

# • Infarto entre os jovens

**Internações por infartos entre os jovens mais que dobraram e especialistas alertam para riscos ligados ao estilo de vida acelerado**

POR GIOVANNA KUNZ

**D**e acordo com o Ministério da Saúde (MS), a cada 2 minutos uma pessoa morre no país devido a doenças cardiovasculares, como infarto, AVC e insuficiência cardíaca, o que torna essas doenças a principal causa de mortes no Brasil. Dados do Sistema Único de Saúde (SUS) revelam ainda que, entre pessoas com menos de 39 anos, as internações por infarto mais que dobraram nos últimos 15 anos, evidenciando uma mudança significativa no perfil das vítimas. O infarto, antes associado majoritariamente ao envelhecimento, agora aparece recorrentemente em uma faixa etária vista como saudável e ativa.

Especialistas afirmam que o sentimento de invulnerabilidade dos jovens atrasa a busca por ajuda médica, enquanto o estilo de vida contemporâneo intensifica riscos silenciosos. "Sedentarismo, privação de sono e drogas estimulantes aceleraram o surgimento de fatores de risco", explica Leonardo Demambre Abreu, médico de Família e Comunidade. Já o cardiologista Leonardo Severino destaca elementos específicos. "O uso crescente de anabolizantes, além de cocaína e crack, tem aumentado muito os casos de infarto entre jovens".

## Sintomas mais frequentes

- Dor no peito durante esforço ou estresse
- Falta de ar repentina
- Cansaço incomum ao realizar atividades rotineiras
- Náusea e suor frio
- Tontura ou desmaio
- Palpitações
- "Em jovens, os sintomas podem ser mais leves e confundidos com ansiedade, refluxo ou dor muscular", diz Leonardo Severino

## Grupos com maior risco

- Têm histórico familiar de infarto precoce
- Fazem uso de anabolizantes
- Utilizam cocaína, crack ou estimulantes
- Fumam (cigarro ou vape)
- Dormem pouco
- Consomem ultraprocessados com frequência
- Estão sedentários
- Utilizam anticoncepcional associado ao cigarro

## Genética x estilo de vida

O Dr. Leonardo Severino afirma que é "certamente uma mistura", destacando que a predisposição genética é mais grave quando há histórico de infarto antes dos 60 anos em homens ou 65 em mulheres. "É a combinação. A genética aumenta a vulnerabilidade, mas o estilo de vida é o principal gatilho", acrescenta Leonardo Demambre.

## Frequência check-up médico

- **Sem fatores de risco:** a cada dois a três anos
- **Com fatores de risco:** anual
- O pacote mínimo deve incluir avaliação lipídica, pressão arterial, glicemia e eletrocardiograma, com outros exames a depender da orientação médica.

## Conduitas preventivas mais citadas pelos especialistas

- Atividade física regular
- Sono de boa qualidade
- Redução ou eliminação do cigarro e vape
- Evitar drogas estimulantes
- Alimentação com menor presença de ultraprocessados
- Check-up periódico
- Monitoramento de pressão, colesterol e glicemia
- Controle do peso corporal