

VIVER BEM

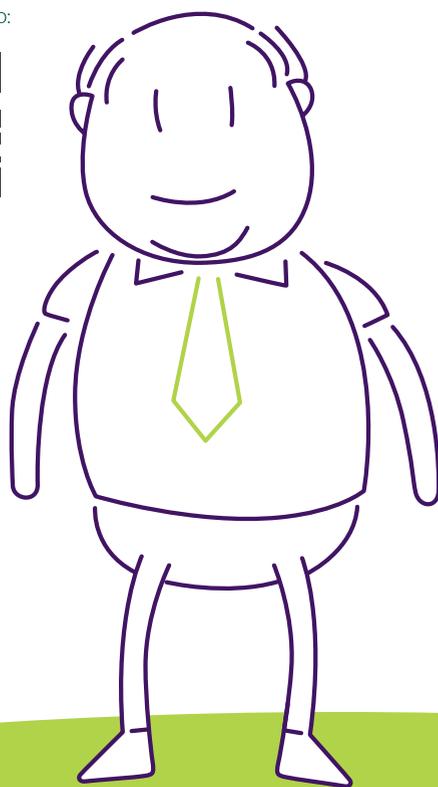
MÁRCIO AURÉLIO E O
SUSTO COM O CORAÇÃO



DOENÇAS
CARDIOVASCULARES

Unimed 

Leia o código e
assista a história
de Márcio Aurélio:



Márcio Aurélio é viciado em TV.

E no dia que ele sentiu aquela dor no peito, logo lembrou de uma famosa série sobre emergências médicas. Pensou que poderia ser o coração e dirigiu o mais rápido possível até o hospital.

Ainda bem que não era nada de mais. Mas Márcio Aurélio fez a coisa certa, afinal, existia o risco de ser uma doença grave, como infarto do miocárdio, angina ou arritmia.

Por todos esses riscos, ele precisa sair da frente da TV de vez em quando e deixar a vida sedentária para trás.

Com esse material o Márcio Aurélio entenderá melhor os problemas de ser sedentário. E vai aprender também o que fazer para reverter esse quadro.

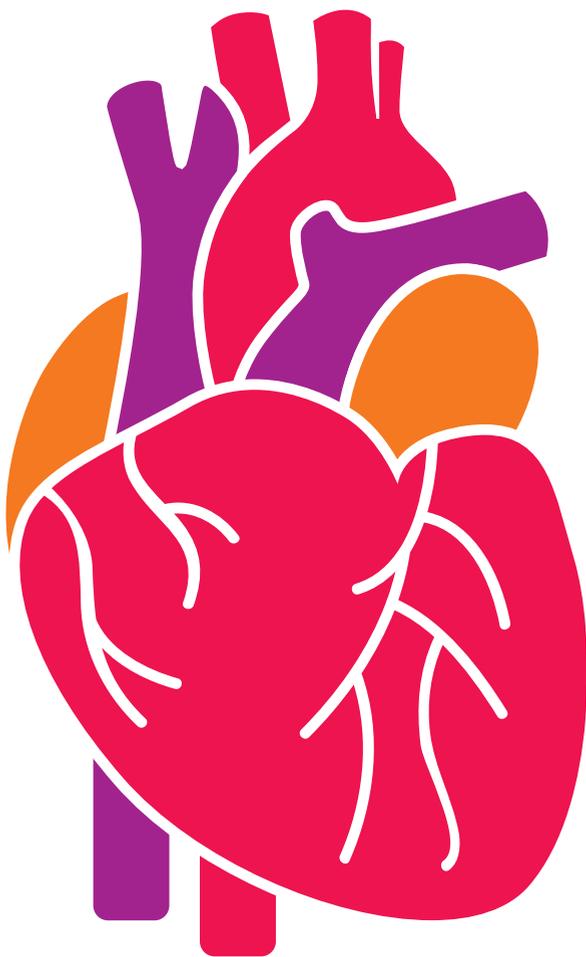
Se, como ele, você passa mais tempo sentado do que se mexendo, aproveite que essas dicas valem para você também.

Boa leitura e mais saúde para o seu coração!



O QUE SÃO?

As doenças cardiovasculares são um conjunto de doenças que afetam o aparelho cardiovascular, mais especificamente o coração e os vasos sanguíneos. A seguir, você vai conhecer melhor as principais delas.





INFARTO DO MIOCÁRDIO

Também conhecido como ataque cardíaco, o infarto agudo do miocárdio (IAM) é causado pela súbita interrupção do fluxo sanguíneo em uma das artérias do coração – as coronárias – geralmente devido à formação de um coágulo (trombo), o que leva à morte das células de parte do músculo cardíaco.

A principal causa do infarto é a aterosclerose, ou seja, quando placas de gordura se desenvolvem no interior das artérias coronárias, criando dificuldade para a passagem do sangue. Na maioria dos casos, o infarto ocorre quando há o rompimento de uma dessas placas. Uma vez que cada artéria coronária irriga uma região específica do coração, a localização do infarto pode variar de acordo com a artéria obstruída.

QUAIS OS FATORES DE RISCO?

Tabagismo: o cigarro é o maior fator de risco para a morte cardíaca súbita.

Diabetes mellitus: diabéticos têm de 2 a 4 vezes mais chances de sofrer infarto do miocárdio.

Colesterol: o colesterol ruim (LDL), quando em excesso, deposita-se no interior das artérias, levando à aterosclerose.

Hipertensão arterial: cerca de 50% das pessoas que enfartam são hipertensas.

Obesidade: as chances de ataque cardíaco aumentam em pessoas obesas e com acúmulo de gordura na região da cintura.

Estresse e depressão: além de serem fatores de risco, se não tratados, contribuem com a piora dos pacientes após o infarto.

QUAIS OS SINTOMAS?

Os principais sintomas causados pelo infarto do miocárdio são:

- falta de ar. Nos idosos, esse pode ser o principal sintoma do infarto;
- dor ou desconforto no peito que pode irradiar-se para as costas, queixo, braço esquerdo e, mais raramente, para o braço direito. A dor costuma ser intensa e prolongada, acompanhada de sensação de peso ou aperto sobre o peito. Com menor frequência ocorre dor abdominal, podendo ser confundida com gastrite, indigestão ou esofagite de refluxo;
- suor excessivo, palidez e alteração dos batimentos cardíacos também podem acontecer.

COMO TRATAR?

O infarto do miocárdio é uma emergência que precisa de atendimento médico imediato. Metade das mortes pelo problema ocorre nas primeiras horas após o início dos sintomas. Quanto antes o paciente receber o tratamento, menor será a lesão do miocárdio.



COMPLICAÇÕES MAIS FREQUENTES DO INFARTO

- **Arritmias cardíacas:** são sinais que podem ocorrer junto ou logo após o infarto. É uma complicação grave, pois metade dos pacientes pode morrer antes de chegar ao serviço de saúde (pronto-socorro ou hospital) em consequência de arritmias.
- **Insuficiência cardíaca:** quanto mais extensa a área do infarto, maior a chance de ocorrer enfraquecimento do músculo cardíaco. Quando isso acontece, o coração não consegue bombear o sangue para o corpo, resultando em insuficiência cardíaca.



EM PESSOAS IDOSAS E NOS PORTADORES DE DIABETES, O INFARTO PODE NÃO APRESENTAR SINTOMAS ESPECÍFICOS. POR ISSO, É NECESSÁRIO TER UMA ATENÇÃO ESPECIAL A QUALQUER MAL-ESTAR SÚBITO QUE VENHA A ACONTECER COM PESSOAS QUE SE ENQUADRAM NESSA CONDIÇÃO.



ANGINA

A angina é uma dor ou desconforto no peito causado pela diminuição do fluxo de sangue nas artérias do coração, que geralmente está associado à aterosclerose e que pode se manifestar de forma súbita ou recorrente. A dor acontece porque o músculo cardíaco não recebe o oxigênio necessário para seu pleno funcionamento.

QUAIS OS TIPOS E QUAIS AS CAUSAS?

Há dois tipos de angina:

ESTÁVEL: é a forma mais comum da doença. Ocorre em situações de esforço físico ou exercícios e desaparece com repouso. Isso porque, quando o corpo está realizando alguma atividade mais intensa, o coração precisa de mais oxigênio e a quantidade de sangue bombeada não é suficiente para oxigená-lo. Outros fatores também podem causar a angina estável, como estresse emocional, temperaturas baixas, refeições pesadas e tabagismo.

INSTÁVEL: nesse caso, a dor surge de forma súbita, mesmo quando a pessoa está em repouso. Ocorre devido a um bloqueio ou redução do fluxo sanguíneo nas artérias do coração e, geralmente, precede o ataque cardíaco. Além do entupimento das artérias, a angina instável pode ser causada por tabagismo, estresse, uso de drogas como cocaína e medicamentos que estimulam a contração das artérias.

A angina também pode estar associada a outras doenças, como insuficiência cardíaca, hipertensão arterial e disfunção na válvula aórtica.

QUAIS OS FATORES DE RISCO?

Entre eles estão: tabagismo, hipertensão arterial, diabetes, colesterol e triglicérides em níveis mais altos do que os recomendados, sedentarismo, obesidade, estresse, idade maior que 45 anos e fatores hereditários.

QUAIS OS SINTOMAS?

Os sintomas clássicos são dor, sensação de aperto, pressão, peso e compressão na região do tórax, que pode se estender aos ombros, braços, pescoço e costas. É comum as pessoas confundirem essa dor com a da indigestão e gases. Na dúvida, a melhor coisa a se fazer é consultar um médico o quanto antes.

COMO PREVENIR?

Adquirir hábitos saudáveis é mais que necessário para prevenir a angina. Praticar atividades físicas regularmente, ter uma alimentação equilibrada, parar de fumar, controlar o diabetes e a pressão e diminuir o estresse do dia a dia são fundamentais.

COMO TRATAR?

Além da mudança nos hábitos, o tratamento com medicamentos e exercícios de reabilitação cardíaca podem ser realizados.





ARRITMIAS

Na maioria das pessoas, os batimentos cardíacos variam em torno de 60 a 80 por minuto, podendo aumentar ou diminuir em situações de repouso ou esforço físico. Quando ocorrem alterações em seu funcionamento e o coração bate em ritmo persistentemente acelerado, chama-se taquicardia; quando bate em ritmo mais lento, chama-se bradicardia; e quando o ritmo está irregular denomina-se arritmia. Muitas vezes essas alterações não são preocupantes e não causam sintomas. Porém, em outras situações elas podem provocar sensação de palpitações, desmaios e até risco de morte.

QUAIS OS TIPOS?

As arritmias podem se originar na parte superior do coração – nos átrios, ditas supraventriculares –, ou na parte inferior – nos ventrículos, quando são chamadas de ventriculares.

Entre as arritmias supraventriculares estão: extra-sístoles atriais, taquicardia atrial, flutter e fibrilação atrial. A fibrilação atrial é bastante comum e caracteriza-se por contrações rápidas e não coordenadas dos átrios, atingindo boa parte da população na terceira idade.

Nos ventrículos, a arritmia mais comum é a extra-sístole, caracterizada pela batida precoce do coração, como se fosse uma 'batida a mais'. Em casos raros, pode evoluir para taquicardia ventricular e desencadear uma incapacidade dos ventrículos de impulsionar o sangue de forma correta para o organismo, causando perda da consciência e necessidade de atendimento imediato.

O QUE CAUSA?

O coração funciona por meio de estímulos elétricos organizados gerados no nódulo sinusal (considerado o 'marca-passos natural' do coração). Quando existe falha na origem e na condução desse estímulo, ou quando há estímulos em outras partes do coração, desorganizando essa atividade elétrica cardíaca, ocorre a arritmia.

Outros fatores que também podem causar arritmia são: uso de medicamentos, disfunção da tireoide, anemia, desidratação, infecções, atividade física, estresse e ansiedade.

QUAIS OS SINTOMAS?

Os principais sintomas são: palpitações, tonturas, fraqueza, suor em excesso, desmaios, confusão mental, falta de ar, mal-estar e sensação de peso no peito. Em casos mais graves, a arritmia pode levar à formação de coágulos no coração, provocando acidente vascular cerebral (AVC) ou comprometendo a função cardíaca, levando à morte cardíaca súbita. Nesses casos, o atendimento médico imediato é imprescindível.

COMO PREVENIR?

A prevenção é feita controlando os fatores de risco de doenças como diabetes, obesidade, hipertensão e tabagismo. Além disso, é fundamental acrescentar à rotina a prática de exercícios físicos e uma alimentação balanceada, com pouco sal e gorduras. Fazer avaliações médicas regularmente também é importante e, mais ainda, se tiver sintomas.



IMPORTANTE!

É possível evitar a maior parte das doenças cardiovasculares adotando hábitos de vida saudáveis. Quanto antes a pessoa se conscientiza disso e toma as medidas preventivas, melhor. Caso você já tenha sentido algum dos sintomas mencionados nesse material, consulte um médico cardiologista.

Fonte: Ministério da Saúde e Sociedade Brasileira de Cardiologia.



Encontre mais conteúdos para o seu bem-estar
em www.unimed.coop.br/viverbem

Unimed 