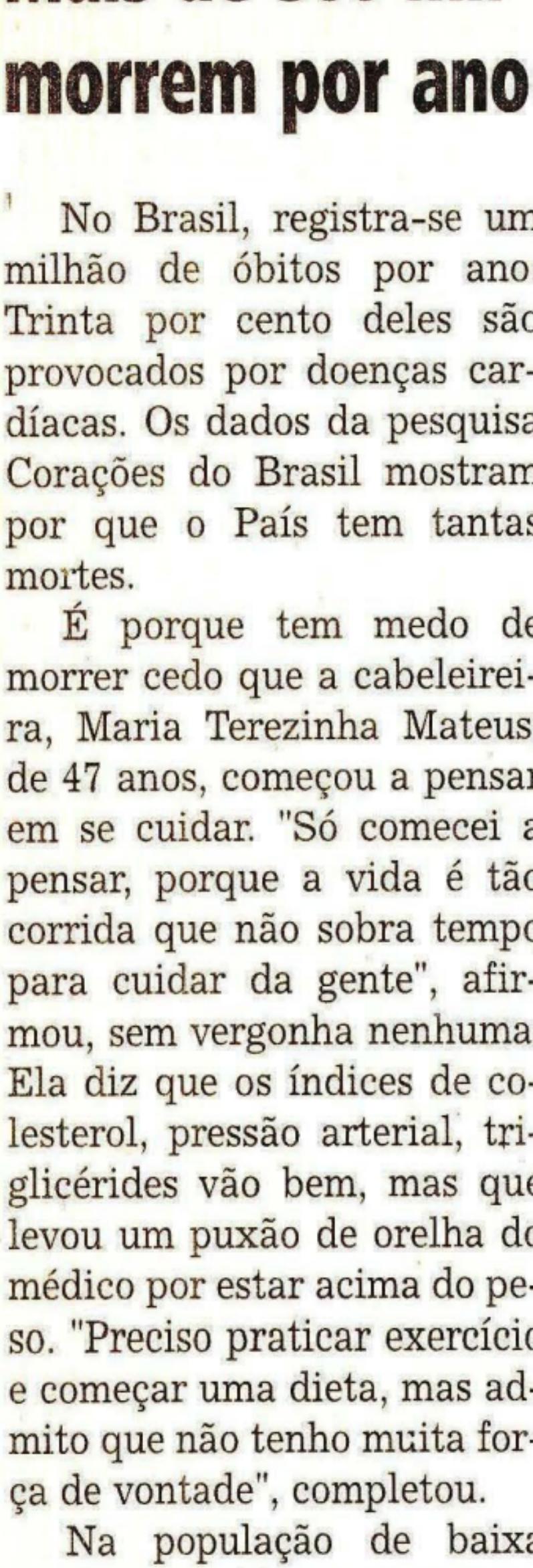
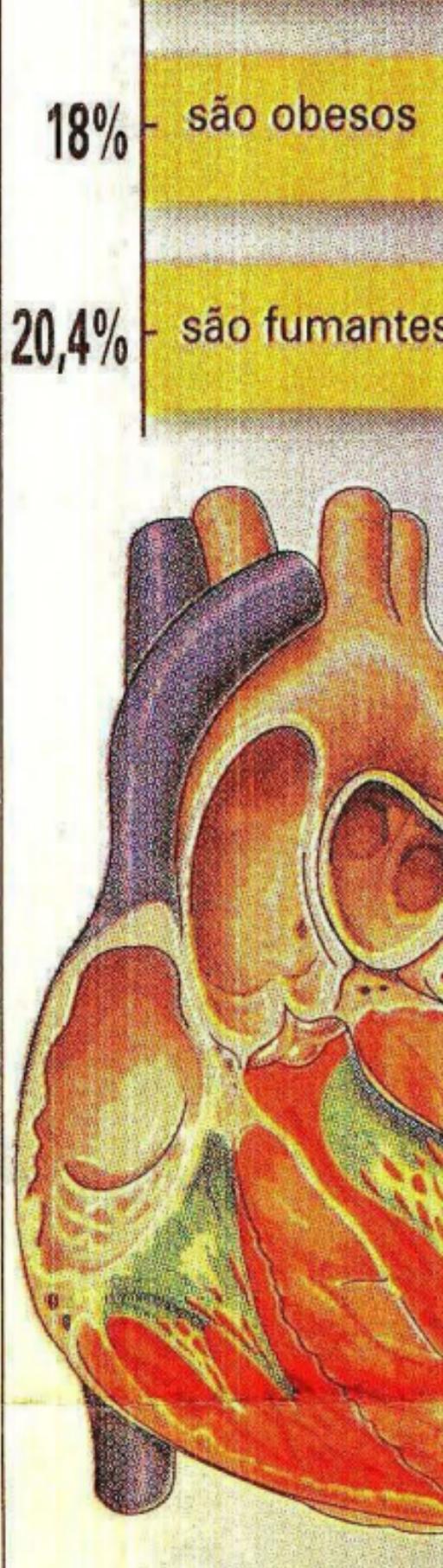


POPULAÇÃO SOFRE

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. "Só comecei a pensar, porque a vida é tão corrida que não sobra tempo para cuidar da gente", afirmou, sem vergonha nenhuma. Ela diz que os índices de colesterol, pressão arterial, triglicérides vão 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 também 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".