



Diário Oficial

Estado de São Paulo

Márcio França - Governador

Poder
Executivo
seção I

imprensaoficial

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO

Palácio dos Bandeirantes • Av. Morumbi 4.500 • Morumbi • São Paulo • CEP 05650-000 • Tel. 2193-8000

Volume 128 • Número 122 • São Paulo, quarta-feira, 4 de julho de 2018

www.imprensaoficial.com.br

Risco de doenças cardiovascular dobra durante os jogos da Copa

Com a chegada das quartas de finais da Copa do Mundo, junto com a euforia da possibilidade da conquista de um título mundial chegam as preocupações trazidas pelas emoções do futebol. Por esse motivo, o médico Sérgio Timerman, responsável pelo Centro de Treinamento de Emergências Cardiovasculares do Instituto do Coração (Incor) recomenda alguns cuidados para evitar problemas cardiovasculares, que chegam a dobrar entre os torcedores em relação ao período normal do ano.

TOMAZ SILVA



Tenha uma boa noite de sono no dia anterior à partida, mantenha a calma, o hábito alimentar saudável e evite excessos

Ele diz isso baseado nos resultados de um estudo publicado no *The New England Journal of Medicine*, que avaliou a relação entre o estresse emocional por causa do futebol e a incidência de eventos cardiovasculares. A incidência de emergências cardíacas entre torcedores alemães, durante as partidas da seleção daquele país, na Copa do Mundo de 2006, cresceu 2,66 vezes.

Se o doente buscar ajuda médica rapidamente, é possível reverter o bloqueio das artérias e evitar sequelas

O trabalho analisou 4.279 pacientes que deram entrada em emergências hospitalares em Munique, em dias de jogos da Alemanha, entre 9 de junho a 9 de julho daquele ano. Os homens são os que mais sofreram emocionalmente com as partidas. O número de eventos entre eles cresceu 3,26 vezes, comparado com as ocorrências fora do período de competição. Entre as mulheres, foram registrados 1,82 vez mais eventos.

Números preocupantes – “A maior incidência média foi observada durante as primeiras duas horas após o início de cada jogo, com certeza, associada ao pico do estresse sofrido pelos torcedores”, explica Timerman, que também é coordenador do Centro de Treinamento da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC).

Os principais eventos observados foram: infarto do miocárdio (alta de 2,49 vezes); angina (2,61 vezes mais eventos); e arritmia cardíaca (3,07 vezes mais). “Estes são números bastante preocupantes e refletem o mesmo risco para os torcedores de todos os países que participam da Copa”, diz Timerman.

Os grandes eventos esportivos, diz ele, assim como a Copa do Mundo, mudam a rotina dos brasileiros: “Os horários de trabalho são alterados e assim ocorre uma mudança psicológica para que o torcedor brasileiro se prepare emocionalmente”. Ele informa que, devido aos jogos, algumas pessoas dormem menos no dia anterior à partida, mudam os hábitos alimentares (ingerem comidas pesadas e gordurosas), fumam mais ou retornam o hábito deixado de lado, aumentam o consumo de bebida alcoólica e podem ficar mais estressadas durante a partida.

Impacto do estresse – “Na hora da competição, 40% daqueles que já tinham problemas cardiovasculares estão mais expostos a algum evento como infarto ou arritmia”, declara o especialista do Incor. No entanto, ele frisa que outros estudos mundiais revelam que o estresse e fatores emocionais, independentemente de fatores de risco (como hipertensão, colesterol elevado), aumentam o risco de doenças cardiovasculares.

Timerman aconselha: “Não deixe que fatores emocionais levem ao extremo de deixar de assistir aos jogos. Assista às partidas, mas evite excesso, durma bem no

dia anterior e mantenha a calma. A emoção é a arma para problemas cardiovasculares. O pior de tudo será a ocorrência da morte súbita, uma catástrofe irreversível”.

Diante de um infarto ou angina, a pessoa pode permanecer consciente, respirando, mas se queixa de cansaço e dor no peito. Nesse caso, orienta o especialista, tem de levar o paciente urgente ao hospital. Ele explica que “tempo é vida”. “Se o doente chegar ao pronto-socorro nas primeiras horas após o evento, é possível reverter o bloqueio das artérias e evitar sequelas”.

Já para aqueles que sofrem um ataque cardíaco e desmaiam deve-se chamar uma ambulância para atendimento médico no local da ocorrência, que inclui massagem cardíaca e outros procedimentos.

“Nós, da SBC, alertamos a população que o estresse é tratável. É necessário procurar ajuda psicológica e médica porque os problemas emocionais não fazem bem ao coração. As pessoas dão pouca importância ao estresse e esses cuidados não são frescura”, destaca o cardiologista. Se o estresse incomoda, frisa, trate-o.

Viviane Gomes
Imprensa Oficial – Conteúdo Editorial



Timerman: “Se o estresse incomoda, trate-o”