



**Ana Teresa
Timóteo**

Vice-presidente da
Sociedade Portuguesa
de Cardiologia
Cardiologista do Hospital
de Santa Marta, Lisboa
Professora da NOVA
Medical School, Lisboa

**Em Portugal
ocorreram
cerca
de menos
35%-40%
de admissões
por enfarte
no primeiro
semestre
de 2020**

A pandemia piorou o coração dos portugueses?

As doenças cardiovasculares são a principal causa de mortalidade em Portugal e são também uma das causas mais frequentes de internamento hospitalar. Com a chegada da pandemia Covid-19 a Portugal, assistiu-se a uma redução de quase 50% nas admissões nos serviços de urgência. Sendo as doenças do coração um dos principais motivos de admissões hospitalares, podemos presumir que muitos doentes com doenças cardíacas não foram devidamente tratados, em particular nos picos da pandemia, pelo receio de recorrerem aos hospitais e também por dificuldades de acesso aos cuidados de saúde. Em Portugal, e apesar de se ter mantido em funcionamento a Via Verde Coronária que garante a orientação e o tratamento atempado e prioritário dos doentes com enfarte em centros especializados, ocorreram cerca de menos 35%-40% de admissões por enfarte no primeiro semestre de 2020, mais significativo nos primeiros meses. Mais tarde, os portugueses ganharam novamente confiança no acesso aos cuidados de saúde, e esta redução foi-se esbatendo. Isto tem consequências relevantes, não só com um expectável aumento de mortalidade por doenças cardiovasculares, mas também com o desenvolvimento de complicações graves nos restantes doentes.

Nas consultas, os procedimentos foram ajustados, com recurso mais significativo a teleconsultas ou videoconsultas, que não substituindo por completo uma consulta presencial, demonstraram ser um método extremamente útil, permitindo minorar as dificuldades de seguimento dos doentes com muitas doenças crónicas cardíacas. O ajuste dos circuitos hospitalares internos permitiu retomar o acesso presencial às consultas hospitalares, embora ainda sem a normalidade que existia antes da pandemia.

Por outro lado, os sucessivos confina-

mentos e o teletrabalho deterioraram acentuadamente os estilos de vida dos portugueses, que se tornaram mais sedentários, com aumento de casos de obesidade nos adultos e também nas crianças. Portugal já era um dos países da União Europeia com taxas mais altas de sedentarismo e obesidade antes da pandemia, pelo que agora serão ainda mais elevadas. A falta de exercício físico, a alimentação inadequada e a obesidade são associadas ao aparecimento ou descontrolo de vários fatores de risco cardiovasculares, como hipertensão arterial, diabetes e elevação do colesterol.

Podemos assim considerar que a pandemia veio piorar a saúde do coração dos portugueses. Numa fase em que a vida tende a voltar a alguma normalidade, é tempo de pensar no seu coração e de retomar uma vida mais saudável. Isto sem descurar alguns cuidados elementares de proteção (apesar do sucesso que foi a vacinação Covid-19 em Portugal), porque os doentes cardiovasculares continuam a constituir uma população mais vulnerável. A vacinação não evita por completo a infeção, fazendo-se o seu efeito sentir sobretudo na redução da mortalidade por infeção Covid-19 e das complicações mais graves com necessidade de internamento hospitalar. Medidas como utilização de máscaras, desinfeção das mãos e distanciamento social continuam a ser particularmente relevantes nos doentes com doença do coração mais grave e avançada.

Por isso, trate melhor o seu coração, retomando uma alimentação saudável, praticando regularmente exercício físico, mantendo um peso adequado, deixando de fumar, vigiando regularmente a sua tensão, bem como os níveis de açúcar e de colesterol no sangue. Se já tem doença do coração, deve manter sempre estes cuidados e cumprir rigorosamente as recomendações do seu médico. Cuide de si para que tenha um coração saudável! **+**