Depois do susto, os desafios

A síndrome de Wolff-Parkinson-White é uma doença cardíaca que faz com que os batimentos do coração do paciente sejam mais acelerados do que o normal. Dentre vários sintomas, pode levar a dificuldade de realizar exercícios físicos. Mas não foi isso que parou a advogada Ana Maria Valls, que hoje pratica jiu- jítsu de segunda a sexta e já chegou a participar de competições do esporte.

Ana descobriu ter a doença quando realizou exames pré-operatórios de uma cirurgia plástica. "Meu cirurgião plástico, anteriormente, era cardiologista e viu no exame algo que não gostou e mandou repetir. No fim, descobrimos que era essa síndrome", relata. Depois da devida avaliação, foi necessário realizar a cirurgia de ablação para tratar o caso específico da bacharel em direito.

Após a cirurgia, o corpo precisou de adaptação e repouso, mas, com o tempo, Ana pôde retornar e seguir praticando o esporte pelo qual é apaixonada. Sobre as competições, conta que

Arquivo pessoal

Ana Maria Valls, advogada e praticante de jiu-jítsu que possui a síndrome de Wolff-Parkinson-White e realizou uma ablação

sente uma infinidade de emoções e adrenalina e, por isso, pretende seguir fazendo parte das que se encaixarem em sua rotina. Com muita saúde e o devido acompanhamento profissional, hoje, aos 37 anos, conta que a doença não a limita: "Meu maior sonho é ser faixa preta de jiu jítsu".

Psicóloga clínica e da saúde, Renata Panico Gorayeb é especialista em desenvolvimento humano e enfrentamento de doenças crônicas. Ela explica que a atividade física é recomendada no consultório médico e psicológico para a maioria desses pacientes. Uma das justificativas é a produção de hormônios como endorfina e serotonina, responsáveis pelo bem-estar, vitalidade e satisfação — aquela sensação de missão cumprida.

O que diferencia quem, apesar das limitações, persiste nos cuidados com a saúde? "Embora possa ter dificuldade de se expor e pensa que não é para ele, é como se o paciente criasse uma uma nova versão de si com a realidade que ele tem", explica.

Segundo Renata, o primeiro passo para iniciar uma prática é procurar um médico para avaliar o que é mais adequado em cada caso. O que funciona e o que pode piorar alguma limitação pré-existente. "Alguns neuropatas não devem levar a musculatura à fadiga. O ideal é que façam um trabalho constante, mas suave", exemplifica. O paciente também precisa conhecer muito bem a própria condição para garantir cuidados pré e pós-treino.

O exercício é tão importante que grandes centros de reabilitação em cardiopatia costumam oferecer atividade física porque o coração dos pacientes precisa funcionar no ritmo adequado à vida saudável, e isso só é possível com algum esforço do corpo. Em termos de cuidado com a mente, Renata lista o treino de novas e necessárias habilidades, autoconhecimento, autonomia e amadurecimento como ganhos, tanto do esporte quanto do acompanhamento psicológico voltado para a saúde.