



Voluntários estiveram no Eixão Norte e alertaram para fatores de risco como hipertensão, colesterol e sedentarismo e examinaram várias pessoas, tirando dúvidas e dando orientações

# Aumentam casos de mulheres cardíacas

*Semana do Coração alerta sobre prevenção e mantém postos médicos em shoppings até sexta-feira para medir pressão arterial*

Teresa Albuquerque  
Da equipe do Correio

**D**oenças cardiovasculares são a causa de 30% das mortes no país. De acordo com pesquisa realizada pela Fundação Nacional de Saúde em 1992, mas divulgada apenas este ano, 280 mil pessoas morrem por ano no Brasil de doenças coronárias. E o número de mulheres é cada vez maior — uma para quatro pacientes internados.

*A Mulher e o Coração* é o tema da 17ª Semana do Coração, promovida pela Fundação Brasileira do Coração (Funcor) e Sociedade Brasileira de Cardiologia até a próxima sexta-feira. Os organizadores estiveram ontem no Eixão do Lazer Norte para alertar a população sobre fatores de risco, como hipertensão, colesterol, stress e sedentarismo.

Eles saíram da barraca montada

na altura da SQN 105, caminharam um quilômetro e meio até a 102 Norte, distribuíram folhetos e mediram a pressão arterial de quem passava pelo local. Na fila do atendimento, a funcionária pública Célia Ribeiro, de 48 anos, esperava sua vez: "Estou sempre controlando minha pressão, não fumo, não bebo e caminho diariamente".

Durante a caminhada, o cardiologista Lázaro de Fernandes Miranda, representante da Funcor/DF, recomendou, pelo alto-falante, a prática de exercícios, o controle de peso, da pressão e do colesterol. De hoje a quarta-feira, eles vão estar no Conjunto Nacional. Quinta e sexta, no Alameda Shopping.

## MAIS RESPONSABILIDADE

"A mulher brasileira é a mais comprometida", alertou Miranda. "O número de casos tem crescido muito porque a mulher vem adqui-

rindo cada vez mais cargos de responsabilidade, fuma mais, é mais obesa, faz menos exercícios e toma anticoncepcionais".

Dados da Fundação Nacional de Saúde revelam que 43% dos homens entre 20 e 49 anos são fumantes. E o número entre as mulheres também é alto: 41%. Lázaro Miranda ainda cita uma pesquisa da Sociedade de Cardiologia que revela a porcentagem de médicos fumantes no Distrito Federal — 16% são homens e 15%, mulheres.

O cardiologista diz que até os 50 anos a mulher tem uma "relativa proteção" do estrogênio, grupo de hormônios femininos. "Até a menopausa, a proporção de pessoas com problemas no coração é de três homens para cada mulher. Depois da menopausa, é de um para um. Mas tanto antes como depois, há maior incidência de derrame cerebral entre as mulheres".

Mas o aumento de casos, segundo ele, é proporcional. "De maneira global, reduziu-se o índice de mortalidade por doenças coronárias. Nos Estados Unidos, onde morrem 400 mil pessoas por ano, eles conseguiram diminuir o índice em 30%,

principalmente com ações preventivas. No Brasil, o número de mortos caiu 17% de 1980 a 1994. O objetivo é reduzir 50% em 20 anos. Esperamos que em 2010 tenha caído pela metade o índice de 280 mil óbitos por ano".

## CONSCIENTIZAÇÃO

A campanha de conscientização, diz o médico, deve partir de casa. "Começa com os pais", ressalta. "Eles devem ensinar os filhos desde pequenos a comer menos sal, menos gordura, mais fibras e vegetais. A dieta deve ser rica em folhas e cereais e de baixo teor animal — sem carnes gordas, leite, porco, salame, toucinho, por exemplo".

Obesidade, alta taxa de colesterol no sangue, hipertensão arterial, stress, diabetes e fumo são alguns dos fatores de risco das doenças coronárias. Muitas vezes, são problemas diagnosticados tarde.

"Sete a oito por cento da população brasileira são diabéticos. Mas muitos só ficam sabendo quando aparecem os sintomas", ressalta Lázaro Miranda. "Além de cuidar da alimentação, praticar exercícios,

dedicar maior tempo para lazer e descanso e não fumar, é preciso consultar um médico para combater os fatores de risco".

E sintomas nem sempre aparecem. "Nos casos de pressão alta, 50% não apresentam sintomas", lembra o cardiologista. Ele diz que entre 20 e 40 anos, o índice de pessoas com hipertensão é de 15%. Dos 40 aos 60, passa para 20%. Após os 60 anos, chega a 60%. É considerada alta a pressão acima de 140 x 90 (ou 14 por 9).

Assim como a obesidade e o excesso de colesterol, a hipertensão aumenta o risco de desenvolver arterosclerose (entupimento nas artérias) e pode agravar a angina — dor localizada no centro do peito, descrita como um peso, um aperto ou uma queimação. Algumas vezes ela pode se estender para os braços, pescoço, queixo ou costas.

## SERVICO

**17ª SEMANA DO CORAÇÃO**  
Atendimento gratuito até quarta-feira no Conjunto Nacional e quinta e sexta-feira no Alameda Shopping, em Taguatinga, para medição de pressão arterial.