

Receita do Ministro: sexo cinco vezes por semana

O brasileiro precisa se exercitar mais, até mesmo na cama. O alerta é do ministro da Saúde, José Gomes Temporão. A atividade física é um aliado importantíssimo no combate à hipertensão, doença que atinge 24% da população, conforme dados oficiais divulgados ontem. Os males cardiovasculares estão ligados ao estilo de vida pouco saudável. Por essa razão, o ministro recomenda hábitos como controle de alimentação e vida sexual intensa. "As pessoas têm que se mexer. Os adultos devem praticar exercícios, caminhar, dançar, fazer sexo seguro", afirma Temporão. Segundo ele, cinco relações sexuais por semana é a média indicada para evitar problemas arteriais. O avanço da hipertensão no Brasil ocorreu em todas as faixas etárias no ano passado. De acordo com o Ministério da Saúde, 63% dos idosos acima de 65 anos são vítimas da enfermidade. Entre brasileiros de 55 a 64 anos, o índice é de 50%.

Temporão receita sexo à população

SAÚDE

No Dia Nacional de Combate à Hipertensão, ministro diz que os brasileiros devem ter relações cinco vezes por semana para evitar problemas arteriais: "A pelada do fim de semana não deve ser a única atividade física"

- Rodrigo Couto

Na tentativa de frear o avanço da hipertensão arterial entre os brasileiros — cujo índice de incidência passou de 21,5%, em 2006, para 24,4%, em 2009 — o ministro da Saúde, José Gomes Temporão, fez uma recomendação, no mínimo, inusitada: sexo. O pedido para que a população tenha mais relações sexuais foi feito ontem durante as comemorações do Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão e o lançamento de uma campanha nacional sobre a enfermidade. Em tom de brincadeira, Temporão disse que seria bom fazer sexo cinco vezes por dia. Na sequência, observou que "manter relações sexuais é indicado pelo menos cinco vezes por semana". "Não é brincadeira, é sério, fazer atividade física regular significa também fazer sexo, com proteção sempre, é claro."

O conselho do ministro da Saúde para que os brasileiros pratiquem mais sexo no combate à hipertensão arterial faz sentido. Em média, uma hora de relação sexual pode render o consumo de até 700 calorias. Além de mais momentos de prazer, foi pedido mais atenção à alimentação. "As pessoas têm que se mexer. A pelada do fim de semana não deve ser a única atividade física. Os adultos devem praticar exercícios, caminhar, dançar, fazer sexo seguro."

Apesar de não ter um cálculo exato de quantas pessoas perdem a vida, por ano, em decorrência de complicações da hipertensão arterial, o ministério informa que pelo menos 300 mil brasileiros morreram de doenças cardiovasculares em 2006, ano em que foram divulgados os dados mais recentes da enfermidade. À época, o número representou 30% dos óbitos de todo o país. "Não houve um aumento de pessoas hipertensas, o que ocorreu foi uma elevação dos diagnósticos", explica o presidente do Departamento de Hipertensão da Sociedade Brasileira de Cardiologia, Marcus Vinícius Bolívar.

Realizado com 54 mil adultos, o levantamento do ministério mostrou que a ocorrência da doença aumentou em todas as faixas etárias. Segundo o estudo, 63,2% dos idosos com 65 anos ou mais são vítimas da doença. Entre as pessoas com até 34 anos a enfermidade não ultrapassa 14% desse público. Dos 35 aos 44 anos, a proporção sobe para 20,9%. Já entre as pessoas dos 45 aos 54 o percentual fica em 34,5% e 50,4% na faixa dos 55 aos 64 anos.

Foi há quatro anos, depois da perda do marido, que a pensionista Maria Isabel de Carvalho, 69 anos, detectou hipertensão arterial. "Agora, tomo remédio controlado, evito sal e alimentos gordurosos, e também faço caminhada e hidroginástica", afirma. Moradora da 706 Sul, Maria media a pressão no momento em que conversava com a reportagem. Responsável pela aferição, a técnica em enfermagem do centro de saúde da 514 Sul alerta para o resultado: "Deu 17/10. A senhora esqueceu de tomar o remédio?". É considerada hipertensa a pessoa que tem pressão arterial igual ou superior a 14 por 9. Se não for tratada, a hipertensão pode provocar entupimento de artérias, AVC e infarto.

adicionada no sistema em: 27/04/2010 04:16