

Doenças do coração são a causa de 51% das mortes

Fernanda Lambach
Da equipe do Correio

Este ano 400 mil brasileiros vão morrer de doenças cardiovasculares (DCV), males que atingem o coração e os vasos sanguíneos.

Brasília, o centro do poder, não fica atrás do restante do país.

Entre todas as mortes que ocorrem na cidade, 51% são causadas pelas três vilãs: hipertensão (pressão alta), arteriosclerose (entupimento das artérias) e miocardiopatias (doenças do músculo do coração).

Os números assustadores são da Associação Brasileira de Cardiologia que está promovendo, desde ontem, a Semana do Coração em todo o país.

Os cardiologistas pretendem orientar a população quanto à prevenção de males como o infarto do miocárdio (músculo do coração) e o derrame.

As duas doenças são provocadas pelo excesso de gordura, que provoca o entupimento das artérias impedindo o sangue de circular livremente.

Com a obstrução dos vasos, acaba ocorrendo a morte de parte dos órgãos fundamentais: o coração e o cérebro.

“Em países como os Estados Unidos a mortalidade por DCV reduziu-se com a educação da população sobre a importância dos hábitos saudáveis”, enfatiza Nasser Sarkis, presidente da Sociedade de Cardiologia de Brasília.

Prática de esportes e controle do estresse são algumas das dicas de Nasser às pessoas que pretendem viver sem problemas ligados ao coração.

“Também é importante não fumar, fazer uma alimentação sadia e controlar o colesterol, fazendo exames de sangue periódicos”, completa Nasser.

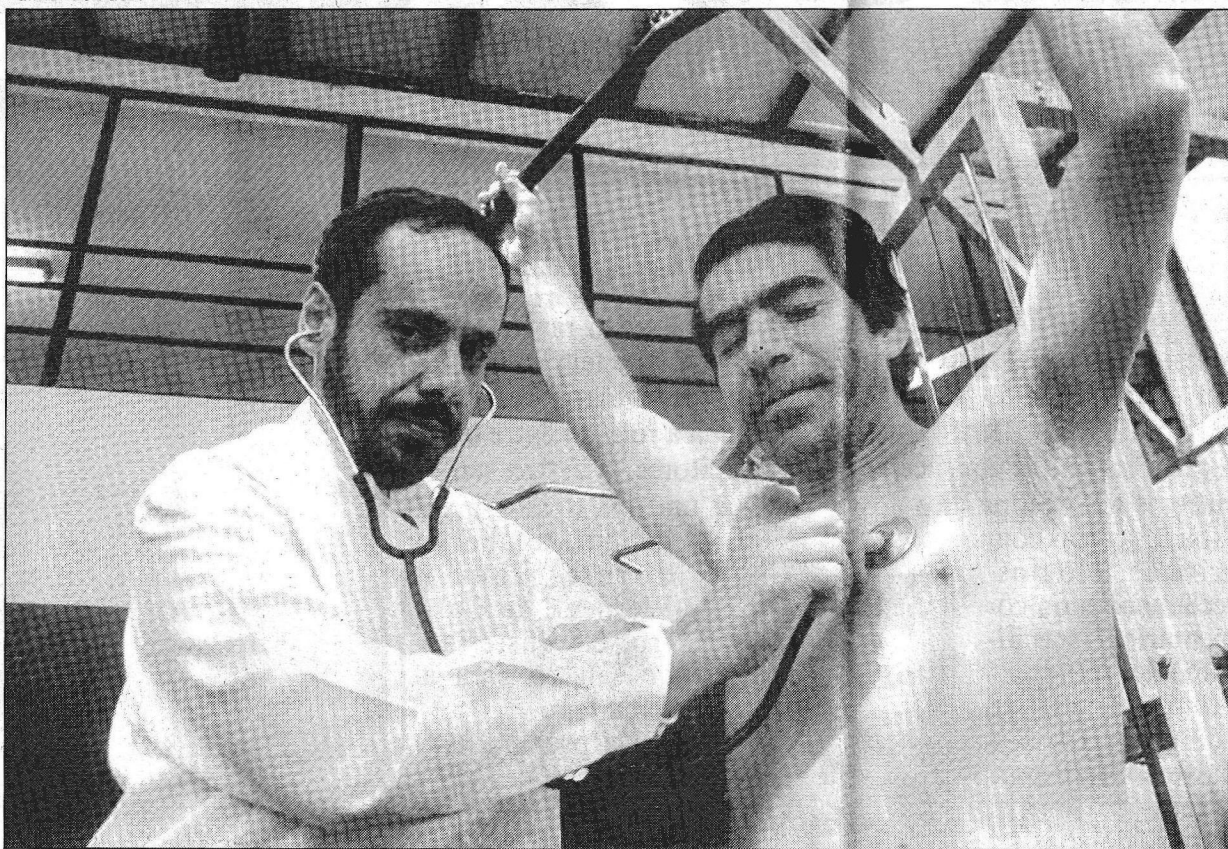
Caminhada — A Semana do Coração começou, ontem, em Brasília, com uma caminhada de meia hora no Eixão Norte (veja matéria nesta página).

Representantes do Fundo de Aperfeiçoamento e Pesquisa em Cardiologia e das sociedades de cardiologia de Brasília e do Centro-Oeste estarão atendendo à população, durante toda a semana, em um posto que funcionará em locais estratégicos.

De segunda a quarta-feira o atendimento será no Conjunto Nacional, quinta-feira no Setor Comercial Sul e de sexta-feira a sábado no Parkshopping.

Cursos para ressuscitar vítimas de paradas cardíacas ainda não têm dia marcado, mas serão abertos a toda a população.

Raimundo Paccó



Eduardo Lima (esq., ao lado de Hercílio Ribeiro): “Eu estava sujeito a ter sérios problemas de coração”

Obesidade é fator de risco

Eduardo Lima, 40 anos, incorpora totalmente o espírito da Semana do Coração. Ele é a boa vontade em ação.

Dos 152 quilos que pesava, sobram pouco mais de 70.

Eduardo largou o cigarro de um dia para o outro e passou a alimentar-se de maneira equilibrada.

Além disso, faz um trabalho de preparação física que envolveu nutricionista, endocrinologista, cardiologista e preparador físico.

Aos 19 anos, Eduardo teve um problema muscular e parou com todas as atividades físicas.

“Mesmo sedentário continuei com a alimentação exagerada que eu tinha quando corria de kart e fazia atletismo”, explica Eduardo.

Risco — Ele conta que resolveu emagrecer para voltar a participar de corridas automobilísticas e a ficar de bem com a vida.

“Eu estava na lista das pessoas sujeitas a ter sérios problemas de coração, foi quando decidi mudar totalmente a minha vida”, afirma Eduardo.

Hoje ele caminha dez quilômetros em uma hora e nove minutos (com precisão), faz musculação duas vezes por dia e no que diz respeito à comida prefere manter a boca fechada.

“Essa história de que gordinho é bonzinho não está com nada. Gordo é bonzinho porque não pode correr dos outros”, brinca Eduardo.

Controle — “A obesidade é um dos fatores de risco das doenças do coração. Ela tem que ser controlada”, completa Nasser Sarkis, presidente da Sociedade de Cardiologia de Brasília.

Segundo Nasser, os principais fatores de risco (colesterol elevado, pressão alta, obesidade, estresse e sedentarismo) não se somam quando estão juntos mas se multiplicam.

Fumo — Fumar é um verbo que doutor nem conjuga. Nasser intima os fumantes a deixarem o vício o mais rápido

*Fumantes
devem deixar
o vício o
mais rápido
possível*

do possível.

Isso para evitar o risco de um infarto (morte das células de órgãos, que pode ser o coração) ou derrame (morte de uma região do cérebro).

Para animar os fumantes inveterados a deixar o vício, o presidente da Sociedade Centro-Oeste de Cardiologia, José Carlos da Silva, cita estatísticas europeias.

“O risco que o ex-fumante tem de não ter um infarto é quase o mesmo dos não fumantes”, diz José Carlos da Silva.

ANOTE

■ O homem tem três vezes mais chances de ter problemas cardíacos do que a mulher que ainda não passou pela menopausa. Depois da menopausa, o risco de a mulher ter um infarto ou derrame é igual ao do homem.

■ Em uma pesquisa feita entre a população negra e a população branca dos Estados Unidos, constatou-se que os negros têm 10% de chance a mais do que os brancos de ter hipertensão.

■ Se o infarto for tratado nas primeiras seis horas em que está acontecendo, há chances de dissolver o coágulo que está impedindo o sangue de circular. A região atingida pode se recuperar, não restando sequelas.

DICAS DE PORTUGUÊS

DAD ABI CHAHINE SQUARISI

O verbo singular

O bonitão Germano Rigotto, vice-líder do governo na Câmara, dava entrevista ao *Bom Dia, Brasil*. Dia tenso, 15 de agosto. Preocupado em defender a intervenção no Econômico, o falante deputado declarou: “Acompanhamos todas as tentativas que **houve**ram até aqui”.

Mais um atropelado pelo verbo haver. Baita trombada. Há muito, aliás, esse verbo singular vem causando estragos na fala e na escrita.

Que o diga a nossa Márcia Kubitschek. Ao assumir o governo do Distrito Federal, a então vice-governadora, muito à vontade diante das câmeras de televisão, nos brindou com este troço sorridente: “Nas últimas eleições, **houveram** poucos distúrbios em Brasília”. Os jornais não ficam atrás. No domingo, lemos: “Nós temos consciência da demanda da classe média por habitações que **não haviam** no mercado”.

Lá longe, no curso primário, nossos professores já diziam: “O verbo haver, no sentido de **existir** e **ocorrer**, é impessoal”. O que isso quer dizer?

A maioria dos verbos — comuns, rotineiros, sem charme —, é **pessoal**. Conjuga-se em todas as pessoas (eu, tu, ele, nós, vós, eles). Veja, por exemplo, o laborioso *trabalhar*: eu trabalho, tu trabalhas, ele trabalha, nós trabalhamos, vós trabalhai, eles trabalham.

O verbo haver é diferente. Detesta fazer parte de rebanho. Quer ser especial. No sentido de **ocorrer** e **existir**, é

impessoal. Não tem sujeito. Único, **só se conjuga na 3ª pessoa do singular**. Por isso se chama **verbo singular**.

É o caso dos nossos exemplos: *Acompanhamos todas as tentativas que **houve** (existiram) até aqui. **Houve** (ocorreram) poucos distúrbios em Brasília. Nós temos consciência da demanda da classe média por habitações que **não havia** (existiam) no mercado.*

Por que se faz tanta confusão com esse verbo? Muitos não prestaram atenção às palavras do professor. Ou não entenderam a lição. Até hoje, barbudos e carecas, pensam que o sofisticado haver é igual aos outros verbos. Esquecem-se que ele **não** tem sujeito.

Com medo de errar, pensam que o objeto direto é o sujeito, sobretudo se o verbo estiver no passado. Quando se diz **Houve poucos distúrbios**, *distúrbios* não é sujeito, mas objeto direto, ao contrário do que pensam os desavisados. O verbo haver é impessoal, lembre-se.

A impessoalidade é contagiosa. Todos os auxiliares do verbo haver também se tornam impessoais: **Deve haver** muitos distúrbios. **La haver** habitações no mercado. **Pode haver** leilões no próximo fim de semana.

Toda vez que se vir tentado a flexionar o verbo haver, pense. No sentido de **ocorrer** e **existir**, ele é invariável, irremediavelmente fiel à 3ª pessoa. Por via das dúvidas, risque o *houveram* do seu vocabulário. Você nunca o usará.

Filho de peixe peixinho é

Como se escrevem as palavras derivadas de nomes estrangeiros? Devem ser naturalizadas ou mantêm a nacionalidade?

Elas acendem uma vela para Deus e outra para o diabo. Adotam o meio-termo. Ficam meio estrangeiras e meio portuguesas.

Escrevem-se em tudo pela

grafia original. Só a terminação varia: **Beethoven** (*beethoveniano*), **Byron** (*byronismo*), **Freud** (*freudiano*), **Garrett** (*garrettiano*), **Kant** (*kantiano*, *neokantismo*), **Shakespeare** (*shakespeariano*), **Taylor** (*taylorismo*), **Tatcher** (*tatcherismo*), **Voltaire** (*voltairiano*), **Werther** (*wertheriano*).

Recado

“Liberdade completa ninguém desfruta: começamos oprimidos pela sintaxe e acabamos às voltas com o DOPS.”

Graciliano Ramos

Cuidados devem vir da infância

A impregnação de gordura nas artérias, causadora de grande parte das doenças do coração, começa na infância.

O alerta é do presidente da Sociedade Centro-Oeste de Cardiologia, José Carlos da Silva.

“Por isso é que os pais têm que inculcar na cabeça dos filhos hábitos saudáveis”, sugere o cardiologista Nasser Sarkis.

“Se em casa a família come pela manhã ovos com bacon, que tem alta taxa de colesterol, a criança vai adquirir o hábito por toda vida” disse Nasser.

Safena — O estatístico Hercílio Ribeiro, 43 anos, recebeu duas pontes de safena quando tinha 34 anos.

“Fui fazer exames em São Paulo e descobri que minha artéria coronária esquerda estava 90% obstruída por causa do colesterol elevado”, relata Hercílio.

Ele foi operado de emergência e desde então virou um fã das caminhadas.

Hercílio mudou os hábitos alimentares de toda a família e controla particularmente a dieta dos três filhos, que herdaram a alta taxa de colesterol.

“Existem pessoas que nascem com essa propensão, mas a alimentação influencia em 30% o aumento do colesterol”, diz José Carlos.



Ronaldo de Oliveira



No Eixão Norte, a Caminhada do Coração reuniu dezenas de pessoas

Caminhada durou meia hora

O Fundo de Apoio à Pesquisa em Cardiologia - Funcor e a Sociedade de Cardiologia de Brasília promoveram ontem na 105 do Eixão Norte a Caminhada do Coração.

O evento abriu a Semana Nacional do Coração, de 20 a 26 de agosto, e contou com o apoio da Divisão de Desportos, Lazer e Turismo da Administração de Brasília, do Rotary Clube 21 de abril e da Bayer.

Antes de iniciar a caminhada foram distribuídas quinhentas camisetas aos participantes. Houve também a apresentação de uma peça teatral encenada por alunos do curso de Psicologia da UnB sobre os fatores de risco para o coração.

A organização do evento distribuiu frutas para os participantes, numa alusão aos benefícios do alimento natural ao organismo, especialmente ao coração.

Foram exibidos vários cartazes com os índices das taxas ideais

de colesterol e triglicerídeos.

A caminhada começou às onze horas e durou meia hora, encerrando na 102 norte. A pressão arterial dos participantes foi medida gratuitamente antes e depois do passeio.

Os que apresentaram pressão alta (acima de 13 por 9) ganharam autorizações para fazer a dosagem do colesterol no laboratório Exame, na 716 sul.

Antes da caminhada, o presidente do Funcor do DF, Lázaro Fernandes de Miranda, falou sobre o problema dos maus hábitos alimentares adquiridos desde a infância.

“As doenças degenerativas do coração são totalmente preveníveis”, disse o médico.

O presidente da Sociedade Centro-Oeste de Cardiologia, José Carlos da Silva, estimulou a mudança de hábitos alimentares para melhorar a qualidade de vida e prolongá-la.