

CUIDADOS COM O CORAÇÃO

Prevenção: a chave para manter a saúde do seu.



SUMÁRIO

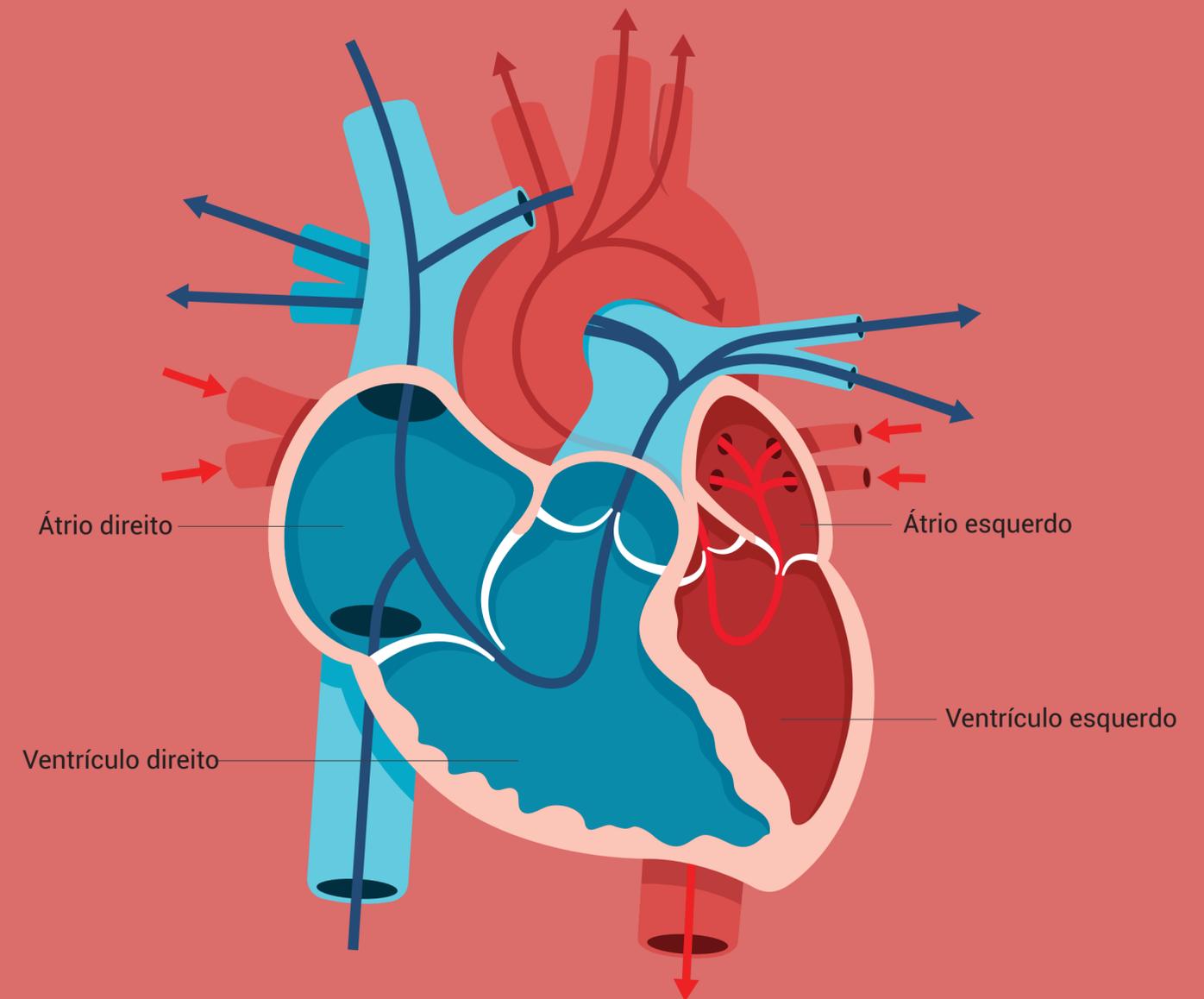
O coração e suas funções	3
Principais doenças cardiovasculares	4
Fatores de risco	5
Como se prevenir?	7
Dicas para cuidar do seu coração	8
Quando iniciar a prevenção?	12



O coração e suas funções

O coração é um órgão muscular vital para a sobrevivência do ser humano. Ele funciona como uma espécie de bomba no sistema cardiovascular, garantindo o impulsionamento do sangue para todas as partes do corpo. Este bombeamento de sangue é fundamental para que os nutrientes e o oxigênio cheguem a todas as células e que os resíduos do metabolismo sejam levados até os locais adequados para sua eliminação.

Todos os mamíferos possuem um coração com quatro cavidades: dois átrios e dois ventrículos. Os átrios são como câmaras receptoras de sangue: o átrio esquerdo recebe o sangue proveniente do pulmão e, o direito, de outras partes do corpo. Depois o sangue segue para os ventrículos, que realizam uma contração que garante o envio do sangue de volta para o organismo. O ventrículo direito impulsiona o sangue em direção aos pulmões e, o esquerdo, ao restante do corpo.



Principais doenças cardiovasculares

De acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), as doenças cardiovasculares são um grupo de doenças do coração e dos vasos sanguíneos. A maioria delas pode ser prevenida por meio da abordagem de fatores comportamentais de risco.

Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) apontam para as doenças cardiovasculares como principal causa de morte no mundo. Estima-se que aproximadamente 17,9 milhões de pessoas morrem anualmente em decorrência de problemas cardíacos.

Entre as doenças cardiovasculares, as principais são:

- Doença coronariana;
- Doença cardíaca reumática;
- Doença cerebrovascular;
- Cardiopatia congênita;
- Doença arterial periférica;
- Trombose venosa profunda e embolia pulmonar.

Fatores de risco

A expectativa de vida aumentou 16 anos nos últimos 45 anos, de acordo com relatório da Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS), publicado em 2017. As pessoas estão vivendo mais e alguns especialistas acreditam que esta pode ser uma das justificativas para as doenças do coração terem se transformado na principal causa de morte no mundo. No entanto, o estilo de vida também tem pesado bastante na balança.

A maioria das pessoas não tem envelhecido de forma saudável e ativa. Segundo a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG), 20% do processo de envelhecimento se devem a fatores genéticos, 20% são influências ambientais, e 60% se devem às escolhas que fazemos ao longo da vida.



Os fatores de risco que podem levar um indivíduo a desenvolver uma doença cardiovascular são classificados em dois tipos: os não modificáveis e os modificáveis. O primeiro tipo não é passível de nenhuma intervenção. Já o segundo tipo está relacionado ao estilo de vida da pessoa que, numa perspectiva de prevenção, pode ser alterado. Tais fatores somados aumentam de forma considerável o risco de desenvolvimento de alguma doença cardiovascular. Saiba quais são eles:

Fatores não modificáveis:

- Idade
- Sexo
- Hereditariedade

Fatores modificáveis:

- Obesidade
- Colesterol elevado
- Sedentarismo
- Diabetes
- Tabagismo
- Estresse
- Hipertensão
- Álcool

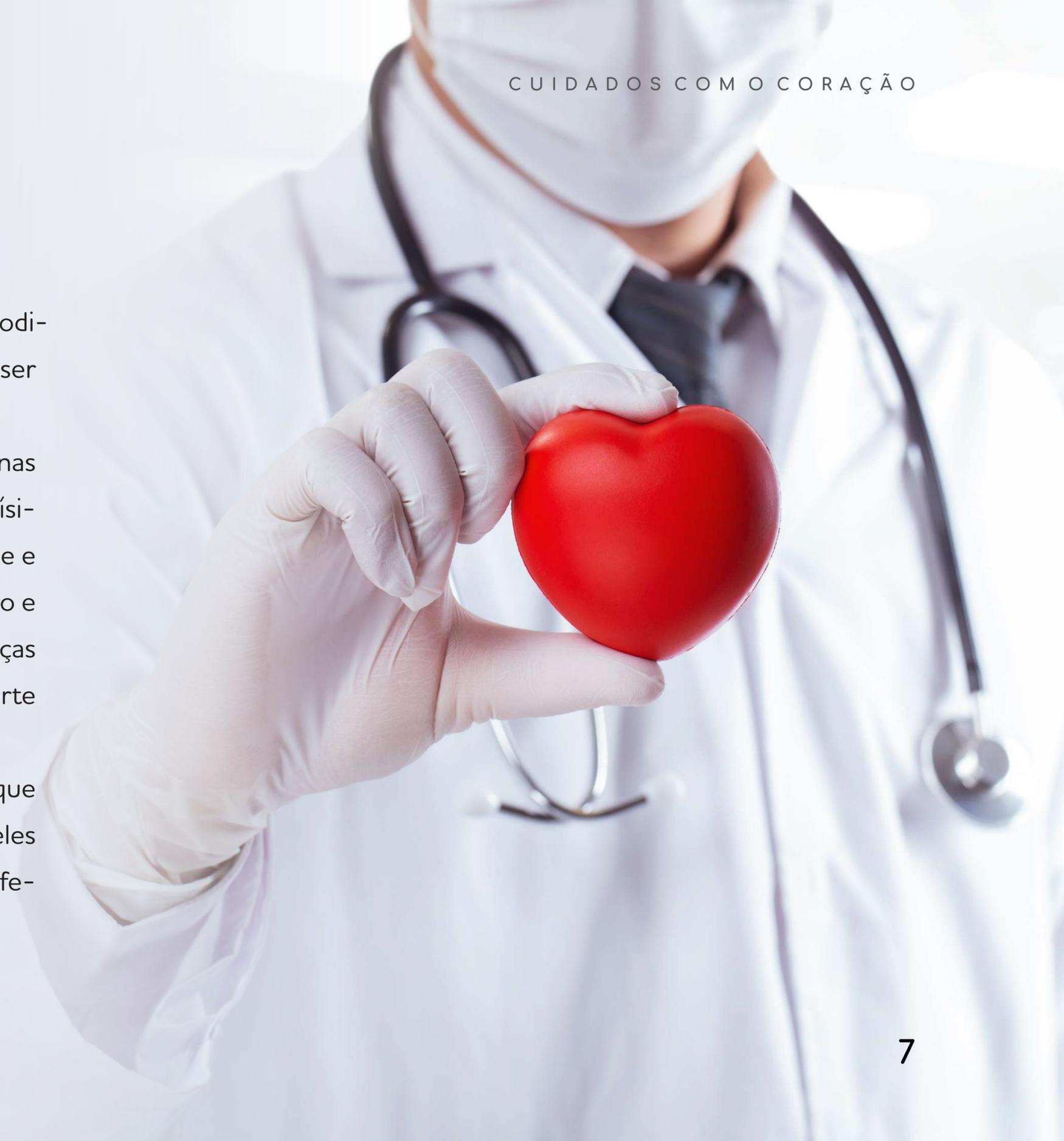
Lembrando que os especialistas apontam para a hipertensão arterial como o principal fator de risco cardiovascular entre os fatores modificáveis.

Como se prevenir?

Já sabemos que existem 3 fatores de risco cardiovascular que não são modificáveis, mas do outro lado da balança existem 8 fatores que podem ser alterados quando adotamos um estilo de vida mais saudável.

Os maus hábitos são um problema cada vez mais comum em nossas rotinas agitadas. A má alimentação, a falta de tempo para a prática de atividade física e o estresse excessivo - que muitas vezes provoca insônia, ansiedade e leva diversas pessoas ao consumo elevado de bebidas alcoólicas, cigarro e outras drogas - têm contribuído significativamente para que as doenças cardiovasculares ocupem o primeiro lugar no ranking de causas de morte no mundo.

Mudar o estilo de vida não é fácil, mas é possível. Entre todos os fatores que influenciam o desenvolvimento de uma doença do coração, 80% deles dependem apenas das próprias escolhas, ou seja, você pode fazer a diferença com hábitos de vida mais saudáveis.



Dicas para cuidar do seu coração

Adotar hábitos saudáveis para o dia a dia é fundamental, mas é preciso saber que a adaptação à nova rotina leva tempo, necessita de foco e vontade de mudar. O ideal é iniciar com pequenas mudanças, alterações muito bruscas na rotina diária podem gerar um grande desconforto e logo a desistência.

As dicas a seguir podem ajudar no começo dessa mudança. Realize-as de uma forma leve e aos poucos se sentirá confortável para dar um passo a mais rumo a uma vida saudável.

Evite o tabagismo. O fumo é um dos principais fatores de risco das doenças cardiovasculares. As substâncias químicas presentes no tabaco, como a nicotina, provocam o estreitamento das artérias, o que aumenta a frequência cardíaca e a pressão arterial.

A boa notícia é que um ano sem fumar já é o suficiente para reduzir esses riscos aos mesmos apresentados por uma pessoa não fumante. Se você tem o hábito de fumar, comece procurando profissionais que possam auxiliá-lo a parar o cigarro. Os sintomas de abstinência podem gerar tristeza, diminuir a concentração, dar sensação de fome e logo o desejo de fumar novamente. Não deixe de procurar ajuda.



Pratique atividade física regularmente. Os exercícios físicos são, sem dúvida, importantes para todo o organismo, por isso é uma das principais medidas de prevenção às doenças cardíacas e, para deixar o sedentarismo de lado, é só dar o primeiro passo, literalmente.

Adotar a prática de atividade física regular é fundamental para a saúde do coração, mas devemos lembrar que para os sedentários, ou seja, pessoas que não praticam nenhum tipo de exercício, procurar um cardiologista para uma avaliação inicial é fundamental, além de iniciar com atividades mais leves como uma caminhada, ou procurar um educador físico para orientação.

Praticar regularmente uma atividade física ajuda a diminuir o estresse e aumenta a taxa de colesterol bom (HDL), que elimina o colesterol ruim (LDL) do organismo, auxilia no controle da pressão arterial e do nível de açúcar no sangue.



Reduza a ingestão de alimentos gordurosos e industrializados. Alimentos ricos em gordura contribuem para a aterosclerose, o acúmulo de placas de gordura nas artérias, que a médio e longo prazo podem interromper o fluxo sanguíneo e causar o infarto agudo do miocárdio. As gorduras trans e saturadas, que estão muito presentes nos fast-foods e em comidas ultra-processadas, são as que mais colaboram para o desenvolvimento de doenças coronarianas, por isso o cuidado com a alimentação das crianças deve ser redobrado. O mesmo cuidado deve ser tomado com o excesso de sal. Ele não está presente apenas na comida preparada em casa, o sódio está em praticamente tudo o que consumimos, principalmente nos alimentos industrializados. Por isso, dê preferência para uma dieta balanceada e saudável, com muitas frutas, legumes, verduras, grãos, cereais e carnes magras, invista em alimentos naturais e pouco processados. Para quem trabalha o dia todo, vale a pena investir em marmitas feitas em casa, com alimentos selecionados e frescos, para fugir das alimentações práticas da rua, como frituras e refrigerantes.



Quando iniciar a prevenção?

Hábitos saudáveis são parte fundamental na prevenção de doenças cardiovasculares. Quando adquiridos na infância, são facilmente adaptados à rotina em todas as fases da vida. É preciso ensinar as crianças desde cedo a cuidar do coração, escolher alimentos mais saudáveis, não exagerar nas porções, principalmente de doces. Incentivar a prática de atividade física desde a infância também é importante, ajuda no desenvolvimento motor, no controle do peso e aumenta as chances de um futuro mais ativo.

Na vida adulta é importante o acompanhamento de rotina com um cardiologista. Não há uma idade específica para iniciar as avaliações, vai depender do envolvimento dos fatores de risco de cada pessoa. No geral, o indicativo dos especialistas é de 40 anos para os homens e de 45 para as mulheres.



Referências

Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC)

Organização Mundial da Saúde (OMS)

Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS)

Mundo Educação, portal Uol: “Coração”.

Site Drauzio Varella: “Principais riscos para a saúde do coração”.

Site Drauzio Varella: “Estilo de vida e doenças cardíacas”.

Revista da ABM (Associação Bahiana de Medicina): “A expectativa de vida aumentou e as pessoas estão vivendo mais. Como envelhecer de forma saudável e ativa?”.

Site coração.org.br

Site cardiômetro.com.br

QUEM SOMOS

O Austa Hospital, localizado em São José do Rio Preto, é uma das maiores organizações de saúde da região noroeste do estado de São Paulo, referência do setor em qualidade e segurança no atendimento e serviços prestados por suas empresas e pela assistência humanizada.

Integra a holding de serviços de saúde Hospital Care o Austa Hospital, o Austa Medicina Diagnóstica, o Instituto de Moléstias Cardiovasculares - IMC e o Hospital do Coração – HMC.

O Austa Hospital, juntamente com o seu Laboratório, hoje, Austa Medicina Diagnóstica, foi fundado em 1980 por um grupo de médicos formandos e professores da Faculdade de Medicina de Rio Preto que se uniram para construí-lo com compromisso de oferecer à população da região atendimento de qualida

de, segurança e conforto.

Ao longo dos anos, o Austa Hospital firmou-se como um dos principais centros médicos da região, com conquistas de importantes certificações, entre elas, a Acreditação ONA com Excelência – nível 3, a mais alta certificação de qualidade hospitalar conferida pela ONA (Organização Nacional de Acreditação) e, em 2021, o selo Covid Free Excelente.

Em novembro de 2020, o Instituto de Moléstias Cardiovasculares - IMC, fundado em 1967 e referência em tratamentos cardíacos e vasculares, e o Hospital do Coração – HMC, ligado ao Instituto, passaram a compor o Hub Rio Preto da Hospital Care, consolidando ainda mais o grupo como um dos mais importantes do interior de São Paulo.

Gostou do conteúdo?



Compartilhe

