

# Coração mata seis candangos por dia

HELENA MADER

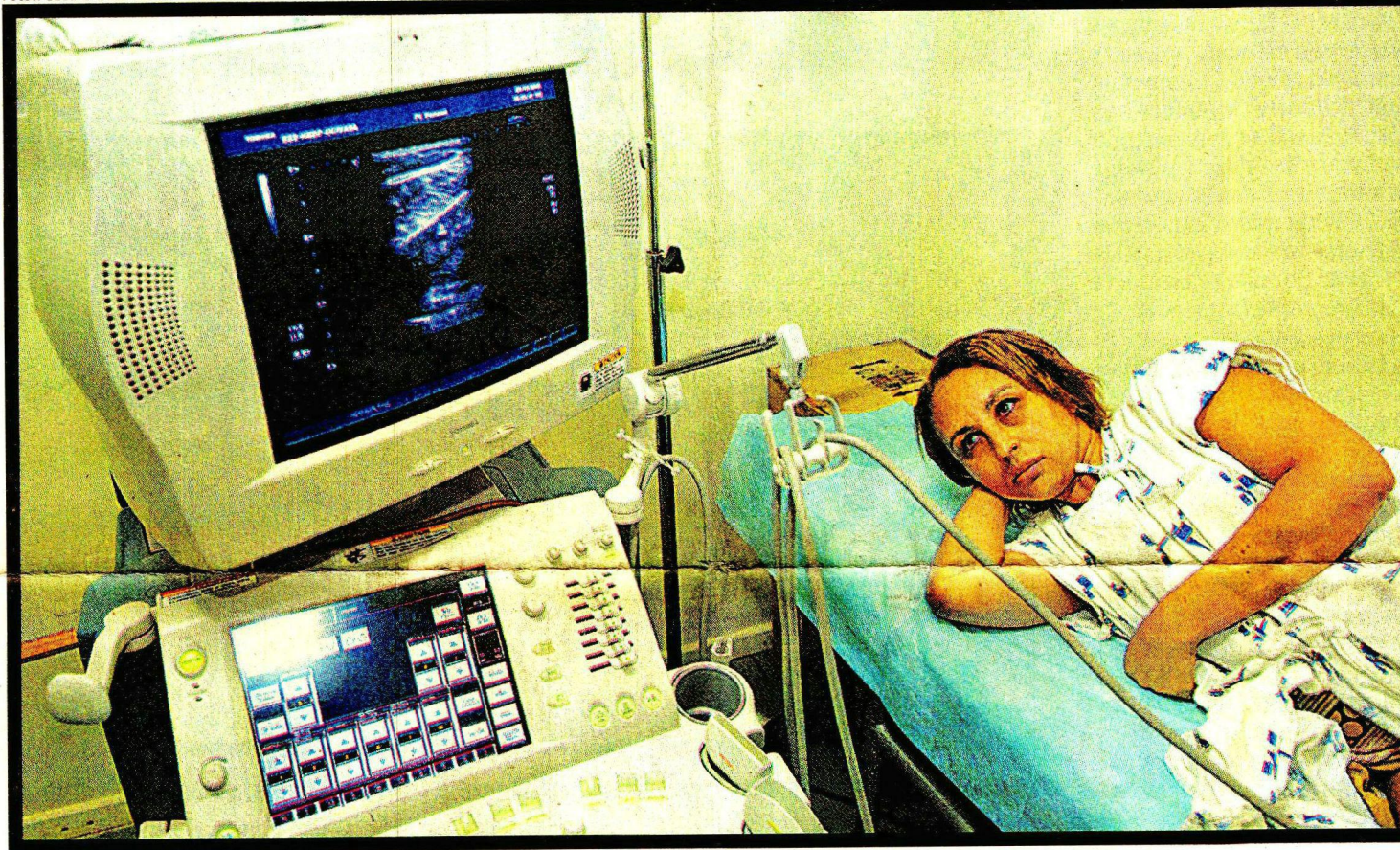
DA EQUIPE DO CORREIO

A morte de um primo por infarto fulminante, aos 28 anos, deixou em alerta a comerciante Janaína Pereira da Silva. Aos 39, ela decidiu mudar de vida para evitar doenças do coração. Passou a fazer caminhadas diárias e trocou comidas gordurosas por pratos coloridos e saudáveis. O passo seguinte foi procurar um cardiologista e fazer exames médicos completos. A preocupação de Janaína é justificada: pelo menos seis brasilienses morrem todos os dias em decorrência de problemas cardiovasculares, o que representa um óbito a cada quatro horas. Os males do sistema circulatório são a primeira causa de morte na capital federal. Só nos três primeiros trimestres deste ano, 1.152 pessoas perderam a vida por doenças como infarto, derrame ou insuficiência cardíaca. Nos últimos três anos, foram 6.220 óbitos.

Moradora do Riacho Fundo, Janaína tomou consciência do risco. "A maioria da minha família já teve problema de coração, por isso eu resolvi me cuidar. Não fumo, me alimento bem e faço exercícios físicos", justifica a comerciante. "Conheço muita gente que sofreu infartos ou outras doenças de coração. Não dá para brincar com a própria vida", acrescenta.

Entre os males cardiovasculares, o acidente vascular cerebral (AVC), mais conhecido como derrame, encabeça as causas de morte no Distrito Federal. De janeiro a outubro deste ano, 575 brasilienses morreram em decorrência de doenças cerebrovasculares. Somadas, as vítimas de infarto e insuficiência cardíaca chegaram a 488 óbitos este ano. Em Brasília, as mortes por câncer ocupam a segunda posição no ranking de

Fotos: Cadu Gomes/CB/DA Press



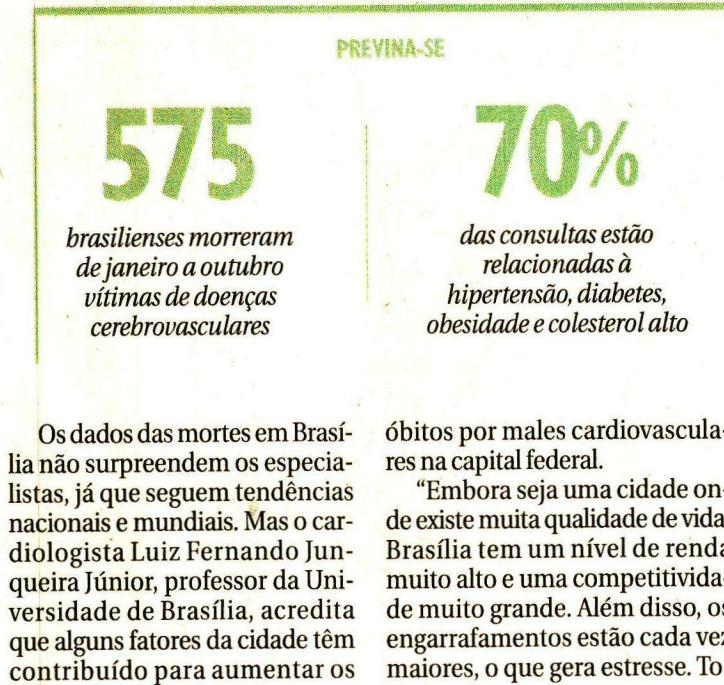
“A MAIORIA DA MINHA FAMÍLIA JÁ TEVE PROBLEMA DE CORAÇÃO, POR ISSO EU RESOLVI ME CUIDAR. NÃO FUMO, ME ALIMENTO BEM E FAÇO EXERCÍCIOS FÍSICOS”

Janaína Pereira da Silva, 39 anos, comerciante

óbitos, depois de males do sistema circulatório. Os homicídios estão em terceiro lugar, seguidos pelos acidentes de trânsito.

## Campeões

Os males cardiovasculares são a principal causa de morte em todo o mundo. O último levantamento da Organização Mundial da Saúde (OMS), divulgado na semana passada, mostra que as doenças vasculares e do coração matam mais nos países mais ricos, enquanto que nas regiões mais pobres do planeta, as doenças infecciosas ainda são a primeira causa de mortes. De cada 10 mortes no mundo, seis foram causadas por doenças não infecciosas, três por males infecciosos e uma por causas externas, como homicídio ou acidente de trânsito.



dos esses fatores contribuem para o aparecimento de doenças cardiovasculares”, diz Luiz Fernando.

O especialista garante que esses males se transformaram em uma “epidemia”. “Em qualquer hospital ou consultório, cerca de 70% das consultas estão relacionadas a problemas como hipertensão arterial, diabetes, obesidade e colesterol alto. Dislipidemias, estresse e hipertensão são três fatores importantes que favorecem o aparecimento de infarto e derrame cerebral”, explica o especialista.

## Cigarro

“É preciso investir em prevenção para que as pessoas tenham uma dieta saudável, com pouco sal e gordura, pratiquem atividades físicas, controlem o es-

tesse e evitem o fumo”, acrescenta Luiz Fernando.

A analista administrativa Rosângela Bekman dos Santos, 55 anos, passou a cuidar melhor do coração depois da morte do pai, o delegado Anníbal Bekman. “Ele era um homem forte, saudável, mas teve sete infartos. O primeiro foi aos 52 anos e o último aos 73, quando ele faleceu”, conta Rosângela.

Além de procurar um cardiologista e melhorar a alimentação, ela também passou a dar mais atenção a questões emocionais. “Isso também está relacionado aos problemas cardíacos. Depois da morte do meu pai, passei a colocar mais as emoções para fora. Aprendi a chorar mais e a me abrir com os outros”, garante a analista administrativa.