

A Lua fica crescente  
amanhã, às 9h56m.  
Aí começa a dieta de  
24 horas à base  
de alimentos líquidos

Domingo, 26 de maio de 1985



# Jornal da Família

O GLOBO

O bolo de casamento, que não  
pede mais que champagne como  
acompanhamento, pode ser feito  
pela noiva. Importante calcular  
o número de convidados. Página 6

## Não maltrate o seu coração. Ele pode falhar

O coração é uma máquina perfeita: em apenas um minuto bate de 72 a 80 vezes, em uma hora bombeia mais do que o equivalente a 300 litros de sangue. Sua tarefa consiste em manter o fluxo de sangue venoso para os pulmões e outro de sangue arterial, oxigenado, para o corpo.

Assim, sendo uma máquina extremamente sensível, se for maltratado o coração pode vir a falhar, trazendo sérios prejuízos à saúde do corpo. Um dos maiores perigos a rondar o nosso coração é a aterosclerose, um processo lento em que gorduras e outras partículas vão se acumulando nas paredes das artérias, até chegar a obstruí-las. Isso pode ocorrer em qualquer parte do nosso corpo mas, se atingir as artérias coronarianas, pode provocar o infarto.

Existem muitos fatores que atuam nos mecanismos de aterosclerose, embora ainda não se saiba exatamente de que maneira eles agem. O Dr. Max Andrade, médico cardiologista do pronto-socorro CardioBarra, explica que não existem dados precisos sobre de que maneira a hipertensão, o hábito de fumar ou as altas taxas de colesterol, por exemplo, trabalham, mas sabe-se que eles são importantes:

— Estudos médicos demonstraram por exemplo, que mais de 75 por cento das pessoas que tiveram morte súbita e não sabiam que sofriam de doenças coronarianas, apresentavam pelo menos dois desses fatores de risco. O ideal é que todas as pessoas procurem ter uma vida saudável, com alimentação equilibrada, para evitar problemas coronarianos. Quem já sofre do coração deve redobrar os cuidados, neste caso para evitar o infarto.

A alimentação é importante, por exemplo, para controlar a hipertensão e o colesterol. No primeiro caso, o grande inimigo é o sal de cozinha. Uma pessoa saudável deve ingerir apenas quatro gramas por dia, enquanto aquela que já tem pressão alta — a pressão é considerada alta quando fica acima de 16 por 9,5, embora este padrão possa variar de acordo com a idade e outros fatores

— precisa reduzir esta cota para duas gramas.

O cardiologista lembra que os alimentos já contêm sal e que a redução dele no tempero dos pratos é apenas uma questão de hábito, já que pode ser substituído por outros temperos, como ervas e condimentos, que também deixam a comida saborosa. Na opinião do médico, entretanto, o pior mesmo é que "a maioria dos hipertensos desconhece seu problema, pois raramente controla a pressão arterial."

O combate ao colesterol também se faz à mesa, na hora das refeições: um cardápio leve, à base de frutas, legumes, verduras e carnes magras, em que não se abuse da gema do ovo, das carnes gordas e das gorduras em geral, é o caminho mais seguro para quem deseja evitar problemas futuros.

O diabetes é outro fator de risco, pois em geral acarreta altas taxas de açúcar no sangue. Quando essas taxas são bem controladas, no entanto, este risco cai bastante. Em relação à obesidade se discute se, por si mesma, pode trazer algum mal. O que acontece — segundo o Dr. Max Andrade — é que "em geral ela vem acompanhada de outros problemas como, por exemplo, alta taxa de açúcar no sangue ou hipertensão."

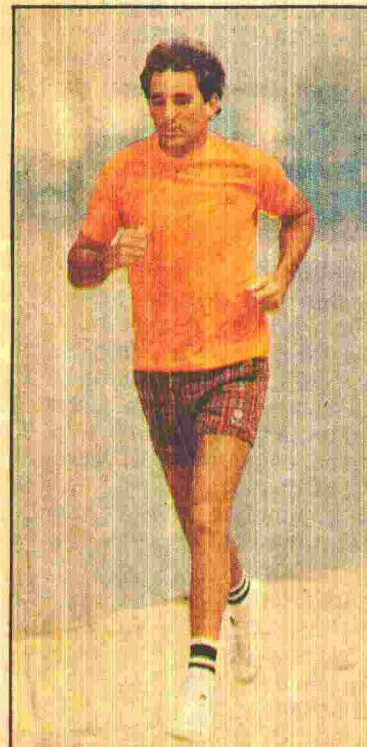
bora passageiras.

O infarto clássico, segundo o cardiologista Max Andrade, "pode começar com dores no peito (que se irradiam ou não para os braços) e sensação de aperto ou queimação, que pode ser sentida também nos braços, pescoço ou mandíbula".

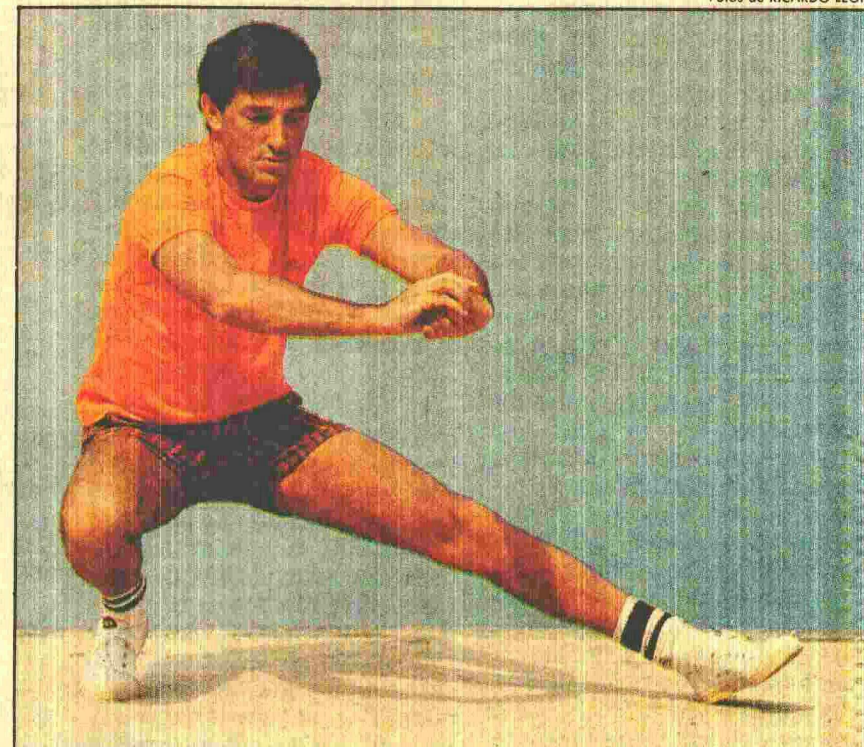
Diante desse quadro, é preciso procurar atendimento médico com urgência: dos pacientes que morrem de infarto do miocárdio, aproximadamente a metade morre antes



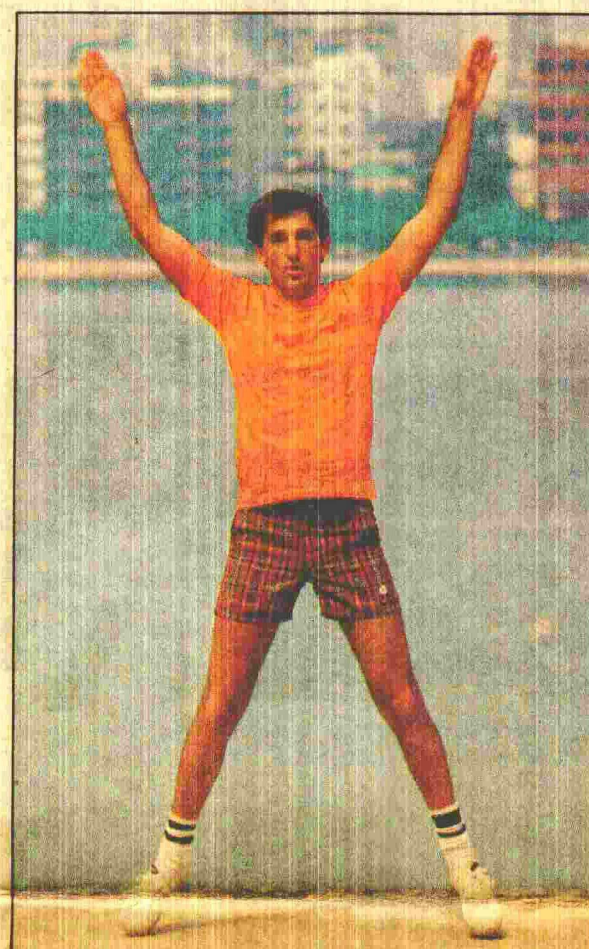
Os exames ergométricos testam o bom comportamento do coração



É preciso reconhecer o cansaço precoce



Exercícios isotônicos ajudam os que já sofreram infarto a readquirir toda a autoconfiança



Quem está bem preparado se sai melhor do infarto do que outros

### Exercícios sob controle médico

O Dr. Ricardo Vivacqua C. Costa, cardiologista, Diretor do Laboratório de Ergometria do Pró-Cardíaco e ex-Presidente da Sociedade de Cardiologia do Rio de Janeiro, explica que, se for liberado, o paciente pode e deve praticar exercícios:

— A prática rotineira de exercícios é indicada para todas as pessoas, pois ajuda a queimar calorias e a baixar as taxas de gordura do sangue. Além disso, o hábito de praticar exercícios permite um melhor desempenho de musculatura dos braços e pernas e, indiretamente, poupa trabalho ao coração. Para quem já sofreu um infarto, ajuda a trazer de volta a autoconfiança, além de ser também relaxante.

Os exercícios devem ser praticados de acordo com a indicação precisa do médico, que em geral libera caminhadas, passeios de bicicleta e também a natação, desde que em pequenas distâncias, e proíbe, qualquer esporte competitivo. A ginástica mais indicada é a isotônica, de flexão e alongamento e nunca a isométrica, feita com auxílio de pesos.

O Dr. Ricardo Vivacqua diz que é preciso estar atento apenas se, ao exercitar-se, a pessoa sentir cansaço precoce, dor no peito, dor nas pernas, ou eventual palpitação. "Fora isso, caminhar, nadar, fazer ginástica, melhora muito a qualidade de vida do indivíduo. Na prática médica, observamos que as pessoas que sofrem um infarto e têm bom condicionamento físico costumam se sair muito melhor do que aqueles que tinham vida sedentária."

Para quem deseja viver bem com o coração, entretanto, a primeira condição é não fumar, pois o fumo acentua o processo de aterosclerose coronariana, levando a uma diminuição do calibre dessas artérias e fazendo com que haja um menor fluxo de sangue.

## 'Angina pectoris' é um dos sintomas de que algo vai mal

Normalmente, antes de sofrer um infarto, a maioria das pessoas recebe alguns sinais de que o coração não vai bem. Para não ser apanhado desprevenido, os médicos recomendam que se dê atenção a esses sinais e se procure logo consultar um médico. Em geral, quem sofre infarto já sofria, por exemplo, de angina pectoris, que é uma pequena deficiência de oxigenação em uma das artérias do coração e que também pode provocar dores no peito repentinas, em-

de ser atendida, muitas vezes porque reluta em acreditar que está passando por um problema sério. Enquanto aguarda, a pessoa deve ficar em repouso, de preferência deitada.

O Dr. Max Andrade explica que o mal consiste "na obstrução de uma ou mais artérias coronarianas, levando a uma paralisação do fluxo de sangue em determinada região do coração, com a conseqüente morte do tecido que deixa de ser irrigado".

O cardiologista explica que é importante prevenir o infarto, porque o tecido muscular cardíaco não pode ser substituído, ficando com uma lesão permanente. O que provoca a dor — que é extremamente forte e dura em torno de 30 minutos ou mais — é a falta de oxigenação na área atingida.

Passada a crise, o infartado costuma ficar muito tempo inseguro e cauteloso. Para ajudá-lo a retornar

a suas atividades com mais segurança e também para que o médico possa avaliar melhor o seu perfil cardio-respiratório, a partir do décimo-quinto dia do infarto ele pode ser submetido a um teste ergométrico, que indica de que maneira o coração se comporta quando é submetido a um esforço. É indispensável que essa prova seja feita sob a supervisão médica.