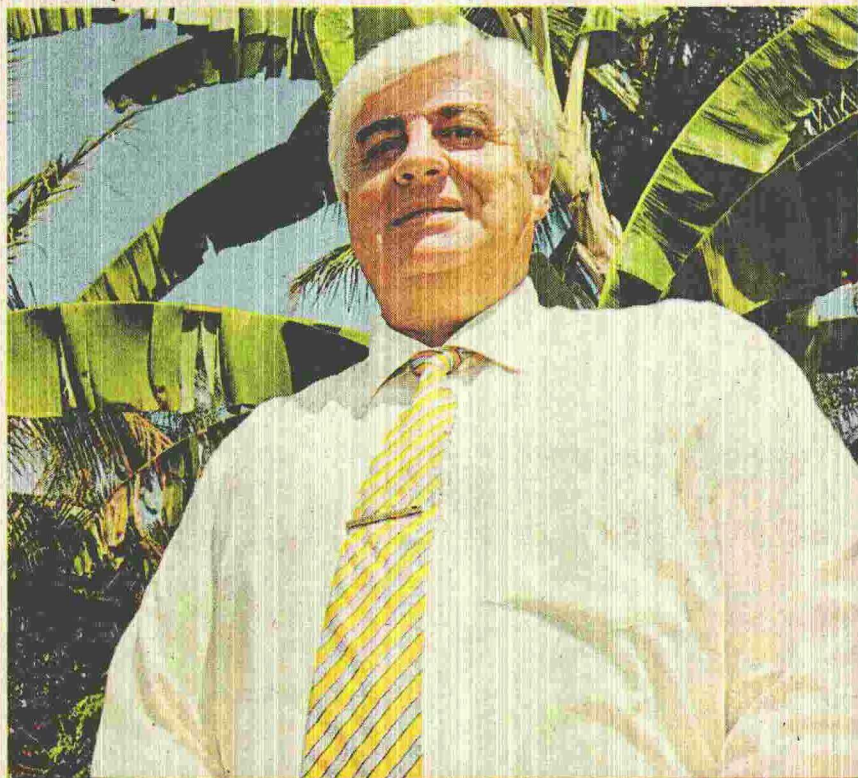


**Despoluí a
minha mente
e meu corpo.
Aí comecei a
enxergar tudo
o que tinha de
melhor”**

***José Rogério Krticka,
57 anos, que teve um
princípio de infarto
há cinco anos***

SUSTO E “DESPOLUIÇÃO”

As preocupações e o estresse com o trabalho não deixavam José Rogério Krticka, 57 anos, respirar em paz. Muito menos os 40 cigarros que ele fumava diariamente. O contador não tinha uma alimentação saudável nem pensava em fazer algum exercício físico. O colesterol estava alto. Ele chegou a tomar um remédio, mas esquecia do compromisso e terminou desistindo. Noites em claro para cuidar de algum assunto do trabalho faziam parte da rotina. Era terça-feira, 15 de junho de 2004, quando tudo mudou. Ele acordou às 6h, foi tomar café e fumou 10 cigarros em menos de duas horas. De repente, dor no braço, falta de ar e, em menos de 15 minutos, ele estava no hospital. Era um princípio de infarto.

Foram dois dias na unidade de terapia intensiva e muitos outros de recuperação. “Fiz uma boa reflexão durante a recuperação. Entendi que eu tinha que olhar um pouco mais para mim e para a minha família”, conta Rogério. Os primeiros momentos, no entanto, não foram fáceis. A primeira lição foi aprender que nada acontece de um dia para o ou-

tro. Era hora de fazer tudo o que ele não estava fazendo antes por causa da saúde precária. O contador ficou oito meses afastado do trabalho. Cigarro, então, nunca mais. “Não tive nem dificuldade de largar. Quando a gente sofre um trauma desses, não tem nem o que pensar.”

A rotina do contador agora é outra. Ele reduziu a carga de trabalho e às 6h30 já está na piscina da academia, pronto para mais uma sessão de hidroginástica. Toma remédios todos os dias para controlar a pressão e prevenir o colesterol alto. Cuida da alimentação e da cabeça. Dá mais atenção para os momentos com a família — só não conseguiu fazer com que a filha e a mulher parassem de fumar. Para Rogério, o impacto do coração ter quase parado é muito mais psicológico do que físico. “A gente passa a se reconhecer como pessoa, como um corpo, e deixa de achar que é um super-homem. Até meu raciocínio melhorou. Despoluí a minha mente e meu corpo. Aí comecei a enxergar tudo o que tinha de melhor”, revela.