

Dia Nacional do Doente Coronário – 14 de fevereiro

Doença coronária: prevenir, acompanhar e tratar atempadamente

Pedro Bento Carreira - Núcleo de Estudos de Insuficiência Cardíaca da SPMI

Dados recentes ajudam a perceber porque continua a ser tão importante falar de doença coronária: em Portugal, nove em cada dez adultos têm pelo menos um fator de risco cardiovascular, e mais de um terço apresenta três ou mais. Isto significa que a doença coronária não é um problema distante ou raro — é uma realidade que pode tocar qualquer família. A boa notícia é que muitos destes fatores são modificáveis e, quando controlados, permitem reduzir de forma significativa o risco de enfarte, insuficiência cardíaca e morte cardiovascular.

Apesar disso, a doença coronária continua a ser uma das principais causas de morte em Portugal e no mundo. Mais de 10 mil portugueses morrem anualmente devido a enfarte ou complicações relacionadas, enquanto a Organização Mundial da Saúde estima que, globalmente, a doença cardíaca isquémica representa cerca de 13% de todas as mortes. São números que impressionam, mas que também ajudam a perceber a importância da prevenção e do acompanhamento regular.

Nos últimos anos, tem-se promovido uma mudança importante na forma como falamos sobre a doença cardíaca. Em vez de “doente coronário”, cada vez mais se usa a expressão “pessoa que vive com doença coronária”. O conceito não é novo. Esta abordagem faz parte do movimento internacional “person-first”, iniciado na década de 70 no contexto dos direitos das pessoas com deficiência e depois alargado a muitas áreas da medicina. A ideia é simples: a pessoa vem sempre antes da doença. Quem vive com doença coronária não é definido apenas pelo diagnóstico — continua a ter projetos, rotinas, relações e autonomia.

Compreender os fatores de risco é fundamental. Tabagismo, pressão arterial elevada, colesterol alto, diabetes, obesidade e sedentarismo aumentam a probabilidade de desenvolver doença coronária. Por outro lado, hábitos de vida saudáveis — alimentação equilibrada, atividade física regular, cessação tabágica e controlo adequado das doenças crónicas — são o primeiro passo para prevenir ou atrasar a doença. Algumas mudanças têm efeitos particularmente rápidos: deixar de fumar após o diagnóstico de doença coronária pode reduzir de forma marcada o risco de novos eventos cardiovasculares, mostrando que nunca é tarde para melhorar o prognóstico.



Ter doença coronária não significa uma sentença de morte. Mesmo em situações como enfarte, angina ou insuficiência cardíaca, os avanços médicos permitem hoje tratamentos eficazes que melhoram a qualidade de vida e reduzem o risco de complicações. Seguir as recomendações médicas e cumprir corretamente a terapêutica prescrita é essencial para tirar o máximo benefício destes tratamentos. Uma relação de confiança com o médico assistente é também fundamental ao longo deste percurso, facilitando a adesão ao tratamento, o esclarecimento de dúvidas e a tomada de decisões partilhadas.

Falar de doença coronária é, na verdade, falar de vida quotidiana: do que comemos, do tempo que temos para caminhar, do stress com que vivemos e até das horas que dormimos. A saúde cardiovascular constrói-se muito antes do primeiro sintoma e muito para além da alta hospitalar. Cada pequena escolha — subir escadas, caminhar mais alguns minutos, manter consultas e tomar a medicação — pode parecer discreta isoladamente, mas ao longo dos anos traduz-se numa diferença real em anos e qualidade de vida.

No Dia Nacional do Doente Coronário, vale a pena recordar uma ideia simples: prevenir, acompanhar e tratar atempadamente continua a ser a melhor forma de proteger o coração e viver mais e melhor.