

## SEGUNDA-FEIRA DE MATAR

# Risco de infarto é maior no primeiro dia útil da semana

Constatação é de estudo internacional

Uma pesquisa realizada pelo Belfast Health and Social Care Trust, em parceria com o Royal College of Surgeons, na Irlanda, divulgada recentemente, traz um dado preocupante: a segunda-feira, tradicionalmente conhecida como o dia mais “difícil” da semana, também é o que mais registra casos de infartos. Segundo o levantamento, o risco de um ataque cardíaco é 13% maior no primeiro dia útil da semana em relação aos demais.

O estudo analisou registros de 10.528 pacientes internados entre 2013 e 2018 na Irlanda e na Irlanda do Norte. Todos apresentavam o tipo mais grave de infarto, o agudo do miocárdio, com elevação do segmento ST (Stemi), quando uma grande artéria coronária é totalmente bloqueada, interrompendo o fluxo sanguíneo. Os dados mostraram que o pico de ocorrências desse tipo de ataque cardíaco se concentrava justamente em segundas-feiras.

## Possíveis causas

Embora o mecanismo exato ainda seja desconhecido, médicos apontam hipóteses que envolvem tanto fatores fisiológicos quanto emocionais. Uma das mais aceitas é o aumento do estresse provocado pela necessidade de retomar a rotina de trabalho após o fim de semana.

“O aumento do estresse eleva os níveis de cortisol, o hormônio associado a maior risco de ataque cardíaco”, explica o cardiologista Jack Laffan, líder da pesquisa. Alterações no ritmo circadiano — o ciclo natural de sono e vigília — também podem influenciar, afetando hormônios e processos corporais que impactam diretamente o sistema cardiovascular.



## Cenário brasileiro

No Brasil, o infarto agudo do miocárdio (IAM) é uma das principais causas de morte por doenças cardiovasculares. Estima-se que entre 300 mil e 400 mil casos ocorram todos

os anos no país. Dados do Sistema Único de Saúde (SUS) revelam que as internações por infarto cresceram mais de 25% entre 2016 e 2022, passando de 81,5 mil para mais de 100 mil casos anuais.

O aumento é visível em

ambos os sexos. De acordo com o Instituto Nacional de Cardiologia, entre 2008 e 2022, as internações por infarto crescem cerca de 158% entre homens e 157% entre mulheres.

Especialistas reforçam que

fatores como sedentarismo, alimentação inadequada, tabagismo, consumo excessivo de álcool e controle deficiente de doenças crônicas, como hipertensão e diabetes, elevam ainda mais o risco de infartos.

## Prevenção é fundamental

Diante do alerta, médicos recomendam manter hábitos saudáveis, como a prática regular de atividade física, alimentação balanceada, sono de qualidade e gerenciamento do estresse. Além disso, exames de rotina e acompanhamento médico são essenciais para identificar fatores de risco precocemente.

Embora não seja possível “eliminar” as segundas-feiras do calendário, é possível adotar estratégias para que elas deixem de ser sinônimo de ameaça ao coração. Afinal, cuidar da saúde cardiovascular é um compromisso que deve durar a semana inteira, e a vida toda.

(Fonte: Globo e O Tempo)

# Técnica simples com gelo na nuca pode ajudar a aliviar crises de ansiedade

A resposta imediata do sistema nervoso desacelera os batimentos cardíacos

Sentir o coração acelerado, a respiração curta e um aperto no peito são sintomas cada vez mais comuns no dia a dia agitado de quem convive com a ansiedade. Quando esses sinais aparecem, é natural buscar um alívio rápido e, muitas vezes, simples gestos podem ajudar mais do que se imagina. Um desses métodos está viralizando nas redes sociais por sua eficácia e facilidade: o truque do pescoço gelado.

A técnica promete reduzir a ansiedade em apenas dois minutos, usando um cubo de gelo ou um pano úmido e frio na nuca. Parece simples demais para ser verdade, mas o segredo está em como o corpo reage ao choque térmico. A resposta imediata do sistema nervoso ajuda a desacelerar

os batimentos cardíacos e traz uma sensação de alívio quase instantânea.

Sentir ansiedade de forma ocasional faz parte da vida, mas quando os sintomas se tornam frequentes ou intensos a ponto de afetar o bem-estar e as atividades do dia a dia, é indispensável procurar ajuda profissional.

## Como funciona

Quando a parte de trás do pescoço entra em contato com algo gelado, o corpo ativa uma reação fisiológica chamada “reflexo do mergulho”. Esse reflexo é uma resposta automática a temperaturas frias repentinas, como ao mergulhar em água gelada. O organismo entende que precisa desacelerar funções vitais para se preservar.

Ao aplicar gelo na nuca, o cérebro recebe sinais para reduzir o ritmo. O resultado costuma ser imediato: a respiração se aprofunda, os batimentos cardíacos diminuem e a sensação de ansiedade começa a se dissipar. A técnica pode ser feita com um pano embebido em água gelada, uma bolsa térmica ou um cubo de gelo enrolado em um pano fino.

## Quando e como aplicar

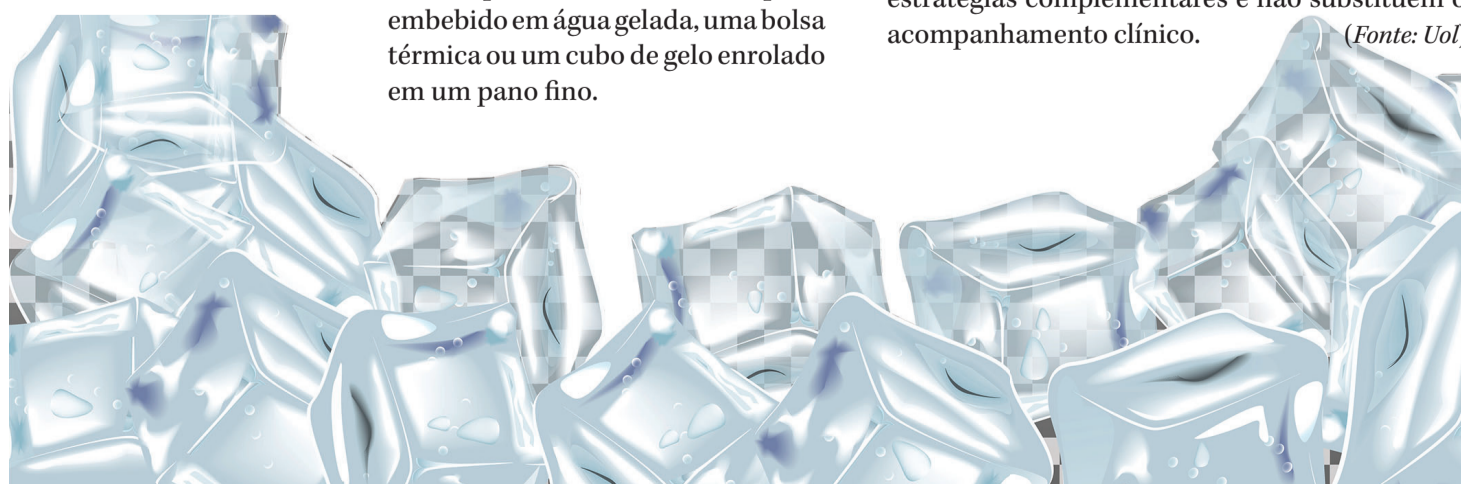
O truque pode ser usado em momentos de crise de ansiedade ou antes de situações estressantes. Reuniões importantes, congestionamentos, discussões ou até mesmo uma noite dormida são contextos ideais para testar a técnica. Siga o passo a passo:

- Pegue um cubo de gelo, um pano gelado ou uma compressa fria;
- aplique na região da nuca, bem na base do crânio;
- mantenha o contato por cerca de dois minutos, respirando profundamente;
- depois, retire o gelo e observe como o corpo responde.

Evite ultrapassar esse tempo para não irritar a pele. A técnica pode ser repetida ao longo do dia, desde que não haja sensibilidade ao frio.

Apenas um médico ou psicólogo pode avaliar corretamente o quadro e indicar o tratamento mais adequado, que pode incluir terapia, mudança no estilo de vida ou, em alguns casos, medicação. Técnicas caseiras, como o uso do gelo na nuca, são estratégias complementares e não substituem o acompanhamento clínico.

(Fonte: Uol)



## EXTRAVIO DE DOCUMENTO

A Igreja Assembleia de Deus em Lumiar - IADL, estabelecida à rua Guilherme Henrique Spitz, número 157, Lumiar, CEP. 28.616-045, nesta cidade de Nova Friburgo, Estado do Rio de Janeiro, inscrita no CNPJ sob nº 44.075.367/0001-40, vem, por meio desta, comunicar o extravio (perda) do seguinte documento de constituição: Estatuto Social conforme registro no Cartório 3º Ofício de Justiça.



Estado do Rio de Janeiro  
**Câmara Municipal de Nova Friburgo**

PORTARIA Nº 3.010/2025

O VEREADOR DIRCEU TARDEM, Presidente da Câmara Municipal de Nova Friburgo, no uso de suas atribuições legais...

RESOLVE

Exonerar, o servidor Eder Do Valle Dias do cargo de provimento em comissão de Assessor Parlamentar Legislativo do Vereador Christiano Huguenin, com efeitos a partir do dia 04 de agosto de 2025.

Registre-se, publique-se e cumpra-se.

Nova Friburgo, 04 de agosto de 2025.

VEREADOR DIRCEU TARDEM  
PRESIDENTE

PORTARIA Nº 3.011/2025

O VEREADOR DIRCEU TARDEM, Presidente da Câmara Municipal de Nova Friburgo, no uso de suas atribuições legais, com base no artigo 228 e seguintes da Lei Municipal nº 1.470, de 14 de agosto de 1979 e no Processo Administrativo nº 651/2025...

RESOLVE

Artigo 1º - Instaurar a COMISSÃO ADMINISTRATIVA DISCIPLINAR da Câmara Municipal de Nova Friburgo, que será formada pelos servidores efetivos Maísa Benvenuti, matrícula 1307, Natacha Cereja Gambini, matrícula 0349 e Ricardo da Gama Rosa Costa, matrícula 032, sob a Presidência do último, para proceder a apuração dos fatos constantes nos autos do processo administrativo supracitado, no prazo de até 90 (noventa) dias.

Artigo 2º - O prazo previsto no artigo anterior poderá ser prorrogado até o máximo de 150 (cento e cinquenta) dias mediante justificativa.

Registre-se, publique-se e cumpra-se.

Nova Friburgo, 05 de agosto de 2025.

VEREADOR DIRCEU TARDEM  
PRESIDENTE

ANUNCIE AQUI: (22) 9 9202-9515  
COMERCIAL@AVOZDASERRA.COM.BR