

Vida

CORAÇÃO NO RIO

Congresso Mundial de Cardiologia começa hoje, na cidade, com novidades médicas e a Expo Qualidade de Vida, para prevenção de problemas cardíacos. **Páginas 4 e 5**

CONVERSA NA VARANDA

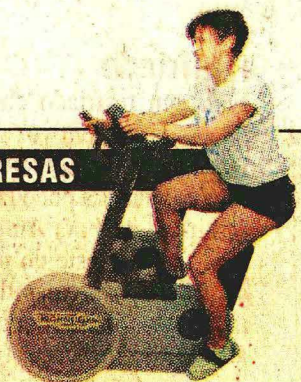
A sexóloga Regina Navarro Lins explica por que o ciúme não faz parte da natureza humana nem é sinônimo de amor. **Página 6**

TECNOLOGIA NACIONAL

Cardiologistas brasileiros desenvolvem novas técnicas e equipamentos revolucionários, que se tornam referência internacional. **Página 7**

SAÚDE NAS EMPRESAS

Companhias investem na forma física dos funcionários. **Página 8**



Amar protege o coração

Pesquisas indicam que as emoções são tão importantes quanto exercícios e dieta saudável

MAURO VENTURA

Parece manual de auto-ajuda: "Quem ama não sofre do coração", "Amar faz bem para a saúde", "O amor é o melhor remédio". A diferença é que agora eles estão respaldados por evidências científicas.

Cardiologistas como Dean Ornish, consultor médico da Casa Branca, e Marco Aurélio Dias da Silva, autor de *Quem ama não adocece*, além de terapeutas como Daniel Goleman, que escreveu *Inteligência emocional*, têm mostrado que a intimidade, o apoio emocional e as relações sociais são tão – ou mais – importantes para a saúde do coração quanto os exercícios físicos e a dieta saudável. Ao mesmo tempo, a depressão, o isolamento e a solidão podem ser tão prejudiciais quanto uma refeição à base de cheeseburger e uma vida sedentária.

Ornish acaba de lançar nos Estados Unidos o livro *Love and survival (Amor e sobrevivência)*. Em um de seus estudos, ele mostrou que as pessoas que se sentiam mais amadas tinham 50% menos problemas arteriais. "Eu não tenho conhecimento de nenhum outro fator na medicina – dieta, fumo ou exercício – que tenha um impacto tão grande quanto o amor e a intimidade", diz Ornish, uma das estrelas do 13º Congresso Mundial de Cardiologia, que começa hoje no Riocentro.

Idosos – Um exemplo, citado por Goleman: estudo do *Annals of Internal Medicine* apontou que idosos que sofreram ataque cardíaco, mas contaram com apoio emocional de duas ou mais pessoas, tiveram pelo menos o dobro de probabilidade de sobreviver mais de um ano após o problema.

É pouco? Trabalho publicado no *Journal of the American Medical Association* revelou que a depressão aumenta em cinco vezes as chances de morte após ataque cardíaco. Outra pesquisa com 122 homens que tiveram enfarte indicou que 21

dos 25 pacientes mais pessimistas tinham morrido depois de oito anos. Apenas seis dos mais otimistas não sobreviveram. "A esperança tem poder curativo", resume Goleman em *Inteligência emocional*.

Não se trata de abrir mão de controlar o colesterol, vigiar a pressão, abolir o fumo e fazer exercício moderado. A morte do deputado Luís Eduardo Magalhães, na terça-feira passada, é a prova de que se descuidar dos fatores de risco torna a pessoa forte candidata a um enfarte. É o caso apenas de acrescentar um novo – e decisivo – ingrediente à lista de motivos que influenciam o coração.

Sofrimento – Um brasileiro vem estudando o assunto há tempos. O cardiologista pernambucano Marco Aurélio Dias da Silva, médico do respectivo Instituto Dante Pazzanese, em São Paulo, começou a prestar mais atenção ao que ele chama de "dores e amores" de seus pacientes em 1991. O resultado virou o livro *Quem ama não adocece* em 1995. "É muito difícil eu receber um paciente com problema coronariano que não tenha um histórico de sofrimento por trás", diz.

Ana Beatriz Ribeiro Lima também identificou isso em seu dia-a-dia profissional. Assistente social do Hospital de Cardiologia de Laranjeiras, ela começou a perceber que alguns pacientes mantinham o colesterol alto apesar das dietas, dos remédios e dos exercícios físicos. "Concluimos que havia conflitos familiares impedindo o colesterol de baixar." O hospital começou então um programa de atendimento às famílias dos pacientes.

"Alguém que está de bem com a vida pode sofrer do coração? Não, a não ser por alguma anomalia genética", diz o psicanalista e psiquiatra Carlos Garrido Pereira, que estuda como as emoções influenciam o sistema imunológico. "As doenças do coração são francamente emocionais."

O casal af da foto, por exemplo, está longe de ter com que se preocupar. Com um mês de namo-

ro, o modelo Raif Jibran, 19 anos, já tinha tatuado o rosto de Pollyana Simões, 21, no peito. Agora, quatro meses depois, não se arrepende. "A gente faz tudo junto, menos pegar onda e ir ao banheiro", brinca. "Não desgrudamos e rimos o dia todo." Ela também acha que estar feliz é o melhor antídoto contra as doenças. "Os problemas psicológicos são os que mais mexem com a saúde", acredita a modelo. "As pessoas ficam obcecadas com dieta e exercício, acham que estão sendo supersaudáveis e acabam totalmente infelizes."

A frase de Pollyana encontra boa acolhida entre os especialistas. "A saúde do coração é beneficiada com o bem-estar da pessoa", confirma o cardiologista Carlos Scherr, diretor do Hospital de Laranjeiras. "Por isso, ame bastante, não tenha medo de amar." Autor do prefácio do livro *Salvando o seu coração*, de Dean Ornish, Scherr tem conseguido resultados expressivos com seu programa de estudo, tratamento e prevenção da doença coronariana. O colesterol, por exemplo, baixou em 80% dos pacientes. O programa do Hospital de Laranjeiras inclui dietas, atividades físicas, abandono do cigarro e palestras sobre fatores de risco, estresse, nutrição, tabagismo, hipertensão e atividade física.

O presidente da OPC Consultoria, Luiz Affonso Romano, 56 anos, aprendeu a contragosto que era hora de diminuir o ritmo. Há nove anos, fumando muito e estressado, chegou à exaustão. "Estava batendo pino", lembra. "Ou a gente muda ou morre." Teve que entrar num programa antiestresse e replanejar sua vida.

Na nova agenda, os parentes ganharam um espaço maior na vida de Romano. "Família não é cada um se alojar num quarto recheado de equipamentos, sem se falar. Por que, por exemplo, não dedicar um tempo depois do jantar para conviver com a mulher e os filhos, em vez de ver TV?" Entre as regras que ele passou a adotar está a de não atender telefone de trabalho em casa.

O papel do estresse na doença cardíaca foi medido em uma pesquisa feita em Tel Aviv. Os médicos compararam todos os dias de janeiro dos anos de 1990 e 1991. A incidência de enfarte foi semelhante, exceto quando havia uma iminência de bombardeio por parte do Iraque. Nesses dias, o número de casos chegou a triplicar. "O estresse tem uma relação direta com os problemas coronarianos. Tanto que é uma doença típica dos grandes centros urbanos", explica o cardiologista Salvador Serra, do Instituto Estadual de Cardiologia Aloizio de Castro, no Humaitá, na Zona Sul.

Paz – "Tão importante quanto o colesterol é estar em paz consigo mesmo", diz o médico Mário Maranhão, presidente do 13º Congresso Mundial de Cardiologia. Ele gosta de citar uma frase do ex-ministro da Saúde Adib Jatene: "O que mata é a raiva." Um estudo clássico mostrou como a personalidade influencia a saúde. Pessoas competitivas, perfeccionistas, ansiosas, agitadas e centralizadoras têm chances muito maiores de ter doença coronariana.

"Quem guarda as coisas, tem dificuldade de se comunicar e vive num clima permanente de estresse produzido por ele mesmo é certamente um candidato maior do que quem é mais expansivo e põe tudo para fora", diz o cardiologista Hans Dohann, diretor do Centro de Ensino e Pesquisa do Pró-cárdico (Procep).

Mas há um outro lado: num momento de grande agitação, o temperamento explosivo pode provocar a doença em quem já tem tendência. De qualquer forma, como diz o cardiologista Marco Aurélio Dias da Silva, "ser mais tolerante, menos competitivo e se relacionar de forma desarmada, franca e aberta" é uma receita sem contra-indicações.

Continua nas páginas 2 e 3

Os modelos Raif Jibran e Pollyana Simões acreditam que estar feliz é o melhor antídoto contra as doenças: "Os problemas psicológicos são os que mais mexem com a saúde"