



Saúde cardiovascular - cada movimento conta!

Dra. Ana Tornada - Núcleo de Estudos de Prevenção e Risco Vascular da SPMI /
Internista na Unidade Local de Saúde de Santa Maria

A 6 de Abril celebra-se o Dia Mundial da Atividade Física, instituído pela Organização Mundial de Saúde. A atividade física é o movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta num dispêndio energético acima do nível de repouso. Se for planeada, estruturada e repetida com o objetivo de manutenção ou melhoria da condição física, considera-se exercício físico. Quando é realizada com regras formais e numa vertente competitiva, designa-se desporto. As atividades não estruturadas, como as tarefas domésticas, uma corrida para apanhar o autocarro, andar no trabalho, passear o cão ou atividades recreativas, são exemplos de como se manter ativo.

Em Portugal, mais de metade da população, admite não praticar qualquer exercício físico regular, com reflexo direto no peso crescente das doenças cardiovasculares, que continuam a ser a principal causa de morte.

A atividade e o exercício físico, contribuem para a redução do risco cardiovascular e de outras doenças, como as doenças oncológicas, a depressão e ansiedade, as demências, a osteoporose, doenças inflamatórias e respiratórias crónicas, a síndrome do intestino irritável e a obstipação.

O exercício físico aeróbico regular tem um impacto significativo no controlo de vários fatores de risco. Na hipertensão arterial, pode levar a reduções de 5-8 mmHg na sistólica (máxima) e de 2-4 mmHg na diastólica (mínima), comparável a alguns medicamentos. Na diabetes tipo 2, melhora a sensibilidade à insulina e o controlo glicémico, reduzindo a HbA1c em 0,5 a 0,7%. Já na obesidade, é a estratégia mais eficaz para reduzir a gordura visceral. Reduz também os níveis de ansiedade e depressão, que só por si, constituem fatores de risco cardiovascular independentes.

Recomenda-se pelo menos 150 a 300 minutos semanais de exercício aeróbico de intensidade moderada (ou 75 a 150 minutos de intensidade vigorosa), complementados com dois ou mais dias de treino de força muscular. Atingir estes objetivos, mesmo que de forma gradual e progressiva, confere benefícios cardiovasculares substanciais.

Antes de começar o exercício físico, ou intensificar a prática desportiva, é importante realizar uma avaliação cardiovascular, para identificar condições que exigem tratamento prévio ou adaptação do programa de exercício, particularmente nos jovens desportistas, no desporto de competição e nos adultos sedentários ou pouco ativos, com maior risco de doença coronária aterosclerótica. Recomenda-se a avaliação do



SPMI
Sociedade Portuguesa
de Medicina Interna



SPMI NEPRV
NÚCLEO DE ESTUDOS DE
PREVENÇÃO E RISCO VASCULAR

risco cardiovascular global, utilizando ferramentas adequadas, identificando sintomas de alarme, como dor torácica e dispneia desproporcionada ao nível de esforço, palpitações e síncope (“desmaios”). Nos casos de risco intermédio a elevado, está indicado realizar prova de esforço ou outros meios de diagnóstico cardiológico.

O mais importante é combater a inatividade física, tendo em conta que o exercício não exige ginásio nem equipamento: três caminhadas de dez minutos por dia conferem benefícios cardiovasculares comparáveis a trinta minutos contínuos. Atividades recreativas como a jardinagem ou a dança, têm um impacto real na saúde, com taxas de adesão a longo prazo superiores ao exercício formal. Valorizar e potenciar o que o doente já faz é, muitas vezes, o primeiro passo clínico, e o mais eficaz.

Na realidade, cada movimento conta!