

CORREIO DATROFA

A morte súbita também se pode prevenir

Detalhes - Publicado em 15 maio 2014



Poucos de nós esquecem o momento em que Miki Féher, futebolista do Benfica, caiu inanimado no relvado de Guimarães. Ou as notícias que surgem de jovens que morrem subitamente no decurso de exercício físico, sem qualquer razão aparente. O diagnóstico é sempre morte súbita, algo que cria algum medo na população portuguesa e até mundial porque supostamente não podemos fazer nada para o evitar.

No entanto, a Clitrofa quis mostrar que não é bem assim. A morte súbita também se pode prevenir e, por isso, organizou um rastreio gratuito aos fatores que levam a situações deste tipo. Uma ação que decorreu na manhã do passado domingo, 11 de maio, nas instalações desta instituição de saúde e que teve como objetivo sensibilizar as pessoas a correrem menos riscos e realizarem exames de forma mais periódica.

Quem passou pela Clitrofa teve a oportunidade de realizar exames de diagnóstico como eletrocardiogramas, medição de tensão arterial, frequência cardíaca, índice glicémico, entre outros.

Fernando Duarte, diretor Clínico da Clitrofa, realçou o caráter único do evento e a fase perigosa do ano em que vamos entrar: “É um rastreio que nunca tinha sido feito na Trofa. Conseguimos mobilizar vários profissionais, como enfermeiros, cardio-pneumologistas ou os técnicos que estão a fazer os exames. Entramos agora no verão e preocupamo-nos mais com o corpo. Mas nem sempre da melhor forma. Com a ideia de fazer dieta, entramos numa fase de exercício físico exagerado, ao qual o nosso corpo e o nosso coração não estão habituados. É isto que também é preciso reeducar. O coração é algo que não dá para reparar. É preciso prevenir para depois não termos problemas no futuro. Quando vamos ao médico perguntamos sempre se o problema que temos dá para morrer. Há problemas que não dão para morrer agora, mas no futuro podem ser fatais. Se nós conseguirmos detetar numa fase mais precoce as patologias associadas à morte súbita, podem-se minimizar os riscos e até evitar muitos casos”.

Fernando Duarte apontou também os fatores que mais contribuem para os casos de morte súbita: “Os hábitos alimentares são muito importantes. O facto de comermos muitas gorduras e refeições pré-feitas aumenta taxas como a de colesterol ou de glicose. O consumo de substâncias nocivas, como o álcool e tabaco, é muito prejudicial. A vida sedentária que temos hoje em dia, com falta de exercício físico, contribui bastante para a degradação da nossa saúde. O stress acumulado é também um fator importante. A atitude que temos com pequenas coisas da vida é reflexo disso, como o comportamento no trânsito. O facto de usarmos a medicina de uma forma curativa e não preventiva é o último dos grandes fatores. Se fizermos exames regularmente correremos menos riscos”.

Segundo o diretor clínico da Clitrofa, esta é uma ação que se insere numa perspetiva de aproximação entre a instituição e a população: “Nós achamos que só faz sentido termos um projeto enraizado quando nos integrarmos na sociedade. Este tipo de ações serve para que a população tenha na Clitrofa um backup. As instituições de saúde são vistas numa perspetiva curativa a até desesperada, onde queremos que nos resolvam os problemas. Nós queremos também que sejam vistas numa perspetiva preventiva. Já estivemos numa ação no Colégio da Trofa e no futuro queremos ter mais. Em conjunto com o Hospital da Trofa, vamos organizar o Hospital da Criança, em que os mais pequenos vão poder experienciar a vida de um profissional de medicina por um dia. Estamos a também a tentar arranjar patrocínios para organizar a I Corrida Saudável Clitrofa. Estes eventos têm sempre uma perspetiva de educar a população para a saúde”, concluiu Fernando Duarte.