

## DOZE CONSELHOS

### PARA TER UM INFARTO FELIZ !!!

Dr. Ernesto Artur - Cardiologista

Quando publiquei estes conselhos 'amigos-da-onça' em meu site, recebi uma enxurrada de e-mails, até mesmo do exterior, dizendo que isto lhes serviu de alerta, pois muitos estavam adotando esse tipo de vida inconscientemente.

**1. Cuide de seu trabalho antes de tudo.**

**As necessidades pessoais e familiares são secundárias.**

**2 Trabalhe aos sábados o dia inteiro e, se puder também aos domingos.**

**3. Se não puder permanecer no escritório à noite, leve trabalho para casa e trabalhe até tarde.**

**4. Ao invés de dizer não, diga sempre sim a tudo que lhe solicitarem.**

**5. Procure fazer parte de todas as comissões, comitês, diretorias, conselhos e aceite todos os convites para conferências, seminários, encontros, reuniões, simpósios etc.**

**6. Não se dê ao luxo de um café da manhã ou uma refeição tranquila. Pelo contrário, não perca tempo e aproveite o horário das refeições para fechar negócios ou fazer reuniões importantes..**

7. Não perca tempo fazendo ginástica, nadando, pescando, jogando bola ou tênis. Afinal, tempo é dinheiro.

8. Nunca tire férias, você não precisa disso. Lembre-se que você é de ferro. (e ferro , enferruja!! .rs)

9. Centralize todo o trabalho em você, controle e examine tudo para ver se nada está errado.. Delegar é pura bobagem; é tudo com você mesmo.

10. Se sentir que está perdendo o ritmo, o fôlego e sentir aquela dor de estômago, tome logo estimulantes, energéticos e anti-ácidos. Eles vão te deixar tinindo.

11. Se tiver dificuldades em dormir não perca tempo: tome calmantes e sedativos de todos os tipos. Agem rápido e são baratos.

12. E por último, o mais importante: não se permita ter momentos de oração, meditação, audição de uma boa música e reflexão sobre sua vida. Isto é para crédulos e tolos sensíveis.

Repita para si: Eu não perco tempo com bobagens.  
*Duvido que voce não tenha um belo infarto se seguir os conselhos acima!!!*

IMPORTANTE:

## OS ATAQUES DE CORAÇÃO

Uma nota importante sobre os ataques cardíacos.. Há outros sintomas de ataques cardíacos, além da dor no braço esquerdo(direito). Há também, como sintomas vulgares, uma dor intensa no queixo, assim como náuseas e suores abundantes.

Pode-se não sentir nunca uma primeira dor no peito, durante um ataque cardíaco. 60% das pessoas que tiveram um ataque cardíaco enquanto dormiam, não se levantaram... Mas a dor no peito, pode acordá-lo dum sono profundo.

Se assim for, dissolva imediatamente duas Aspirinas na boca e engula-as com um bocadinho de água. Ligue para Emergência (192, 193 ou 190) e diga "ataque cardíaco" e que tomou 2 Aspirinas. Sente-se numa cadeira ou sofá e force uma tosse, sim forçar a tosse pois ela fará o coração pegar no tranco; tussa de dois em dois segundos, até chegar o socorro.. **NÃO SE DEITE !!!!**