

Estresse e maus hábitos aumentam risco de doenças cardiovasculares entre jovens

Falta de acompanhamento médico regular, má alimentação, sedentarismo e estresse estão impactando no aumento desse tipo de doença em pessoas com até 49 anos; Dia Mundial do Coração e a campanha Setembro Vermelho alertam para importância da prevenção

As doenças cardiovasculares, que sempre foram associadas a pessoas mais velhas, agora estão atingindo um número crescente de jovens entre 15 e 49 anos. Fatores como estresse, má alimentação, sedentarismo e até a poluição estão contribuindo para o aumento desses casos, de acordo com especialistas.

Trata-se da principal causa de mortes no mundo, representando cerca de 30% dos óbitos anuais no Brasil, ou aproximadamente 400 mil mortes por ano. Dados da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC) apontam que o país registrou um aumento de 62% nas mortes de mulheres de 15 a 49 anos por infarto de 1990 para 2019. Na faixa etária de 50 a 69 anos, o número quase triplicou, com alta de aproximadamente 176%.

Segundo o cardiologista Rafael Domiciano, coordenador de cardiologia do Hospital e Maternidade São Luiz Anália Franco, da Rede D'Or, quase 10% dessas mortes ocorrem em pessoas com menos de 35 anos. “Não é raro vermos infartos e outras doenças do coração em jovens, e isso está diretamente ligado a fatores como hipertensão, diabetes, tabagismo, ansiedade, obesidade e histórico familiar”, explica o médico.

Para o especialista, esses fatores de risco, aliados ao estilo de vida agitado, têm criado uma “tempestade perfeita” para o aumento das doenças cardiovasculares entre jovens.

A falta de tempo para cuidar da saúde, praticar atividades físicas e manter uma alimentação balanceada contribui para o agravamento do problema. “As pessoas têm priorizado o trabalho e outras responsabilidades, deixando de lado a prevenção. Isso tem nos preocupado”, afirma Domiciano.

O alerta acontece na semana do Dia Mundial do Coração, celebrado em 29 de setembro, e em meio à campanha Setembro Vermelho, que busca conscientizar sobre a importância da

Estresse e maus hábitos aumentam risco de doenças cardiovasculares entre jovens

prevenção.

O estilo de vida sedentário, alimentação inadequada e hábitos prejudiciais, como o tabagismo e o consumo excessivo de álcool, são os principais responsáveis por esse cenário. “Muitos jovens não se dão conta dos riscos porque não fazem acompanhamento médico regular. Quando combinamos esses fatores com o estresse e a ansiedade, o risco de um ataque cardíaco precoce aumenta significativamente”, alerta Domiciano.

Dados da SBC apontam ainda que, de janeiro até o início de setembro de 2024, mais de 271 mil pessoas morreram em decorrência de infartos, AVCs e outras complicações cardíacas. Esse número é quase o dobro das mortes causadas por câncer, três vezes mais do que as provocadas por acidentes e violência, e seis vezes maior que as mortes por infecções, como a AIDS.

Prevenção é o melhor caminho

Embora os números sejam preocupantes, especialistas afirmam que é possível reverter essa tendência com mudanças no estilo de vida. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), 80% das mortes por doenças cardiovasculares poderiam ser evitadas com hábitos mais saudáveis, como o controle do colesterol, que se acumula nas artérias e pode causar entupimentos.

“Todos devem buscar um acompanhamento médico regular, mesmo os jovens e pessoas aparentemente saudáveis. O colesterol alto, por exemplo, não afeta apenas quem está acima do peso. Atividades físicas, uma alimentação equilibrada e o controle do estresse podem salvar vidas”, orienta o coordenador.

O Hospital e Maternidade São Luiz Anália Franco, localizado na zona Leste de São Paulo, oferece suporte completo para o tratamento dessas doenças. A unidade conta com um Centro de Prevenção Cardiovascular e uma equipe preparada para realizar desde exames simples até procedimentos mais complexos, como cateterismos e cirurgias cardíacas. Outro diferencial é o protocolo de “dor torácica” no pronto-socorro, que busca identificar e tratar com mais agilidade casos de infarto.

Estresse e maus hábitos aumentam risco de doenças cardiovasculares entre jovens

O especialista destaca ainda que é fundamental realizar exames preventivos, como a medição da pressão arterial e os testes de glicose. Além disso, a prática de exercícios físicos e o cuidado com a saúde mental também são pilares importantes para evitar doenças cardiovasculares.

“Prevenção é a chave para mudar esse cenário. Com um diagnóstico precoce e mudanças de hábitos, muitas dessas doenças podem ser evitadas”, finaliza Domiciano.