

É hora de dar uma chance ao coração

Marcello Xavier
Da equipe do Correio

Cigarro, álcool, alimentação rica em gordura saturada, estresse e sedentarismo. Ingredientes perigosos que podem levar às doenças cardiovasculares. No Brasil, 30 milhões de pessoas sofrem com algum problema cardíaco. Pelo menos 50% são hipertensos. Desses, metade não sabe que tem a doença e 40% não procuram um médico. Aqui em Brasília, essa realidade não é diferente. De 9 a 11% da população tem pressão arterial elevada. E foge do cardiologista como o diabo da cruz.

É o caso de Jercides Dorea, 71 anos, um hipertenso que se recusa a ir ao médico. "Só quando estiver doendo", afirma. "É um tal de não pode isso não pode aquilo. Na minha idade tenho direito a fazer de tudo", justifica. O aposentado diz que toma remédio para controlar a pressão ar-

terial. Mas esqueceu quando foi a última consulta com um cardiologista.

O aposentado afirma ter uma alimentação saudável à base de frutas, legumes e verduras, e tudo com pouco sal. Bebida alcoólica? Nem pensar. Deixou o cigarro há 30 anos, desde que descobriu ser hipertenso. "Lá em casa todo mundo come pouco sal por minha causa", conta Jercides.

Teimoso, o aposentado só confere a pressão arterial na rua. Pelo menos uma vez por semana. Ontem, ele estava passando pelo primeiro subsolo do Conjunto Nacional de Brasília (-CNB) e viu a mesa de atendimento do Fundo de Aperfeiçoamento e Pesquisa do Coração (Funcor-DF), montada especialmente para a 19ª Semana do Coração, que ocorre em todo o Brasil. Jercides não resistiu. "Vou lá ver como está minha pressão."

A 19ª Semana do Coração em Brasília prossegue até sexta-feira. Até lá,

quem passar pelo CNB poderá medir (gratuitamente) a pressão arterial das 10h às 18h. Todos serão orientados sobre os perigos da hipertensão. "Ela ataca em silêncio. Não manda recado", diz o coordenador do Funcor-DF, o cardiologista Walter Silveira. O médico explica que o processo de adaptação do coração é lento. Pode levar cerca de 10 anos. Entre as complicações relacionadas a alta da pressão arterial estão o infarto do miocárdio, derrame cerebral e insuficiência renal.

De acordo com Walter Silveira, é a partir dos 20 anos que as pessoas devem começar a se preocupar com possíveis doenças cardiovasculares. A visita ao médico se faz necessária pelo menos uma vez por ano. Mas o quadro muda de figura se houver algum antecedente (pai, mãe e avós) na família. Nesse caso, a consulta deverá ser realizada com mais frequência.

A principal causa do aparecimento

das doenças cardíacas é o estresse. "Vivemos num mundo de alta competitividade. As pessoas entram numa de produzir mais e mais e acabam com algum problema. Isso pode causar o infarto ou hipertensão", alerta Walter Silveira.

O cardiologista diz que para sair dessa faixa de risco é preciso uma mudança nos hábitos de vida. Alimentação sem gorduras saturadas é um primeiro passo. E nada de se empanturrar de comida à noite, antes de ir dormir. Esse é o horário que mais se produz o colesterol. A prática de esportes também é indicada porque retarda o aparecimento da arteriosclerose. "Levar uma vida mais tranquila", aconselha Walter Silveira.



19ª SEMANA DO CORAÇÃO
Conjunto Nacional. 1º subsolo. Medição de pressão arterial das 10h às 18h até sexta-feira.