

Elimine os riscos de doenças cardíacas

As doenças cardiovasculares, que afetam o coração e o sistema vascular, estão entre as que mais matam no país. O Brasil está em 9º lugar na lista dos países cuja população morre mais, em números absolutos, de doenças cardíacas, e é o 6º em mortes por derrames. Os dados são do Atlas de Doenças Cardíacas e Derrames, da Organização Mundial da Saúde (OMS). De acordo com o relatório, esses males matarão mais de 24 milhões de pessoas por ano até 2030.

Apesar de serem mais comuns a partir dos 45 anos, as cardiopatias atingem pessoas de todas as idades e são resultado da combinação de fatores de risco, como tabagismo, colesterol alto, diabetes e pressão alta, ainda que fatores genéticos possam influenciar. Assim, a saúde do coração depende de hábitos saudáveis desde a infância.

Nesta edição, o *Especial Cidadania* traz informações sobre doenças do coração e do sistema vascular e os fatores de risco.



WILSON DIAS/ABR

Atividades físicas realizadas de forma regular melhoram a saúde cardiovascular, pois contribuem para a redução do colesterol e da pressão arterial

Problemas cardiovasculares mais comuns

No Brasil, 35% dos óbitos por doenças cardiovasculares são por morte súbita, ou seja, não apresentam sintomas prévios. As enfermidades podem estar inter-relacionadas e somente um médico pode avaliar cada caso.

CARDÍACAS

- **Infarto ou ataque cardíaco** – É a falta de circulação em uma área do músculo cardíaco, cujas células morrem por ficarem sem receber sangue com oxigênio e nutrientes. A interrupção do fluxo de sangue para o coração pode acontecer devido a um coágulo que impede a passagem do sangue ou por entupimento da artéria por placas de gordura.

- **Arritmias** – É quando o coração bate de forma irregular, muito rápido ou muito devagar, sem motivo aparente (é normal o coração bater mais rápido em situações de excitação, medo ou

durante a prática de exercícios físicos). O coração de um adulto normal, em repouso, bate de 60 a 80 vezes por minuto. Ritmos cardíacos lentos são chamados bradicardias; ritmos rápidos são taquicardias.

- **Insuficiência cardíaca** – Ocorre quando o coração não consegue bombear sangue suficiente para o restante do corpo.

VASCULARES

- **Má circulação sanguínea** – É chamada pelos médicos de insuficiência vascular periférica. Os sintomas mais comuns são dores nas pernas, que aparecem com frequência durante caminhadas, e passam durante o repouso.

- **Derrame cerebral** – Acidente vascular cerebral (AVC) – É um sangramento no cérebro por causa do rompimento de vasos sanguíneos. Pode acarretar seqüelas e morte.

Fonte: <http://boasaude.uol.com.br/> e Sociedade Brasileira de Cardiologia

Acompanhamento médico é essencial

Muitas vezes, as cardiopatias não apresentam sintomas e só aparecem quando já estão em estágio avançado. Para prevenir-se, é importante consultar o médico com regularidade, em especial as pessoas que apresentam fatores de risco. Algumas doenças, ou os fatores que podem desencadeá-las, podem se manifestar pelos seguintes sintomas:

- Cansaço aumentado
- Falta de ar
- Respiração curta
- Palpitações incômodas
- Dores no peito
- Dores nas pernas ao andar
- Inchaço no rosto e nas pernas
- Machucados que demoram a cicatrizar



Exames como o teste de esforço avaliam a capacidade cardiovascular

ALMIR VEIGA/SESC NACIONAL

Colesterol alto, sedentarismo e fumo são inimigos do coração

É possível prevenir doenças cardiovasculares. Apesar dos fatores hereditários e outros inevitáveis, como a idade, a maioria das causas das cardiopatias pode ser eliminada com hábitos saudáveis. Veja os principais inimigos do coração.

- **Pressão alta** – Também chamada de hipertensão arterial. Nas pessoas com pressão arterial acima de 140/90 mmHg (14 x 9), o coração realiza um trabalho maior, o que aumenta o risco de acidente vascular cerebral (AVC), de lesão nos rins e de insuficiência cardíaca.

- **Tabagismo** – O cigarro aumenta o ritmo cardíaco e a pressão arterial. As artérias se contraem, dificultando a circulação. Além disso, o hábito de fumar está associado a uma maior formação de placas de gordura no interior dos vasos.

- **Colesterol elevado** – As placas de gordura obstruem os vasos e impedem a circulação do sangue.

- **Sedentarismo** – o sedentarismo aumenta em um terço o risco de desenvolver hipertensão e em 50% o de ter diabetes. Atividades físicas regulares reduzem o colesterol e ajudam a controlar a pressão arterial. Meia hora por dia é suficiente para garantir benefícios à saúde.

- **Obesidade** – A obesidade exige

maior esforço do coração, além de estar relacionada com doenças das coronárias, pressão arterial, colesterol elevado e diabetes.

- **Diabetes** – O excesso de açúcar no sangue favorece o acúmulo de gorduras nas paredes das artérias. Os vasos ficam entupidos e o risco de ataque cardíaco aumenta. É necessário cortar o açúcar da alimentação, evitar os carboidratos e as bebidas alcoólicas e manter o controle médico.

- **Anticoncepcionais e medicamentos** – Fumantes, hipertensas ou diabéticas não devem usar anticoncepcionais orais, pois eles aumentam o risco de doenças cardiovasculares. Cortisona, antiinflamatórios e hormônios sexuais masculinos também podem ser prejudiciais.

- **Estresse e ansiedade** – Aumentam a frequência cardíaca e a necessidade de oxigênio do coração. A ocorrência de infarto do miocárdio, doença coronariana crônica e hipertensão arterial é maior em situações de estresse.



Informações

Disque Saúde: 0800 61-1997

Disque Medicamentos:
0800 644-0644

Disque Pare de Fumar:
0800 703-7033

Serviço de Atendimento ao
Usuário do SUS: 0800 644-9000

Ministério da Saúde
Tel.: (61) 315-2425
ouvidoria@saude.gov.br
portal.saude.gov.br/

Instituto do Coração do Hospital
das Clínicas da Faculdade de
Medicina da Universidade de São
Paulo (Incor)
Tel.: (11) 3069-5000
www.incor.usp.br/

Sociedade Brasileira de
Cardiologia (SBC)
Tel.: (21) 2537-8488 e 2537-9239
www.cardiol.br

Portal Prevenção
www.emforma.com.br

Hospital Pró-Cardíaco (RJ)
Tel.: (21) 2516-6677
www.procardiaco.com.br/

Hospital do Coração (Hcor)
Tel.: (11) 3053-6611 - São Paulo
www.hcor.com.br

Sociedade Brasileira de Diabetes
Tel.: (11) 289-2941
www.diabetes.org.br

Sociedade Brasileira de
Hipertensão
Tel.: (11) 3284-0215
www.sbh.org.br/

Associação Paulista de Medicina
Tel.: (11) 3188-4200 e 3188-4300
www.apm.org.br

Site educativo dirigido às mulheres
www.coracaodemulher.com.br

Projeto amplia uso de desfibriladores

Para melhorar o atendimento de primeiros socorros nos casos de ameaça de morte súbita, o senador Tião Viana (PT-AC) apresentou projeto (PL 4.050/04) que torna obrigatória a existência de desfibriladores cardíacos em locais públicos de grande concentração de pessoas, como terminais rodoviários, estações ferroviárias, portos, aeroportos, centros comerciais e ginásios esportivos. Segundo o senador, a medida é um "avanço significativo para as emergências cardiológicas". Já

aprovada no Senado, a matéria foi encaminhada à Câmara dos Deputados, onde projeto (PL 4.443/04) do deputado Dr. Heleno (PP-RJ), que dispõe sobre a obrigatoriedade de as academias de ginástica serem equipadas com desfibriladores cardíacos, foi apensado ao de Tião Viana.

Proteção para portador de marca-passo

Outro projeto (PLS 335/04) voltado aos portadores de doenças cardíacas é de autoria do

senador Arthur Virgílio (PSDB-AM) e propõe que sejam dispensados da revista por portas magnéticas ou dispositivos de segurança semelhantes os portadores de marca-passo ou de aparelhos similares, pois não há garantias de que os aparelhos cardíacos sejam imunes aos campos magnéticos dos mecanismos de segurança. O projeto está sendo examinado pela Comissão de Constituição, Justiça e Cidadania e posteriormente vai à Comissão de Assuntos Sociais, ambas do Senado.