

# O coração agradece

Governo divulga medidas para melhorar o atendimento e diminuir mortes por infarto no país. Dieta equilibrada, atividades físicas e exames preventivos ajudam a reduzir riscos

» CELINA AQUINO

**B**elo Horizonte – O coração pede socorro. As doenças coronarianas continuam a ser a segunda causa de morte no Brasil, atrás apenas dos acidentes vasculares cerebrais (AVC). O infarto, responsável pelo maior índice de mortalidade, tirou a vida de 76.359 brasileiros em 2009.

Para mudar a estatística, o Ministério da Saúde lançou um pacote de medidas que está disponível para consulta pública até 18 de outubro. A meta é reduzir para 5% o índice de mortes por ataques cardíacos em pacientes atendidos no Sistema Único de Saúde (SUS), que hoje oscila entre 10% e 15%.

A proposta, direcionada inicialmente às maiores regiões metropolitanas do país, é criar novos leitos de UTI coronariana; incluir mais dois remédios no tratamento do infarto — que serão oferecidos gratuitamente aos pacientes internado; aumentar a verba para angioplastia primária e instalar tele-eletrocardiogramas nas ambulâncias do Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (Samu). O investimento previsto é de R\$ 234,4 milhões até 2014.

No Dia Mundial do Coração,

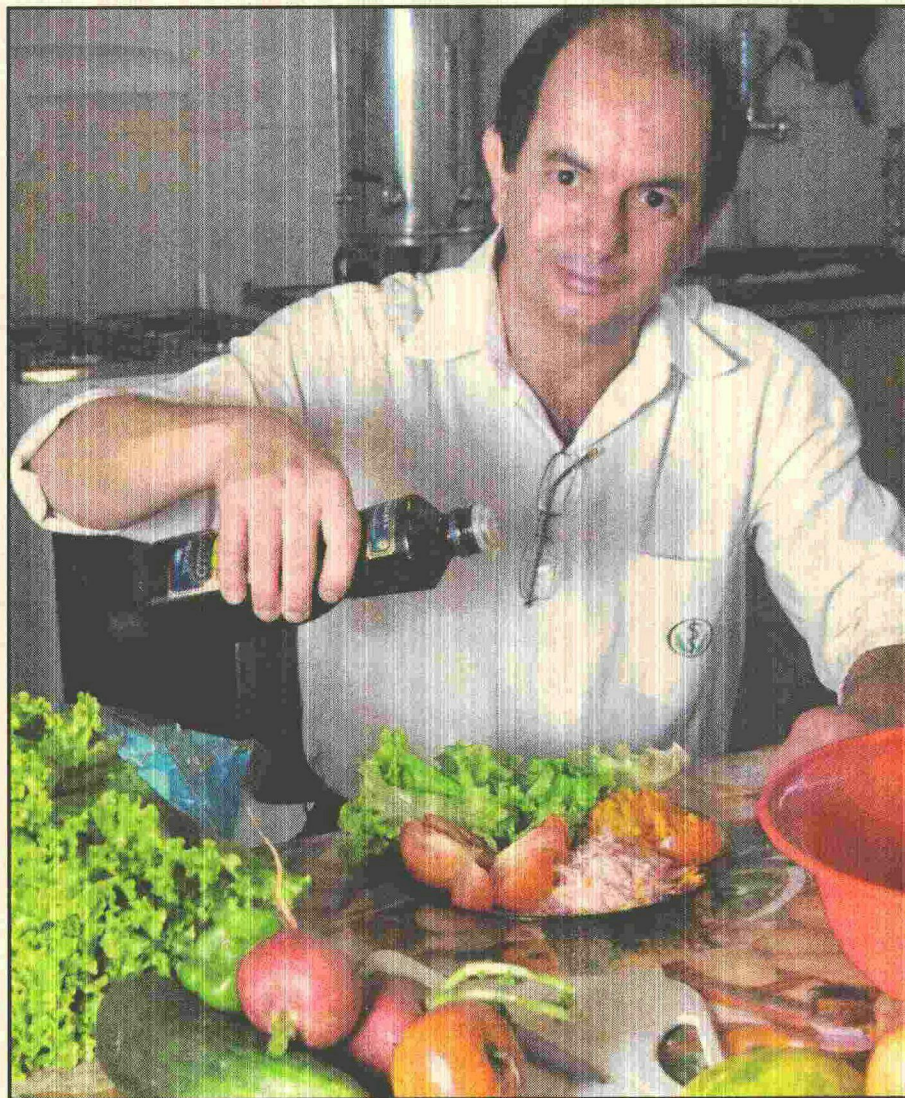
comemorado hoje, o diretor da Sociedade Mineira de Cardiologia (SMC), Evandro Guimarães, alerta: “Não adianta nada o Ministério da Saúde agir se você não fizer a sua parte. A mudança de hábitos tem que começar dentro de casa”.

O cardiologista sugere, por exemplo, limitar o tempo gasto na frente da televisão e do computador para, no máximo, duas horas por dia. A ideia é que isso permita às pessoas aproveitarem os horários livres para andar de bicicleta, jogar peteca, cuidar do jardim ou simplesmente caminhar, nem que seja até a padaria e o supermercado. “O importante é sair da inércia. Está bem definido que a atividade física reduz a mortalidade cardiovascular, melhora o colesterol, diminui os níveis de pressão arterial e proporciona bem-estar”, afirma Guimarães.

Outra orientação é repensar os hábitos alimentares. Guimarães defende que os brasileiros devem seguir uma dieta saudável como a mediterrânea, baseada no consumo de massas, azeite, frutas, verduras e legumes, que comprovadamente reduz em 15% a chance de ter algum problema cardiovascular. É indicado, portanto, eliminar do cardápio a maior quantidade possível de gordura, até para não sofrer com excesso de peso, que também pode fazer o coração adoecer.

O diretor da SMC lembra, no entanto, que os fumantes precisam ir além. Não vai resolver nada a atividade física e a alimentação balanceada se o paciente continuar consumindo um maço de cigarro por dia. O tabagismo é e sempre será um dos principais inimigos do coração. “Se você fuma dois cigarros por dia, aumenta em 40% o risco de ter um infarto”, diz.

Tão importante quanto a mudança de vida é a avaliação cardiológica regular para medir pressão arterial, colesterol, glicemia, cintura abdominal e índice de massa corpórea (IMC). São exames simples que podem evitar o



Maria Tereza Correia/EM/D.A. Press

**Depois de receber o diagnóstico de angina, o analista de sistemas Beethoven Souza, 51 anos, mudou completamente a dieta e passou a se preocupar mais com a saúde**

mentação saudável, vai conseguir viver mais e melhor. Além disso, vai depender menos da saúde pública, porque não vai precisar visitar o médico com tanta frequência nem vai tomar medicação. Isso é ter qualidade de vida.”

## Sinal de alerta

Estava anunciado que, cedo ou tarde, o coração do analista de sistemas Beethoven Souza, 51 anos, daria sinais de que não funcionava bem. Mesmo sabendo que tinha risco de desenvolver uma doença coronária, pois sua mãe havia tido um infarto, ele não se preocupava com a saúde. Estava acima do peso, não se exercitava e comia de tudo. Só o cigarro havia conseguido abandonar. Até que, em 2006, ao sentir uma dor no peito, Beethoven descobriu que uma artéria do coração estava obstruída e recebeu o diagnóstico de angina.

No dia seguinte, outra surpresa. Na consulta com o cardiologista, o analista de sistemas soube que estava com colesterol, glicemia e pressão arterial alterados. Com os exames em mãos, Beethoven percebeu que era a hora de se cuidar. “Fui do consultório até em casa para a ficha cair. Quando cheguei, disse para a minha mulher: ‘Vou mudar de vida’. Era o que tinha que fazer, se quisesse continuar vivo”, relembra.

Antes mesmo de passar pela angioplastia, o analista de sistemas revolucionou a alimentação. “Comia tudo o que via. Era feijoada, caldo de mocotó, picanha na chapa. Lanchava todo dia coxinha, quibe ou pastel. Hoje, aprecio mais frango, peixe; carne vermelha, muito pouco”, diz. Beethoven agora leva verduras e legumes para o trabalho e prepara a salada na hora. No lanche, só frutas. Prefere passar longe da lanchonete. Resolveu fazer caminhada todos os dias na hora do almoço e conseguiu perder 15 quilos. Da angina, só restou o remédio para hipertensão.

## Morte súbita

O infarto é a doença cardiovascular que mais preocupa, porque é uma das maiores causas de mortes súbitas. Ocorre quando o entupimento da artéria gera uma arritmia cardíaca grave e irreversível. A doença também pode fazer o paciente desenvolver insuficiência cardíaca. Se a área do infarto for muito grande, a perda muscular será tão extensa que o coração perderá a capacidade de bombear o sangue. São pessoas que poderão, no futuro, ter indicação de um transplante cardíaco.

pior. “É muito comum receber no consultório um paciente de 50 anos que não sabia que era diabético. Às vezes, ele tinha a doença há mais de 10 anos e não sentia nada”, comenta o cardiologista. Como os brasileiros estão sofrendo infartos cada vez mais cedo, em parte por causa da vida agitada que levam, é bom procurar um especialista o quanto antes.

Para cuidar do coração, Guimarães reforça que é preciso ter força de vontade. Em um ano, o paciente pode não perceber os benefícios, mas a longo prazo o coração vai agradecer o esforço. “Se você reduzir seu peso, fizer atividade física e tiver uma ali-