

Vida agitada pode matar antes do tempo

Paulo de Araújo

Renato Ferraz
Da equipe do Correio

É um "suicídio coletivo". Os hábitos de vida adotados pelo ministro da Comunicações, Sérgio Motta; pelo taxista Lafaiete Monteiro ou pelo secretário de Transportes do Distrito Federal, Nazareno Affonso, podem levá-los à morte.

Esses e outros brasileiros que trabalham mais que oito horas por dia, fazem almoços de serviço ou comem qualquer coisa e praticam como único exercício o levantamento de copos precisam mudar de hábitos urgentemente.

A cada ano, aumentam as mortes por doenças provocadas pelo próprio homem. No mundo inteiro, somente os males associados ao coração e à circulação, como trombose e ataques cardíacos, matam pelo menos 1 milhão de pessoas por mês. Ou 33 mil por dia.

Estatísticas — No Brasil, essas doenças cardiovasculares matam mais de 300 mil pessoas por ano. Algo em torno de 40% do total das mortes oficiais. Em 1930, de cada cem pessoas, somente dez morriam por problemas cardiovasculares.

São as chamadas mortes da vida moderna. Incluem-se aí as mortes provocadas por cânceres e causas externas (homicídios, acidentes de trânsito, por exemplo). Grande parte dessas mortes poderia ser evitada.

"O que mata mesmo é a luta pela vida: uns lutam para, literalmente, sobreviver; outros só para manter o status", diz o cardiologista Celso Ferreira, da Universidade Federal de São Paulo.

Motta, Nazareno e Lafaiete que o ouçam. Lafaiete tem 49 anos e 129 quilos distribuídos em apenas 1m65cm de altura. Pior: trabalha 36 horas corridas.

Jornada — "Chego aqui no ponto às 6 horas da manhã e só volto para casa no final da tarde do dia seguinte", diz ele.

Lafaiete fez um *check-up* há dois meses por exigência da mulher, Zilá, e só precisa baixar o peso.

Mas ele é um daqueles brasileiros que podem entrar a qualquer momento no time dos infartados, dos doentes renais, dos sofrendores de coluna, de úlceras e de gastrites.

Sérgio Motta, que há duas semanas entrou num desses clubes, fazia tudo que os médicos condenam: era sedentário, tinha colesterol alto e comia mal.

Agravante — Nazareno chegava ao 15º andar do Palácio do Buriti às 8h, almoçava no refeitório coletivo discutindo projetos e só ia para casa lá pelas 22h.

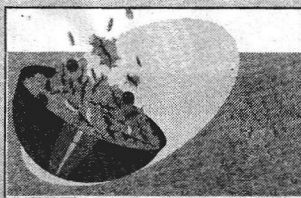
Ele não fuma e bebe pouco. Mas tem um agravante hereditário: os avós, tios e pai morreram de doenças cardiovasculares. A mãe tem uma ponte de safena.

Resultado: há dois meses, foi parar no hospital Santa Lúcia, com um pré-infarto. "Hoje, caminho todas as manhãs e disciplino melhor os horários de trabalho", afirma ele.



O taxista Lafaiete, 129 quilos, é o exemplo típico do brasileiro que tem hábitos de vida comprometedores para a saúde

VIVA COM SAÚDE

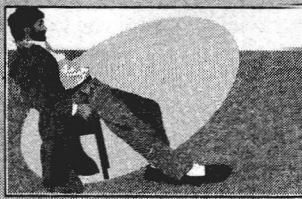


Coma bem — Reduza a gordura animal, manteigas, ovos fritos. Dê preferência a uma alimentação balanceada. A obesidade traz inúmeros problemas ao seu corpo — da coluna ao coração, quase nada convive bem com ela. Mas não basta apenas que a comida seja rica. O ato de comer tem que ser algo ritualístico. Quem come apressadamente, por exemplo, tem mais chances de adquirir doenças estomacais. Evite os restaurantes *fast-food* o máximo que puder. Almoce, se puder, em casa, com calma.



Ande — Uma caminhada diária de 30 ou 40 minutos é fundamental. O sedentarismo é um piores inimigos da saúde.

Também pedale, náde, dance ou faça ginástica. Os médicos já comprovaram que a atividade física reduz em até 30% as chances de um infarto.

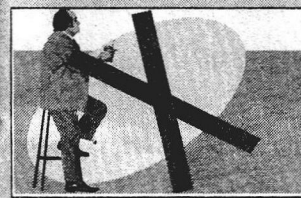


Descanse — Procure encontrar um espaço no seu dia para descansar e pense, sempre, que a qualidade de vida depende de você. Está comprovado: pessoas competitivas, ambiciosas ou agressivas são mais predispostas aos efeitos danosos do estresse. Por isso, tente também dedicar-se a um hobby — seja ele um joguinho de cartas ou a leitura. O estresse eleva a pressão arterial, a frequência cardíaca, o colesterol.



Não beba em excesso —

Os vasos sanguíneos sofrem com quantidades excessivas de álcool.



Não fume — Quem fuma tem seis vezes mais possibilidade de sofrer um infarto. Ou de adquirir câncer no pulmão ou estômago. O tabagismo é o principal causador do entupimento das artérias.



Faça check-ups — Visitas regulares ao médico ajudam a descobrir alguns problemas que você nem imagina ter. Verifique com frequência sua pressão arterial, suas taxas de colesterol no sangue. (RF)

ESTRESSE

Passaporte para o infarto

O secretário Nazareno Affonso só morrerá de infarto se for por causa da hereditariedade. Com esse medo ele vai ter que conviver sempre. Mas o restante dos fatores de riscos ele pode eliminar.

E todos os demais fatores, em geral, são provocados pelo estresse, a pior "doença" do mundo moderno.

"O estresse é uma praga da vida competitiva, atribulada, do mundo consumista", alerta Mittermeyer Reis Brito, presidente eleito da Sociedade Mineira de Cardiologia.

Prestações — Nazareno e seus colegas secretários têm estresse porque lidam com greves, reivindicações, falta de verbas. E precisam mostrar resultado.

Lafaiete e seus colegas taxistas lutam para pagar as presta-

ções do carro novo. "Eu luto para descolar de R\$ 100 a R\$ 150 por dia para me manter", diz Lafaiete.

Esses dois apenas têm problemas diferentes. Mas o organismo reage do mesmo modo — e muito mal.

"Acredito que 90% dos fatores que determinam o infarto, a trombose ou o câncer, são decorrentes da má qualidade de vida", assinala o médico Mário Rigatto, professor da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS).

"A sociedade moderna trouxe benefícios, mas eles não vieram para que tenhamos mais tempo para o lazer", diz o médico Celso Ferreira. "Erradamente, aproveitamos o tempo que sobra para brigarmos por mais bens". (RF)

Culpado é o próprio homem

O homem pré-histórico vivia, em média, apenas oito anos. Claro que alguns chegavam à idade adulta e se reproduziam.

Mas esses homens-feras morriam como morremos hoje: lutando pela sobrevivência.

Eles lutavam, nus, com leões e ursos. Por comida, basicamente. Nós lutamos, bem vestidos, com colegas de trabalho. Para ter um carro último tipo.

Não há segredo. Todas as pesquisas comprovam que a longevidade depende, na maioria dos casos, de uma boa qualidade de vida.

"Vida longa está associada intimamente a uma vida feliz", diz a médica Ana Urtigão

Fatalidade — Há quem atribua as doenças cardiovasculares e os cânceres a uma fatalidade biológica.

O professor Mário Rigatto, entretanto, discorda. Ele estuda há vários anos quais seriam os preceitos para uma vida mais longa e de melhor qualidade.

E chegou à seguinte conclusão: a principal causa de morte, na sociedade moderna, é o homem.

Para o médico, embora essas doenças sejam crônicas (desenvolvidas ao longo do tempo) e degenerativas (o organismo vai se deteriorando até a morte), elas não são uma fatalidade biológica. "O homem pode influir, de maneira decisiva, na qualidade de vida que quer ter" declara ele. (RF)

Violência bate recordes

O Brasil está entrando no Primeiro Mundo — mas pela porta da cozinha. As doenças crônico-degenerativas, como trombozes e cânceres, sempre foram males de nações desenvolvidas.

Acontece no país, agora, o que os médicos chamam de transição epidemiológica.

Morre-se menos, hoje, de doenças infecciosas ou parasitárias. Morre-se mais por males no aparelho circulatório.

As mortes violentas (homicídios, acidentes de trânsito ou de trabalho, por exemplo) também preocupam:

chegam a ser as campeãs em algumas capitais.

No município de São Paulo, no grupo etário de 15 a 19 anos, elas são responsáveis até por 80% dos óbitos.

Em 1930, a principal causa de mortalidade eram as doenças infecciosas ou parasitárias, com 45,69% de registros de óbitos, segundo dados da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz).

O percentual caiu bastante, mas ainda preocupa. "Pelo menos 11 de cada cem brasileiros ainda morrem dessas doenças", diz Ana Urtigão. (RN)