a toda pressão e teve um infarto. Atualmente, certo de que está curado, ele evita cometer os erros passados. principalmente os que ocasionaram o problema cardíaco, só não diminuindo o ritmo de trabalho. "O trabalho não causa estresse. Agora, a sua falta sim", avaliou.

População vai ter um Incor

Os males do coração terão uma atenção especial em Brasília, a partir do segundo semestre, com a inauguração do Instituto Nacional do Coração (Inacor). Localizado na QI-09 do Lago Sul o "Hospital do Coração", pretende ser referência para o tratamento e estudo das doenças cardiovasculares e suas complicações. Atualmente está funcionando apenas a parte ambulatorial da unidade mas, de acordo com o seu diretor-presidente, Geniberto Campos, em julho será inaugurada a área de internação, inclusive com apart-hospital.

O Inacor terá uma equipe médica especializada, tecnologia de ponta na área cardiológica e profissionais voltados especificamente para estudos e pesquisas. "Não será apenas um hospital para atender pacientes com deficiência cardiológica, mas instituto voltado também para a busca de novas terapias preventivas e curativas", garante Geniberto Campos. Apesar de ficar num local nobre de Brasília o instituto terá uma função social, atendendo todos os convênios médicos e reservando 10% de sua capacidade para pacientes encaminhados pelo Sistema Único de Saúde (SUS).

Segundo o projeto, funcionarão no Inacor 15 clínicas de coração, rim e pulmão: atualmente estão sendo atendidos pacientes ambulatoriais nas especialidades de cardiologia, nefrologia, pneumologia, neurologia e clínica médica. Os aparelhos para realização de eletrocardiograma, ecocardiograma, ergometria (resistência física), mapeamento da pressão arterial, também estão em funcionamento. O hospital do coração possui 120 leitos, dos quais 70 apartamentos, 12 na enfermaria (sendo oito do SUS), 18 na Unidade de Terapia Intensiva, além do pronto-socorro.

A equipe médica está sendo formada por profissionais que vieram de Campinas: da Beneficência Portuguesa, Hospital Albert Einstein e Incor de São Paulo. Ao todo são 60 médicos e mais de 70 enfermeiros e auxiliares. O Incor oferecerá também residência médica e de enfermagem.

QUEM SE ARRISCA

Sexo: A doença coronariana é mais comum no homem que na mulher porque esta última produz o estrogênio, um hormônio natural preventivo. Entretanto, após a menopausa, acaba o hormônio e o risco se torna igual.

Idade: Após os 50 anos, tanto o homem quanto a mulher apresentam risco maior de ser acometido por um infarto, derrame cerebral ou aneurisma da aorta.

Hereditariedade: Se você tiver parentes (pais, tios, avós, irmãos) com doenças cardiovasculares deve se cuidar mais pois é um forte candidato a também adquiri-las.

Pressão alta: O principal fator de risco que instala e acelera as doenças coronarianas é a hipertensão arterial, mais conhecida como pressão alta, ou seja, acima de 14/9.

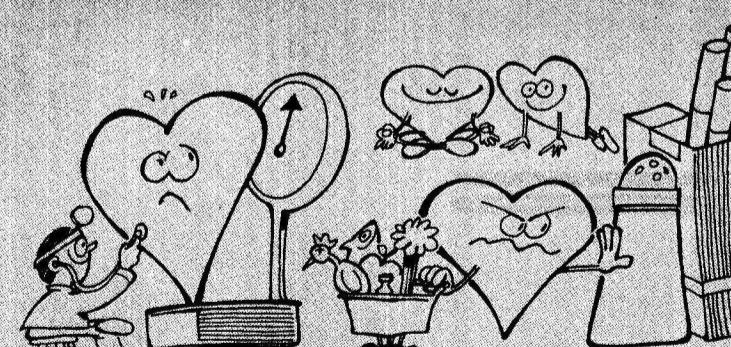
Tabagismo: A nicotina do cigarro provoca um estreitamento das veias, reduzindo a oferta de sangue ao coração e, consequentemente provocando infarto, derrame, aneurisma.

Colesterol: Gordura fabricada pelo nosso organismo pode acumular e fechar as veias. Associado às gorduras consumidas junto com a alimentação, poderá agravar o risco de doenças no coração.

Diabetes: O acúmulo de açúcar no sangue provoca a arteriosclerose e aumenta o risco de infarto.

Estresse: A tensão emocional, o nervosismo, a vida agitada, a competição e as pressões, principalmente associadas ao fumo, pressão ou colesterol alto são grandes fatores de risco.

EVITANDO RISCOS



- Procure o médico periodicamente para verificar a pressão arterial.
- Com orientação médica, perca peso caso esteja acima do normal.
- Faça técnicas de relaxamento, como ioga, para aliviar as tensões e diminuir o nível de adrenalina no sangue.
- Diminua ou exclua o sal da sua alimentação porque ele não apenas aumenta a pressão, como também intoxica o músculo do coração.
- Pratique alguma atividade física, sempre com orientação médica.
- Pare de fumar correndo. O exercício físico evitará que você engorde, caso substitua o cigarro pelo doce, biscoitos etc.
- Mantenha uma dieta rica em carnes magras e brancas (frango, aves e peixe), verduras, frutas e utilize apenas o óleo e a margarina vegetal.