

# Especialista explica como fazer para que as férias não se transformem em problema de saúde

No início de um período de férias é preciso se preparar relaxando a mente, pensando que se vai curtir um descanso merecido e não se lançar em atividades físicas que não foram feitas durante o ano, nem mudar a dieta e muito menos beber demais.

Essas são algumas dicas do presidente do Grupo de Estudos em Cardiologia Comportamental da Sociedade Brasileira de Cardiologia, Mauricio Wajngarten. O médico leva muito a sério suas próprias recomendações, tanto que em férias não leva o relógio nem o celular e só liga o computador teoricamente para ver e-mails importantes. “Mas nas últimas férias acabei dando uma espiada no resultado dos jogos, e fiquei estressado ao saber que o Corinthians tinha perdido”, diz ele.

Wajngarten confessa que quando mais jovem fez muita bobagem nas férias. “Cheguei a jogar uma partida de futebol e outra de tênis no primeiro dia, coisa a que não estava acostumado, tive uma

lesão muscular e, envergonhado, passei o período de férias usando uma bengala”.

## Falta de sono é fator de risco

Para umas férias bem aproveitadas, o cardiologista recomenda colocar o sono em dia. “Hoje sabemos que a falta de sono, que acomete quem trabalha demais, é um fator de risco cardíaco”. Recomenda também exercício, sem exigir mais do que organismo está habituado.

O médico lembra que férias é para serem aproveitadas, e tanto fazer uma dieta dramática como relaxar e comer demais não é recomendável. Mauricio Wajngarten dá um conselho especial para quem vai curtir as férias com uma namorada nova: “Se você tem angina e toma vasodilatador do grupo dos nitratos, por exemplo, não use ‘Viagra’, pois é melhor não se transformar em ‘atleta sexual’ do que ter que chamar uma ambulância”.



Sociedade Brasileira  
de Cardiologia



Sociedade Brasileira  
de Cardiologia

## Sala de Espera

É importante levar os remédios de uso contínuo para as férias, nada de deixar a máscara de apneia do sono, nem tomar sol demais ou se expor a frio excessivo sem agasalhos na Europa, onde o inverno é rigoroso, pois pode haver alteração nos batimentos cardíacos e na pressão arterial, e descompensar uma insuficiência cardíaca ou uma doença coronariana.

### “Revisão” também para o corpo

E no caso de viagens aéreas longas, os cardiopatas devem se prevenir, com uma injeção de heparina, para evitar a perigosa embolia. “Se a gente faz revisão no automóvel, antes de uma viagem, pode ser importante consultar o médico antes das férias, para uma ‘revisão’ do estado de saúde”.

Em resumo, férias são para desligar, para permitir que o cérebro descanse – e isso não é fácil numa época em que e-mails e computador nos deixam permanentemente ligados – e, no Brasil, notícias de política e de economia quase sempre fazem mal.

É tempo de desfrutar a família, os filhos ou netos que a gente descobrirá depois que cresceram depressa e cuja infância não aproveitamos bem. E na volta, não basta cansar os colegas insistindo para que vejam dúzias de fotografias de gente que eles nem conhecem, mas sim retornar para o trabalho sentindo-se revigorado, descansado e pronto para encarar com tranquilidade mais um ano de batente, e adotar um estilo de vida saudável, conclui o médico. ■



Sociedade Brasileira  
de Cardiologia



Sociedade Brasileira  
de Cardiologia