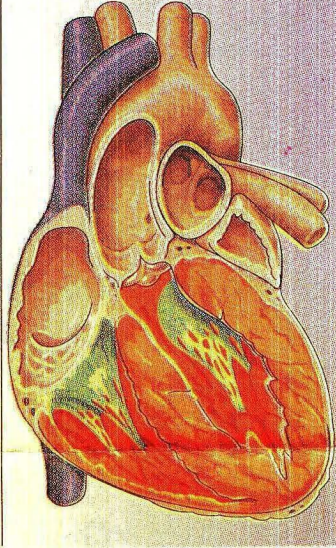


POPULAÇÃO SOFRE

No DF



Mais de 300 mil morrem por ano

No Brasil, registra-se um milhão de óbitos por ano. Trinta por cento deles são provocados por doenças cardíacas. Os dados da pesquisa Corações do Brasil mostram por que o País tem tantas mortes.

É porque tem medo de morrer cedo que a cabeleireira, Maria Terezinha Mateus, de 47 anos, começou a pensar em se cuidar. "São comecei a pensar, porque a vida  tão corrida que não sobra tempo para cuidar da gente", afirmou, sem vergonha nenhuma. Ela diz que os índices de colesterol, pressão arterial, triglicérides vo bem, mas que levou um puxão de orelha do médico por estar acima do peso. "Preciso praticar exercício e começar uma dieta, mas admito que não tenho muita força de vontade", completou.

Na população de baixa renda, os problemas com o coração são ainda mais preocupantes. Segundo o cardiologista Geniberto Campos, a obesidade é o principal fator de risco para o coração entre os mais pobres. "Eles comem mal e são mais sedentários", diz.

A psicóloga Socorro Miranda, 48, não se surpreendeu com o diagnóstico de seus exames cardíacos: triglicérides e colesterol altos. "Nós mulheres tmbm temos que ser profissionais, mães, donas de casa. Assumimos sobrecarga e junto vem a pressão", afirmou.

Sua vida tinha um ritmo agitado: cuidar de filhos, de casa, do trabalho e agora, depois da notícia, decidiu parar. "E parei. Minha primeira providência foi introduzir a técnica da meditação ativa, que trabalha com movimento do corpo, e alcança estado de meditação e relaxamento que é onde recarrego as baterias".