

Susto aos quarenta anos

Leni Soares passou dois meses sentindo leves tonturas e dor de cabeça. Achava que estava precisando visitar seu oftalmologista, atribuindo aos olhos cansados a dor de cabeça. Como sempre teve pressão baixa, considerava que era isso o que lhe causava as tonturas.

Um dia Leni desmaiou no trabalho. Foi levada ao ambulatório e tomou um susto: "Minha pressão estava altíssima — 15 por 12." O médico, recomendou repouso e controle da pressão. Leni continuou trabalhando e a pressão diariamente não voltava ao normal, oscilava entre os 14 por 10 e os 15 por 12.

Uma semana depois, também no trabalho, a publicitária Leni teve tonturas seguidas de uma *superdor* de cabeça e dormência nos braços.

Acabou no cardiologista. "Ele diagnosticou estafa brava — estresse de corpo e alma."

O médico recomendou repouso, redução no sal e no açúcar, fim das comidas gordurosas e a encaminhou para exames. "Daí deu medo, todas as taxas estavam muito acima do normal — colesterol, glicídeos, triglicéridos."

RELAX

A hipertensão surpreendeu Leni nos seus 40 anos, como é mesmo habitual. A pressão alta aparece nas mulheres normalmente depois dos 40 anos. Nos homens é mais cedo — aos 30 anos. Mas pode surpreender até mesmo gente de 18, 20 anos.

Leni agora tem outra rotina de vida. Faz uma dieta a base de saladas,

frutas e carnes brancas. Esqueceu as frituras. Faz caminhadas. E tenta fugir do estresse. "Isso é o mais difícil. Como escapar do estresse?", indaga.

"Claro que pode", rebate o cardiologista Geniberto Campos, emendando: "A gente tem que acreditar que é possível se reeducar. Mudar hábitos — da alimentação ao relax."

O cardiologista ensina um truque para aliviar a cabeça: concentração em cada uma das atividades que fazemos ao longo do dia. "Se está comendo, pense na comida e não no que fará depois ou no que deixou de fazer antes", diz. O truque é ocupar a cabeça com uma coisa de cada vez e assim reduzir a ansiedade, que é combustível para o estresse, a pressão alta, o infarto.