

Tratamento deve ter início logo

Redução da capacidade intelectual, sensação de cansaço, redução do desempenho no trabalho, dificuldades no desempenho sexual, perda do gosto pelo lazer e pela vida são os principais sintomas do estresse. O cardiologista Antônio Paulo Filomeno afirma que é preciso evitar o agravamento do estresse começando o tratamento ainda na fase inicial. "É importante fazer o **check-up** tão logo comece apresentar os primeiros sinais da doença", recomenda.

O cardiologista disse que o brasileiro não tem por hábito fazer o **check-up**, embora nos últimos dois anos tenha aumentado a procura pelos exames médicos mesmo antes de a doença se manifestar. "Para minha surpresa até mesmo estudante tem procurado fazer o **check-up**, especialmente dias antes do vestibular, e muitos estão realmente estressados", contou. O ideal, segundo Filomeno, é que o homem, a partir de 35 anos, comece a fazer os

exames uma vez por ano quando é saudável e semestralmente quando tem algum distúrbio. Para mulheres, o **check-up** deve começar aos 40 anos.

Um **check-up** completo custa, em média, CR\$ 26 mil em clínicas particulares e a metade deste valor

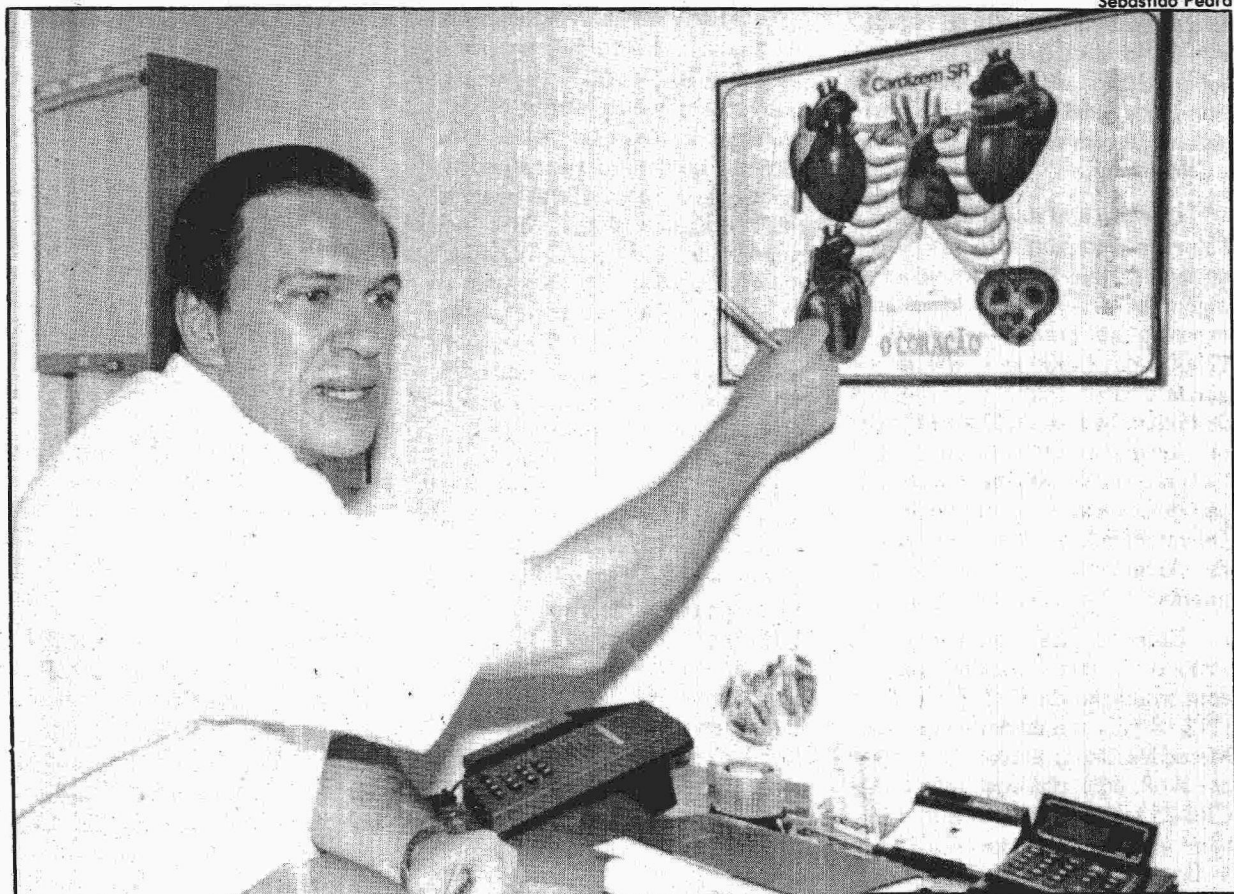
para quem tem convênios. Os exames são de sangue para verificar colesterol, triglicerídeo, glicose, ácido úrico e função renal. É feito o exame de urina, eletrocardiograma, e se não houver contra-indicação, é realizado também o teste de esforço físico. (V.R.)

COMO EVITAR

- 1º — Reconhecer os limites próprios.
- 2º — Compartilhar o estresse, não guardar para si os problemas e as alegrias. É importante ter um confidente.
- 3º — Praticar atividade física, especialmente as relaxantes.
- 4º — Reservar tempo para o lazer (ser um pouco irresponsável).
- 5º — Ser participante (atividades comunitárias).
- 6º — Organizar as atividades e nunca querer fazer tudo ao mesmo tempo.
- 7º — Chorar (o choro libera hormônios e alivia tensões).
- 8º — Criar em volta de si um ambiente calmo (faz bem ficar próximo a pessoas positivas e evitar as negativas).
- 9º — Não estar sempre certo (evitar discussões desnecessárias).
- 10º — Aprender a relaxar. A respiração controlada desacelera o coração.

Recomendações do cardiologista Antônio Paulo Filomeno.

Sebastião Pedro



O cardiologista Paulo Filomeno diz que o brasileiro não tem o hábito de fazer **check-up**