Dia Mundial do Coração – 29 de setembro

Não Perca o Ritmo: Prevenir para não parar

Dra. Ana Nascimento – Núcleo de Estudos de Insuficiência Cardíaca da SPMI

O coração é o motor da nossa existência, uma orquestra de músculos e válvulas que trabalha incansavelmente para nos manter vivos. Funciona como um relógio que marca o compasso da vida; mas, ao contrário do relógio, basta um desequilíbrio para o coração perder o ritmo. E as escolhas que fazemos ao longo da vida inferem neste compasso. Por isso, programemos o alarme da prevenção, e deixemos de dar por garantido o ritmo pulsante do nosso coração.

Cerca de dois terços das mortes prematuras e um terço das doenças nos adultos associam-se a comportamentos que tiveram início na juventude, como o tabagismo, o sedentarismo, o consumo excessivo de álcool, uma alimentação pouco saudável ou mesmo o stress acumulado. Os números revelam que as doenças cardiovasculares continuam a ser a principal causa de morte, contabilizando cerca de 17,9 milhões de óbitos anualmente a nível mundial (32% de todas as mortes). Também em Portugal, segundo o Instituto Nacional de Estatística (INE), estas doenças persistem como uma das principais causas de morte, representando 26,6% dos óbitos em 2022. Cada vez mais casos surgem em faixas etárias mais jovens, com um impacto de milhões de anos de vida perdidos. E mais ainda, cerca de 80% das doenças cardíacas e acidentes vasculares cerebrais são preveníveis.

Esta realidade, que deve ser um grito de alerta para a população em geral, é também um desafio e uma responsabilidade acrescida para os profissionais de saúde. Neste âmbito, a American Heart Association propõe, em 2025, que as comemorações do Dia Mundial do Coração decorram sob o lema **“Não perca o ritmo”.**

Para o cidadão comum, a mensagem a reter é simples e objetiva: o ritmo da sua vida está literalmente nas suas mãos. Não é necessário começar a correr maratonas ou iniciar dietas altamente restritivas. A mudança começa devagar, com a tomada de decisões acertadas e conscientes: trocar o elevador pelas escadas, optar por comer uma peça de fruta em vez de um doce. A prática de atividade física regular, de intensidade moderada, acarreta benefícios claros na redução do risco cardiovascular ao reduzir o risco de doenças crónicas como a diabetes, mas também ao promover uma melhoria do bem-estar mental e controlo do peso. É importante aprender a abrandar e encontrar o nosso próprio ritmo, aquele que nos permite acalmar e ouvir o que nosso corpo nos diz.

Para os profissionais de saúde, este é um dia de reflexão sobre o papel desempenhado não só no tratamento, mas acima de tudo na prevenção das doenças cardiovasculares e da morbi-mortalidade que acarretam. É preciso assumir-se como agentes de mudança e desenvolver estratégias que capacitem os utentes a tomar decisões conscientes e mais saudáveis, com foco na prevenção, em alternativa ao foco na reação.

Para a comunidade e entidades governamentais: é necessário continuar a investir na criação de ambientes e políticas públicas que facilitem escolhas saudáveis e previnam doenças. Entre as estratégias com impacto comprovado na prevenção das doenças cardiovasculares destacam-se: campanhas de sensibilização sobre alimentação equilibrada, desde as escolas até aos locais de trabalho; promoção de atividade física nesses mesmos contextos; a regulamentação de publicidade e taxação de produtos pouco saudáveis. Quanto mais precoces forem estas intervenções, maior a sua eficácia.

O diagnóstico precoce e a literacia em saúde são as nossas melhores ferramentas. A saúde do nosso coração é um compromisso diário, uma responsabilidade partilhada. Não desperdicemos uma única batida. Vamos aproveitar este Dia Mundial do Coração para **reajustar o nosso ritmo**, reavaliar as nossas escolhas e para nos comprometermos com a saúde que nos dá vida.

Não perca o ritmo. O seu coração agradece."