



Cartilha do coração

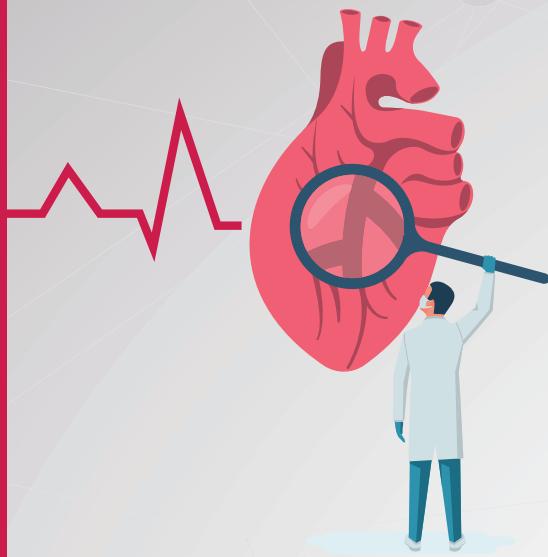


O objetivo desse guia é difundir e orientar a população em geral sobre os mais diversos aspectos relacionados à saúde cardiovascular. Ele foi produzido pela área de prevenção da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC) com a colaboração dos departamentos de Departamento de Exercício, Cardiologia Nuclear e Reabilitação Cardiovascular (DERC), Departamento de Aterosclerose (DA), Departamento de Hipertensão (DHA) e pelo Comitê da Criança e Adolescente.

Informação relevante e confiável faz toda a diferença no cuidado do seu coração.

Cuide-se!

Coração: um músculo que nunca descansa

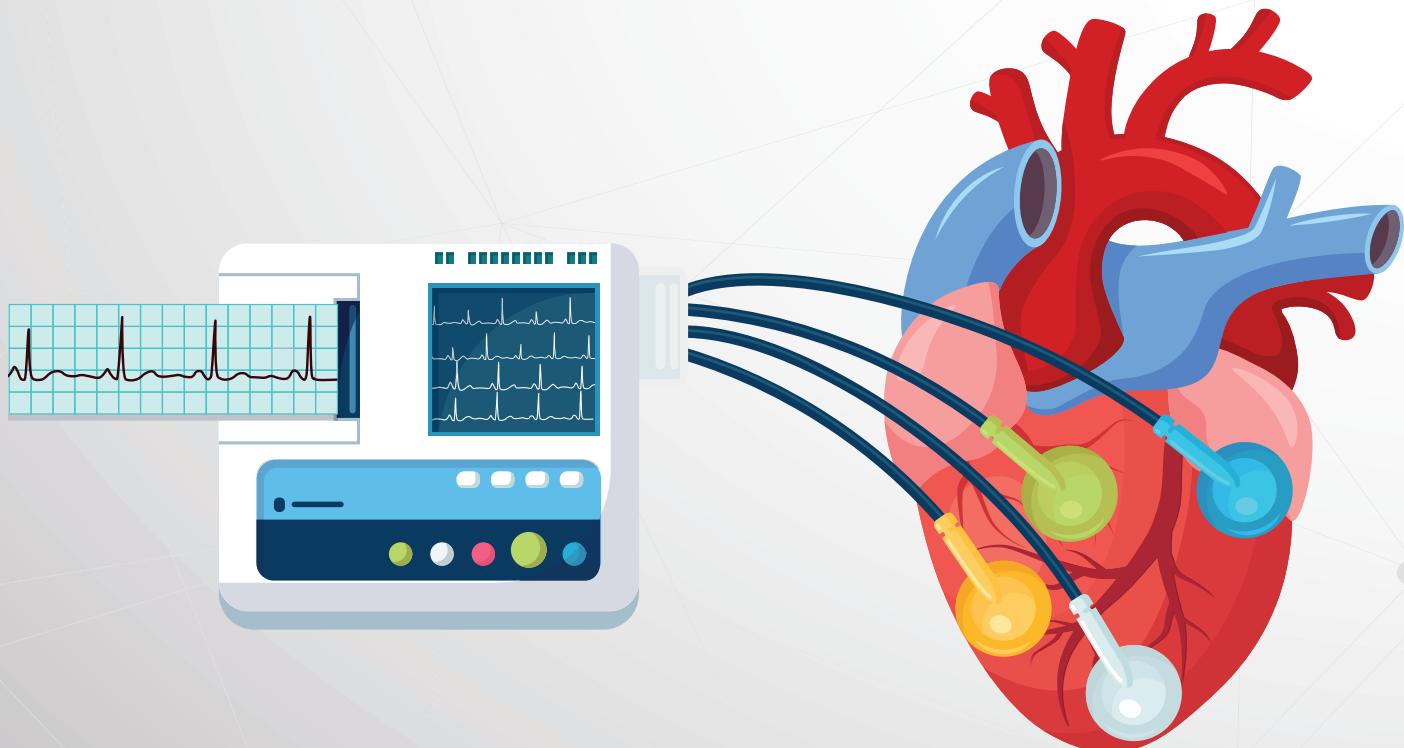


O coração é um músculo involuntário, que tem como função “bombear” o sangue para todo o corpo. Também é o responsável por levar nutrientes e oxigênio até as células, e por garantir que os resíduos do metabolismo sejam levados aos locais corretos para sua eliminação.

Quando esse mecanismo não funciona bem, surgem os problemas conhecidos como doenças cardiovasculares nas quais, muitas vezes, são as responsáveis por colocar a vida de crianças, adultos e idosos em risco.

Mas você sabe porque algumas vezes o coração não funciona corretamente?

São muitos os fatores que fazem com o que o coração não funcione corretamente. As vezes, a pessoa já nasce com alguma alteração que pode comprometer as funções do coração. Outras vezes, esse comprometimento é causado por hábitos de vida não saudáveis ou até por questões metabólicas, que impactam diretamente a saúde do coração.



Quais são as principais doenças cardiovasculares?

As doenças cardiovasculares são um grupo de comorbidades que afetam o coração e atingem desde a sua estrutura como também, seu funcionamento e vasos sanguíneos. Dentre elas, destacam-se:



Doença coronariana

Caracterizada por problemas nos vasos sanguíneos que irrigam o músculo cardíaco;

Doença cerebrovascular

Caracterizada por problemas nos vasos sanguíneos que irrigam o cérebro;

Doença arterial periférica

Caracterizada por problemas nos vasos sanguíneos que irrigam os membros superiores e inferiores;

Doença cardíaca reumática

Caracterizada pelos danos no músculo do coração e nas válvulas cardíacas devido à febre reumática*;

Cardiopatia congênita

Doença caracterizada por malformações na estrutura do coração, já existentes desde o momento do nascimento;

Trombose venosa profunda e embolia pulmonar

São coágulos sanguíneos presentes nas veias das pernas, que podem se deslocar para o coração e pulmões.

Todas essas doenças associadas aos fatores de risco, podem aumentar o risco de infarto, acidentes vasculares cerebrais (AVC – derrame) e insuficiência cardíaca.

É importante ressaltar que qualquer desconforto é preciso buscar atendimento médico e orientação de um cardiologista

* Febre Reumática: doença inflamatória que ocorre após um episódio de amigdalite bacteriana provocada por Streptococcus, tratada inadequadamente. Pode atingir as articulações, o coração e o cérebro, deixando seqüelas cardíacas graves, com consequências por toda a vida e podendo levar à morte. Fonte: Sociedade Brasileira de Reumatologia.

Doenças Cardiovasculares em números

- ✓ 1ª causa de morte no Brasil;
- ✓ Cerca de 14 milhões de brasileiros têm algum tipo de doença cardiovascular;
- ✓ Estima-se que 400 mil pessoas morrem por ano por algum tipo de doença cardiovascular, sendo as Síndromes coronárias aguda (que se manifesta através da angina instável e infarto agudo do miocárdio) e crônica (angina estável e insuficiência cardíaca) as principais causas de morte no país, seguida pelo Acidente Vascular Cerebral (AVC);
- ✓ Até 2040, estima-se que haverá um aumento de até 250% no número de novos casos de infarto agudo do miocárdio no país;
- ✓ 80% das doenças cardiovasculares poderiam ser evitadas se a população tivesse uma maior conscientização da importância de adotar e seguir hábitos saudáveis de vida, em manter a rotina de consultas e exames em dia, e em não abandonar seus tratamentos.

Que faz o coração ficar em risco?

Alguns fatores contribuem para que o coração fique em sinal de alerta e, podem ser classificados em duas formas: os modificáveis e os não modificáveis. Em ambos os casos, os riscos aumentam a chances de desenvolver as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT)*

* Fonte Ministério da Saúde: As doenças crônicas não transmissíveis – DCNT (doenças cardiovasculares, câncer, diabetes e doenças respiratórias crônicas) representam um dos principais desafios de saúde pública, tanto pela alta prevalência como pela rapidez com que adquiriram destaque como principais causas de morte no Brasil e no mundo.

Riscos não modificáveis

São aqueles que independem dos hábitos de vida do indivíduo, ou de outros fatores como idade, sexo e histórico familiar.

Riscos modificáveis

Como o próprio nome sugere, os riscos modificáveis são aqueles que estão mais relacionados ao comportamento e podem ser prevenidos e/ou postergados

Sedentarismo

O sedentarismo se caracteriza pela falta de atividade física. Entretanto, engana-se quem acredita que isso vale apenas para aquelas pessoas que não fazem nenhum tipo de exercício. Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) estimam que 27,5% dos adultos não seguem as recomendações para a prática de atividade física de pelo menos 150 a 300 minutos acumulados durante a semana para adultos.



A redução da prática de exercícios também se caracteriza como sedentarismo, ou seja, para aqueles que não atingem o tempo mínimo recomendado. Assim, uma pessoa pode ser sedentária, mesmo praticando alguma atividade. Isso ocorre quando ela não é feita de forma regular ou é insuficiente para atender às necessidades do organismo.

Complicações

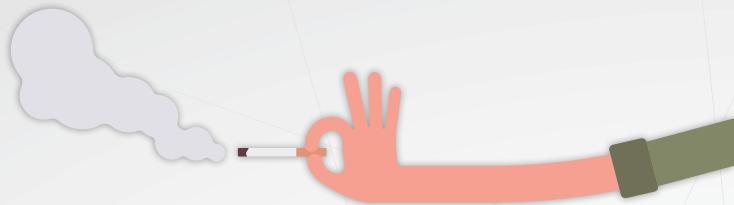
A falta de exercícios pode sobrecarregar o coração que está acostumado a trabalhar em um ritmo com menos esforço. Assim, quando mais exigido, pode não corresponder na forma esperada. Além disso, o sedentarismo também colabora para a elevação do colesterol ruim, e para o desenvolvimento de doenças como diabetes, obesidade e até mesmo atrofia muscular.

Tratamento

Apesar de não ser uma doença, o sedentarismo precisa ser combatido. É fundamental incluir na rotina a prática regular de exercícios e atividades físicas.



Tabagismo



O tabagismo é reconhecido como uma doença crônica causada pela dependência das toxinas presentes nos produtos à base de tabaco.

Complicações

O tabagismo ativo e a exposição passiva à fumaça do tabaco estão relacionadas a desenvolvimento de diversas doenças. Dentre elas pode-se destacar as respiratórias (enfisema pulmonar, bronquite crônica, asma), patologias buco-dentais, doenças cardiovasculares (angina, infarto agudo do miocárdio, hipertensão arterial, aneurismas, acidente vascular cerebral, tromboses), além de diversos tipos de câncer.

Tratamento

Para o tratamento do tabagismo são necessárias estratégias associadas que promovam ações para conter a epidemia do cigarro convencional e seus derivados, como os cigarros eletrônicos.



Programas de educação e de conscientização sobre os malefícios do tabaco e seus derivados são o início da cadeia de ações promotoras do combate ao tabagismo, os tratamentos vão desde terapia até o uso de medicações para tratar a dependência à nicotina.

Alcoolismo

O alcoolismo ou etilismo é caracterizado pela necessidade de ingerir bebidas alcoólicas sem ter a percepção da "hora de parar". A pessoa alcoólatra também costuma ter tolerância ao álcool e, por esse motivo, consome uma quantidade maior para experimentar os efeitos das bebidas.

O consumo constante de bebidas, de forma descontrolada e progressiva pode causar dependência e comprometer o bom funcionamento do organismo. A relação entre álcool e a saúde, especificamente sobre as doenças cardiovasculares é complexa, e está associada a diversos fatores como a quantidade de álcool consumida e do padrão de consumo.



Complicações

O consumo de bebidas alcoólicas pode trazer diversos danos à saúde física e emocional. Pode causar dependência e, a longo prazo, pode prejudicar os órgãos como o coração. Estudos mostraram que mesmo em pequenas quantidades, o consumo de álcool podem aumentar os riscos da pessoa desenvolver problemas cardiovasculares, incluindo doença coronariana, acidente vascular cerebral, insuficiência cardíaca, doença cardíaca hipertensiva, cardiomiopatia, fibrilação atrial e aneurisma.



Tratamento

Existem diversos tipos de tratamento, desde terapia (individual ou em grupo) e uso de medicações. Em alguns casos, aqueles considerados graves, além dessas linhas terapêuticas, outras iniciativas podem ser sugeridas pelo médico como internações em clínicas especializadas.

Em ambas as situações, o apoio e o cuidado da família são fundamentais para o sucesso do tratamento ao dependente. Isso inclui também o acolhimento e assistência psicológica aos familiares.

Diabetes

O Diabetes é considerada uma síndrome metabólica crônica, na qual o organismo não produz ou não consegue empregar adequadamente a insulina que produz no corpo. A insulina, hormônio que é produzido pelo pâncreas, é o responsável pela absorção da glicose no sangue, fundamental para diversas atividades celulares.

Em algumas pessoas, o sistema imunológico ataca equivocadamente as células beta – responsáveis pela produção do hormônio, fazendo com que seja liberada pouca ou nenhuma insulina no corpo.

Esse processo é classificado como Diabetes Tipo 1, pois faz com que a glicose fique acumulada no sangue deixando de ser usada como energia pelo organismo. A síndrome pode ser desencadeada em qualquer idade, mas é mais comum seu surgimento em crianças e jovens adultos.

Já o Diabetes Tipo 2, caracteriza-se pela má distribuição da insulina produzida no organismo, trazendo uma resistência na absorção e alterando nos níveis de glicose no corpo. O tipo 2 é a forma mais comum da doença e está, em sua maioria, relacionada ao aumento do consumo de açúcar e carboidratos aliados à falta de atividade física.



No caso das mulheres, pode ocorrer ainda o Diabetes Gestacional, normalmente diagnosticado a partir do 3º trimestre de gestação. A doença aumenta o risco de uma série de complicações, como abortamento, óbito fetal intrauterino, complicações no parto, bebês com peso maior do que o esperado, aumento do líquido amniótico, prematuridade, hipertensão gestacional e suas complicações.



Complicações

A falta de diagnóstico, controle e do tratamento contínuo do Diabetes, traz vários riscos para a Saúde. O diabetes prejudica diversos órgãos, como os rins, os olhos, os nervos e o coração, aumentando o risco de acidente vascular cerebral (AVC), infarto do miocárdio e doença vascular periférica.

Tratamento

Uma vez diagnosticado, o diabetes precisa ser monitorado constantemente. Esse controle pode ser feito por meio de um monitor de glicemia ou de bombas de insulina no tipo I. A compra destes aparelhos devem ser sob orientação médica.

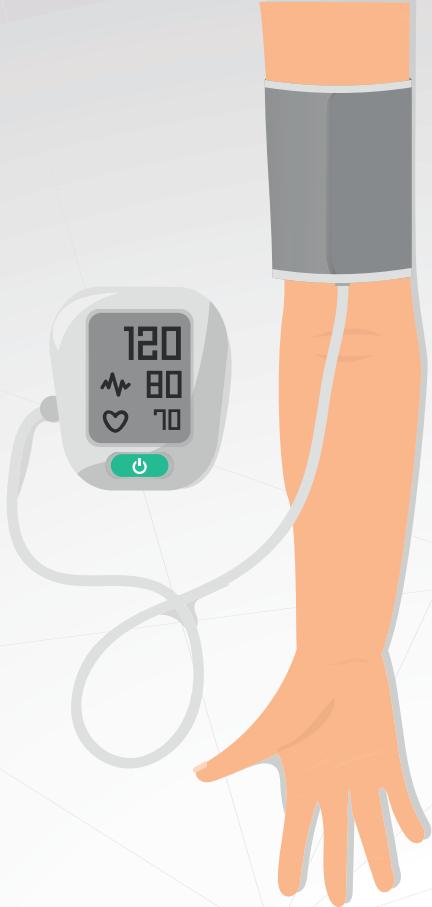
Mas não basta apenas medir a glicemia, é preciso controlar a alimentação de forma que regule a quantidade de açucares e gorduras consumidas pelo paciente. Além disso, é fundamental manter a prática da atividade física. O uso de medicamentos, pode ser prescrito, mas só administrados sob orientação médica.



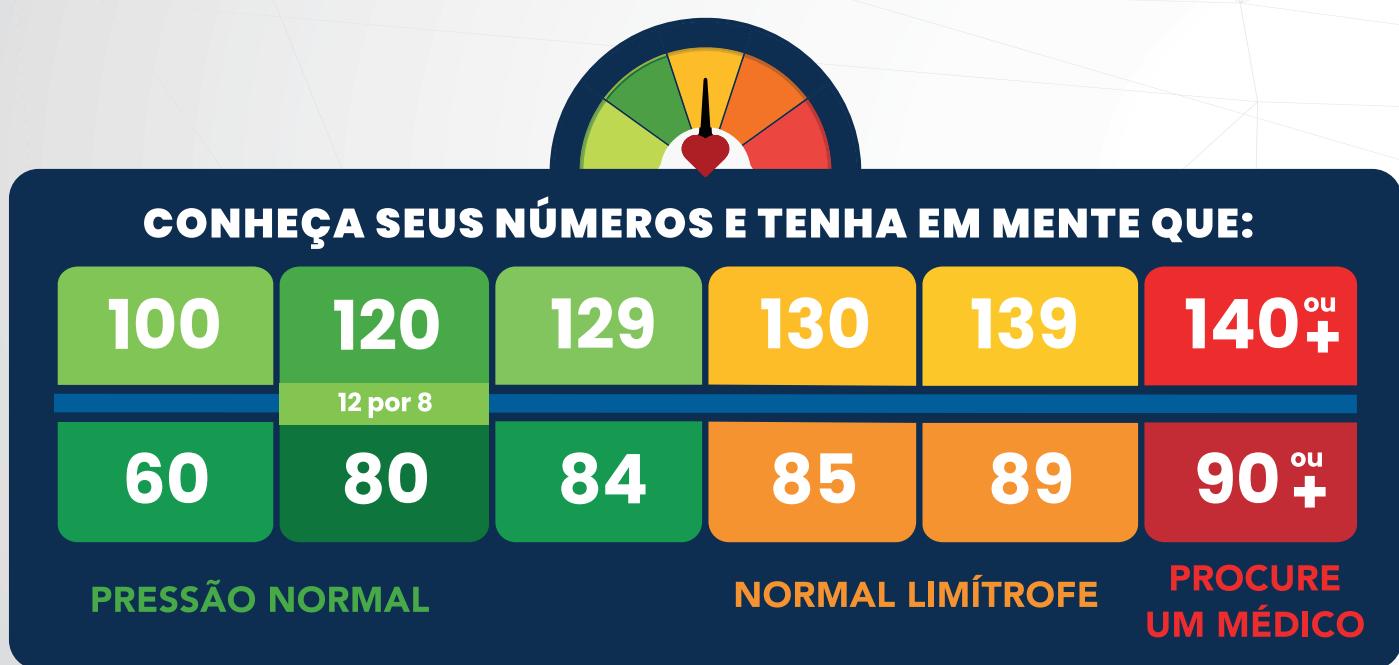
Hipertensão arterial

A hipertensão arterial ou pressão alta é uma doença crônica caracterizada pelos níveis elevados da pressão que o sangue exerce nas artérias. Quanto maior a pressão, maior o esforço que o coração precisa fazer para distribuir o sangue pelo corpo.

A pressão é medida por aparelhos que detectam o movimento do fluxo sanguíneo entre a contração e relaxamento do coração, identificando a força do bombeamento do sangue nas artérias. O valor de referência para pessoas adultas (maiores de 18 anos) é 120/80 mmHg (ou 12 por 8).



Confira a tabela abaixo:



Pessoas acima de 20 anos de idade, devem aferir a pressão ao menos uma vez por ano. Se houver casos de pessoas com pressão alta na família, a recomendação é aferir no mínimo duas vezes ao ano. Para aqueles que já fazem acompanhamento médico e tratamento com medicamentos, a medição deve ser regular (diária).

Complicações

Não tratada, a hipertensão arterial acaba comprometendo o coração e o sistema circulatório. Por isso, ela é um dos principais fatores de risco para a ocorrência de acidente vascular cerebral (AVC), infarto, aneurismas e insuficiências renal e cardíaca.

Tratamento

Entre as causas mais relevantes para o desenvolvimento da hipertensão é a predisposição genética, embora o estilo de vida também deve ser levado muito em conta como, sedentarismo, condições constantes de stress, ansiedade, má alimentação e consumo de alimentos com muito sódio.

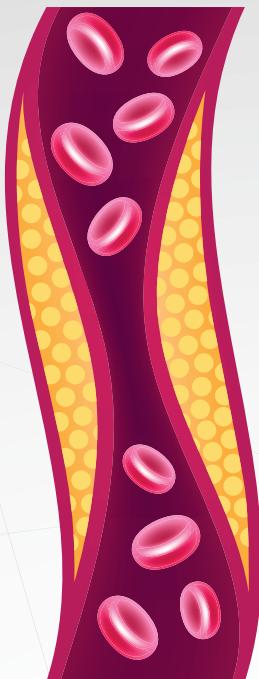
A adoção de hábitos saudáveis, com uma alimentação rica em frutas, verduras e hortaliças frescas, que são boas fontes de potássio, e a limitação no consumo de produtos processados (que possuem um alto teor de sódio), ajudam no controle da hipertensão. Em alguns casos, pode ser necessário o uso de medicamentos, isso quando o médico avaliar que é o melhor plano terapêutico.



Dislipidemias ou colesterol elevado

As dislipidemias são caracterizadas pela presença de níveis elevados de lipídios, ou seja, gorduras no sangue. Essa gordura é conhecida como colesterol, é a gordura produzida pelo nosso fígado e também presente em alguns produtos de origem animal.

O colesterol é uma gordura essencial para várias funções no organismo, porém, quando seus níveis ficam elevados, podem formar de placas nas paredes das artérias, impedindo a passagem de sangue de forma parcial ou total, o que compromete o fluxo sanguíneo que chega ao coração e ao cérebro.



Complicações

A principal consequência do colesterol alto é o aumento considerável do risco de doenças cardiovasculares. As placas de gordura nos vasos sanguíneos resultam na alteração do fluxo sanguíneo e, consequentemente, na atividade do coração.

Os níveis desejáveis de LDL-colesterol, conhecido como o "colesterol ruim", devem ser determinados pelo médico, pois variam para cada paciente conforme seu histórico de doenças e fatores de risco associados. A seguir, uma tabela de referência de acordo com o risco cardiovascular, ou seja, quanto maior o risco, menor deve ser a taxa do LDL:

RISCO CV	META DE LDL -c
MUITO ALTO	< 50 mg/dL
ALTO	< 70 mg/dL
INTERMEDIÁRIO	< 100 mg/dL
BAIXO	< 130 mg/dL

Tratamento

O uso de medicamentos pode ser indicado para controlar os níveis de colesterol, especialmente, quando as alterações estão relacionadas à fatores genéticos. Além disso, para ajudar no controle da doença é fundamental adotar um estilo de vida saudável, ou seja, manter uma alimentação balanceada, praticar regularmente alguma atividade física, não fumar e cuidar da saúde emocional, especialmente do estresse.



Estresse

O estresse é a reação do corpo a situações prejudiciais, reais ou percebidas. Quando nos sentimos ameaçados de alguma forma, o corpo desencadeia uma reação química conhecida como "luta ou fuga". Essa resposta aumenta a frequência cardíaca, acelera a respiração, contrai os músculos e aumenta a pressão arterial.

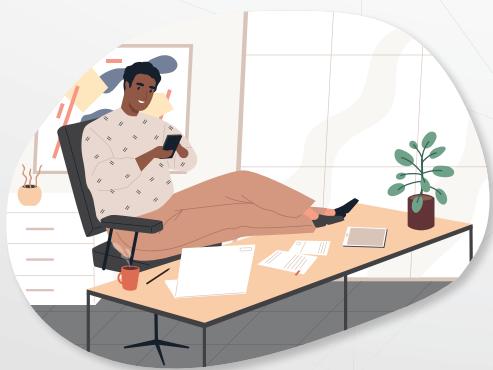


Complicações

O corpo não está preparado para lidar com esse estresse crônico a longo prazo. É ele que causa irritação, cansaço e problemas para saúde, além de aumentar o risco de problemas cardiovasculares, como infarto e AVC; de problemas psiquiátricos, como depressão e ansiedade; acelera o envelhecimento precoce; agrava o diabetes e afeta o sono, o apetite e a libido.

Tratamento

Procurar ajuda médica e psicológica são fundamentais quando o estresse começa a interferir na saúde e qualidade de vida. Existem diversos tipos de tratamentos que vão desde a prática de atividades relaxantes, como também terapia e até uso de medicamentos.



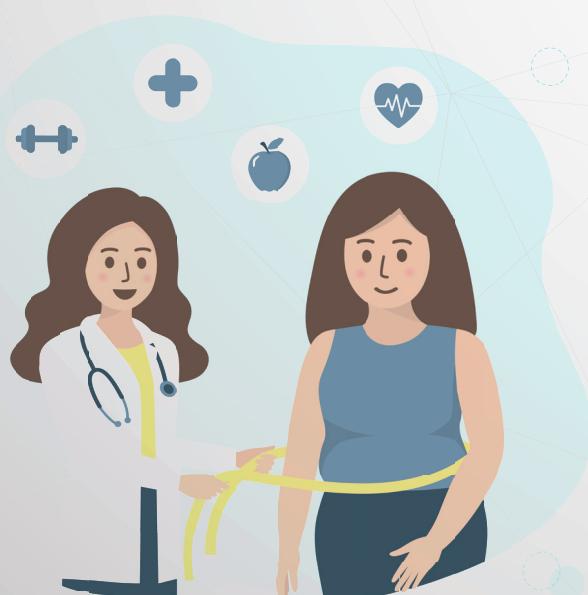
Obesidade

O que era considerado apenas uma questão de estética, hoje, sabe-se que a Obesidade é uma doença crônica e um dos fatores que desencadeiam mais riscos para o desenvolvimento das doenças cardiovasculares.

O ganho excessivo de peso pode ser desencadeado por uma série de fatores que vão desde questões emocionais, como disfunções endócrinas e ainda pelo estilo de vida pouco equilibrado, que inclui uma alimentação desbalanceada e a falta de atividade física.

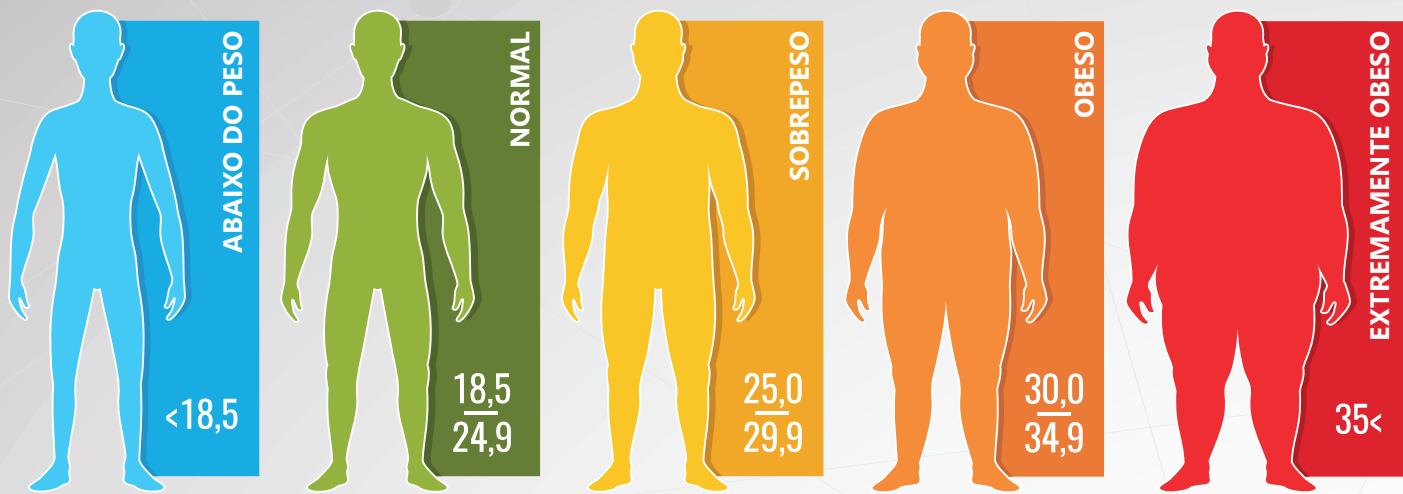
A obesidade é considerada umas das principais causas o surgimento de doenças cardiovasculares.

Para determinar um quadro de obesidade, são levados em consideração alguns fatores. O principal deles é o cálculo do “Índice de Massa Corpórea (IMC)”, que avalia a relação entre o peso e a altura do indivíduo. A partir dele, a doença é dividida em diferentes graus, que vão da obesidade leve à obesidade grave ou mórbida.



Como calcular o IMC:

$$\text{IMC} = \frac{\text{PESO}}{\text{ALTURA} \times \text{ALTURA}}$$



Complicações

O excesso de gordura no corpo pode desencadear ou agravar muitas doenças, como o diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares (hipertensão, acidente vascular cerebral, insuficiência cardíaca congestiva e embolia pulmonar), síndrome metabólica, apneia do sono, alguns tipos de câncer, problemas no fígado e de circulação sanguínea, além da redução na expectativa de vida.

Tratamento

Antes de tudo, é preciso compreender que o tratamento da obesidade não pode ser visto como uma “solução” de curto prazo, mas sim como um processo contínuo. O tratamento da obesidade se inicia com a adoção de um estilo de vida saudável, com controle da alimentação e da prática de atividade física regular. A busca por orientação médica é essencial neste processo, que precisa de acompanhamento profissional. Para os casos mais complexos, pode ser necessário o uso de medicamentos ou intervenções cirúrgicas.



Como prevenir as doenças cardiovasculares?

Quando os fatores de risco (modificáveis) são influenciados basicamente por comportamentos e hábitos, ele pode ser trabalhado dentro de uma abordagem preventiva. Isso significa que é preciso assumir atitudes que contribuam para a promoção da qualidade de vida e do bem-estar.

Mas, quando já temos uma doença, só a mudança de hábitos é suficiente?

A adoção de hábitos saudáveis ajuda no controle de fatores de risco, mas não é só isso. Muitas vezes, o uso de medicações são necessários, mas só após a realização de exames e prescrição médica.

As doenças do coração também podem afetar crianças e adolescentes?

Sim. Ao contrário do que pensa o senso comum, as doenças cardiovasculares não se manifestam somente em adultos e idosos. As crianças e adolescentes, em menor proporção, também podem ser afetadas.

As doenças cardíacas no grupo de jovens normalmente está , associada as doenças congênitas, ou seja, aquelas que surgem ainda em idade fetal causando mal formações no coração.



Mas, estudos mostram que fatores ambientais como uso excessivo de telas, aumento do consumo de produtos industrializados ou “fast food” e, outros hábitos de vida que impactam negativamente a saúde dos jovens, também têm influenciado na saúde. A epidemia da obesidade infantil, por exemplo, está diretamente relacionada ao aumento de doenças relacionadas ao metabolismo em idades cada vez mais jovens, antecipando o início das doenças cardiovasculares crônicas como o aumento do colesterol, hipertensão, diabetes, síndrome metabólica entre outros, o que favorece o aparecimento de doenças cardiovasculares.

É possível envelhecer com um coração saudável?

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), até 2025, o Brasil será o 6º país do mundo em número de idosos. O que desperta um alerta quanto ao envelhecimento saudável, principalmente com relação aos doenças crônicas.

Principais doenças crônicas que afetam os idosos em todo o mundo são:

- Doença coronariana
- Hipertensão
- Derrame (AVC)
- Diabetes
- Câncer
- Doença pulmonar obstrutiva crônica
- Doenças musculoesqueléticas (como Ex. artrite e osteoporose)
- Doenças mentais (principalmente demência e depressão)
- Cegueira e diminuição da visão



Apesar do processo das doenças crônicas terem início ainda na infância, é na meia idade, que elas começam a impactar mais fortemente a saúde. Conforme as pessoas envelhecem, as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) tornam-se as principais causas de morbidade e podem, na maioria dos casos ser evitada, ou pelo menos adiadas, com o acompanhamento médico regular, adesão aos tratamentos propostos e manter uma rotina de vida saudável.



Viva com mais saúde!



- Escolha uma atividade que você tenha mais afinidade
- Defina um objetivo por vez
- Comece aos poucos e ajuste sua rotina para alcançar os objetivos
- Faça um check-up antes de iniciar uma atividade física



- Prefira alimentos in natura
- Substitua o sal por outros temperos
- Beba água
- Evite consumo de bebidas alcóolicas



- Controle a ingestão de açúcar e carboidratos
- Evite longos períodos de jejum
- As frutas podem e devem ser consumidas. Se tiver dúvidas busque orientação
- Nunca pare seu tratamento



- Evite alimentos gordurosos
- Prefira preparações assadas, no vapor ou grelhadas
- Prefira carnes magras
- Invista em frutas, legumes e cereais integrais
- Sigas as orientações médicas



- Meça sua pressão regularmente
- Reduza o consumo de sal
- Não abandone o tratamento
- Evite o estresse
- Cuide da sua saúde mental



- Busque ajuda para parar de fumar
- Dispositivos eletrônicos colocam seu coração em risco

