

Maus hábitos eliminam proteção

Uma das causas é o fumo, que tira a proteção conferida às mulheres pelo estrogênio

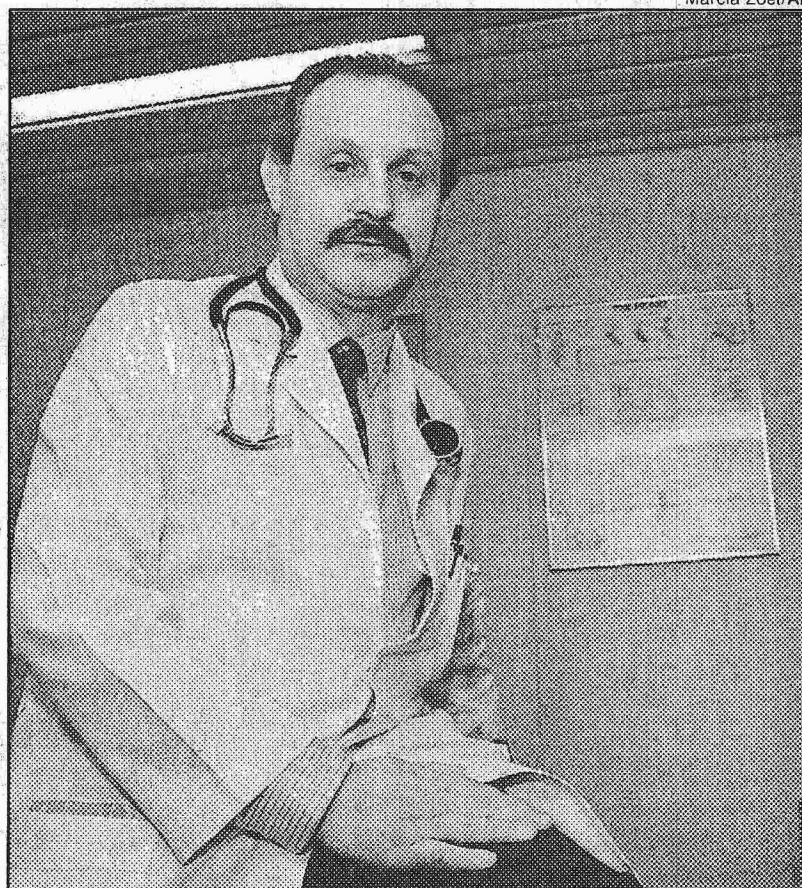
Até o final da década de 70, do total de cirurgias de ponte de safena feitas no Instituto do Coração (Incor) menos de 5% correspondiam a mulheres operadas. Um levantamento feito no ano passado mostrou que esse número hoje alcança a marca dos 35%.

"Temos várias explicações para isso, mas a mais importante é que a mulher ao longo do tempo tem adquirido os mesmos maus hábitos dos homens, como o tabagismo", afirma o cardiologista José Ramirez, do Incor. O hábito de fumar, explica ele, tira a proteção que a mulher tem contra doenças do coração, conferida pela ação do estrogênio, um hormônio exclusivamente feminino.

"A nicotina, atuando cronicamente no sistema simpático, libera o hormônio adrenalina, que ajuda a diminuir o calibre dos vasos sanguíneos", diz Ramirez. A nicotina também é lesiva à parede dos vasos, facilitando a entrada de colesterol. O estrogênio, segundo o cardiologista Eulógio Martinez Filho, da Unifesp, age ainda favoravelmente na mulher porque ajuda no metabolismo das gorduras circulantes, impedindo a formação da aterosclerose.

Hormônios — Mulheres que não fumam têm essa proteção garantida até a menopausa, mas devem ficar atentas, já a partir dos 35 anos, para a produção do hormônio pelo ovário. A partir dessa idade, os níveis de estrogênio já começam a declinar. "Se a mulher é fumante e ainda toma anticoncepcional oral, a situação piora", alerta o médico. O stress e a hipertensão também colaboram para o surgimento das doenças cardiovasculares, mesmo antes da menopausa.

O cardiologista Martinez acredita que o crescimento do número de mulheres com problemas



Marcia Zoet/AE

Ramirez: nicotina libera adrenalina, que diminui calibre dos vasos

cardiovasculares se deva também ao aumento da expectativa de vida e ao dado cultural de que os homens se preocupam mais com a saúde do seu coração. "O sexo masculino sempre foi o alvo preferencial, historicamente os homens estão mais ligados nisso", diz o médico da Unifesp.

Além do câncer, no pulmão o cigarro também promove outros estragos, pois contribui para inflamar as vias respiratórias e destruir os alvéolos, região onde o ar faz as trocas gasosas. "São ramificações dos brônquios e bronquíolos", explica o pneumologista Carlos Carvalho, da USP. "Se você enche a região de substâncias agressivas, o organismo reage, provocando uma inflamação, que é a bronqui-

te." Os alvéolos não têm capacidade de regeneração. "O enfisema pulmonar consiste na destruição desses alvéolos, resultando em intensa falta de ar", diz Carvalho.

O pneumologista Miguel Bogossian lembra ainda que, além do câncer de pulmão existem mais 26 doenças relacionadas ao tabaco. "Para as mulheres, existe ainda o risco que o cigarro representa durante a gravidez." Segundo ele, 30% dos abortos espontâneos são decorrentes do tabagismo.

A associação anticoncepcional oral e cigarro, após os 30 anos de idade, segundo Bogossian, aumenta na mulher em dez vezes o risco de sofrer embolia pulmonar e hemorragias cerebrais.

**CIGARRO
AUMENTA
RISCO NA
GRAVIDEZ**

Participação no mercado leva a maior fobia social

A estudante S. C., de 22 anos, sofre de fobia social e é uma das pacientes do Ambulatório de Ansiedade do Instituto de Psiquiatria da USP. Segundo ela, o problema se intensificou durante a adolescência, frente aos colegas. "Tinha dificuldade de falar com as pessoas, medo de críticas e de não ser aceita", conta. Hoje, com o tratamento, ela garante que ganhou mais auto-confiança. "Enfrentar um curso já não é um problema tão grande como antes", afirma a jovem, que faz um curso técnico de maquiagem.

Segundo o psiquiatra Márcio Bernik, da USP, a fobia social pode e deve ser tratada. Ele garante que tem crescido o número de mulheres que procura ajuda especializada. "É uma exigência da participação da mulher no mercado de trabalho", afirma.

Exemplo disso, de acordo com ele, é um recente estudo norte-americano que mostrou que, entre as décadas de 70 e 80, 80% das pessoas que procuravam clínicas para tratar fobia social eram homens. Levantamento feito na comunidade, no entanto, provou que havia um caso de homem para cada duas mulheres vítimas de fobia social. "A diferença é que as mulheres não se tratavam."

A publicitária M. V., de 35 anos, é um exemplo disso. Ela diz que sabe que sofre de fobia social "desde que se conhece por gente". No entanto, só resolveu procurar ajuda especializada quando notou que ir para reuniões profissionais a deixavam com tremedeira e causavam insônia. "O problema se intensificou junto com minhas responsabilidades no trabalho", acredita. "Acho que minha autocrítica aumentou, por isso fiquei com mais medo de me expor."

Para a publicitária, se afastar do trabalho não é garantia para que sua ansiedade se aplaque. "Quando estou longe, fico pensando no que posso estar perdendo", diz. Além de tratamento psicoterápico, M. diz que procura caminhar muito para tentar aliviar o problema. "Com isso, também aproveito para exercitar o coração", ensina.