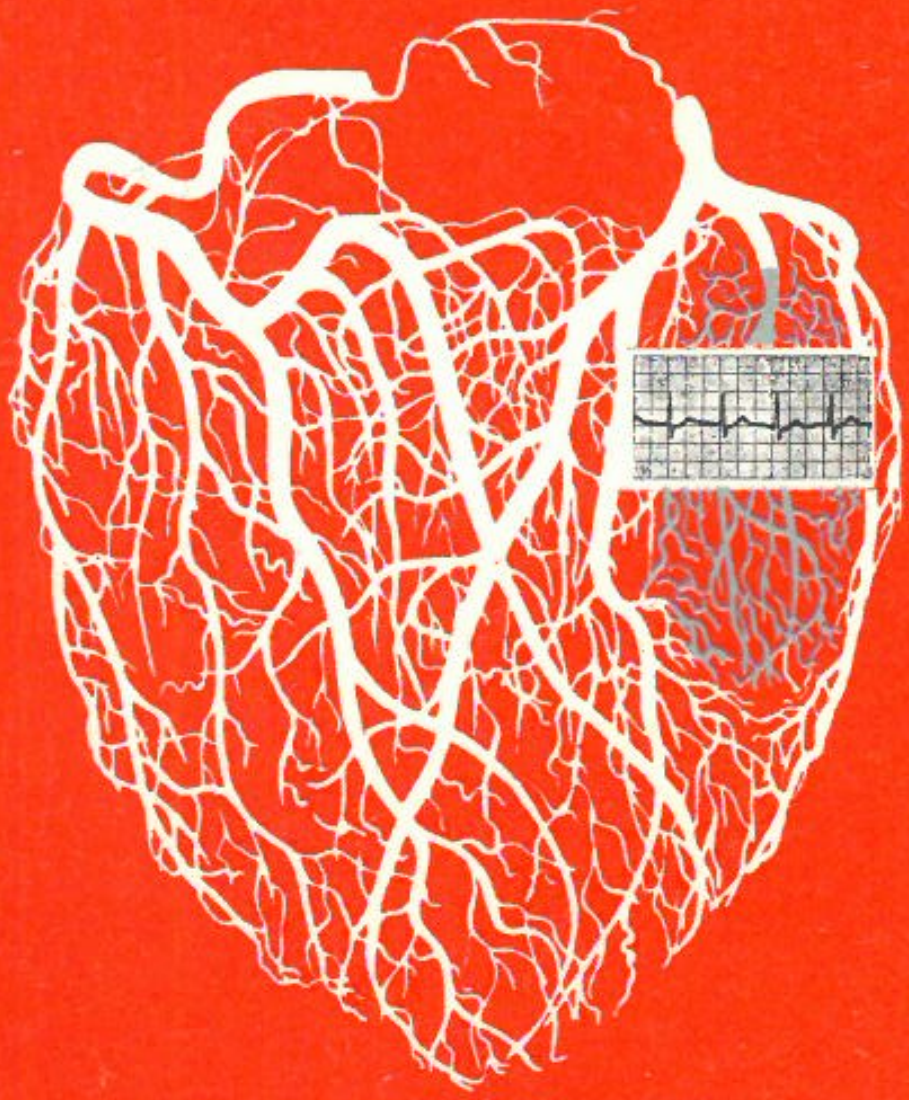
Conselhos para doentes coronários



ROSARIO MELO
MANUAIS/DOC. APOIO

Conselhos para doentes coronários

1

Se acaso sofreu um enfarte de miocárdio, mesmo sem motivo aparente, não deve ficar com a ideia de que daí para diante será um inválido.

Pretendemos criar-lhe a noção, para si particularmente importante, da possibilidade de uma sobrevivência prolongada com vida útil. **Queremos também afastar do seu pensamento a errada associação de ideias, popularizada deste modo: «ataque de coração» = = «morte súbita» ou = «limitação da vida e invalidez».**

Podemos assegurar-lhe que há diversos casos de sobrevivência de 40 anos, após a primeira crise aos 40 anos.

No seu caso, em particular, passou já uma semana sobre o «ataque de coração» e o médico diz-lhe que a doença está a evoluir sem complicações; pode então tranquilizar-se porque o prognóstico é favorável.

2

Deve seguir metòdicamente os conselhos do seu médico, durante o período de convalescença, que pode ser diferente de caso para caso, mas em média deve ter a duração de, pelo menos, 6 semanas.
Entretanto, ganhará coragem para prosseguir, normalmente, as suas actividades, verificando que a sua esperança e a opinião do seu médico se confirmam: as suas possibilidades vão melhorando dia após dia.
Do repouso físico e mental rigoroso dos primeiros dias, sucedem-se, durante algumas semanas, exercícios ligeiros de movimentação.
O seu coração tem necessidade que o senhor se movimente, porque o exercício vai gradualmente activando a sua circulação coronária, que deste modo assegura uma melhor irrigação e melhor nutrição do seu coração.
Deve, portanto, evitar a imobilidade, a partir do momento em que o seu médico o considerar curado.
Não queremos com isto dizer que pratique desportos violentos, mas sim, deve dedicar alguns momentos por dia a uma ginástica moderada, de preferência, orientada.

3

Na falta desta possibilidade, **cultive o passeio a pé, em plano horizontal,** o qual lhe será extraordinàriamente útil e, tanto mais, quanto mais puro for o ambiente onde o pratique. Cada passeio que fizer, adaptando-se lentamente, passando do passo lento à marcha mais rápida, é uma autêntica sessão terapêutica.

A sua circulação, repetimos, necessita deste treino diário, visto que, durante o seu repouso, ela tornou-se mais lenta.

Não fique também preocupado em relação ao seu prazer de comer.

É natural que o seu médico lhe tenha aconselhado a perder peso, e, para isso, recomendou-lhe dieta.

— Contudo, isto não quer dizer que deva subtrair o paladar aos alimentos. Muitas pessoas pensam que «dieta» significa quase sempre «alimentação insípida».

Nada disso! O senhor pode comer os seus petiscos favoritos, desde que não tenha contra-indicações do tipo digestivo, claro.

4

Para si a tal dieta diz respeito à quantidade de alimentos, devendo, portanto, passar apenas a reduzir o volume das suas refeições e, sobretudo, as gorduras e farináceos, como arroz, batatas e massas alimentícias. **Furte-se o melhor que puder ao vício do tabaco, excessos de álcool e café.**

Todavia, estes cuidados higiénicos aplicam-se não só a si, que sofreu a sua primeira crise cardíaca, mas a toda a gente que queira viver salutarmente.

5

Assim cumprindo, o tempo vai passando, o senhor esquece o seu acidente e **depressa se encontra perfeitamente reintegrado nas suas ocupações.**

Esta reintegração na vida activa, como é óbvio, não deve ser feita forçadamente, mas sim progressivamente.

Consultará, periòdicamente, o seu médico, como medida preventiva, pois este será quem deve aconselhá-lo.

6

E para terminar, lembramos-lhe ainda que **não vale a pena exaltar-se,** seja por motivos familiares ou profissionais. Este tipo de filosofia da vida pode e deve ser exercitado! A receita é simples e eficaz, tanto para o exercício da sua profissão como para a manutenção da saúde, e das suas actividades normais.

17

Quando as queixas cardíacas

têm também ligação com as preocupações

do doente, sugerimos associar o

Adumbran,

Estabilizador psicovegetativo

Tranquiliza, relaxa e suprime a angústia

Adumbran 10

Comprimidos a 10 mg

Adumbran 15

Cápsulas a 15 mg

Boehringer Ingelheim

Representação em Portugal:
Av. António Augusto de Aguiar, 104-1.°–Lisboa 1
Delegação no Norte-Rua João das Regras, 120–Porto

/2

Indicações especiais do médico:

Telefone do médico .....