RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Domingo, 15 de Novembro de 2026

Coração de Mãe também precisa de cuidados

MAX LIMA

Max Lima

O coração de uma mãe é, talvez, a força mais silenciosamente poderosa da existência humana. É ali que bate a esperança quando um filho adoece. É ali que pulsa a coragem quando o medo tenta invadir. É ali que, muitas vezes, o amor segue firme mesmo quando o mundo parece desmoronar.

Mas esse coração, que bate por todos, nem sempre recebe o cuidado que merece.

Como cardiologista, vejo cada vez mais mães jovens infartando, desenvolvendo hipertensão, diabetes silenciosa, ansiedade crônica. Elas amam tanto... que se esquecem de si.

Os dados são claros:

• As doenças cardiovasculares são a principal causa de morte entre mulheres no Brasil, superando os cânceres ginecológicos.
• 1 em cada 3 mulheres acima de 40 anos apresenta algum grau de risco cardiovascular.
• A maioria das mães vive para todos, mas se esquece de viver por si.

A boa notícia é: é possível prevenir.

Com exames simples, orientação correta e pequenas mudanças no estilo de vida, muitas dessas doenças podem ser evitadas ou controladas.

• Alimentação anti-inflamatória
• Sono reparador
• Movimento corporal regular
• Gestão do estresse
• Tempo de qualidade para si

Essas ações não são vaidade. São sobrevivência.

Neste Dia das Mães...

Mais do que flores, ofereça presença. Mais do que jantares, ofereça incentivo ao autocuidado. E para cada mãe que me lê, deixo um lembrete direto:

• Ser mãe não é morrer por todos. É viver o melhor, por todos.
• Seu coração não precisa de mais peso. Precisa de leveza, paz, prevenção.

Uma mensagem final:

“A natureza deu a você tudo de que precisa para enfrentar a vida. Cuide da sua razão, da sua alma — e também do seu corpo. A sabedoria não está em controlar o mundo, mas em cultivar sua força interior.” — Epicteto

Neste mês das mães, que você cultive sua força — e proteja o coração que move tantas vidas.

Com admiração e respeito,

Max Lima é *Especialista em Clínica Médica pelo Instituto dos servidores do Estado de São Paulo (HSPE-FMO), Especialista em Cardiologia pelo Instituto Dante Pazzanese, Especialista em Terapia Intensiva pela AMIB, Fellow pela Sociedade Europeia de Cardiologia, Ex Conselheiro Federal de Medicina (2019-2024), Presidente da SBC MT – biênio 2016-2017.*