

## Pule o carnaval com segurança

O carnaval vem aí com seus quatro dias (ou mais!) de muita emoção, esforço físico e, principalmente, de pura alegria. Mas quase sempre tudo isso é desgastante para quem gosta de pular, cantar e se descontrair. Seja na Avenida, em clubes ou nos blocos de rua. Embora pareça muito óbvio, é bom lembrar que há cuidados a serem tomados com a saúde.

Portanto, recomenda o cardiologista Antonio Carlos Till, diretor do Vita Check-up Center, é importante que o corpo esteja preparado. E o check-up fitness, ideal para quem quer praticar atividade física com segurança, pode ser aplicado para avaliar o estado de quem não quer ser surpreendido no carnaval por contratempos de saúde.



Till informa que o check-up fitness inclui avaliações clínica, laboratorial e de composição corporal, além de eletrocardiograma de repouso, prova de esforço físico e raio-X do tórax. Os exa-

mes laboratoriais permitem identificar o perfil de glicose e gorduras no sangue, e ainda as alterações no hemograma, como possível anemia, existência de quadros infecciosos e infecções parasitárias. O eletrocardiograma, a prova de esforço e a avaliação da pressão arterial são fundamentais porque revelam intensidade e frequência dos batimentos cardíacos, o funcionamento do coração e identificam possíveis casos de isquemia coronariana.

- A prova de esforço físico é indispensável - explica o cardiologista, pois determina a faixa de treinamento da pessoa baseado no seu desempenho durante o teste. Além disso, apresenta a frequência com que cada um deve trabalhar para melhorar a capacidade aeróbica, completa o cardiologista Till.

## Essencial na terceira idade

Osteoporose, derrames, arteriosclerose, angina e catarata são algumas doenças que acometem os idosos. Para proporcionar uma qualidade de vida melhor para a terceira idade, o cardiologista Antonio Carlos Worms Till, do Vita Check-up Center, alerta para a realização de exames clínicos indispensáveis, e orienta o idoso para que tenha boa saúde.

- Medir a pressão arterial pode favorecer o controle da hipertensão, doença que mata, anualmente, cerca de 150 mil pessoas no país. Um check-up oftalmológico, por exemplo, pode impedir o avanço do glaucoma, uma das principais causas de cegueira no mundo - diz Till.

As vacinas também devem ser tomadas como forma preventiva de combater doenças e facilitar o trata-

mento e a proteção da saúde. A imunização contra a difteria e tétano pode ser feita em uma ou três doses, e reforçada a cada dez anos. A vacina contra pneumonia pneumocócica deve ser aplicada em dose única, e reforçada cinco anos depois em pessoas com baixa no sistema imunológico. Já a de gripe deve ser tomada anualmente, e a de hepatite A e B, ministrada em três doses, é válida por toda a vida.

### Alguns exames indispensáveis

- Avaliação clínica e cardiológica
- Avaliação oftalmológica (medição da pressão intra-ocular)
- Avaliação audiométrica
- Avaliação postural
- Avaliação urológica (toque retal)
- Exame ginecológico (colposcopia) com preventivo anual
- Controle de peso e altura
- Retossigmoidoscopia e colonoscopia (em caso de história de polipose própria ou familiar ou de câncer de intestino)
- Dosagens de colesterol e frações, da glicose, ácido úrico, das transaminases hepáticas, uréia e creatinina
- Mamografia

### Batida perfeita

Tonteiras, falta de fôlego, pressão baixa, desmaios durante os exercícios físicos e palpitações são alguns dos sintomas da arritmia cardíaca. A cardiologista Cláudia Montenegro ressalta que mesmo sem apresentar sintomas, a arritmia pode estar presente e causar a morte súbita, mal que atinge 250 mil pessoas por ano nos Estados Unidos e, diariamente, cerca de 712 no Brasil, segundo a Sociedade Brasileira de Arritmia Cardíaca.

De acordo com Cláudia, a morte súbita não afeta apenas quem tem problemas cardíacos. Pessoas aparentemente saudáveis podem sofrer de arritmias e ter morte súbita. "A causa está nas falhas dos impulsos elétricos que regulam os batimentos cardíacos", diz a médica.

As arritmias podem ser lentas ou mais aceleradas (mais de cem vezes por minuto). Mas todas têm tratamento e até cura. Por isso, para prevenir o mal, Cláudia indica a constante prevenção através do check-up e o combate aos maus hábitos alimentares, tabagismo, sedentarismo, obesidade, hipertensão arterial e o estresse.

