À LA CARTE
Vera Ribeiro de Carvalho
(você poderá ver a explicação desse título clicando aqui)
Essa primeira coluna do "clique aqui" saiu neste site em 21/08/2009

UMA HORA A CONTA CHEGA!...

Essa frase me lembra meu filho mais novo, o Rodrigo, do Salute... da Estação Salute...
Quantas e quantas vezes ele me falou e também postou este assunto:

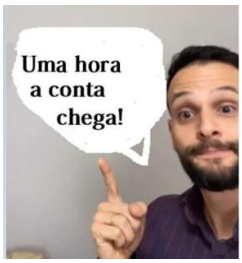
"O sono é essencial para a saúde física e mental, desempenhando um papel crucial na recuperação e funcionamento adequado do corpo. Uma boa noite de sono permite que o corpo se restaure, regule hormônios, consolide memórias e fortaleça o sistema imunológico."

"Poucas horas de sono durante a noite aumentam os ***riscos de hipertensão*** *e as* ***irregularidades nos batimentos cardíacos****."*

"Essa redução aguda de sono também pode ***aumentar o apetite****, porque altera alguns hormônios relacionados à fome e à saciedade."*

"Essa doença pode causar ***infarto****,* ***AVC, arritmias cardíacas*** *e pode ocasionar acidentes. As breves reduções na regularidade do sono vão produzir sintomas, mas não necessariamente doenças, que podem ser parcialmente recuperados se você dormir bem nas noites seguintes. Entretanto, se você ficar exposto a reduções prolongadas do tempo total e da qualidade do sono, você tem um* ***aumento de risco de morte*** *e de outras condições clínicas.* (pesquisado na net).

E sempre terminava com este alerta:

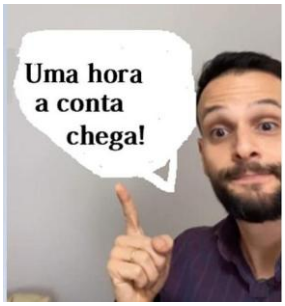


Ele, assim como minha nora Rafa, sua esposa, fizeram igualmente inúmeras postagens sobre este outro assunto...

*"O **movimento** desempenha um **papel crucial** no alívio da dor, com evidências científicas mostrando que atividades físicas podem acelerar a recuperação e melhorar a qualidade de vida de pessoas com dores crônicas.*

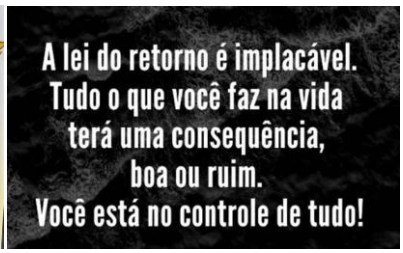
*O grande problema é que os indivíduos portadores de dor crônica desenvolvem o **medo de se movimentar** e até param de realizar suas atividades diárias por conta do problema. Isso é prejudicial e desnecessário, pois sabemos que o movimento é uma ferramenta útil no tratamento desses casos. Estudos demonstram que os exercícios físicos são benéficos em pacientes com dor crônica devido à liberação de substâncias analgésicas produzidas pelo próprio organismo. E ainda provocam bem-estar físico e mental e ajudam na inclusão social.*

E ele sempre terminava invariavelmente com este alerta...



Tudo isso eu não posso negar que estava sabendo. Até porque ele também falava em nossas conversas...

Assim também minha filha me alertava, sob um outro ângulo... dizia sempre que "a saída era para dentro", ou seja... estava em minhas escolhas como eu deveria viver.



Infelizmente eu fiz como aqueles pais, aos quais já me referi em outra coluna, faziam quando eu, como diretora do PREMEN II, os alertava sobre o uso de drogas pelos seus filhos:

- "Imagine! O "meu" filho não!"

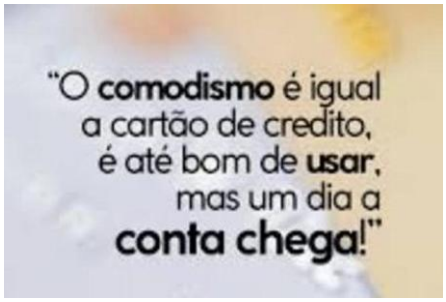
E eu, cheia de péssimos hábitos de sono, dormindo sempre muito tarde, com pouca movimentação física um pouco por conta de minhas dores, parecia também pensar:

- "Comigo não! Não corro esse perigo!"

Pois bem!
Fiz ouvidos moucos...

No fundo... bem lá no fundo, eu sabia que estava errada e dizia isso para mim mesma praticamente todos os dias. Mas ia postergando... postergando... “Amanhã começo!”... “Ah... já está tarde mesmo... então vou ficar mais um pouquinho acordada”. “Hummm... hoje as pernas estão muito doloridas. Amanhã eu faço a bike”.

E assim foram passando os dias... os meses... os anos!



A conta da falta de movimento chegou em forma de duas cirurgias de implante de próteses no quadril... futuro implante de prótese no joelho (talvez “nos” joelhos) ... talvez cirurgia de túnel do carpo... dores generalizadas no corpo... Aff!! E...

... então veio um tombo, que despertou o ombro doído que estava em hibernação. Dores lancinantes!

Para encurtar a história, eu já estava com tudo pronto para fazer uma cirurgia nele em Umuarama. Faltava só a avaliação do cardiologista.

Fui à consulta super tranquila, porque todas as vezes em que precisei fazer por causa das minhas outras cirurgias, meus exames eram aprovados com louvor. Lembro-me que da última vez, quando fiz por causa do implante de prótese no quadril direito, o médico disse que eu tinha “coração pra mais setenta anos”!

Mas...

O eletro deu um resultado que até o médico duvidou e mandou refazer na mesma hora. Perguntou se eu tinha algum sintoma como tontura... palpitação... dor no peito... enfim! Eu não tinha

nada disso. Mas eu tenho essa sina, que é boa, por uma lado, mas por outro mascara qualquer doença que eu tenha. Lembro-me da minha cirurgia de vesícula. A mesma história. Minha ginecologista, ao fazer uma ultrassonografia, resolveu passar o aparelho um pouco mais acima e começaram as perguntas:

-O que você sente quando come alguma coisa gordurosa?

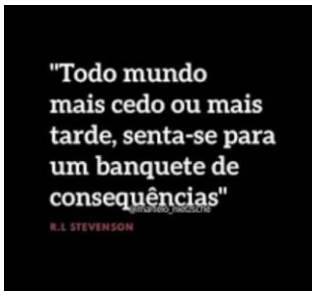
- Nada.

- Você não tem nenhum problema de estômago?

- Não!

Mandou-me para Maringá para fazer uma ressonância. E começaram as mesmas perguntas. E estampou-se a mesma perplexidade que vi no rosto da minha médica, espantada com os meus "nãos", agora nas feições dos que estavam lá. Para encurtar de novo a história: fiz cirurgia da vesícula a laser e tiraram um vidrinho cheio de pedras, que eu doei ao laboratório do PREMEN II! Se não fosse a médica, provavelmente eu iria descobrir depois que aquilo supurasse e teria que fazer cirurgia aberta!

Mas, voltando ao eletro... o resultado se confirmou. Deu uma alteração e uma dúvida que só seria sanada com a colocação de um holter por 24 horas!

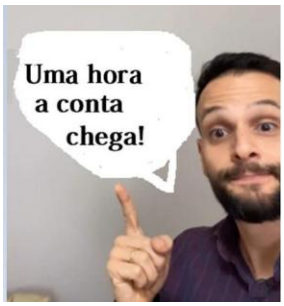


E lá fui eu para casa, com aquela parafernália toda. Era uma sexta-feira. Fiquei com aquilo até às 16:30 do sábado. Mas o resultado seria só na segunda, quando levasse o aparelhinho ao médico.

Ele me chamou para conversarmos à tarde. Incrédula (e ele também!), tive que ouvir a notícia de que teria que usar um marca-passo pelo resto da vida!

Fiquei mal. Como assim??

E lá veio de novo a imagem do meu filho:



Pois é! Chegou!!

Fiquei “passada”... o pensamento que mais me vinha: “Acabou pra mim!”

Mandei mensagens para os filhos (menos para o de Maringá, que eu sabia que estava passando por uns “perrengues” e não quis aborrecê-lo. Mais tarde...), recebi consolo... minha filha, que mora longe, me pediu para sentir-me abraçada por ela, que aquilo não era nada... e o mais gratificante foi a vinda do filho que me alertara o tempo todo, sentir o seu abraço e ouvir suas explicações sobre marca-passo. E dali a pouco a chegada da minha nora com a minha netinha, que veio toda melosinha e beijoqueira!

Claro que fui às pesquisas! Vi vários depoimentos de pessoas que já vivem há anos com marca-passo e se deram maravilhosamente bem. Postando esse meu “drama” num grupo de amigos, fiquei pasma ao saber de tantos deles que também tinham o aparelhinho ou alguém da família tinha e todos viviam ...

Hoje, dia em que estou escrevendo isso (quinta-feira, 10/7), recebi a notícia de que a cirurgia para implante do marca-passo está marcada para a semana que vem. Portanto, quando vocês estiverem lendo isto, eu ainda não estarei “marca-passada” (!!!).

E por que resolvi escrever sobre minha experiência?

Primeiro, porque aprendi faz tempo que desabafar por escrito sempre me faz bem.

Segundo...

Exemplo para você, que também precisa mudar coisas em sua vida e vai sempre “deixando para amanhã”...

Só que...

Lutemos para que em breve notem a nossa mudança, nos questionem e possamos responder :

https://www.google.com/search?q=import%C3%A2ncia+do+sono+para+a+sa%C3%BAde&oq=import%C3%A2nciA+DO+SONO&aqs=chrome.0.0i512j69i57j0i512l8.4461j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8

https://vidasaudavel.einstein.br/importancia-do-sono/

https://jornal.usp.br/atualidades/o-sono-e-tao-essencial-para-a-vida-quanto-a-alimentacao/

https://relevium.com.br/dor-cronica-repouso-ou-movimento/#:~:text=Por%20que%20o%20movimento%20%C3%A9,mobilidade%20e%20recuperar%20a%20fun%C3%A7%C3%A3o.

Um pouco de mim...

#10 No Beat Cast | Vera Carvalho
@veraribeirodecarvalho

OI, GENTE! PEÇO LICENÇA PARA DIVIDIR, COM QUEM ACASO SE INTERESSAR, UMA ENTREVISTA FEITA COMIGO - VIA PODCAST, COMANDADO PELO PC JÚNIOR E SUA IRMÃ GABI (A QUEM AGRADEÇO DE CORAÇÃO POR SE LEMBRAREM DE MIM). FOI FEITO NO DIA 23/08 DESTE ANO. É UM POUCO LONGO... BOM PARA VER AOS POUCOS... NAS HORAS DE FOLGA... COISAS SOBRE MIM QUE APOSTO QUE VOCÊS NUNCA OUVIRAM FALAR! 😱🤭. SEQUE O LINK ABAIXO:

https://youtu.be/KsMsLRame3w

“Tenderam”? rsrsrs! Mandem suas dúvidas!

CHARME
HOMEM • MULHER
calçados • acessórios

NO MÊS DE JULHO, a CHARME CALÇADOS ESTÁ EM PROMOÇÃO: Todo o inverno das marcas populares (grifes não entram), estará com 50% de descontos na 2ª peça, nas compras de produtos do mesmo segmento (50% de desconto na peça de igual ou menor valor), NO PRAZO (5X: 1 entrada + 4X ou 3X direto). A CHARME HOMEM & MULHER também ESTÁ EM PROMOÇÃO: todo o inverno MASC/FEM no adulto e infantil das marcas populares (grifes não entram), estará com 50% de descontos na 2ª peça, nas compras de produtos do mesmo segmento (50% de desconto na peça de igual ou menor valor), NO PRAZO (5X: 1 entrada + 4X ou 3X direto)!! 🤩😱🥶 ***Vai perder a chance??*** 🏃‍♀️🏃‍♀️🏃‍♀️

Não critique o atraso do médico, ninguém sabe como foi a madrugada extenuante dele. Seja compreensivo!!

ÓTICA E RELOJOARIA ORIENT, à Av. Daniel Portela, 694. Fone 3522 1881 ou 9829-6116

Leia o trecho e responda a questão:

“Entretanto, como prima Justina se metesse a elogiar-lhe os modos, a gravidade, os costumes, o trabalhar para os seus, o amor que tinha a minha mãe, tudo isto me acendeu a ponto de elogiá-la também. Quando não era com palavras, era com o gesto de aprovação que dava a cada uma das asserções da outra, e certamente com a felicidade que devia iluminar-me a cara.” (ASSIS, Machado de. **Dom Casmurro,** Rio de Janeiro:Livraria Garnier, 1988)

O verbo “ser”, que por duas vezes aparece no trecho: “Quando não era com palavras, era com o gesto de aprovação que dava a cada uma das asserções da outra(...)”, está empregado em substituição de verbo anteriormente expresso, ao qual se refere e cujo sentido passa a ter. No trecho, ele está substituindo:

a) insinuava; b) acendia; c) elogiava; d) bradava.

Clique aqui e veja a resposta da questão