

# Kit do Cidadão

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



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



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



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



Sociedade Portuguesa de  
**CARDIOLOGIA**



## FATORES DE RISCO

A MAIORIA DAS DOENÇAS CARDIOVASCULARES **PODE SER PREVENIDA** SE OS FATORES DE RISCO FOREM IDENTIFICADOS E CONTROLADOS.

### COLESTEROL ELEVADO

Quando há um excesso de Colesterol LDL<sup>1</sup>, 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<sup>2</sup> o mais elevado possível.

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



COLESTEROL TOTAL pelo menos abaixo de **190** mg/dl

### OBESIDADE

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



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



**EXCESSO DE PESO**  
entre 25 e 30 Kg/m<sup>2</sup>



**OBESIDADE**  
superior ou igual a 30 Kg/m<sup>2</sup>

### DIAGNOSTICAR

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

**IMC = kg / m<sup>2</sup>**

### 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 DIASTÓLICA**  
(MÍNIMA)



**PRESSÃO SISTÓLICA**  
(MÁXIMA)

### TABAGISMO

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

### SEDENTARISMO

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

### DIABETES

Um excesso de glicose<sup>3</sup> 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

# 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<sup>4</sup>, 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.



## GRUPOS DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES



### DOENÇA CORONÁRIA

Afeta as artérias coronárias<sup>5</sup>, 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<sup>6</sup> 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**.



## DOENÇAS VALVULARES CARDÍACAS

Doenças que afetam a estrutura e o funcionamento das válvulas cardíacas<sup>7</sup>. Podem ser congénitas ou adquiridas.

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



## 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 MIOCÁRDIO E PERICÁRDIO

São doenças que envolvem primariamente o Miocárdio e o Pericárdio<sup>8</sup>.

Algumas das manifestações mais frequentes são a **Miocardite** e a **Pericardite Aguda**.



## 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.



## DOENÇAS CEREBROVASCULARES

Afetam os vasos que irrigam o cérebro.

As manifestações mais frequentes são o **Acidente Vascular Cerebral Isquémico** ou o **Acidente Vascular Cerebral Hemorrágico**.



## DOENÇAS CONGÉNITAS

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.



## DOENÇA ARTERIAL PERIFÉRICA

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**).

# AS DOENÇAS CARDIOVASCULARES MAIS FREQUENTES

## ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL

### ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL ISQUÊMICO (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.

## 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.

Em ambas as situações, 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.

## 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.

## ENFARTE AGUDO 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 tratamento for iniciado, menos músculo cardíaco se perde e menor é o risco de complicações.

## ESTENOSE AÓRTICA

Situação em que existe uma restrição à abertura da válvula aórtica<sup>9</sup>, 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.

## 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.

## INSUFICIÊNCIA MITRAL

Situação em que a válvula mitral<sup>10</sup> 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.

## INSUFICIÊNCIA CARDÍACA

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

<sup>1</sup> Colesterol LDL: Lipoproteínas de Baixa Densidade, consideradas "Mau Colesterol".

<sup>2</sup> Colesterol HDL: Lipoproteínas de Alta Densidade, consideradas "Bom Colesterol".

<sup>3</sup> Glicose: É um tipo de «açúcar» essencial ao funcionamento das células.

<sup>4</sup> Aterosclerose: É uma condição patológica que resulta da deposição de gorduras e inflamação da parede das artérias.

<sup>5</sup> Artérias Coronárias: Vasos responsáveis pela entrega de nutrientes e oxigénio no músculo cardíaco.

<sup>6</sup> Miocárdio: Músculo cardíaco.

<sup>7</sup> 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.

<sup>8</sup> Pericárdio: É uma membrana que envolve o coração, reduzindo o atrito contra as estruturas adjacentes.

<sup>9</sup> Válvula Aórtica: Válvula que separa o ventrículo esquerdo da artéria aorta.

<sup>10</sup> Válvula Mitral: Válvula que separa a aurícula esquerda do ventrículo esquerdo.

As Doenças Cardiovasculares (DCVs) são a primeira causa de morte e são responsáveis por 29,5% das mortes em Portugal.

Sabia que a maioria das DCVs podem ser prevenidas?



Como?

Combatendo os fatores de risco:

- Colesterol Elevado
- Tabagismo
- Diabetes
- Hipertensão Arterial
- Obesidade
- Sedentarismo



Se tiver uma DCV diagnosticada, ou algum dos fatores de risco, consulte o seu médico para fazer uma avaliação detalhada e iniciar a prevenção ou tratamento adequados.

# FATORES DE RISCO

55%  
da população Portuguesa

Entre 18-79  
anos apresenta pelo menos...



2 ou mais, fatores de risco.

## Retrato do risco cardiovascular em Portugal



+1/2

Mais de metade da população tem Excesso de Peso ou Obesidade.



40%

sofre de Hipertensão Arterial.



13%

Prevalência de 13% de Diabetes na população Portuguesa, com idade entre os 20 e 79 anos.



30%

têm Colesterol muito elevado.



1/4

da população é fumadora.

## DOENÇAS CARDIOVASCULARES



SINTOMAS

Falta de Ar  
Cansaço  
Dor no Peito  
Falta de Força nos Membros  
Assimetria da Face  
Alterações de Linguagem  
Palpitações  
Tonturas  
Desmaio  
Má Circulação



FATORES DE RISCO

Colesterol Elevado  
Hipertensão Arterial  
Excesso de Peso e Obesidade  
Diabetes Mellitus  
Erros Alimentares  
Sedentarismo  
Tabagismo  
Consumo Excessivo de Álcool  
Stress