

## PARA VIBRAR SEM PASSAR MAL

### CUIDADOS

Se você sentir o coração bater fora do ritmo, tonteira, cansaço, enjoo ou dor no peito irradiando para o braço e para as costas, não espere o árbitro apitar o final do segundo tempo para procurar ajuda. O atendimento deve ser rápido, assim que os sintomas forem identificados. "Nós nos preocupamos com quem não sabe que é portador de uma doença cardiovascular. Hoje, sabemos que a hipertensão arterial é uma doença que pode progredir de forma silenciosa", explica a cardiologista Olga Ferreira de

Souza, presidente da Sociedade de Cardiologia do Rio.

### ÁLCOOL E ENERGÉTICOS

O consumo destes tipos de bebida eleva as chances de a pessoa passar mal. "O álcool aumenta a pressão arterial, e o energético, a frequência cardíaca. O ideal é beber em pouca quantidade, não fazer misturas e se hidratar o tempo todo com água".

### PETISCOS

Fazendo parte da escalação de risco, os alimentos gordurosos e salgados em excesso contribuem para um quadro preocupante, que pode causar

uma crise hipertensiva e até mesmo um enfarto em quem já está uma pilha de nervos.

### CARDÍACOS

Quem é portador de cardiopatia ou hipertenso corre o risco de sofrer uma crise pelo alto nível da pressão arterial, o que pode levar a um acidente vascular cerebral (AVC). "O paciente deve fazer uma avaliação médica neste período (de estresse por causa de seu time) e não pode se esquecer de tomar a medicação. É fundamental os familiares se certificarem de que ele está se cuidando e ficarem atentos aos sintomas que podem aparecer".



LUIZ MORIER

Melhor ficar atento aos sinais. O alerta é de Olga Ferreira de Souza

A PARTIR DE  
R\$  
**49**<sup>,90</sup>  
MENSAIS\*

**smart fit**  
A academia inteligente.

Barra Garden | Barra Américas  
Downtown | Jacarepaguá  
Méier | Recreio

Faça já a sua adesão  
[smartfit.com.br](http://smartfit.com.br)



\*O preço da mensalidade não inclui taxa de adesão ou de manutenção anual. Opção mediante pagamento em débito automático em conta corrente ou no cartão de crédito. O preço mínimo pode variar entre os planos e unidades. Sujeito a alterações sem aviso prévio. Não aceitamos cheques. Foto meramente ilustrativa.