

DEPOIS DO INFARTO, UMA NOVA VIDA

Os efeitos de um ataque cardíaco ultrapassam em muito a debilidade física. Três sobreviventes contam como enfrentaram as crises

» TATIANA SABADINI

Quando o coração para, nada mais importa. A falta de tempo, os problemas com o trabalho, o estresse do dia a dia, tudo fica para trás. É como se aquela obstrução da artéria coronária dividisse a vida em antes e depois. O que fica é apenas a vontade de viver intensamente. Quem sofre um infarto e sobrevive, sabe que nada será como antes e que uma nova forma de ver a vida é necessária. Não são só as mudanças físicas, mas também as emocionais.

O que resta é procurar entender os sinais do ataque — embora possa ser traiçoeiro, o infarto

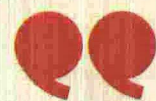
pode ser anunciado. A culpa costuma ser dos hábitos, do “antes”: colesterol alto, tabagismo, diabetes, obesidade e histórico familiar são alguns dos principais acenos do problema. Para piorar, sedentarismo, uma alimentação repleta de comidas gordurosas e o estresse são os piores inimigos do coração. Para evitar o susto, Alberto Fonseca, cardiologista do Hospital do Coração do Brasil, recomenda que as pessoas a partir de 35 anos passem a fazer um check-up cardiológico anualmente — o mesmo vale para quem vai começar uma atividade física.

Quando a artéria passa a não aguentar o esforço de bombear o sangue, começam os sintomas: cansaço, dor no peito, no braço esquerdo ou no ombro e falta de ar. “Há casos em que o paciente sente dor até na mandíbula. O coração bate mais forte e não consegue responder à necessidade de sangue, o que gera a dor”, explica Alberto Fonseca. Recentemente, um estudo científico comprovou que um a cada três pacientes não sente dor no peito quando sofre um infarto. “Com o passar dos anos, um exame para ver os marcadores da necrose miocárdica possibilita o diag-

nóstico mais rápido. Por isso, hoje em dia é mais fácil identificar um infarto. Até mesmo o risco, em exames médicos de rotina.”

Floriano Sá Neto, 48 anos, Solange Grando, 43, e José Rogério Krticka, 57, superaram ataques cardíacos. Passado o susto, mudaram de vida e passaram a aproveitar cada momento. “Existe um mito de que depois que a pessoa sofre um infarto fica à margem da morte, mas não é verdade. Ela pode viver normalmente, muitas vezes melhor que antes”, afirma o cardiologista. Confira as histórias desses três sobreviventes.

Carlos Moura/CB/DA Press - 8/9/09



A gente cai na real, percebe que a vida é tênue

Florian Sá Neto, 48 anos, hoje com uma ponte de safena e uma mamária

DE OLHO NA SÃO SILVESTRE

Florian Sá Neto, 48 anos, se viu em um dilema. Foi para o hospital fazer exames de rotina e descobriu que estava prestes a sofrer um infarto. Estava com uma obstrução de quase 80% na artéria coronária, e só dois terços do coração eram irrigados. Não tinha saída, o jeito era ir direto para a sala de cirurgia. O auditor fiscal foi pego de surpresa. Mais assustado ainda ficou o médico, quando Neto afirmou que não ia fazer a cirurgia: queria voltar para casa e pensar, se preparar psicológica e financeiramente. Ele assinou um termo de responsabilidade e só voltou um mês depois. “Eu era um servidor bastante estressado e sem tempo de cuidar de mim, não me alimentava nem dormia direito. Queria deixar a situação resolvida”, conta.

Florian entrou na sala de cirurgia em 3 de junho de 2008 com a certeza de que sua vida iria mudar. A recuperação não foi fácil. Uma ponte de safena e uma mamária custaram muito. Foram 30 dias de dor. Florian ficou enfraquecido, teve que fazer uma transfusão de sangue e ficou com líquido no pulmão. “Depois da cirurgia, você tem que

escolher um caminho. Ou você se adapta à situação ou vai voltar tudo de novo. Os meus valores mudaram: em primeiro lugar, está a minha família; em seguida, eu; em terceiro lugar, o trabalho. Antes era impressionante: eu vivia para trabalhar. Não, melhor colocar trabalho em quarto lugar e o lazer em terceiro”, confessa.

Depois de recuperado, Florian foi atrás de uma atividade física. Procurou um profissional especializado em recuperação de cardíacos e começou a correr. A alimentação é orientada por uma nutricionista. Nos fins de semana, pode comer até churrasco e feijoada, mas durante a semana são as frutas e verduras que comandam os pratos. “Estou me sentindo muito bem. Meu plano para daqui a um mês é participar de corridas de 5km e, no fim do ano que vem, quero correr a São Silvestre.”

Deixar para amanhã é uma frase que o funcionário público não usa mais. A decisão foi tão forte, que depois de quatro anos vivendo com Patrícia, ele resolveu se casar. “A gente cai na real, percebe que a vida é tênue”, avalia Florian.