

Coração de executivos pode parar de bater antes dos 40

■ Estudo com 7 mil pessoas revela alta taxa de infarto precoce

ALICIA IVANISSEVICH

O coração dos jovens executivos brasileiros anda falhando. Um levantamento feito pela Med-Rio Check-up que avaliou, em cinco anos, 7 mil funcionários com cargos estratégicos em grandes empresas nacionais e estrangeiras mostrou que 6% deles sofrem de doença coronariana. Pior: todos os que apresentam distúrbios cardíacos — sem exceção — têm entre 30 e 50 anos. E um quinto deles morre antes de completar 40 anos.

“O infarto é mais fatal em pessoas jovens e, quando elas conseguem se recuperar, acabam com seqüelas, como insuficiência cardíaca e arritmias”, diz o cirurgião Galileu Assis, diretor técnico da Med-Rio. “Os mais velhos têm mais possibilidade de evoluir melhor após um ataque cardíaco, porque eles tiveram tempo ao longo da vida de desenvolver a circulação colateral — vasos secundários que ajudam a irrigar o coração”, explica o médico.

Os responsáveis pelo infarto

precoce são o estresse, a hipertensão arterial, a obesidade e os maus hábitos: fumo, sedentarismo e alimentação inadequada. “Todos os funcionários avaliados que morreram de ataque cardíaco eram hipertensos”, aponta Assis. “O estresse desregula a pressão até dos hipertensos que a mantêm controlada”, avisa.

Hábitos — Segundo Assis, o objetivo do check-up não é detectar problemas e avaliar o estado de saúde, mas estimular a pessoa a mudar seus hábitos de vida. “A idéia é introduzir nas empresas de um programa de qualidade de vida após a realização do check-up”, diz o médico. “Nos casos de funcionários que foram orientados a mudar seus hábitos de vida e, após um ano, não o fizeram, a Med-Rio pode comunicar os diretores da empresa para incentivá-los a tomar uma atitude.”

De cada 10 funcionários que fazem check-up na Med-Rio, seis voltam no ano seguinte para refazer os exames. “Enquanto algu-

mas pessoas ficam alarmadas quando descobrem que têm uma pequena alteração nos níveis de colesterol e tentam imediatamente fazer algo positivo por sua saúde, outras continuam mantendo péssimos hábitos mesmo sabendo que correm sério risco de vida”, compara Assis.

O médico diz que o importante é tentar conscientizar o empregado de que sua qualidade de vida depende principalmente dele. Por outro lado, o empregador deve se convencer de que é muito caro manter em uma posição estratégica um funcionário que vai ter que se afastar do trabalho por uma doença.

“Não há idade definida para fazer um check-up”, assegura Assis. “Quanto mais cedo se detectarem os problemas, mais fácil corrigi-los. A educação para a saúde deve começar ainda na infância, atentando para os pilares mais importantes: alimentação equilibrada e prática regular de atividades físicas”, lembra.

Resultados do check-up

Alimentação desequilibrada	80%
Estilo de vida competitivo e obsessivo por resultados determinando alto nível de estresse	70%
Vida sedentária	65%
Pacientes com peso acima do ideal	60%
Uso de bebidas alcoólicas regularmente	50%
Fumantes	40%
Lesões cutâneas	26%
Insônia	26%
Altos níveis de colesterol circulante	25%
Doença pulmonar obstrutiva	20%
Automedicação (antiulcerosos, hipnóticos, antiácidos, vitaminas, etc.)	20%
Hipertensão arterial	19%
Parasitose intestinal	17%
Gastrite/úlcera	16%
Hipertrofia prostática	15%
Fadiga	15%
Hemorroidas	11%
Varizes de membros inferiores	10%
Doenças sexualmente transmissíveis	8%
Teste ergométrico sugestivo de insuficiência coronariana	6%

