



Aqueça o coração

Pessoas com predisposição para problemas cardíacos devem tomar mais cuidado durante os meses de inverno



Todo gaúcho sabe que o inverno pode trazer vários problemas de saúde, como gripes, resfriados e até dores nas articulações. A novidade para muitos é que as temperaturas baixas também interferem no bom funcionamento do coração. Com o frio, o corpo inteiro se retrai, inclusive as artérias. Isso aumenta a pressão sanguínea e o risco de problemas cardíacos, como infarto do miocárdio.

– A mudança no calibre das artérias faz com que o sangue circule menos até mesmo no coração. Isso causa grandes prejuízos, provocando o aparecimento de isquemia no coração, que é a falta de circulação nas artérias coronárias, e dor anginosa (*um tipo de dor no peito*) – explica o cardiologista Leopoldo Piegas, do Serviço de Emergência Coronariana do Hospital do Coração, em São Paulo.

Uma outra consequência grave é que placas de gordura depositadas nas artérias que irrigam o coração podem se romper com a constrição das vias sanguíneas. Quando isso ocorre, o organismo tenta reparar o erro. Nessa tentativa, pode formar coágulos, o que leva a um infarto do miocárdio.

– O frio atinge apenas quem tem alguma pre-

disposição. Os demais não precisam se preocupar com isso. Mas vale ressaltar que muita gente não sabe que tem o problema e corre riscos – diz o cirurgião cardíaco Eduardo Keller Saadi.

Especialistas dão algumas dicas importantes. A primeira é consultar um médico. A partir daí, o quadro clínico será avaliado com precisão. Quando necessário, terá início um tratamento preventivo, que inclui controle do colesterol, da pressão arterial e da alimentação, além de exercícios físicos e medicamentos.

Para o dia a dia da estação, a solução é atentar para nunca passar frio. Cuidado especial deve ser tomado com mudanças bruscas de temperatura, que funcionam como gatilho para alterações cardíacas. Sair de um carro aquecido e logo em seguida caminhar pela rua, por exemplo, deve ser uma prática evitada. Quando imprescindível, é bom aguardar para fazer a adaptação: baixe o vidro e espere o corpo se habituar com a temperatura externa antes de sair do carro. Tomar bebidas quentes ajuda a amenizar o desconforto, mas não há indicativos científicos mostrando que chá, chimarrão e café ajudam na boa saúde cardiovascular em meses frios.

PARA SE PROTEGER

> Tenha cuidado principalmente ao circular por ambientes com muita diferença de temperatura. Antes de mudar de local, espere um pouco para o corpo se acostumar e evite complicações. É o caso de salas com lareira, onde há grande concentração de calor.

> Exercícios físicos são bem recomendados. As atividades devem ser feitas sempre sob a orientação de um profissional. Cuidado: temperaturas baixas aumentam o risco de lesões musculares.

> Agasalhar-se é fundamental. Não saia de casa sem se informar sobre a temperatura para não ser pego desprevenido ao longo do dia.

MOMENTOS DE MAIOR RISCO

> Alterações cardíacas, como isquemia, acidente vascular cerebral (AVC) e infarto do miocárdio, concentram-se em alguns momentos específicos. Durante o dia, o horário em que mais ocorrem é das 7h às 9h. Ao longo da semana, o dia de maior incidência é a segunda-feira.

> Nos dois casos, o provável é que, após um tempo de descanso, o corpo enfrente alguma dificuldade para responder ao início de atividades estressantes.

> Na comparação entre as estações do ano, o inverno é a que concentra a maior parte dos problemas cardíacos. Nesse caso, a culpa é do frio.



Para pôr fim às olheiras

> As olheiras são normalmente associadas a dormir bem ou não. Porém, nem sempre o problema tem a ver com o sono. A hiperpigmentação embaixo dos olhos é provocada por vários fatores, dentre eles a genética e o avanço da idade, que faz com que a pele fique mais fina nessa área. Se as manchas

Iogurte feito em casa

> Ele pode melhorar o funcionamento do aparelho digestivo ou ser uma alternativa para quem tem intolerância à lactose. As diversas opções transformaram o iogurte em item quase indispensável para grande parte dos brasileiros. Para os mais dispostos, a possibilidade de fazer sua bebida é um atrativo. Além de garantir um produto livre de conservantes, corantes e adoçantes artificiais, há vantagens como economia e valor nutritivo. Alguns cuidados importantes devem ser observados.



[www.zerohora.com/
blogdovida](http://www.zerohora.com/blogdovida)



ZERO HORA

Edição: Larissa Roso
Diagramação: Juliana Borba e
Leonice Schmorantz

Telefone: (51) 3218-4735 e 3218-4736
E-mail: vida@zerohora.com.br

Você faz o Vida

Coração foi o tema escolhido pelos leitores do Blog do Vida, com 40,82% dos votos. Herpes e preservativo receberam, respectivamente, 30,61% e 28,57%. Para participar da próxima enquete, acesse www.zerohora.com/blogdovida e escolha entre **ARTICULAÇÕES, MÃO** e **VACINA**.