

DS

ARTIGO

PREVENÇÃO DE MORTE
SÚBITA NO ESPORTE

O exercício físico traz diversos benefícios para a saúde, o que inclui o coração. É uma das ferramentas de tratamento para doenças cardiológicas, atuando como remédio! E como remédio, o exercício tem dose, intensidade, duração, frequência, entre outros. É importantíssimo o acompanhamento médico para que seja avaliado possíveis riscos e que os treinos e competições possam ser executados com segurança, de acordo com volume e carga de treino de cada paciente, o que é individual. Por isso, a Sociedade Brasileira de Cardiologia em conjunto com a Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e Esporte recomenda acompanhamento regular com consultas médicas em conjunto com exames cardiológicos em todas as pessoas fisicamente ativas.

O principal objetivo do acompanhamento médico regular é a prevenção de morte súbita. A morte súbita é um evento inesperado, rápido e repentino, muitas vezes sem sinais ou sintomas prévios, podendo ocorrer desde a infância até idosos. Apesar de ser considerado um evento raro, é extremamente chocante pelas condições em que ocorre e se apresenta. Apesar de não serem exclusivas, as doenças do coração são disparadas as maiores causas de morte súbita, e são elas que acabam recebendo maior atenção e direcionamento.

A ciência documentou ao longo dos anos que o acompanhamento médico regular com consulta e exames cardiológicos se mostrou efetivo em diminuir o número de mortes súbitas, conseguindo detectar quase todas as doenças cardiológicas potencialmente causadoras de morte súbita. Vale repetir que a detecção de um problema do coração não vai necessariamente significar que a pessoa tem que parar de fazer exercício físico ou esporte, muito pelo contrário, eles só precisam de direcionamento médico para realizar eles de forma segura. Contraindicação absoluta de treinamento físico são exceções.

Alguns dados como histórico na família de morte súbita abaixo dos 35 anos, sintomas como palpitações (“batedeira no coração”), falta de ar, desmaio (principalmente relacionado ao esforço) e dor no peito são importantes alertas, mas de forma alguma a ausência deles deve justificar a não procura de acompanhamento médico regular. O simples ato do médico examinar auscultando seu coração traz várias informações importantíssimas. Exames complementares como ecocardiograma, teste de esteira, holter são solicitados de acordo com cada caso, mas o eletrocardiograma de repouso é o mínimo!

Muitas assessorias, competições, academias, comitês e confederações exigem liberação de atestado médico. Muitas vezes o que pode parecer preciosismo e exagero, é o que vai prevenir uma morte súbita, podendo ser alguém da sua família, algum amigo, cônjuge, eu ou você. Em algum momento da nossa existência, nós vamos ver uma notícia de morte súbita. A mais famosa no Brasil foi do jogador Serginho, do São Caetano, no Campeonato Brasileiro de 2003. Não arrisque sua vida em algo que tem prevenção! Sua saúde e seu coração agradecem!

Dr. João Lombardi é médico do exercício e do esporte pela Unifesp, Pós em fisiologia do exercício e metabolismo pela USP de Ribeirão Preto, mestrando pela UFMT, diretor do Instituto Lombardi, médico do Brasil nas Paralimpíadas de Tóquio, médico assistente do Comitê Paralímpico Brasileiro.

JORNAL DIÁRIO DA SERRA

Propriedade da
AJOTA

ASSOCIAÇÃO JORNALÍSTICA DE TANGARÁ DA SERRA
CNPJ: 29.464.235/0001-16

Av. Tancredo Neves - 1247 W - Parque Mansões
78302-028 Tangará da Serra-MT

ISSN 22386467

REDAÇÃO

DIREÇÃO DE JORNALISMO
Fabíola Tormes

CONTATO
ds@diariodaserra.com.br

Envie Pautas, Fotos Sugestões
e Vídeos para o whatsapp do
DIÁRIO DA SERRA

(65) 3326-4724

www.diariodaserra.com.br
www.ds.jor.br

TIRAGEM

1 MIL EXEMPLARES

CIRCULAÇÃO

Tangará da Serra, Nova Olímpia,
Barra do Bugres, Porto Estrela,
Campo Novo do Parecis,
Sapezal, Denise, Arenópolis,
Nortelândia e Santo Afonso.

CENTRAL DO ASSINANTE

(65)3326.6501

DEPARTAMENTO COMERCIAL

PUBLICIDADE ASSINATURA
PUBLICIDADE LEGAL

Associação Jornalística de Tangará da Serra - AJOTA

SERVIÇOS GRÁFICOS

E. Tormes e Cia. LTDA

CNPJ: 14.048.123/0001-07

CONTATO: adm@diariodaserra.com.br

Fone: (65) 3326-4724

EM TANGARÁ

Município realizará no dia 20 chamamento público para operação de castramóvel



A unidade levará os serviços de castração animal

O contrato prevê repasse de recurso através de termo de fomento

SERGIO ROBERTO

Enfoque Business

A prefeitura de Tangará da Serra, através do Departamento de Licitações, informou que abrirá no próximo dia 20 o certame licitatório na modalidade chamamento público (nº 04/2023) para seleção de propostas de termo de colaboração e permissão de uso do veículo tipo Unidade Móvel de Esterilização e Educação em Saúde (Castramóvel) através de organização de sociedade civil.

BARRA DO BUGRES

Inscrições para turma de aprendizagem técnica encerram nesta semana

Ascom Senar

Encerra nesta sexta-feira, 14, o período de inscrições para a turma de Aprendizagem Técnica em Manutenção de Máquinas Pesadas, em Barra do Bugres. A qualificação é remunerada e tem duração de dois anos, sendo um teórico e o segundo prático no Grupo Barralcool. Estão abertas 25 vagas e podem participar jovens de 17 a 22 anos de idade, nascidos entre 12/05/2001 a 14/12/2005. Também é necessária disponibilização em período integral. Os interessados devem se inscrever pelo site: <https://novidades.senaimt.ind.br/aprendizagem-tecnica-senar-senai>. Após a etapa de inscrições, os candidatos ainda passarão por provas específicas, entrevistas e entrega de documentação.

A previsão de início do curso é 14 de agosto deste ano e a conclusão será em maio de 2025.

LEGISLAÇÃO – O curso é o meio para atendimento à Lei da Aprendizagem (nº10.097/2000) no âmbito rural e o Senar-MT é a instituição responsável por possibilitar formação teórica e prática dos estudantes. Ao todo, 22 turmas estão em execução beneficiando 573 alunos e atendendo 94 empresas.