

## **Dia Internacional do Ritmo Cardíaco – O seu coração vai ao ritmo certo?**

Dr. Pedro Carreira – Núcleo de Estudos de Insuficiência Cardíaca da SMPI

Todos nós já sentimos uma palpação — um susto, um golo da nossa seleção, uma surpresa inesperada. Na maioria das vezes, são situações passageiras e sem importância. Mas, nalguns casos, esse batimento irregular pode ser sinal de uma arritmia, uma alteração do ritmo cardíaco que merece atenção.

No dia 13 de junho assinala-se o Dia Internacional do Ritmo Cardíaco, uma oportunidade para lembrar que o ritmo do coração é um sinal importante de saúde. Quando esse ritmo se altera, surgem as arritmias, algumas com impacto relevante na nossa saúde.

A mais frequente é a fibrilhação auricular. Nesta situação, o coração bate de forma irregular e descoordenada, o que pode favorecer a formação de coágulos e aumentar o risco de acidente vascular cerebral (AVC). Em muitos casos, os sintomas são pouco específicos — palpitações, cansaço, tonturas ou falta de ar — e, por isso, podem ser desvalorizados.

Muitas das arritmias, e em particular a fibrilhação auricular, têm uma característica que as torna especialmente preocupantes: podem passar despercebidas durante muito tempo. Em cerca de 20% dos casos, esta arritmia pode ser assintomática, o que ajuda a explicar por que motivo, por vezes, o primeiro sinal reconhecido é já uma complicação, como um AVC. Infelizmente, esta associação está bem documentada.

Apesar desse risco, importa sublinhar que a fibrilhação auricular é hoje uma doença com opções eficazes de tratamento e prevenção. O controlo da frequência ou do ritmo cardíaco, associado à terapêutica anticoagulante quando indicada, permite reduzir de forma significativa o risco de complicações. As recomendações atuais reforçam também a importância de atuar cedo, controlar fatores de risco e evitar a progressão da doença.

O desafio está, por isso, não apenas no tratamento, mas sobretudo na identificação precoce dos doentes. Conhecer o próprio pulso, estar atento a sintomas aparentemente ligeiros e procurar avaliação médica em caso de dúvida são passos simples, mas fundamentais. Para quem gosta de tecnologia, alguns dispositivos digitais — como aplicações móveis, relógios inteligentes e outros *wearables* — podem também ajudar a identificar alterações do ritmo cardíaco, funcionando como complemento útil, embora não substituam a avaliação médica.

Num contexto em que vivemos mais anos e acumulamos mais fatores de risco cardiovasculares, torna-se ainda mais relevante reconhecer que alterações do



ritmo cardíaco são frequentes, mas não devem ser ignoradas. Estar informado, manter um acompanhamento médico regular e adotar um estilo de vida saudável pode transformar uma doença potencialmente silenciosa numa condição controlável e com melhor prognóstico.