

Amor e intimidade prolongam a vida

■ Médico americano Dean Ornish afirma que países industrializados sofrem epidemia de doenças cardíacas espirituais e emocionais

FLAVIA SEKLES
Correspondente

WASHINGTON – Nas últimas duas décadas, o médico americano Dean Ornish, que tem entre seus seguidores o presidente Bill Clinton e Steve Jobs, co-fundador da Apple Computer, argumentou que se os americanos mudassem sua dieta repleta de gorduras, os efeitos em termos de redução de doenças cardíacas seria extremamente benéfico. Agora, com o lançamento de mais um livro que – como outros no passado – foi imediatamente para as listas dos mais vendidos do país, Ornish está argumentando que o amor e a intimidade aumentam não apenas a qualidade da vida, mas dão longevidade às pessoas.

Aos 44 anos, Ornish é um guru com os pés firmes na ciência. Através de estudos que começou aos poucos há mais de 20 anos e se ampliaram na medida em que suas idéias se tornaram mais bem aceitas, mostrou que uma dieta rigorosa, que exclui carne, frango, peixe, queijo, manteiga e café; elimina a ingestão de óleos, nozes e bebidas alcoólicas (um drinque por dia é permitido, mas não incentivado); coordenada com programas de redução de estresse, como ioga e meditação, e no mínimo três horas de exercício por semana, pode livrar muitos do bisturi, evitando angioplastias e pontes coronarianas.

Hospitais – Programas baseados nas receitas de Ornish são oferecidos hoje por dezenas de hospitais nos Estados Unidos. Seu valor médico em termos de prevenção de cirurgias muito mais dispendiosas (os americanos gastam US\$ 26 bilhões por anos em cirurgias cardíacas) é tão grande que mais de 40 das principais empresas de seguro mé-

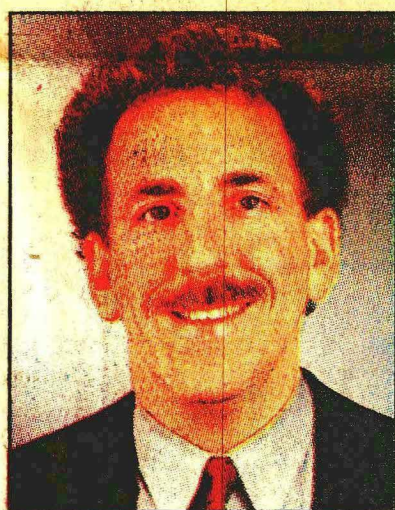
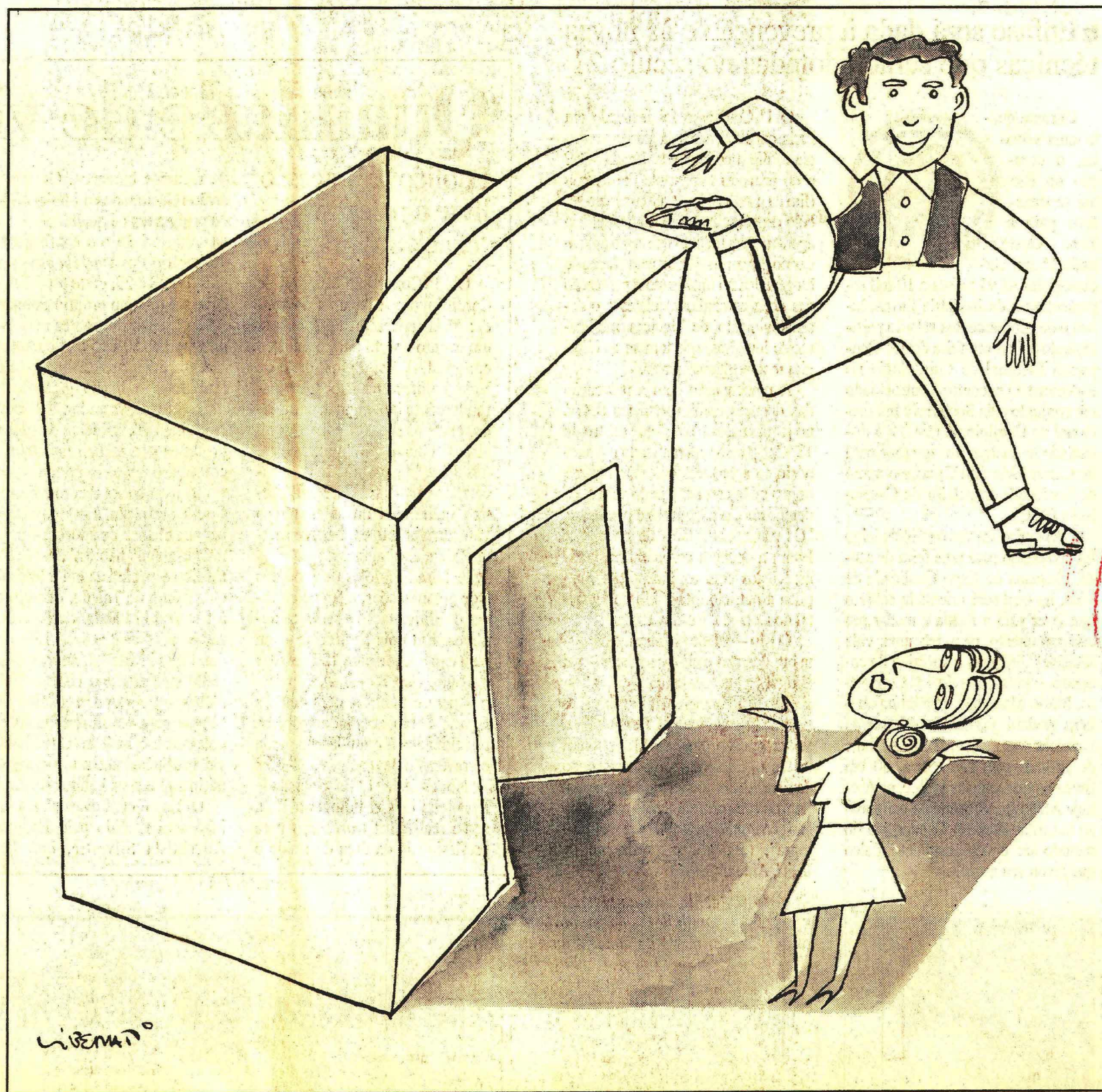
dico cobrem o custo do programa.

Com seu novo livro – *Love and survival* (Amor e sobrevivência) – Ornish pretende mudar também como os americanos amam. “Nos Estados Unidos e em boa parte do mundo industrializado, há uma verdadeira epidemia não apenas de doenças cardíacas físicas mas também de doenças cardíacas espirituais e emocionais”, disse Ornish em entrevista exclusiva ao JORNAL DO BRASIL, antes de embarcar para sua primeira viagem ao Brasil para participar do 13º Congresso Mundial de Cardiologia, no Rio. “Há um grau excessivo de solidão, isolamento, alienação e depressão na nossa cultura, em parte porque as redes sociais que antigamente davam às pessoas um senso de comunidade estão se esfacelando.”

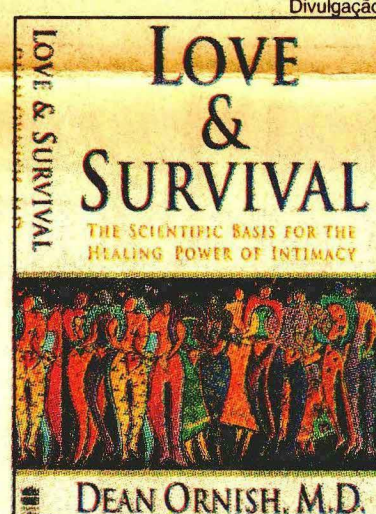
Qual o preço disso? “Nós todos sabemos que a falta de intimidade afeta a qualidade da nossa vida,” diz Ornish. “Estudos e mais estudos mostram que a falta de amor também afeta o tempo de nossas vidas, nossa sobrevivência. E não apenas um pouco, mas muito.”

Estudos – O livro é abarrotado de estudos feitos ao longo das últimas três ou quatro décadas que mostram, a curto e longo prazos, o poder físico de amar e se sentir amado. Por exemplo, homens que respondem não à pergunta “sua esposa o ama?” têm 50% mais angina durante um período de cinco anos do que os que respondem “sim”.

“Examinei milhares de estudos que mostram o poder da intimidade,” diz Ornish. “Em um deles, voluntários foram infectados com o vírus que causa a gripe, mas nem todos ficaram doentes. Os voluntários que se encontravam com pelo menos seis ou mais pessoas cada semana tiveram quatro vezes menos gripe do que aqueles que se encontravam com dois ou menos amigos por semana.



Em seu livro, Dean Ornish confirma a importância das emoções



Divulgação



Pró-Cardíaco apresenta vanguarda e pioneirismo no Congresso Mundial

Hospital é a instituição particular brasileira que expõe o maior número de trabalhos científicos no Congresso Mundial de Cardiologia.

Ao entrar em sua quarta década de existência, o Pró-Cardíaco atinge a marca de 24 trabalhos científicos aprovados para apresentação no Congresso Mundial. Assinados por médicos da casa, os estudos abrangem todos os principais assuntos da cardiologia atual. Eles representam a soma de quarenta anos investindo em recursos humanos, tecnologia, estudos e pesquisas científicas cujo o resultado reflete o vanguardismo da instituição. Mas a participação do Pró-Cardíaco no Congresso Mundial estende-se também a várias palestras onde médicos de sua equipe expõem temas importantes, abertos à discussão e a um espaço na *Feira de Qualidade de Vida*, paralela ao evento. O Pró-Cardíaco caminha ombro a ombro com as melhores instituições internacionais e acaba de firmar acordo de cooperação científica com o mundialmente conhecido Texas Heart Institute, de Houston.

Hoje, o hospital oferece ao público várias iniciativas inéditas e pioneiras. **Unidade de Dor Torácica; Emergência** totalmente integrada ao **Laboratório de Hemodinâmica; Centro Cirúrgico** com exclusiva **UTI pós-operatória; Unidade Coronariana; Unidade de Suporte Intensivo e CTI; Unidade da Criança** com **UTI e Pós-operatório** totalmente independente e o mais avançado **Núcleo de Exames de Diagnósticos por Imagens do Estado**.

UM TRABALHO COM BASE CIENTÍFICA

O Pró-Cardíaco montou seu stand na Feira de Qualidade de Vida para mostrar ao público leigo e à classe médica nacional e internacional a estrutura do hospital e o resultado das pesquisas e estudos realizados pelo seu **Centro de Ensino e Pesquisa-Procep**. Através dele são organizadas as **Jornadas Científicas** anuais, que já chegam a 14, sempre trazendo ao plenário os melhores nomes da cardiologia nacional e convidados estrangeiros; o **Programa de Educação Continuada**, mensal, que permite a constante atualização da equipe de saúde da casa e o intercâmbio com outras instituições; o **Programa de Educação Preventiva**, gratuito, que oferece mensalmente à população a oportunidade de se informar sobre prevenção primária e secundária e melhoria da qualidade de vida.

Na parte externa do stand o público terá acesso aos novos serviços do hospital que fazem parte de sua política de prevenção com destaque para os

temas: “Dor torácica, procure ajuda”, “Doenças cardiovasculares, como evitá-las” e “Check-up”. Dentro do stand o Pró-Cardíaco oferece aos médicos e profissionais de saúde um local acolhedor, ideal para uma pausa entre uma atividade e outra. O objetivo da equipe Pró-Cardíaco é promover encontros e contatos entre os médicos brasileiros e estrangeiros que durante os dias do congresso mundial estarão abertos ao diálogo e intercâmbio científico.

PRIMEIRA UNIDADE DE DOR TORÁCICA DO PAÍS

O empenho do Pró-Cardíaco em pesquisas resultou em atitudes pioneiras como a implantação da primeira Unidade de Dor Torácica do país, inspirada no trabalho do Dr. Raymond Bahr, idealizador da precursora Unidade de Dor Torácica do mundo, no hospital St. Agnes, de Baltimore, Maryland. Depois de três anos de funcionamento na emergência, a Unidade de Dor Torácica já ultrapassou os mil casos e provou que a identificação da dor no peito é uma das maiores ajudas

ao pronto atendimento ao paciente cardiológico, além de promover a redução do custo das internações.

A dor no peito, muitas vezes, é o aviso de que algo de sério pode estar ocorrendo com o coração do indivíduo, principalmente um infarto agudo do miocárdio. A coisa mais importante do diagnóstico e tratamento do infarto é a rapidez com que o paciente é visto pelo cardiologista. Se um paciente com infarto for atendido na primeira hora desde o início da dor, e receber o tratamento apropriado (drogas que dissolvem o coágulo causador do infarto ou a desobstrução da artéria com cateter-balão), a mortalidade se reduz em mais de 50%. As Unidades de Dor Torácica são estruturas montadas para dar prioridade e rapidez ao atendimento do paciente que chega à emergência com dor no peito. No Pró-Cardíaco o tempo para iniciar o uso das drogas que dissolvem o coágulo causador do infarto não ultrapassa os dez minutos, a partir da hora que o paciente entra na emergência.

EMERGÊNCIA E CENTRO CIRÚRGICO DE PRIMEIRO MUNDO

Outra conquista do Pró-Cardíaco foi a integração do laboratório de hemodinâmica ao espaço da nova emergência. Essa iniciativa, única no mundo e fruto da especialização do hospital, evita o deslocamento do paciente para outros locais, agilizando os cateterismos e angioplastias e aumentando a rapidez das intervenções.

O Centro Cirúrgico, que há dez anos trouxe de volta ao Rio de Janeiro seu lugar no ranking das cirurgias cardíacas, hoje tem quatro salas cirúrgicas e ganhou uma UTI Pós-operatória exclusiva que interliga o trabalho da equipe cirúrgica a alguns dos melhores intensivistas cariocas. Lá muitas operações inéditas foram realizadas nos últimos anos. Equipado com os mais avançados aparelhos, protegido por modernos sistemas de controle de infecção hospitalar e contando com uma **Central de Esterilização de Primeiro Mundo**, o Centro Cirúrgico do Pró-Cardíaco é, sem dúvida, o primeiro na área cardiológica particular, do Rio de Janeiro. Com isso, os cariocas não precisam mais sair do estado ou viajar para o exterior para se submeter a cirurgias cardíacas.

EMERGÊNCIA:
Rua General Polidoro, 192
Botafogo Tels.: (021)
537-4342 / 538-1442 / 527-6060

