

# Doenças do coração matam 344 mil por ano no Brasil e o controle da pressão reduzirá esse número

A cada dois minutos um brasileiro morre por causa de doenças cardiovasculares, 344 mil a cada ano, e um dos principais motivos dessa epidemia é que a população ainda não dá a devida importância à hipertensão arterial.

Dos 40 milhões de brasileiros que sofrem de hipertensão arterial, somente 20% mantêm a pressão controlada, o que é fácil e também barato de conseguir. O restante corre o risco de ter um infarto ou derrame (AVC) e nem imagina que pode engrossar a estatística de óbitos prematuros.

Para diminuir drasticamente o número de vidas que se perdem por doenças relacionadas com o coração, a Sociedade Brasileira de Cardiologia promove campanhas de conscientização e divulga o estilo de vida saudável. "Alimentação rica em legumes, frutas e verduras, com pouca gordura, sem frituras, sem cigarro, exercício físico constante, controle do peso, do colesterol e, principalmente, da pressão arterial" orienta o presidente do Departamento de Hipertensão da SBC, Luiz Bortolotto.

## Remédio de graça

A pressão é mais baixa nas pessoas que praticam exercício, procuram consumir pouco sal e mantêm um peso adequado. Mas mesmo quando a pressão é alta naturalmente – há famílias que geneticamente tendem a ter pressão alta –, o tratamento é fácil e o SUS distribui o remédio para controlar a pressão de graça.

O problema, alerta o cardiologista Luiz Bortolotto, é que como a hipertensão não incomoda e não provoca sintomas, os hipertensos muitas vezes abandonam o tratamento, param de tomar as pílulas recomendadas e então voltam a correr risco de infarto e de AVC.

A hipertensão é problema tão grave que a Sociedade Internacional de Hipertensão pediu que as sociedades de cardiologia de todos os países façam campanhas de esclarecimento, e no Brasil nossa campanha tem como mote: "Conheça a sua pressão e vista a camisa 12 por 8". ■



Sociedade Brasileira  
de Cardiologia



Sociedade Brasileira  
de Cardiologia

# Cigarro eletrônico: o que eles vendem como liberdade, na verdade é prisão!

Márcio Gonçalves de Sousa

Atualmente, fumar tem sido segregado de nossa sociedade com base na confirmação de estudos que revelam a forte ligação do cigarro com inúmeras doenças, como infarto, derrames, vários tipos de cânceres e até o diabetes.

A indústria do cigarro escondeu desde o início que sabia que o produto gerava dependência e se omitiu em revelar tais achados. Agora tem procurado outros artifícios para recrutar novos fumantes como peças de reposição, pois sabemos que metade irá morrer em consequência do tabagismo.

Uma das alternativas é o cigarro eletrônico. É muito bonito e elegante, idealizado justamente para seduzir e iniciar a dependência em jovens e adolescentes. O aparelho funciona à bateria e pode ser carregado em tomadas ou até mesmo em computadores e *tablets* via USB. Tudo muito moderno e chamativo.

O cigarro eletrônico simula o cigarro comum, gera fumaça quando se traga, um vapor de água é produzido e um cartucho interno libera a nicotina. Estudos têm mostrado a presença de metais pesados nos aparelhos, como estanho e sílica, além de substâncias tóxicas encontradas em líquidos anticongelamento.

Assim, não existem estudos de segurança que permitam o seu uso. O fumante estará inalando novas substâncias que não sabemos ser mais aceleradoras de outros tipos de cânceres.

As campanhas atuais dos eletrônicos vendem a imagem de liberdade, pois com as leis de restrição ao consumo do cigarro comum em ambientes fechados, a proposta agora é a migração para o eletrônico. A Anvisa proibiu sua comercialização e no Brasil é considerado contrabando.

Devemos entender que ele NÃO é recomendado para tratamento de tabagismo, ou seja, utilizá-lo não significa que o fumante trocará o cigarro comum e, após, suspenderá o tabagismo. Não temos grandes estudos que comprovem isso.

O que a indústria do tabaco quer é que o cigarro eletrônico entre no mercado como iniciação de novos clientes. Eles usam o marketing poderoso pela visão da liberdade, fumando em aviões, bares e boates, como meio de torná-los dependentes e, finalmente, presos a uma doença de difícil tratamento. ■

**Márcio Gonçalves de Sousa** é coordenador do Comitê de Controle do Tabagismo da Sociedade Brasileira de Cardiologia



Sociedade Brasileira  
de Cardiologia



Sociedade Brasileira  
de Cardiologia