

# Cidades.

**Ufes abre inscrições com vagas para Sisu**

Começam hoje as inscrições para o VestUfes 2016. Parte das vagas no Campus de São Mateus será ofertada considerando apenas as notas do Enem. **Página 11**

EDITORA:  
**ELISA RANGEL**  
erangel@redgazeta.com.br  
Tel.: 3321.8446  
agazeta.com.br/cidades  
gazetacidades

## SAÚDE EM XEQUE

## EXCESSO DE PESO ATINGE

## MAIORIA DOS CAPIXABAS

Pesquisa faz raio-X da saúde. Hipertensão também preocupa

/// **KATILAINE CHAGAS**  
kchagas@redgazeta.com.br

A maioria da população do Espírito Santo, 52,4%, está acima do peso. É o que mostra o terceiro volume da Pesquisa Nacional de Saúde, divulgado ontem pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Os dados analisados são de 2013.

No sexo feminino, esse índice é de 54,6%. Entre os homens, é de 50,1%. No país, o percentual chega a 56,9%. De acordo com recomendação da Organização Mundial de Saúde (OMS), os indicadores nutricionais fazem a relação entre o peso e a altura, ou seja, o Índice de Massa Corporal (IMC), que leva em consideração peso dividido pela altura ao quadrado.

“Essa curva de elevação do peso vem acompanhada de diabetes, hipertensão, colesterol e triglicéridos altos”, exemplificou Edilson de Castro, cardiologista da Secretaria de Estado da Saúde (Sesa). O estudo mostrou também o índice de obesidade abdominal, constatada quando passa dos 88 centímetros no caso das mulheres e 102 centímetros, no dos homens. O cardiologista explicou também que a medida da cintura pode dar uma noção da quantidade de gordura nos órgãos, principalmente no fígado.

No Espírito Santo, 43,5% apresentaram cintura aumentada, em 2013. Enquanto nos homens esse índice é de 16%. No Brasil, a proporção foi de 52,1% para elas e 21,8% para eles.

“Os hormônios masculi-



FERNANDO MADEIRA

### Saúde em duas rodas

Conciliar estudo, trabalho e ainda cuidar da saúde, é um desafio para a advogada Jamille, que mora em Vila Velha e trabalha em Vitória e faz o trajeto usando a bicicleta.

“Adoro pedalar. Aliando isso a dieta saudável já consegui perder um quilo”

**JAMILLE VERDINI MARTINS**  
Advogada, 31 anos

### PREVENÇÃO

*“Estar acima do peso é o primeiro passo para ter doenças que são preveníveis, como hipertensão e diabetes”*

**ALCARY SIMÕES JÚNIOR**  
ENDOCRINOLOGISTA

nos os tornam um pouco mais fortes. Eles têm mais músculos e mais para gastar”, diz o endocrinologista Alcary Simões Júnior.

Quanto à obesidade, 13,1% dos homens e 22,1% das mulheres foram diagnosticados com a doença, no Estado. No Brasil, o índice é maior para ambos: 24,4% para homens e

16,8% para mulheres.

O nível alto de pressão arterial, em 21,8% dos pesquisados, não surpreendeu o cardiologista Melchior Luiz Lima.

“É um somatório de problemas: sal, sedentarismo e estresse. Essas coisas se somam e geram instabilidade emocional e pressão alta”, explicou Melchior.

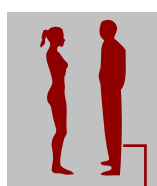
Para todos esses casos, os médicos são unânimes ao indicar atividades físicas, comer em horários certos e ingerir verduras, além de fazer check up até duas vezes por ano, para quem não tem histórico familiar de problemas no coração. (Com colaboração de Wesley Ribeiro)



**CONTINUA** pág. 4

### PESQUISA DE SAÚDE

#### Estado nutricional



Pessoas com déficit de peso representam **2%** da população adulta, acima de 18 anos. No país, o índice é de **2,5%**

No Estado

**54,6%**  
mulheres

**52,4%**  
estão com excesso de peso

**50,1%**  
homens

No país, **56,9%** têm excesso de peso

**22,1%**  
das mulheres

**Obesidade no Estado**

**13,1%**  
dos homens

**24,4%**  
das mulheres

**Obesidade no País**

**16,8%**  
dos homens

#### Pressão baixa

No Estado

**5,3%**

apresentaram pressão arterial baixa

#### Pressão alta

No Estado

**21,8%**

**23,3%** homens  
**20,3%** mulheres

No país

**22,3%**

**25,3%** homens  
**19,5%** mulheres

# 67% DAS MULHERES JÁ FIZERAM MAMMOGRAFIA

Número compreende capixabas com idades entre 50 e 69 anos

FOTOS: FERNANDO MADEIRA



**Culturalmente cuidadora**  
A mulher se cuida mais que o homem porque, segundo a psicóloga Suely Scardini, 48 anos, é ela quem assume o compromisso de cuidar da família.

“E, com isso, nós mulheres percebemos a importância de cuidar de nossa saúde para estarmos aptas para cuidar da saúde do outro”

— **SUELY SCARDINI** PSICÓLOGA, 48 ANOS



**Motivação**  
As amigas Vitoria Souza, 19 anos, e Marina Berner, 22 anos, dizem ter motivos de sobra para fazer exercícios ao ar livre e cuidar da saúde.

“Me mudei para Vitória há pouco tempo e, quando vi todo mundo se exercitando, me senti motivada. Estou até fazendo dieta receitada por nutricionista”

— **MARINA BERNER** ESTUDANTE, 22 ANOS

/// **KATILAINE CHAGAS**  
kchagas@redgazeta.com.br

As mulheres estão se prevenindo mais, segundo a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), que apontou que 84,2% das com idade de 25 a 64 anos fizeram o Papanicolau, nos últimos três anos antes da pesquisa, de 2013, no Estado. No caso da mamografia, 67% das capixabas com 50 a 69 anos já fizeram o exame.

O dado sobre Papanicolau surpreendeu o ginecologista Ronney Antônio Guimarães: “Não é comum essa cobertura”. No Brasil, índice ficou em 79,4%.

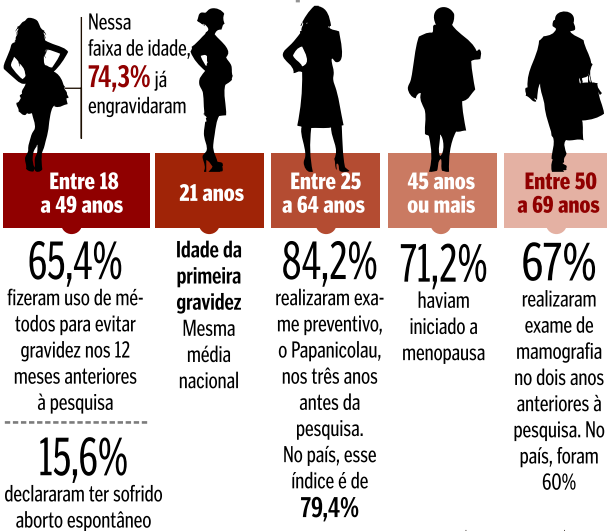
O Papanicolau é um exame preventivo que ajuda a identificar precocemente infecções como o HPV e lesões pré-cancerosas. “Tem que ser feito no mínimo a cada dois anos”, diz o ginecologista.

A maioria das mulheres do Estado também se previne contra gravidez. Das mulheres de 18 a 49 anos, 65,4% fizeram uso de métodos para evitar gravidez nos 12 meses anteriores à pesquisa.

“As mulheres se previnem mais. Pegam mais medicamentos nos postos. O acesso para elas é

## ENTRE ELAS

### Saúde da mulher no Espírito Santo



A Gazeta | Editoria de Arte | Genildc

mais fácil”, avalia o Ronney Guimarães.

### PARTOS

Mais da metade dos nascimentos em todo o país, entre 1º de janeiro de 2012 e 27 de julho de 2013, foram por parto cesariano. Em 45,3% dos casos o parto foi normal. Das que fizeram cesárea, 53,5% tiveram o parto marcado com antecedência.

O ginecologista Ronney Antônio Guimarães diz que o índice de cesárea recomendado pela Organi-

zação Mundial de Saúde (OMS) é de 15%.

“Só que isso é irreal. É impraticável por causa das condições anteriores ao parto. A gente tem um grande número de adolescentes despreparadas física e psicologicamente”, exemplifica o ginecologista.

De qualquer forma, a PNS apontou que 97,4% das mulheres fizeram acompanhamento pré-natal no período de ano e meio anterior à pesquisa. (Com colaboração de Wesley Ribeiro)

## Expectativa de vida entre idosos cresce e chega a 77 anos

/// Em dez anos, a expectativa de vida da população capixaba saltou de 71,1 anos para 77,1 anos, em 2013, pelos dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS).

No Estado, pessoas com 60 anos ou mais representam 12,7% da população. Desse grupo, 5,3% têm alguma limitação funcional para realizar atividade diária. Precisam de ajuda para realizá-la: 92,8%.

A pesquisa investigou o índice de catarata na população idosa: 26,3% no Estado. Mostrou ainda que 79,4% tomaram vacina contra a gripe.



## Sem preocupação

O homem é quem menos procura serviços médicos. “Eu não faço exame nenhum. Enquanto eu não me sentir doente, está tudo bem”, diz o aposentado Renato Pinheiros, 80 anos.

## Crianças: 32% tomam refrigerante

/// Quanto à alimentação das crianças de até 2 anos, a pesquisa constatou que 60,8% já comem biscoito, bolacha ou bolo e 32,3% tomam refrigerante e suco artificial. 50,6% das crianças entre 9 e 12 meses de idade continuam toman-

do leite materno como alimentação complementar. O ministro da Saúde Arthur Chioro se mostrou especialmente preocupado com a alimentação das crianças. “Nós temos uma população adulta com condições preocupantes, mas

temos uma especial preocupação com a nossa infância. Porque isso projeta um cenário do enfrentamento do sobrepeso e da obesidade. E ainda trarão uma carga de doenças significantes e a nossa população envelhecerá sem qualidade de vida”.