

A OPINIÃO DE

Januário Manoel de Souza

CIRURGIÃO CARDIOVASCULAR DA
BENEFICÊNCIA PORTUGUESA DE SÃO PAULO

O coração no tempo da Copa

❖ Há uma extensa discussão a respeito de como as emoções atuam sobre a saúde do coração. Afinal, situações que geram ansiedade e estresse aumentam a produção de substâncias que estimulam o sistema nervoso e cardiovascular causando taquicardia (aumento da frequência cardíaca) e hipertensão arterial (pressão alta).

Essas alterações podem ter gravíssimas consequências, principalmente se a pessoa a qual nos referimos já for portadora de alguma doença cardiovascular. Frequentemente, essa doença já é existente, apesar de assintomática, isto é, o paciente não apresenta sintomas ou não dá importância aos sinais de seu corpo.

Por isso, é muito importante que todo o indivíduo, homens e mulheres, com mais de 40 anos, faça um "check-up" pelo menos uma vez ao ano. Se existe história familiar de doenças cardiovasculares ou cerebrovasculares (AVC) essa idade pode ser até mais baixa, especialmente quando a pessoa é fumante, obesa ou até estressada.

Com o início dos jogos da Copa do Mundo da África do Sul, evento que tem uma importância muito grande e com muitos interesses, inclusive econômico, não podemos nos esquecer de que existem os "torcedores" que amam o futebol e se emocionam exageradamente durante as partidas. E é justamente essa emoção que pode causar problemas.

Então, é aconselhável que esses indivíduos façam uma avaliação médica com um cardiologista ou um clínico-geral, de preferência antes do início do mundial. Esse médico, após avaliação clínica, indicará se o paciente necessita ou

não fazer exames complementares.

Esse conselho é essencial para aqueles que têm mais de 40 anos de idade, são fumantes, obesos e estressados e principalmente para aqueles que têm familiares com doença cardiovascular (enfarte do miocárdio, hipertensão arterial e arritmia) ou cerebrovascular (AVC, o derrame cerebral).

O que todos devem fazer durante os jogos é evitar o consumo excessivo de comida (gordurosa e salgada), bebida alcoólica e cigarros. Devem também evitar assistir aos jogos em locais fechados e com grande aglomeração de pessoas

O que, todavia, todos devem fazer durante os jogos é evitar o consumo excessivo de comida (gordurosa e salgada), bebida alcoólica e cigarros. Devem também evitar assistir aos jogos em locais fechados e com grande aglomeração de pessoas.

Em resumo, assistam aos jogos com alegria e sem excessos, especialmente aqueles muito emotivos e com alguma doença citada.

As emoções deveriam nos causar apenas o que o compositor Pixinguinha nos fala em um trecho de uma de suas músicas mais famosas (*Carinhoso*): "Meu coração, não sei por quê, bate feliz, quando te vê." ::