O fôlego que sobra: o essencial

Para pregar na geladeira. Cansar na escada não é só "coisa da idade": é uma reserva que se mede e se reconstrói.

1º. Piorou de repente, ou apareceu no esforço? Dor ou aperto no peito, desmaio, falta de ar que não passa ao parar, palpitação com mal-estar: **pare e ligue SAMU 192.** Falta de ar de início súbito, inchaço novo nas pernas ou confusão: atendimento no mesmo dia.

2. O teste da conversa

- **Caminhe um pouco mais rápido** que o passeio.
- **Fala frases inteiras, com esforço?** Está na faixa boa.
- **Só palavras soltas?** Forte demais: reduza.
- **Consegue cantar?** Leve demais: acelere um pouco.
- Se usa **remédio para o coração ou a pressão,** guie-se pela conversa, não pelo relógio.

3. O teste da escada

- Escolha uma escada de casa ou do prédio.
- **Anote** quantos lances sobe sem parar e como chega ao fim.
- **Repita todo mês.** É um termômetro de tendência, não um diagnóstico.
- Piorou aos poucos? **Marque consulta.**

4. Como construir fôlego

- **Caminhada em ritmo de conversa:** comece com dez minutos e aumente aos poucos.
- **Força junto,** duas a três vezes por semana: sentar e levantar da cadeira.
- **Equilíbrio:** fôlego sem equilíbrio aumenta o risco de queda.
- **Proteína** em todas as refeições.
- **Esforço mais forte,** só depois de semanas de base e com liberação do médico.
- Evite o sol forte e **leve água.**
- Articulação dói? **Água ou bicicleta,** mas não pare.
- **Casa segura:** corrimão firme, boa luz, calçado fechado.

5. Em vez de… experimente

Em vez de	Experimente
"Já passei da idade de suar."	"Vou começar com dez minutos de caminhada conversando."
"Cansei, melhor parar de vez."	"Paro um pouco, respiro e continuo mais devagar."
"Tem que ir até o limite."	"Mais devagar e mais vezes."
"Deixa que eu levo" (quem acompanha)	Caminhar junto, no ritmo de conversa.

6. Atenção

- **Betabloqueador** (atenolol, metoprolol) segura o coração: não suspenda de uma vez.
- **Insulina ou remédio para diabetes:** combine com o médico o horário e o lanche.
- Tontura, palpitação ou dor no peito ao esforço: **pare e avise o médico.**

7. Leve à consulta

- Desde quando o fôlego mudou e em que situação.
- Sintomas no esforço.
- Quanto caminha por semana e se consegue conversar.
- Remédios de pressão e coração.
- Laudos de testes de esforço.
- Quedas e dificuldade de levantar da cadeira.
- Formulários em **cognisa.med.br**: SARC-F, Zonas de treinamento.

Procure atendimento: falta de ar que piora, tontura ao subir, inchaço nas pernas ou cansaço que já limita o que você fazia.

SAMU 192 · Ambulância particular: _____

Meu médico: _____ Telefone: _____