

Carnaval é oportunidade para entrar em forma e lidar positivamente com o estresse

Em vez do risco do excesso de álcool ou qualquer outra substância ilícita, usar o tempo livre para recarregar as baterias é a receita de saúde do coração

O Carnaval pode ser tanto um risco de desencadear uma crise de arritmia ou mesmo um infarto, como um tempo de meditação, crescimento e de atividade física que ajudam o condicionamento cardiovascular. A opinião é do coordenador do Grupo de Estudos em Espiritualidade e Medicina Cardiovascular da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC) Álvaro Avezum. Ele explica os riscos de “experimentar” substâncias ilícitas durante os festejos, o que é mais perigoso ainda quando a experiência é feita sob efeito de excesso de álcool, mistura que infelizmente é muito comum.

“A cocaína tem efeito de vasoespasmo coronariano, aumenta a capacidade de coagulação do sangue, predispondo a eventos trombóticos, afeta negativamente a pressão arterial e pode provocar arritmias cardíacas”, ensina ele, para quem cabe ao cardiologista alertar seus pacientes.

Para o especialista, a melhor recomendação é aproveitar o Carnaval, um dos únicos feriados em dias de semana num ano de poucos dias de folga, para um programa de saúde mental e cardiovascular.

São quatro dias de descanso que as pessoas têm no Carnaval, explica Avezum, e se o paciente usá-los para relaxar física e emocionalmente, reduzindo a carga de estresse ou revendo como enfrentar positivamente, e prevenindo ou atenuando os sintomas depressivos, vai lucrar muito com isso. “Poderá ‘recarregar as baterias’ para vários meses”, completa. ■



Mais qualidade de vida

Se a um programinha de relaxamento for acrescentada a “promessa” de fazer atividade física adequada a cada manhã, e melhor ainda, se a família usar as oito refeições do período para uma alimentação saudável, sem frituras, com pouca gordura e muitas frutas e legumes, o efeito de prevenção cardiovascular será bastante positivo.

“Em vez de excesso de cigarro, de pouco sono e muita bebida”, e Avezum destaca a palavra “muita” porque um chopinho ou um copo de vinho pode cair bem, o paciente deve ser aconselhado a uma autoanálise. “Verificar o que está fazendo de errado no seu dia a dia e refletir sobre a própria vida, escolher as opções corretas, ajustar as situações do cotidiano e assim” – completa – “vai chegar ao fim do Carnaval numa situação muito boa, melhor preparado para as muitas responsabilidades e missões que nos cabem no mundo moderno e que exigem muito de cada coração.”



Pílulas para prolongar a saúde do seu coração

As dez dicas que seguem foram sugeridas pelo cardiologista Fernando Lucchese:

- 01** Agredimos o nosso coração pelo que comemos, pelo que bebemos, pelo que respiramos e pelo ambiente e tensões em que vivemos.
- 02** As fraquezas e vulnerabilidades do seu coração se manifestam principalmente pelo infarto, pela angina (dor no peito), pelas arritmias (disparos), pela hipertensão arterial (pressão alta).
- 03** Valorize as dores no peito. Principalmente se forem localizadas sobre o esterno, em aperto, ou ardência, se irradiarem para o pescoço ou braço esquerdo. Tome uma aspirina de 500 mg e vá à emergência mais próxima.
- 04** Se essas dores estiverem relacionadas a exercícios e emoções, devem ser tratadas logo.
- 05** Levamos anos construindo o nosso infarto.
- 06** Evite as fraquezas do coração. Torne-o um jovem em qualquer idade.
- 07** Se você é homem, saiba que os riscos são maiores desde a juventude.
- 08** Se você é mulher, saiba que a partir da menopausa você está desprotegida e passa a ter riscos semelhantes aos do homem.
- 09** Mude o seu estilo de vida.
- 10** Seja mais leve com amigos e parentes e mais rígido com a sua alimentação. ■

Regras para evitar um infarto:

- Controle o seu colesterol
- Não fume
- Controle a sua pressão arterial
- Exercite-se
- Reduza o seu peso
- Administre o seu estresse
- Evite ou controle o seu diabetes
- Conheça a sua genética. Seus parentes sofreram do coração?

