**QUANTO TEMPO AINDA FALTA PARA QUE NÃO SEJA TARDE DEMAIS ?**

Dr. Luiz Barreto Fisioterapeuta e Fisiologista do Exercício

Rio-RJ 01/10/2011

Acidente vascular encefálico, infarto do miocárdio, diabetes, enfisema pulmonar, insuficiência renal... Será que ainda falta muito tempo ?

As pessoas comem de tudo, bebem, fumam e não praticam exercícios físicos por acreditar terem ainda muito tempo para gozar os prazeres da vida ou se sentirem isentos dessas surpresas desagradáveis. Acreditam ainda serem jovens, fortes, até poderosos e alguns que já estão entrando na faixa do envelhecimento acreditam terem certa proteção e poderem tudo. O corpo muitas vezes clama por um tempo e não é ouvido. Sofre, sente, recebe um chá, um comprimido sem orientação médica e a resposta de que isto é passageiro. Apesar de todas as informações disponíveis sobre saúde e qualidade de vida, ainda persiste uma ignorância cada vez mais crescente. A ignorância maior de que fala a psicologia oriental segundo Tokuda, 1997. Atentados cada vez mais devastadores são impostos ao corpo e a alma. Todas as formas de violência física, psíquica, mental e espiritual que tornam a criatura humana prisioneira, fazendo-a perecer precocemente acometida por uma dessas doenças. Aqueles que conseguem sobreviver, buscam desesperadamente a reabilitação, as vezes um pouco tarde, no anseio de serem curados. Muitos desconhecem que a maioria das seqüelas não podem ser curadas totalmente ou somente podem ser minimizadas. Essas doenças quando não levam ao óbito, podem deixar marcas como a incapacidade física temporária ou definitiva que causam sofrimento para o paciente e seus familiares.

Está na hora de prevenir porque pode não haver mais tempo e remediar é bem mais complicado. Segundo Passebecq, 1982, a saúde humana pode ser assegurada, protegida e restaurada por meios simples e pouco custosos, na maioria das vezes. Um exemplo desta afirmação é o que diz o psiquiatra Hans Selye sobre o estresse. Selye em Sing, 1983 afirma que as pessoas devem acender o sinal vermelho de parada para frear o fluxo de uma vida de preocupações e responsabilidades e o sinal verde para as alegrias, a recreação e o descanso. Felipe, 1985 sugere o naturalismo como necessidade básica para equilibrar os efeitos nocivos de uma vida antinatural e apoiar o sentido de renovação. Rotman, 1996 apóia a mudança nos hábitos alimentares como uma possibilidade de transformar a dor e o sofrimento numa verdade de cura, removendo a doença do corpo ou prevenindo seu aparecimento. Kiesling e Frederick, 1987 afirmaram que a caminhada ajuda a reduzir o risco de morte por doenças cardiovasculares. O exercício físico pode estimular o movimento dos líquidos corporais como afirma Felipe, 1985. Barreto e Cristalino, 2009 relataram em sua pesquisa que o exercício físico atua como elemento preventivo, bem como pode promover benefícios a população diabética.

Atitudes simples e de baixo custo podem ser adotadas para melhorar a qualidade de vida e auxiliar na prevenção das doenças ligadas aos maus hábitos da vida moderna. O que não se deve esquecer é de procurar um médico antes de tomar qualquer decisão. Quanto mais rápido iniciar a prevenção, menor o risco, pois talvez já não haja mais tempo quando resolver começar.

**Bibliografia**

TOKUDA, Ryotan. Psicologia Budista. Reproarte.1997, RJ

SING, Chiang. Paz Profunda com a Yoga. Ediouro. 1983, RJ

PASSEBECQ, A. Tratamentos Naturais das Doenças Circulatórias. Record. 1982, RJ

FELIPE, Vilberto A. Iniciação ao Naturalismo. Ground. 1985, RJ

ROTMAN, Flavio. Coronárias Sem Infarto. Record. 1996, RJ

KIESLING, Stephen. FREDERICK, E.C. Ande. Edgard Blucher. 1987, SP

BARRETO, L.A.S. CRISTALINO, Willame. Benefícios do Treinamento de Força Para Crianças, Idosos, Mulheres, Diabéticos, Hipertensos e Obesos. Programa de Pós-graduação em Fisiologia do Exercício e Treinamento de Força UNISUAM. 2009, RJ