

Doenças Cardiovasculares

EB2/3 Mondim de Basto



Doenças Cardiovasculares

As doenças cardiovasculares afetam o sistema circulatório, ou seja, o coração e os vasos sanguíneos (artérias, veias e vasos capilares).

- As DCV são de vários tipos, sendo as mais preocupantes a doença das artérias coronárias (artérias do coração) e a doença das artérias do cérebro.
- Quase todas são provocadas por aterosclerose, ou seja, pelo depósito de placas de gordura e cálcio no interior das artérias que dificultam a circulação sanguínea.
- Quando a aterosclerose aparece nas artérias coronárias, pode causar sintomas e doenças como a angina de peito, ou provocar um enfarte do miocárdio. Quando se desenvolve nas artérias do cérebro, pode originar sintomas como, por exemplo, alterações de memória, tonturas ou causar um acidente vascular cerebral (AVC).

Sabiam que o enfarte do miocárdio e o AVC são uma das principais causas de morte em Portugal?

Mas a situação pode ser alterada, já que estas doenças podem ser prevenidas pela adoção de um estilo de vida saudável e vigilância médica regular.

Como prevenir as doenças cardiovasculares?

O controlo dos fatores de risco é a melhor forma de prevenir as doenças cardiovasculares. Um fator de risco é uma condição que aumenta o risco cardiovascular, ou seja, aumenta a probabilidade de sofrer uma doença cardiovascular.

Fatores de risco modificáveis

- Açúcar elevado no sangue (diabetes)
- Colesterol elevado (hipercolesterolemia)
- Triglicéridos elevados (hipertrigliceridemia)
- Pressão arterial elevada (hipertensão arterial)
- Excesso de peso e obesidade
- Hábito de fumar
- Abuso de bebidas alcoólicas
- Pouco exercício físico (sedentarismo)



Como prevenir as doenças cardiovasculares?

Fatores de risco não modificáveis

- Idade
- Sexo
- Genética (inclui a história familiar de doenças cardiovasculares)



Risco Cardiovascular Global

Significa que se deve ter atenção a todos os fatores de risco ao mesmo tempo. O combate aos fatores de risco deve fazer-se em conjunto, de forma a tentar controlar todos em simultâneo. Os fatores de risco potenciam-se uns aos outros, ou seja, ter excesso de peso ou obesidade irá aumentar a probabilidade de ter diabetes e colesterol elevado.

Fatores de risco em Portugal

Um estudo desenvolvido no Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge demonstrou que, numa população entre os 18 e os 79 anos, cerca de 55% das pessoas têm 2 ou mais fatores de risco cardiovasculares:

- Mais de metade tem excesso de peso ou obesidade;
- Cerca de 40% têm hipertensão arterial;
- 1/4 são fumadores;
- Cerca de 30% têm colesterol muito elevado;
- O número de pessoas com diabetes continua muito alto.

Estes números mostram que, em Portugal, ainda há muito por fazer para baixar o risco de doença cardiovascular, sobretudo do AVC, em que somos um dos países com maior mortalidade na Europa.

Dicas para manter o seu coração saudável

1. Seja ativo

Se fizer pelo menos 30 minutos de atividade física moderada por dia, 5 dias por semana (por exemplo uma caminhada em ritmo rápido), irá sentir-se melhor e, ao mesmo tempo, diminuir o risco de vir a ter uma doença cardiovascular ou diabetes.

2. Controle o seu nível de colesterol

Controlando o nível de colesterol está a contribuir para que as suas artérias se mantenham limpas e a impedir que se criem obstruções.

Uma boa alimentação e a prática de exercício físico contribuem para baixar o seu colesterol.

3. Coma melhor

A comida saudável é o combustível que o nosso corpo usa para construir novas células e para produzir a energia de que precisamos para viver e combater as doenças. Deve comer vegetais, fruta, fibra, laticínios, carne magra e peixe, para que o seu corpo tenha material (nutrientes) para a manutenção de uma boa saúde. Faça um esforço por comer, com frequência, frutas, vegetais e legumes, incluindo sopa. Coma alimentos ricos em cereais integrais e tente comer peixe pelo menos 2 vezes por semana.

Evite os alimentos salgados, como os enchidos e conservas, e não adicione sal no prato. Reduza o consumo de alimentos ricos em açúcar e gorduras, especialmente as saturadas, como as que existem nos bolos de pastelaria e em refeições pré-preparadas.

Deixe a doçaria para dias de festa!

4. Deixe de fumar

Os fumadores têm um maior risco cardiovascular. Se for fumador, o melhor que pode fazer pela sua saúde é deixar de fumar. Fumar danifica todo o seu sistema circulatório e aumenta o risco de ter uma doença cardiovascular, pois contribui para o endurecimento das artérias e a formação de coágulos. Fumar também pode diminuir os valores do colesterol bom (HDL) e a sua capacidade respiratória, dificultando as atividades diárias e a prática de exercício físico, que é essencial para se manter saudável. Lembre-se de que o fumo do seu cigarro prejudica seriamente a saúde de outras pessoas que o rodeiam e que não são fumadoras, especialmente crianças, grávidas, idosos e doentes.

5. Diminua o seu stress

A ansiedade ou tensão emocional exagerada (stress) pode levar à adoção de maus hábitos, como fumar, comer mal ou ser sedentário, que são, por sua vez, fatores de risco para a doença cardiovascular.

O stress agudo provoca uma redução do fluxo sanguíneo para o coração e arritmias (batimento cardíaco irregular), aumentando ainda a probabilidade de formação de coágulos no sangue. Alterar o seu comportamento, controlando o stress, pode ajudá-lo a reduzir o risco de desenvolver uma doença cardiovascular.

O exercício físico e a meditação têm um efeito muito positivo no controlo da ansiedade e do stress.

Comece já hoje a praticar uma atividade física: caminhar, nadar, andar de bicicleta, dançar e praticar ioga são apenas alguns exemplos. O importante é escolher uma atividade de que goste e usufruir dela com prazer, para diminuir o stress e contribuir para o seu bem-estar físico e psíquico.

6. Controle a sua pressão arterial

A pressão arterial alta é um dos principais fatores de risco para as doenças cardiovasculares. Quando a pressão arterial está dentro dos limites recomendados, o seu coração, artérias e rins não estão sobrecarregados, o que contribui para os manter saudáveis por mais tempo. Para controlar a sua pressão arterial, deve ter uma dieta saudável e, muito importante, deve reduzir o consumo de sal. Deve fazer exercício e manter um peso saudável. Também é importante evitar o stress e bebidas alcoólicas e, sobretudo, não deve fumar.

7. Perca peso

Se tiver muita gordura acumulada, especialmente no abdómen, tem maior risco de ter pressão arterial alta, colesterol elevado e diabetes. Se tiver excesso de peso ou for obeso, poderá diminuir o risco de vir a ter uma doença cardiovascular, se conseguir reduzir com sucesso o seu peso e mantê-lo. Mesmo que perca só 3 a 5 kg isso já pode ajudar a diminuir a sua pressão arterial.

Procure saber o seu Índice de Massa Corporal (IMC) e veja se precisa de perder peso. Deve ter um valor abaixo de 25.

8. Reduza o açúcar no sangue

A maioria dos alimentos que comemos transforma-se em glucose (o açúcar do sangue), que o nosso corpo usa para obter energia. Se o nível de glucose no sangue é inferior a 100, não há problema, mas, se for mais elevado, poderá ter pré-diabetes (entre 100 e 126) ou diabetes (acima de 126). Apesar de a diabetes ser controlável e de se poder levar uma vida normal com esta doença, as pessoas com diabetes têm um risco maior de sofrer de uma doença cardiovascular. Para reduzir o açúcar no sangue e prevenir o aparecimento da diabetes deve diminuir o consumo de açúcares simples.