

# Kit do Cidadão

De que falamos quando  
falamos de **coração?**



[spc.pt](http://spc.pt)

[f /spcardiologia](https://www.facebook.com/spcardiologia)

[@spcardio](https://twitter.com/spcardio)



Sociedade Portuguesa de  
**CARDIOLOGIA**

KIT DO CORAÇÃO



# COMO ESTÁ O SEU CORAÇÃO?

Este é o Kit do Cidadão da Sociedade Portuguesa de Cardiologia (SPC).

Uma ferramenta que criámos para si,  
que pretende responder a todas  
as questões sobre a  
Saúde Cardiovascular.

Este é o seu guia sobre o  
Mundo do Coração.  
Descubra de que se trata  
quando falamos de Doenças  
Cardiovasculares.



Sociedade Portuguesa de  
**CARDIOLOGIA**

# COMO ESTÁ O SEU CORAÇÃO?

Que tipos de  
Doenças Cardiovasculares existem?  
Quais os principais fatores de risco?  
Como poderemos evitar, ou retardar,  
o seu aparecimento?

Estes são alguns dos temas  
que abordamos sucintamente, ao longo  
das próximas páginas.

Infelizmente, as Doenças  
Cardiovasculares ainda figuram em  
primeiro lugar na lista das causas de  
morte em Portugal.  
E é por isso que queremos garantir que  
todos os Portugueses sabem como  
evitar este flagelo!



KIT DO CORAÇÃO

AS DOENÇAS  
CARDIOVASCULARES



# AS DOENÇAS CARDIOVASCULARES

As Doenças Cardiovasculares correspondem a um conjunto de doenças que afetam o coração e os vasos sanguíneos.

Muitas das Doenças Cardiovasculares são provocadas pela deposição de gordura e inflamação das artérias, a chamada aterosclerose\*, das quais se destacam:

DOENÇA CORONÁRIA  
DOENÇA CEREBROVASCULAR  
DOENÇA ARTERIAL PERIFÉRICA

Para além da aterosclerose, as doenças cardíacas podem ter outras causas, tais como alterações do músculo cardíaco, alterações das válvulas, anomalias congénitas, arritmias, entre outras.

\* Aterosclerose: É uma condição patológica que resulta da deposição de gorduras e inflamação da parede das artérias.



KIT DO CORAÇÃO

GRUPOS DE  
DOENÇAS  
CARDIOVASCULARES



# DOENÇA CORONÁRIA

Afeta as artérias coronárias\*, que são os vasos sanguíneos responsáveis pela irrigação do músculo cardíaco.

Falamos em doença coronária quando ocorre um bloqueio total ou parcial das artérias coronárias, impedindo a satisfação plena das necessidades do miocárdio em oxigénio e noutros nutrientes.

A doença coronária pode manifestar-se, entre outras, sob a forma de Angina de Peito ou de Enfarte Agudo do Miocárdio.

\*Artérias Coronárias: Vasos responsáveis pela entrega de nutrientes e oxigénio no músculo cardíaco.



# MANIFESTAÇÕES DA DOENÇA CORONÁRIA

## Angina de Peito

A Angina de Peito é o nome dado ao desconforto, ou dor no peito, fruto de um aumento das necessidades ou de uma diminuição do fornecimento de oxigénio ao músculo cardíaco.

O exercício físico, o frio e situações de stress emocional, entre outros, podem também ser fatores precipitantes.



# MANIFESTAÇÕES DA DOENÇA CORONÁRIA

## Enfarte Agudo do Miocárdio

O Enfarte do Miocárdio (também conhecido por Ataque Cardíaco), ocorre quando uma das artérias coronárias fica subitamente bloqueada por um trombo (coágulo) que priva de oxigénio e de outros nutrientes, a área do músculo cardíaco que depende do fluxo daquela artéria. As células cardíacas, da área afetada, deixam de estar funcionais e começam, progressivamente, a morrer.

Quanto mais rapidamente o doente for tratado, menos músculo cardíaco se vai perder e menores serão as sequelas do enfarte.



# DOENÇAS VALVULARES CARDÍACAS

Doenças que afetam a estrutura e o funcionamento das válvulas cardíacas\*. Podem ser congénitas ou adquiridas.

As mais frequentes são a Estenose Aórtica e a Insuficiência Mitral.

\*Válvulas Cardíacas: Estruturas que se encontram à saída de cada uma das quatro câmaras do coração e que regulam o fluxo sanguíneo durante o processo de contração cardíaca.



# DOENÇAS VALVULARES CARDÍACAS

## Estenose Aórtica

Situação em que existe uma restrição à abertura da válvula aórtica\*, limitando a saída de sangue para a artéria aorta e para a circulação periférica; pode ser resultado de uma anomalia congénita ou de um processo de calcificação dos folhetos valvulares.

Embora muitas vezes assintomática, a estenose aórtica pode provocar insuficiência cardíaca, perda de sentidos (síncope) ou angina de peito.

\*Válvula Aórtica: Válvula que separa o ventrículo esquerdo da artéria aorta.



# DOENÇAS VALVULARES CARDÍACAS

## Insuficiência Mitral

Situação em que a válvula mitral\* não encerra de forma adequada e leva à deslocação do sangue em sentido inverso quando o coração contrai.

A doença pode ser silenciosa durante anos ou manifestar-se com insuficiência cardíaca ou arritmias.

\*Válvula Mitral: Válvula que separa a aurícula esquerda do ventrículo esquerdo.



# DOENÇAS DO RITMO CARDÍACO

As alterações do ritmo ou do batimento cardíaco designam-se por arritmias e podem manifestar-se por aumento ou diminuição da frequência ou por irregularidade do batimento cardíaco.

Uma das arritmias mais relevante é a Fibrilhação Auricular.



# DOENÇAS DO RITMO CARDÍACO

## Fibrilhação Auricular

É uma arritmia que se manifesta por batimentos cardíacos irregulares. Nestes casos pode ocorrer uma espécie de «curto circuito» nas aurículas, que perdem a capacidade de contrair normalmente.

Há, ainda, o risco de formação de coágulos cuja libertação na corrente sanguínea pode originar um Acidente Vascular Cerebral, a principal complicação desta arritmia.



# DOENÇAS DO MIOCÁRDIO E DO PERICÁRDIO

São doenças que envolvem  
primariamente o  
Miocárdio e o Pericárdio.

O Miocárdio  
corresponde ao músculo  
das paredes do coração.

O Pericárdio,  
por sua vez, é  
uma membrana que  
envolve o coração,  
reduzindo o atrito  
contra as estruturas  
adjacentes.



# DOENÇAS DO MIOCÁRDIO E DO PERICÁRDIO

## EXEMPLOS DE DOENÇAS DO MIOCÁRDIO

### Miocardite

A miocardite é frequentemente provocada por infecções virais e caracteriza-se por uma inflamação do músculo cardíaco, com consequente redução da capacidade do coração bombear o sangue. A miocardite pode manifestar-se com sintomas de insuficiência cardíaca ou com arritmias.

### Miocardiomatia Hipertrófica

É uma das doenças genéticas cardíacas mais frequentes, associa-se a um crescimento anormal do músculo cardíaco.

As alterações da estrutura cardíaca podem provocar insuficiência cardíaca e arritmias.

A miocardiomatia hipertrófica é uma causa importante de morte súbita no jovem.



# DOENÇAS DO MIOCÁRDIO E DO PERICÁRDIO

## EXEMPLO DE DOENÇA DO PERICÁRDIO:

### Pericardite

A pericardite é frequentemente provocada por infecções e caracteriza-se por uma inflamação da membrana que envolve o coração - o pericárdio.

Esta inflamação poder aguda ou crónica e manifestar-se com sintomas de dor, de insuficiência cardíaca ou arritmias.

Frequentemente a pericardite associa-se a derrame pericárdico.



# INSUFICIÊNCIA CARDÍACA

A Insuficiência Cardíaca é uma situação clínica em que o coração não bombeia sangue de forma adequada, manifestando-se por cansaço, fadiga e acumulação de líquido nos pulmões e em outras partes do corpo. A Insuficiência Cardíaca é a principal causa de internamento hospitalar em indivíduos com mais de 65 anos e se não for adequadamente tratada pode conduzir rapidamente à morte.

A maioria das doenças cardiovasculares, quando não tratadas de forma adequada, levam à falência do coração e conseqüente desenvolvimento de Insuficiência Cardíaca. A Insuficiência Cardíaca é uma doença terminal, que deve ser diagnosticada e tratada precocemente, para reduzir o risco complicações potencialmente fatais.



# DOENÇAS CEREBROVASCULARES

Afetam os vasos sanguíneos  
que irrigam o cérebro.

As manifestações mais frequentes são o  
Acidente Vascular Cerebral Isquémico e o  
Acidente Vascular Cerebral Hemorrágico



# DOENÇAS CEREBROVASCULARES

ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL  
ISQUÉMICO (vulgarmente designado por  
AVC ou trombose)

O AVC isquémico resulta de uma  
interrupção da corrente sanguínea  
numa área do cérebro,  
devido à formação de um coágulo,  
ou deposição, no cérebro,  
de um êmbolo  
formado noutra local do corpo.

Consequentemente, o fluxo sanguíneo é  
interrompido e existe perda de funções  
cerebrais.



# DOENÇAS CEREBROVASCULARES

ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL  
HEMORRÁGICO  
(vulgarmente designado  
por derrame cerebral)

O AVC hemorrágico resulta da rutura de um vaso sanguíneo, interrompendo o fluxo de sangue em determinada área do cérebro.



# DOENÇAS CEREBROVASCULARES

## CONSEQUÊNCIAS DE UM AVC

Em ambas as situações (AVC Isquémico e Hemorrágico), o cérebro fica privado de oxigénio, conduzindo à morte do tecido cerebral.

As consequências de um AVC dependem da zona do cérebro afetada e podem atingir várias funções cerebrais como alteração da fala, desvio da comissura labial ou alterações motoras dos membros com paralisia de um dos lados.



# DOENÇAS CONGÊNITAS

Resultam em malformações das estruturas cardíacas, incluindo as válvulas cardíacas e os grandes vasos.

Dependendo da gravidade da malformação congénita, podem não existir quaisquer sintomas ou apenas surgirem em idade adulta.



# DOENÇAS ARTERIAIS PERIFÉRICAS

A Doença Arterial Periférica resulta da obstrução, por placas de aterosclerose, das artérias dos membros, mais frequentemente dos membros inferiores.

Os principais sintomas são:

- Dor ao caminhar;
- Formigueiros e extremidades frias.

Por vezes, podem ainda ocorrer úlceras, ou mesmo morte do tecido por falta de irrigação sanguínea (gangrena), que pode levar à amputação.



# TROMBOEMBOLISMO VENOSO

Resulta da formação de coágulos nas veias dos membros inferiores ou da cavidade abdominal (Trombose Venosa Profunda), que podem progredir pela circulação venosa, passar pelas cavidades do coração e bloquear parte da circulação pulmonar (Embolia Pulmonar).



KIT DO CORAÇÃO

# FATORES DE RISCO



## FATORES DE RISCO

A maioria das Doenças Cardiovasculares pode ser prevenida se os fatores de risco forem identificados e controlados.



55% da População Portuguesa entre os 18 e os 79 anos apresenta dois ou mais fatores de risco.



## FATORES DE RISCO

Os principais fatores de risco para a doença cardiovascular são:



COLESTEROL ELEVADO  
TABAGISMO  
DIABETES  
HIPERTENSÃO ARTERIAL  
OBESIDADE  
SEDENTARISMO



## COLESTEROL ELEVADO

Quando há um excesso de Colesterol LDL\*, este começa a depositar-se na parede das artérias, criando placas que podem bloquear o fluxo de sangue.

Os níveis de colesterol recomendados dependem do risco cardiovascular individual. Idealmente o Colesterol LDL deve ser o mais reduzido possível e o Colesterol HDL\* o mais elevado possível.

\*Colesterol LDL: Lipoproteínas de Baixa Densidade, consideradas “Mau Colesterol”.

Colesterol HDL: Lipoproteínas de Alta Densidade, consideradas “Bom Colesterol”.



## COLESTEROL ELEVADO

QUAIS OS NÍVEIS DE COLESTEROL  
RECOMENDADOS?

Num indivíduo sem risco cardiovascular os  
níveis recomendados de colesterol são:

COLESTEROL TOTAL:  
PELO MENOS ABAIXO DE 190mg/dL

COLESTEROL LDL (MAU COLESTEROL):  
PELO MENOS ABAIXO DE 115mg/dL

COLESTEROL HDL (BOM COLESTEROL):  
PELO MENOS ACIMA DE 45mg/dL.



## TABAGISMO

Fumar lesa o revestimento interno das artérias, facilitando a formação de placas de aterosclerose e a ocorrência de espasmos nas artérias.

### BENEFÍCIOS DE DEIXAR DE FUMAR:

Apenas 20 minutos depois de apagar o último cigarro a sua Tensão Arterial e o pulso começam a normalizar; decorridas oito horas a quantidade de oxigénio no seu sangue aumenta; sintomas respiratórios como a tosse, expetoração, pieira e infeções pulmonares começam a esbater-se; os cabelos, a pele, as mãos e, principalmente, o hálito vão ficar com aspeto e cheiro mais saudáveis.



## DIABETES

Um excesso de glicose\* no sangue conduz a um envelhecimento prematuro e endurecimento das paredes das artérias, contribuindo para o desenvolvimento da aterosclerose.

Consequentemente, nos doentes diabéticos existe um risco aumentado de aparecimento de Doenças Cardiovasculares.

\*Glicose: É um tipo de «açúcar» essencial ao funcionamento das células.



# HIPERTENSÃO ARTERIAL

A Tensão Arterial é a força exercida pela corrente sanguínea nas paredes das artérias. Quando esta força é muito elevada a parede das artérias perde elasticidade, tornando-se rígida. Esta situação obriga o coração a realizar um esforço superior para manter o seu normal funcionamento. Considera-se hipertenso um indivíduo que apresente de forma consistente valores elevados de pressão arterial, nomeadamente:

Pressão sistólica (máxima)  
maior ou igual a 140 mmHg  
e/ou

Pressão diastólica (mínima)  
maior ou igual a 90 mmHg



# OBESIDADE

A acumulação de gorduras em excesso é responsável pelo aparecimento precoce de doenças cardiovasculares, tais como doença coronária e doenças do ritmo cardíaco.

## DIAGNOSTICAR A OBESIDADE

O Índice de Massa Corporal (IMC), obtém-se dividindo o peso (em kg) pelo quadrado da altura (em metros):

$$\text{IMC} = \text{kg} / \text{m}^2.$$

### IMC NORMAL

entre 18,5 e 24,9 Kg/m<sup>2</sup>

### EXCESSO DE PESO

25 e 30 Kg/m<sup>2</sup>

### OBESIDADE

e superior ou igual a 30 Kg/m<sup>2</sup>,



## SEDENTARISMO

O Sedentarismo está na base de uma série de complicações evitáveis através da prática regular de atividade física.

A prática regular de exercício físico, com intensidade moderada, reduz o risco de Doenças Cardiovasculares.



# SEDENTARISMO

## BENEFÍCIOS DA PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE CARDIOVASCULAR

Aumenta a esperança média de vida;  
reduz o risco de Doenças Cardiovasculares;  
ajuda a prevenir e a controlar  
alguns fatores de risco  
como a Hipertensão Arterial, a Obesidade,  
e os níveis de Colesterol, o Stress e o  
Tabagismo.



KIT DO CORAÇÃO

# FACTOS E NÚMEROS



## FACTOS E NÚMEROS

RETRATO DO RISCO  
CARDIOVASCULAR  
EM PORTUGAL:



+ de 50% tem Excesso de Peso

40% tem Hipertensão Arterial

30% tem Colesterol Elevado

25% consome Tabaco

13%, entre os 20 e os 79 anos  
tem Diabetes



## FACTOS E NÚMEROS

### INSUFICIÊNCIA CARDÍACA



Afeta cerca de 400 mil Portugueses, 15 milhões de Europeus, e apresenta-se como uma das principais causas de hospitalizações, em todo o mundo;

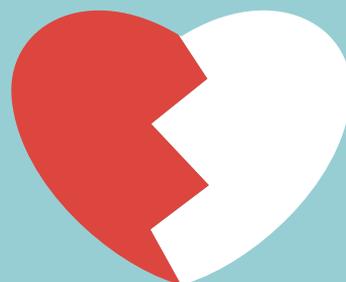
1 em cada 25 pessoas não sobrevive ao primeiro internamento, com o diagnóstico principal de Insuficiência Cardíaca;

1 em cada 10 pessoas morre nos 30 dias após o internamento por Insuficiência Cardíaca.



## FACTOS E NÚMEROS

### MORTE SÚBITA CARDÍACA



Em Portugal, anualmente, cerca de 10 mil pessoas são vítimas de morte súbita cardíaca.

A prevalência desta situação é superior em faixas etárias mais elevadas, no entanto também pode afetar jovens, com doença cardíaca não diagnosticada e assintomática. No geral, cerca de 20% das mortes ocorrem de forma súbita e aproximadamente metade das mortes por doença cardiovascular são atribuídas a episódio de morte súbita.



## FACTOS E NÚMEROS

### FIBRILHAÇÃO AURICULAR



Afeta anualmente mais de 200 mil portugueses.

A fibrilhação auricular não tratada aumenta em 5 vezes o risco de acidente vascular cerebral.



## FACTOS E NÚMEROS

### ENFARTE AGUDO DO MIOCÁRDIO



O Enfarte Agudo do Miocárdio mata cerca de 4 mil pessoas, anualmente, segundo dados da Direção-Geral da Saúde (DGS).



## FACTOS E NÚMEROS

### ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL



O AVC,  
atinge cerca de 12 mil  
portugueses, por ano, segundo  
dados da DGS,



Mais informações disponíveis em  
[www.spc.pt](http://www.spc.pt)



Sociedade Portuguesa de  
**CARDIOLOGIA**