

## **Sinais que não devem ser ignorados: o peso da insuficiência cardíaca**

A insuficiência cardíaca é uma síndrome, ou seja, um conjunto de sintomas que podem ser acompanhados por sinais clínicos. É comum, frequentemente crónica e progressiva, e uma das principais causas de hospitalização, sobretudo nas populações mais envelhecidas. À escala global, afeta cerca de 64 milhões de pessoas e na Europa, segundo a Sociedade Europeia de Cardiologia, pode atingir mais de 10% dos maiores de 70 anos. Perante este cenário, não é surpreendente que, em Portugal, represente uma das principais causas de internamento em idade avançada, reflexo direto do impacto crescente do envelhecimento da população.

No entanto, continua a ser subdiagnosticada nas fases iniciais. Muitos dos seus sintomas, como o cansaço, a falta de ar ou os edemas, são frequentemente atribuídos ao envelhecimento natural ou a outras condições, um atraso no reconhecimento que compromete a intervenção precoce, aumenta o risco de agravamento clínico e torna essencial reforçar a literacia em saúde junto da população.

Uma questão tanto mais problemática porque os dados indicam que a prevalência de insuficiência cardíaca está a aumentar de forma constante, mais uma vez impulsionada sobretudo pelo envelhecimento demográfico, mas também pela melhoria da sobrevivência após eventos cardiovasculares e pelo aumento da carga de comorbilidades.

Mas afinal, o que é a insuficiência cardíaca? Como o próprio nome indica, é no coração que reside habitualmente o problema. Aquele que é o responsável por bombear sangue para todo o organismo, assegurando o fornecimento de oxigénio e nutrientes essenciais vê, nesta síndrome, essa função comprometida, seja porque o músculo cardíaco está enfraquecido e não consegue contrair com eficácia, ou porque se tornou rígido e não consegue encher corretamente.

E porque é que isto acontece? Entre as causas mais frequentes estão a hipertensão arterial, verdadeira epidemia dos tempos modernos, mas também a doença coronária - o que engloba a obstrução das artérias do coração com consequente angina de peito ou enfarte do miocárdio -, as arritmias, as doenças das válvulas cardíacas, a diabetes e o consumo excessivo de álcool.

O diagnóstico assenta não só na avaliação clínica, mas também em exames laboratoriais e exames de imagem, com destaque para o ecocardiograma, que ocupa um lugar central, por permitir observar diretamente a estrutura e a função do coração, sendo considerado indispensável neste processo de avaliação.

Mas mais do que uma doença cardíaca isolada, a insuficiência cardíaca é uma condição complexa, que compromete profundamente a qualidade de vida, a autonomia e o bem-estar global do doente. A evidência clínica demonstra que uma abordagem integrada e multidisciplinar, que envolva a cardiologia, a medicina geral e familiar, a nutrição e uma monitorização contínua, é determinante para melhorar os resultados e reduzir a mortalidade.

Monitorização essa que assume, neste contexto, um papel cada vez mais relevante. O acompanhamento regular, aliado à identificação precoce de sinais de descompensação, permite ajustar o tratamento atempadamente e evitar episódios agudos que resultam em internamento, contribuindo para uma gestão mais eficaz, sustentável e centrada no doente.

Tendo em conta que a insuficiência cardíaca representa uma das principais causas de morbilidade e mortalidade em todo o mundo e impõe um encargo substancial aos doentes, aos sistemas de saúde e à sociedade, a resposta não pode ser apenas clínica. Exige uma visão integrada que articule a prevenção, o diagnóstico precoce, a educação para a saúde e a inovação terapêutica, porque tratar a insuficiência cardíaca é, antes de tudo, preservar a qualidade de vida de quem com ela vive.