

Dia Mundial do Coração: não perca o ritmo

César Lourenço – Núcleo de Estudos de Insuficiência Cardíaca da SPMI

As doenças cardiovasculares continuam a representar a principal causa de morte em todo o mundo e em Portugal. Todos os anos, mais de 20 milhões de pessoas perdem a vida devido a problemas no coração e na circulação. No entanto, há um dado que a medicina reforça com urgência: cerca de 80% destas mortes precoces poderiam ser evitadas.

No dia 29 de setembro assinala-se o Dia Mundial do Coração, uma iniciativa da *World Heart Federation*, que este ano tem como mote global “*Don’t Miss a Beat*”. A mensagem para a população não é de alarmismo, mas sim de atenção e ação. Trata-se de uma oportunidade para recordar que a saúde cardiovascular não depende apenas do que fazemos quando surge um problema. Depende, sobretudo, das escolhas e dos cuidados que mantemos ao longo dos anos.

O coração e os vasos sanguíneos são afetados por fatores que, em muitos casos, podem ser prevenidos, identificados e tratados. Hipertensão arterial, colesterol elevado (dislipidémia), diabetes, tabagismo, excesso de peso, sedentarismo e alimentação desequilibrada estão entre os principais fatores de risco cardiovascular.

Um dos desafios é que vários destes fatores podem não provocar sintomas durante muito tempo. É possível ter a tensão arterial ou o colesterol elevados e sentir-se perfeitamente bem. Por isso, não devemos esperar por sinais de alerta para começar a cuidar do coração. Medir regularmente a pressão arterial, conhecer os valores de colesterol e glicemia e fazer uma avaliação médica adequada à idade e aos fatores de risco são medidas simples, mas importantes.

Também a atividade física tem um papel fundamental. Não é necessário ser atleta para proteger o coração. Caminhar, andar de bicicleta, nadar, dançar ou simplesmente reduzir o tempo passado sentado são formas de aumentar a atividade física. O importante é encontrar uma atividade adequada à condição de cada pessoa e integrá-la na rotina. Para quem é sedentário, começar gradualmente já representa um passo significativo.

A alimentação é outro dos pilares da prevenção. Uma dieta com menor consumo de sal, alimentos ultraprocessados, açúcares e gorduras saturadas, contribui para um melhor perfil cardiovascular. Mais do que seguir dietas da moda, importa construir hábitos alimentares sustentáveis e compatíveis com a nossa cultura e com a nossa realidade.

Não podemos esquecer o tabaco. Fumar aumenta de forma significativa o risco de enfarte do miocárdio, acidente vascular cerebral e outras doenças. Deixar de fumar traz benefícios em qualquer idade, e pedir ajuda profissional pode aumentar as probabilidades de conseguir fazê-lo.

Prevenir não significa viver com medo da doença. Significa conhecer os nossos fatores de risco e agir sobre aqueles que podemos modificar. Para algumas pessoas, mudanças no estilo de vida serão suficientes; para outras, será necessário recorrer a medicamentos para



controlar a tensão arterial, o colesterol, a diabetes ou outras condições. Quando prescritos, estes tratamentos devem ser tomados de forma regular e acompanhados pelo médico.

É igualmente importante reconhecer os sinais que podem indicar uma situação cardiovascular aguda. Dor ou pressão no peito com falta de ar súbita, suor frio, náuseas ou dor que se estende para o braço, costas, pescoço ou mandíbula podem ser sinais de enfarte. Uma alteração súbita da fala, da força ou da sensibilidade de um lado do corpo, ou uma assimetria da face, pode indicar um acidente vascular cerebral. Nestas situações, não se deve esperar que os sintomas desapareçam: é fundamental procurar ajuda médica urgente.

O Dia Mundial do Coração não deve ser apenas uma data no calendário. Deve servir como um lembrete de que cuidar do coração é um compromisso diário. Pequenas decisões repetidas ao longo do tempo — não fumar, mexer-se mais, alimentar-se melhor, controlar os fatores de risco e cumprir a vigilância médica — podem fazer uma diferença importante.

O coração trabalha continuamente durante toda a nossa vida. Cuidarmos dele é, afinal, uma das formas mais concretas de cuidarmos da nossa própria vida e da vida daqueles que nos rodeiam.