

Joana Barbosa – 26 anos

Quando tinha 25 anos tive um ataque cardíaco. Eu nem queria acreditar que uma coisa daquelas estava a acontecer a alguém tão jovem quanto eu!

Mas a realidade é que aconteceu!

Nunca tive muito cuidado com a minha saúde, talvez por ser jovem e achar que só acontece aos outros. Bebia bastante, fumava ainda mais e não fazia exercício físico. A minha vida era bastante sedentária e, como morei sozinha durante a faculdade, a minha alimentação também deixava muito a desejar.

Um dia estava a ver um jogo do Benfica com os meus amigos (sou daquelas mulheres que deliram com o futebol) e comecei a sentir um formigueiro no braço esquerdo. Comentei com os meus amigos mas decidi não ligar. Felizmente estava com a Raquel, uma das minhas amigas conhecida no grupo pela sua hipocondria, que resolveu ligar para o 112. No início a paramédica do INEM também não ligou muito devido à minha idade mas assim que a dor começou a subir-me pelo braço até ao peito, e depois da muita insistência da Raquel, ela percebeu que era tempo de agir.

Foi a hipocondria da minha amiga que me salvou pois estava com princípios de um enfarte do miocárdio.

Agora mudei drasticamente de estilo de vida porque sei que, afinal, não acontece só aos outros e que as doenças do coração não olham a idades.