

Artigo de Opinião de João Brum Silveira, Coordenador Nacional do Stent Save a Life (APIC)

Dia Nacional do Doente Coronário assinala-se a 14 de fevereiro

Doenças Cardiovasculares: Um desafio contínuo para a saúde em Portugal

As doenças cardiovasculares continuam a ser a principal causa de morte em Portugal, representando um dos maiores desafios para a saúde pública do país.

No âmbito do Dia Nacional do Doente Coronário, assinalado a 14 de fevereiro, é essencial refletir sobre a gravidade deste problema, identificar os sintomas, compreender as suas causas e identificar formas de prevenção e tratamento, que possam melhorar a qualidade de vida da população.

As doenças cardiovasculares englobam um vasto conjunto de condições que afetam o coração e os vasos sanguíneos, sendo a mais comum a doença coronária, que pode levar a enfartes agudos do miocárdio.

Os fatores de risco associados às doenças cardiovasculares são amplamente conhecidos, mas muitas vezes subestimados. Entre os principais estão: hipertensão arterial, que frequentemente não apresenta sintomas, mas tem um impacto significativo no risco de enfarte agudo do miocárdio e AVC; diabetes, uma vez que o excesso de glicose pode levar a alterações na constituição e circulação do sangue; colesterol elevado, que contribui para a formação de placas de gordura nas artérias, dificultando a circulação sanguínea; sedentarismo e má alimentação, uma vez que a falta de atividade física regular e uma dieta rica em gorduras saturadas e sal aumentam o risco de doenças cardiovasculares; tabagismo e consumo excessivo de álcool, que afetam negativamente a saúde do sistema cardiovascular; e histórico familiar, com fatores genéticos a desempenhar um papel importante.

A prevenção das doenças cardiovasculares é possível e começa com escolhas conscientes no dia a dia. Adotar um estilo de vida saudável pode reduzir significativamente o risco de desenvolver estas condições. Algumas medidas incluem a prática de atividade física regular, pelo menos 30 minutos, cinco vezes por semana; uma alimentação equilibrada, rica em frutas, legumes, cereais integrais e gorduras saudáveis, limitando o consumo de sal, açúcar e alimentos processados; evitar o tabaco, uma vez que parar de fumar é uma das mudanças mais eficazes para melhorar a saúde cardiovascular; e monitorizar regularmente a saúde, mantendo controlados os níveis de colesterol, tensão arterial e glicemia.

Além das ações individuais, é fundamental que se continuem a investir em campanhas de sensibilização e programas de prevenção. O acesso facilitado a consultas de rotina, rastreios e tratamentos também desempenha um papel crucial na luta contra as doenças cardiovasculares. Por outro lado, é importante envolver as comunidades e promover o apoio entre pares, especialmente para aqueles que já sofrem destas condições.

Importa também recordar que existe uma Rede de Referência Hospitalar de Intervenção Cardiológica – a Via Verde Coronária (VVC) – que, tal como os laboratórios de hemodinâmica, está a funcionar 365 dias por ano, 24 horas por dia, de forma a assegurar o tratamento, por angioplastia primária, de doentes com enfarte agudo do miocárdio. Os doentes são rapidamente transportados para o hospital mais indicado, onde uma equipa médica especializada já está preparada para iniciar o tratamento, frequentemente através de angioplastia primária.

Desde a sua implementação que a VVC tem sido fundamental para salvar vidas, uma vez que permite o acesso precoce aos cuidados médicos mais adequados, reduzindo significativamente o tempo entre o início dos sintomas e o tratamento.

O Dia Nacional do Doente Coronário é a oportunidade perfeita para reforçar a importância de prevenir as doenças cardiovasculares, sensibilizar para os seus fatores de risco e destacar o impacto que escolhas saudáveis podem ter na vida de cada pessoa. Num país onde estas doenças continuam a tirar vidas, cabe a todos, em conjunto, trabalhar para um futuro mais saudável e consciente.