

## **Francisca Pereira – 56 anos**

Quando a minha mãe morreu entrei em depressão. Ela era a minha rocha! A minha âncora... Comecei a fumar, pois era a única coisa que me acalmava, e fechei-me em casa, porque sair à rua era sinónimo de ser inundada com memórias.

Ao fim de 6 meses resolvi consultar um psicólogo e, passados dois anos sentia-me visivelmente melhor.

Num exame de rotina descobri que tinha a carótida direita parcialmente obstruída. Isto poderia significar um problema mais grave no coração.

Fui-me novamente a baixo psicologicamente. Depois de tudo o que tinha passado não tinha mais forças para lutar. Felizmente o meu psicólogo não desistiu de mim. Ele explicou-me que, por vezes, a depressão pode levar a contrair doenças cardíacas, não só pelo stress provocado ao organismo, mas também devido a um estilo de vida mais sedentário e, no meu caso, ter começado a fumar. Mas fui operada em Santa Marta ao bloqueio da carótida e adoptei um estilo de vida mais saudável, com a ajuda do meu psicólogo estou a deixar de fumar (à quatro meses que não toco num cigarro) e faço exercício físico 3 vezes por semana.

Acho que a minha mãe não iria gostar de me ver a afundar... preferia ver-me a lutar!

Eu luto todos os dias contra o fantasma das doenças cardíacas não só por mim, mas também por ela!