

A stethoscope is positioned diagonally across the upper half of the image, with its chest piece in the top left and ear pieces in the bottom left. In the bottom right corner, there is a detailed anatomical model of a human heart, showing its complex network of arteries and veins. The entire scene is set against a solid, light pink background.

GUIA DO CORAÇÃO
**CUIDADO
& PREVENÇÃO**

APRESENTAÇÃO

As doenças cardiovasculares são a principal causa de morte no mundo: **Mais pessoas morrem anualmente por essas enfermidades do que por qualquer outra causa.**

Estima-se que 17,5 milhões de pessoas morreram por doenças cardiovasculares em 2012, representando 31% de todas as mortes em nível global. Desses óbitos, estima-se que 7,4 milhões ocorrem devido às doenças coronarianas (infarto do miocárdio) e 6,7 milhões devido a acidentes vasculares cerebrais (AVCs), popularmente conhecido como derrames.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que $\frac{3}{4}$ da mortalidade cardiovascular podem ser diminuídos com adequadas mudanças no estilo de vida, por meio da abordagem de fatores comportamentais de risco – como o uso de tabaco, dietas não saudáveis e obesidade, sedentarismo e uso nocivo do álcool.

Para as pessoas com doenças cardiovasculares ou com alto risco cardiovascular (devido à presença de um ou mais fatores de risco como hipertensão, diabetes, hiperlipidemia ou doença já estabelecida) **é fundamental o diagnóstico e tratamento precoce.**

Para te ajudar com isso, preparamos este e-book com informações sobre as principais patologias cardíacas e como preveni-las.

Conte conosco para cuidar da saúde de seu coração. **Boa leitura!**

ÍNDICE

02 • APRESENTAÇÃO

04 • CAPÍTULO I
O QUE É O CORAÇÃO

06 • CAPÍTULO II
PRINCIPAIS DOENÇAS CARDIOLÓGICAS

12 • CAPÍTULO III
FATORES DE RISCO PARA
DOENÇAS CARDIOLÓGICAS

16 • CAPÍTULO IV
DICAS DE CUIDADO E PREVENÇÃO

21 • SOBRE A UNICARDIO

CAPÍTULO I

O QUE É O CORAÇÃO



O QUE É O CORAÇÃO

O coração é, basicamente, o que nos mantém vivos. Pode parecer óbvio, mas, para entender as doenças que afetam esse órgão, é preciso lembrar as aulas de biologia na escola e retomar suas principais atividades e características.

O coração é um órgão muscular responsável por bombear o sangue para todo o organismo. Seus movimentos ritmados têm nomes: a contração é chamada de sístole e o relaxamento, de diástole. Em humanos, ele apresenta quatro cavidades: os átrios, na parte superior, e os ventrículos, na inferior.



O processo de bombeamento do sangue acontece de maneira perfeita, através de dois trajetos. A chamada grande circulação passa pelo lado esquerdo do coração e leva o sangue que foi oxigenado nos pulmões (sangue arterial) para o resto do corpo. O percurso do fluxo sanguíneo entre o coração e os pulmões, por outro lado, é conhecido como pequena circulação. Ele acontece pelo lado direito do órgão e direciona o sangue venoso (desoxigenado) para ser novamente enriquecido com oxigênio nos pulmões.

CAPÍTULO II

PRINCIPAIS DOENÇAS CARDIOLÓGICAS

PRINCIPAIS DOENÇAS CARDIOLÓGICAS

É definida como doença cardíaca qualquer patologia que dificulte ou impeça a boa circulação sanguínea no organismo. As principais estão listadas a seguir.

Infarto agudo do miocárdio

Popularmente conhecido como ataque cardíaco, ocorre quando a obstrução de uma ou mais artérias reduz ou interrompe o fornecimento de sangue a uma região do coração. Em consequência, as células dessa área morrem por falta de oxigênio, diminuindo a capacidade de bombeamento do sangue.

Alguns infartos acontecem subitamente e são acompanhados de dor intensa, mas existem situações em que a condição se manifesta silenciosamente. Nesse caso, a doença só pode ser identificada por meio de um eletrocardiograma.

De qualquer forma, o infarto agudo do miocárdio requer tratamento imediato. É comum que ele cause a morte, principalmente quando o socorro não é prestado a tempo de reverter o quadro.

Os sintomas mais comuns são dor no peito, descrita como sensação de aperto, que pode se irradiar para o pescoço, barriga, ombros e braços, tontura, fraqueza, mal estar, falta de ar, suor frio, palidez, ansiedade e ritmo cardíaco irregular e rápido.

Insuficiência cardíaca

É uma doença crônica que faz com que o coração não bombeie mais sangue suficiente para o resto do corpo. Geralmente, é resultante de outras patologias do coração, como a hipertensão arterial, a doença de Chagas, miocardites e doenças valvulares.

É subdividida, principalmente, em dois tipos: insuficiência sistólica, quando o músculo cardíaco não consegue bombear o sangue para fora do coração adequadamente, e insuficiência diastólica, quando os músculos do coração ficam rígidos e não se enchem de sangue facilmente. Ambos têm uma consequência em comum: o órgão passa a não conseguir mais enviar sangue rico em oxigênio suficiente para o resto do organismo.

É uma doença de longo prazo, mas pode se desenvolver repentinamente. Os sintomas, geralmente, começam devagar. Os mais comuns são falta de ar durante a atividade física ou depois de estar deitado por um tempo, tosse, inchaço dos pés, tornozelos e abdômen, ganho de peso, palpitações, entre outros. No entanto, alguns pacientes não apresentam sintomas.

Arritmia cardíaca

Caracteriza-se por alterações no ritmo ou na frequência dos batimentos cardíacos. Quando se tornam extremamente lentos, é chamada de bradicardia. Quando muito acelerados, taquicardia. O paciente pode sentir desconforto com seus próprios batimentos ou ter a sensação de falta ou interrupção deles.

Em condições consideradas normais, o coração bate entre 60 e 100 vezes por minuto. Em pessoas que se exercitam rotineiramente ou que tomam certos medicamentos, a frequência pode cair para 55 batimentos por minuto. A arritmia acontece quando o número é maior que 100 ou menor que 55 ou 60.

O descompasso no ritmo cardíaco pode ser sentido no tórax, na garganta e no pescoço. É mais comum surgir com o envelhecimento e pode ser consequência de outras patologias e do uso de determinadas drogas e substâncias (fármacos, álcool, cigarro, cafeína).

De modo geral, não é um quadro considerado grave. No entanto, uma ajuda

médica deve ser procurada imediatamente se houver perda e recuperação da consciência, ardor no tórax, sudorese incomum, tontura e sensação de desfalecimento.

Doença arterial coronariana (aterosclerose coronária)

É o acúmulo de placas de gordura, colesterol e outras substâncias nas artérias do coração, o que leva à obstrução desses vasos e faz com o que o fluxo sanguíneo pare quase que completamente. Assim, a musculatura cardíaca tem de fazer um esforço maior para bombear o sangue para o resto do corpo. A condição pode gerar complicações como infarto e angina.

Os sintomas podem ser bastante evidentes, mas, em alguns casos, uma pessoa pode ter a doença e não apresentar nenhum sinal dela.

O indício mais frequente é a angina, um aperto no peito que se irradia para o braço esquerdo, acompanhado de falta de ar, sudorese, palidez e náusea. Ela aparece quando o coração não está recebendo sangue ou oxigênio suficiente. O grau de dor varia de pessoa para pessoa.

Parada cardiorrespiratória

É o momento em que o coração deixa de funcionar, gerando uma interrupção abrupta e inesperada da circulação sanguínea. O cérebro deixa de receber sangue, por isso, a pessoa perde a consciência em dez ou 15 segundos. É necessário fazer uma massagem cardíaca imediatamente para que o coração volte a bater.

Pode ser causada por diversos fatores, mas, geralmente, ocorre devido a outros problemas cardíacos. Os principais sintomas são dor forte no peito, falta de ar, suor frio, palpitações, tontura, desmaio e visão turva ou embaçada. Além disso, há ausência de pulso e falta de movimentos respiratórios.

Aneurisma da aorta

É a dilatação e o enfraquecimento da parte superior da aorta, a maior artéria do corpo humano, responsável por transportar o sangue rico em oxigênio para o resto do organismo. Suas causas são desconhecidas, mas fatores como a aterosclerose, doenças do tecido conjuntivo, problemas nas válvulas do coração e infecções não tratadas podem contribuir para seu desenvolvimento.

Aneurismas da aorta, geralmente, crescem lentamente e não apresentam sintomas. Por isso, são difíceis de detectar e de prever. Alguns começam pequenos e assim permanecem, outros se expandem ao longo do tempo. Seu rompimento é o maior risco a ser evitado.

Os sintomas aparecem quando o aneurisma cresce. São eles: sensibilidade ou dor no peito, dor nas costas, rouquidão, tosse e falta de ar.

Doença cardíaca congênita

São alterações na estrutura do coração e dos grandes vasos presentes antes mesmo do nascimento. De acordo com a Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC), no Brasil, nascem cerca de 23 mil crianças com problemas cardíacos todos os anos.

As cardiopatias congênitas podem produzir sintomas no nascimento, durante a infância, na idade adulta ou, mesmo, nunca. As patologias mais comuns incluem:

- alterações nas válvulas cardíacas;
- alterações nas paredes entre os átrios e ventrículos, provocando a mistura de sangue oxigenado com sangue não oxigenado;
- anormalidades no músculo cardíaco, como má formação de um ventrículo;
- combinação de mais de uma alteração em um mesmo paciente.

Endocardite

É uma infecção no endocárdio, o revestimento interno do coração. Geralmente, ocorre quando uma bactéria ou germes de outra parte do corpo, como a boca, espalham-se pelo sistema sanguíneo e chegam a áreas do coração já afetadas por outro motivo. Por isso, ela é incomum em pessoas com o coração saudável.

A doença, quando não tratada, pode danificar ou destruir as válvulas cardíacas, trazendo complicações sérias. Na maior parte dos casos, é causada por uma bactéria, mas fungos e outros micro-organismos também podem ser responsáveis por seu desenvolvimento.

Miocardite

É a inflamação do músculo do coração, chamado de miocárdio. As possíveis causas são variadas, incluindo infecções por vírus, bactérias, protozoários ou fungos, medicamentos, doenças autoimunes, consumo exagerado de álcool e uso de cocaína.

As principais consequências são a redução da capacidade do coração de bombear o sangue e o surgimento de arritmia cardíaca. A doença pode se manifestar tanto de forma branda, quase sem sintomas, quanto de maneira mais agressiva, causando, até, falência aguda da bomba cardíaca.

Os sintomas mais comuns são cansaço (que, em casos graves, pode surgir mesmo com atividades de pequena intensidade, como caminhar, tomar banho e trocar de roupa), inchaço das pernas, falta de ar e arritmia.

Em algumas pessoas, quando se apresenta de forma fulminante, a miocardite provoca um quadro súbito de insuficiência cardíaca. Nessas situações, o atendimento médico precisa ser rápido, caso contrário, a doença pode levar à morte.

CAPÍTULO III

FATORES DE RISCO PARA DOENÇAS CARDIOLÓGICAS

FATORES DE RISCO PARA DOENÇAS CARDIOLÓGICAS

Fatores de risco são condições e problemas que aumentam as chances de uma pessoa desenvolver doenças. Alguns, chamados de mutáveis, podem ser evitados, tratados e controlados. Outros são imutáveis, como o histórico familiar e a etnia. De qualquer forma, conhecê-los pode servir como alerta para a adoção de hábitos saudáveis e a realização de visitas periódicas ao médico desde cedo.

Os principais fatores de risco para o surgimento de doenças cardíacas são os seguintes:

Taxa elevada de colesterol

O nível de colesterol no organismo aumenta à medida que consumimos produtos que contenham gorduras nocivas. Diminuir a ingestão desse tipo de alimento reduz o risco de ocorrer um infarto do miocárdio, por exemplo. Uma forma de fazer isso é usar azeites naturais, como o de oliva, no preparo das refeições e trocar a margarina por manteiga. Cortar da dieta as frituras também é uma boa maneira de controlar o nível de colesterol.

Hipertensão arterial sistêmica (HAS)

A hipertensão está entre os principais fatores de risco para doenças cardíacas. A melhor maneira de evitá-la é medir a pressão arterial regularmente, nunca faltar às consultas médicas de rotina, controlar o peso e o nível de colesterol, incluir o consumo de fibras na alimentação, ingerir a quantidade de sal recomendada, não fumar e praticar uma atividade física (depois, é claro, de realizar uma avaliação com um cardiologista).

Tabagismo

O cigarro contém muitas substâncias prejudiciais ao organismo. O coração é afetado pela nicotina, que aumenta a frequência cardíaca e a pressão arterial, eleva os níveis de colesterol e provoca muitos outros danos.

Diabetes

A diabetes influencia mais pelo tempo durante o qual afeta o organismo do que pela severidade do quadro. Não há uma forma melhor de evitá-la que não seja manter a taxa de glicose no corpo em níveis considerados normais.



Isso significa ficar atento à quantidade de doces consumida e, também, de alimentos que se transformam em açúcar quando são processados pelo organismo.

Obesidade

A obesidade é um fator de risco para inúmeras doenças. Todas elas podem ser evitadas quando há a preocupação em manter uma dieta saudável para equilibrar o peso. Às vezes, isso significa ter de mudar o estilo de vida.

Sedentarismo

Não se exercitar faz muito mal para o organismo. O corpo precisa de movimento para desempenhar suas funções de forma correta. A ausência de qualquer tipo de esforço pode causar, até, atrofia. Sem contar que pode levar a muitas doenças.

Estresse

O estresse também é um dos fatores de risco para doenças cardíacas porque provoca mudanças hemodinâmicas no organismo.





CAPÍTULO IV

DICAS DE CUIDADO E PREVENÇÃO

PRINCIPAIS DOENÇAS CARDIOLÓGICAS

A Organização Mundial da Saúde (OMS) sugere a adoção de alguns hábitos para ajudar a afastar os riscos relacionados às doenças do coração.

Não fumar

A primeira orientação para manter a saúde do coração é não fumar, por uma só razão: uma das consequências desse hábito é a morte, devido às doenças associadas ao vício. De acordo com estimativas da OMS, oito milhões de pessoas virão a falecer até 2030 por causa dos danos que o fumo causa ao organismo.



Parte dos benefícios de não fumar ou de abandonar o hábito é a chance reduzida de sofrer um infarto do miocárdio. Não induzir outra pessoa ao vício e não transformar os que estiverem ao redor em fumantes passivos são as melhores formas de evitar que os malefícios do tabagismo afetem a saúde.

Praticar exercícios

O corpo precisa da prática de uma atividade física de forma regular para funcionar adequadamente. Pode ser uma caminhada, uma corrida, musculação, dança, andar de bicicleta. O tipo de exercício não importa, desde que não se fique parado.

Deixar de ser sedentário, muitas vezes, pode parecer uma árdua tarefa. Na verdade, basta dar o primeiro passo. Uma dica é começar a caminhar e, quando tiver disposição, passar a correr. Pedalar e nadar também são bons exercícios para sair do sedentarismo. O importante é manter a constância e praticar entre 40 e 60 minutos de atividade física por dia, de três a cinco vezes por semana.

Antes de iniciar, porém, é essencial consultar um cardiologista para avaliar o condicionamento físico, principalmente caso praticar exercícios seja um hábito novo. Nenhuma atividade esportiva deve ser realizada sem acompanhamento médico e orientação de um educador físico.

Controlar o peso

Uma das vantagens da prática de atividade física é que ela ajuda a controlar o peso e esse é um ponto fundamental para manter a saúde do coração. Algumas doenças cardíacas estão relacionadas ao sobrepeso e à obesidade. Garantir que o Índice de Massa Corporal (IMC) não exceda os 25 pontos representa uma maior chance de não desenvolver qualquer uma dessas condições.

É fácil calcular o IMC. A fórmula é, basicamente, essa: peso / altura x altura. Ou seja, se uma pessoa pesa 80 quilos e tem 1,65 metros de altura, pelo cálculo (80 / 1,65 x 1,65), o IMC dela é 29, acima do recomendado.

Controlar a pressão arterial

A medição da pressão arterial é um exame de rotina feito pela maioria dos médicos, por ser um indicativo do estado geral de saúde de uma pessoa. O mais adequado é que a pressão máxima não exceda os 120 milímetros de mercúrio (mmHg) e a mínima não esteja abaixo de 80 mmHg (o popular 12x8).

O correto é verificar a pressão toda vez que for ao médico. Caso ele não tome a iniciativa, vale pedir para que ele o faça, principalmente quando houver histórico familiar de hipertensão. Nessa situação, o controle deve ser intensificado a partir dos 30 anos.

Cuidar da alimentação

Ter cuidado com a dieta é uma das principais recomendações para manter a saúde do coração, pois a alimentação complementa outros cuidados, como o controle do peso e da pressão arterial. O indicado é dar preferência a uma quantidade maior de frutas, legumes, verduras e carnes magras, e diminuir, ao máximo, a ingestão de açúcar, sal e gordura. Algumas pessoas têm dificuldade para equilibrar esse consumo.



Nesse caso, consultar um nutricionista pode ser de grande ajuda para elaborar um cardápio que contenha todos os nutrientes necessários ao organismo e, ainda, respeite as preferências gastronômicas.

Controlar o nível de colesterol

O colesterol alto está associado ao descuido com a alimentação. Os níveis de gordura no organismo são maiores quando se consome muitos alimentos embutidos, cortes gordurosos de carne, margarinas, biscoitos recheados, sorvetes, entre outros. Retirá-los da dieta é a melhor opção para garantir a manutenção da saúde, mas, caso seja difícil tomar essa decisão, reduzir o número de vezes em que eles aparecem no cardápio já ajuda bastante.

Controlar a taxa de glicose

Muitas pessoas não se dão conta dos riscos de consumir não só muito açúcar, mas, também, alimentos que se transformam em glicose dentro do organismo, como os carboidratos. Na verdade, o ditado popular que diz que a prevenção é o melhor remédio está certo. Cuide-se!

SOBRE A UNICARDIO

Fundada em Florianópolis (SC) em 1983, a Unicardio é uma clínica de cardiologia especializada na prevenção, na investigação e no tratamento de doenças do coração desde o período fetal, passando pela infância e a adolescência até a vida adulta. Conta com um corpo clínico experiente e oferece serviços como consultas e exames cardiológicos especializados, integrados com exames de ultrassonografia. Também atende em áreas afins, como endocrinologia, nutrição e psicologia. A equipe da Unicardio é composta por profissionais qualificados e especializados para realizar procedimentos diagnósticos, tratamentos e abordagens clínicas de forma humanizada, com foco na segurança, conforto e bem-estar do paciente.

Com a aplicação de avançadas tecnologias na realização de exames e procedimentos, a medicina diagnóstica da Unicardio disponibiliza o que há de melhor aos seus pacientes, proporcionando resultados rápidos e precisos, e contribuindo, assim, para a prevenção de doenças, bem como para a promoção de uma vida com qualidade e saúde.

(48) 3028-2300

unicardio@unicardio.com.br

www.unicardio.com.br



Diretora técnica médica

Dra. Maria Emília Lueneberg • CRM/SC 4100 e RQE 6646/6645

Nosso material tem caráter meramente informativo e não deve ser utilizado para realizar autodiagnóstico, autotratamento ou automedicação. Em caso de dúvidas, consulte o seu médico.