

Data: 17.09.2021

Título: "Doenças cardiovasculares são a primeira causa de morte"

Pub:

Expresso

**SUPLEMENTO
ESPECIAL**



Tipo: Jornal Nacional Semanal

Secção: Destaque

Pág: 4;6;7;8;9

06

CARDIOLOGIA

"Doenças cardiovasculares são a primeira causa de morte". Por Fausto Pinto, cardiologista e diretor da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa

Área: 865cm²/ 13%

Tiragem: 123.400

FOTO

Cores: 4 Cores

ID: 7227532

Data: 17.09.2021

Título: "Doenças cardiovasculares são a primeira causa de morte"

Pub:

Expresso

**SUPLEMENTO
ESPECIAL**

QuickCom
comunicação integrada

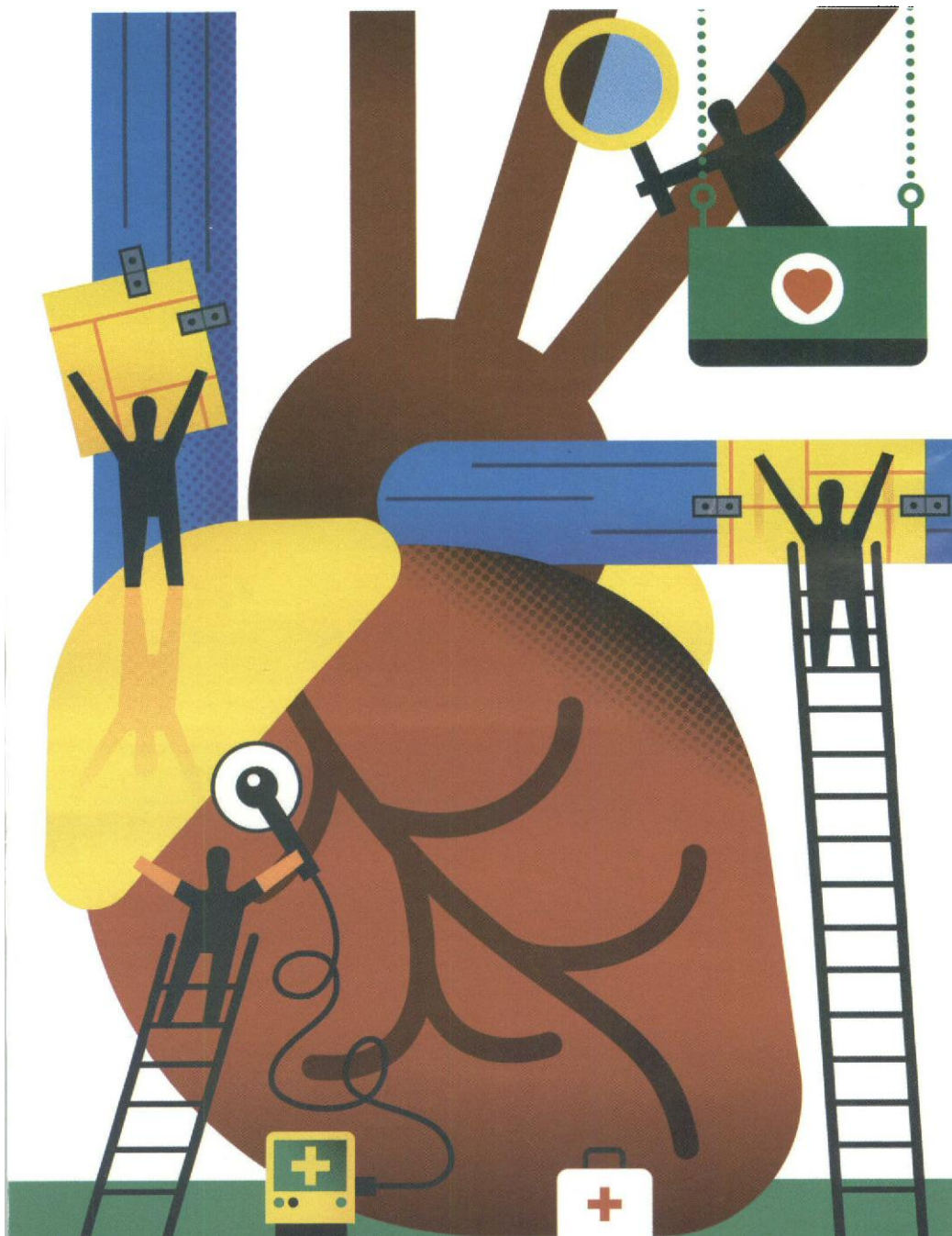
Tipo: Jornal Nacional Semanal

Secção: Destaque

Pág: 4;6;7;8;9

CARDIOLOGIA

"Doenças cardiovasculares são a primeira causa de morte"



Área: 865cm²/ 13%

Tiragem: 123.400

FOTO

Cores: 4 Cores

ID: 7227532



FAUSTO PINTO

CARDIOLOGISTA
E DIRETOR DA
FACULDADE
DE MEDICINA
DA UNIVERSIDADE
DE LISBOA

Em Portugal, os problemas de saúde relacionados com o sistema cardiovascular são responsáveis pela morte de cerca de 35 mil pessoas por ano, sendo a principal causa de mortalidade no país. "As doenças cardiovasculares são, de facto, a primeira causa de morte a nível mundial, incluindo Portugal", reforça Fausto Pinto, especialista em cardiologia e diretor da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa. A afirmação não só não é nova como é, mais uma vez, confirmada pelos dados do Instituto Nacional de Estatística (INE) sobre a mortalidade registada em território nacional – em 2019, as patologias relacionadas com o aparelho circulatório

PROTEJA O SEU CORAÇÃO

FATORES DE RISCO

- Hipertensão arterial;
- Colesterol elevado;
- Sedentarismo;
- Tabagismo;
- Obesidade;
- Diabetes.

55%

Percentagem da população portuguesa, entre os 18 e 79 anos, que apresenta dois ou mais fatores de risco.

400.000

Número de portugueses que sofre de insuficiência cardíaca, uma das principais causas de hospitalização. Uma em cada 25 pessoas não sobrevive ao primeiro internamento.

12.000

Número de portugueses que, todos os anos, são vítimas de acidentes vasculares cerebrais (AVC), de acordo com a Direção-Geral de Saúde.

representaram 29,9% do total de óbitos, registando um aumento de 2,1% em relação a 2018. "Infelizmente, apesar dos extraordinários avanços no tratamento das doenças cardiovasculares, não se tem verificado o mesmo sucesso na sua prevenção", lamenta.

Em grande medida, a dificuldade sentida pela sociedade na redução dos números da mortalidade está relacionada com um aumento na prevalência de alguns dos principais fatores de risco, como a obesidade, diabetes ou hipertensão arterial. Debates públicos, como o recente sobre a proibição de venda de alimentos pouco saudáveis nas escolas públicas, a redução da quantidade de sal no pão ou a taxaço de bebidas com valores elevados de açúcar, parecem ter um efeito limitado na alteração estrutural de comportamentos. A verdade é que,

AVC

SINAIS DE ALARME

- Sensação de confusão, como dificuldade em falar e compreender;
- Dificuldade de visão (em apenas um olho ou em ambos);
- Dificuldade de andar, equilíbrio ou coordenação;
- Formigueiro na cara, braço ou perna, em particular num dos lados do corpo;
- Dor de cabeça forte sem causa aparente.

ENFARTE

SINAIS DE ALARME

- Desconforto no centro do peito;
- Pressão, dor ou aperto no peito (pode ser de curta duração);
- Falta de ar e/ou cansaço extremo;
- Náuseas, vômitos e suores frios.

embora estes sejam reconhecidos como passos na direção certa, os portugueses continuam a estar entre os povos que mais abusam no tempero. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), o limite máximo diário para o consumo de sal não deve ser superior a cinco gramas. Porém, Portugal é considerado um dos países com pior comportamento nesta área, registando uma média diária superior a 10 gramas. O problema está, essencialmente, no efeito negativo que o sal tem no aumento da pressão arterial, com repercussões na saúde do coração. Se a recomendação da OMS for seguida, é possível reduzir a taxa de AVC entre 30 e 40%. Segundo a Sociedade Portuguesa de Hipertensão, esta descida poderia traduzir-se em menos 11 mil casos de AVC por ano. Apesar dos números falarem por si, esta parece ser uma missão difícil de concretizar. Um estudo recente promovido pela CUF e pelo Pingo Doce investigou o efeito da redução no consumo de sal, ao longo de 12 semanas, em 311 voluntários, acompanhados por uma equipa médica e nutricional. No final do período em análise, a pressão arterial dos participantes baixou, em média, 2,1 mmHG, enquanto entre as pessoas com pressão arterial mais elevada a redução chegou aos 9 mmHG. As conclusões são evidentes.

PANDEMIA AGRAVOU CENÁRIO
"A infeção com o coronavírus teve consequências diretas [nas doenças cardiovasculares], resultantes da infeção viral, e indiretas, resultantes do facto de ter havido uma parcial diminuição de cuidados efetivos", explica o professor universitário. Em particular na fase inicial da pandemia, Fausto Pinto diz que o receio dos portugueses em recorrer aos hospitais "levou a que muitas situações urgentes não tenham sido tratadas atempadamente", provocando agravamento da saúde dos doentes ou, no limite, a sua morte. Ainda assim, realça que tem sido feito um esforço,

pelos profissionais e estruturas de saúde, para recuperar o tempo perdido e responder ao desafio.

Doentes com hábitos de vida ou condições médicas que constituam fatores de risco para o desenvolvimento de doenças ou episódios cardiovasculares devem, defende, ser vigiados permanentemente pelo seu médico. O especialista em cardiologia diz ainda que não existem exames de rotina gerais, aplicados a toda a população, para prevenir este tipo de patologias, mas antes um plano de acompanhamento personalizado, com o apoio do médico de família, que deve incluir os exames auxiliares de diagnóstico apropriados a cada caso. "Por exemplo, alguém que tenha na família uma história de doenças cardiovasculares pesada, com mortes precoces, ou história de familiares com AVC e enfartes do miocárdio em idade jovem, deve ter uma abordagem diferente de alguém sem qualquer história prévia", explica.

GRIPE PODE SER UM FATOR DE RISCO?

Uma das doenças mais comuns e desvalorizada pela população é a gripe, ainda que possa ter, conforme a idade e outras comorbilidades, efeitos perigosos para a saúde do coração. O estudo BARI – Burden of Acute Respiratory Infections, divulgado no início do ano, analisou dados de dez épocas gripais em Portugal, procurando perceber se existe uma relação entre a gripe e o enfarte do miocárdio

"O STRESSE PODE CONTRIBUIR PARA UM CONJUNTO DE COMPORTAMENTOS E ATITUDES QUE PODEM AGRAVAR FATORES DE RISCO"

Como prevenir

Além da redução de exposição aos fatores de risco, dentro do possível, existem outros cuidados que, de uma forma geral, ajudam a diminuir a probabilidade de vir a sofrer uma doença ou de um episódio cardiovascular. Adotar uma alimentação equilibrada e saudável, evitando fritos e outros alimentos processados, mas também praticar exercício físico regular são algumas das sugestões deixadas pelos especialistas.

Algo que deve merecer, também, a atenção da população são os níveis de stresse a que está sujeita. O stresse excessivo – que pode ser causado pelo trabalho, por problemas familiares e outras preocupações – pode contribuir para despoletar ou agravar problemas do foro cardiovascular. É importante que consiga identificar a fonte desta tensão, adotar uma atitude positiva e procurar fazer atividades que sejam geradoras de prazer, ao mesmo tempo que permitam relaxar.

(conhecido como ataque cardíaco). As conclusões são claras: os internamentos por enfarte do miocárdio aumentam 20% durante a época gripal, sendo que um em cada quatro doentes é internado com ambas as patologias. Por norma, afeta sobretudo os mais idosos. A mesma pesquisa permitiu aos investigadores portugueses perceber que a vacina da gripe pode ter um papel preventivo nas complicações cardiovasculares, reduzindo o risco entre 11 e 55%. Os responsáveis dizem mesmo que o efeito positivo das vacinas antigripais pode ser comparado a outras ações, como a redução do colesterol elevado, da hipertensão arterial ou do tabagismo.