



Para viver mais, melhor e com o coração forte

Hoje é um excelente dia, aliás, sempre é tempo para colocar em prática atitudes que, além de interromper a progressão dos fatores de risco que podem acarretar problemas cardíacos, ainda aumentam a saúde do coração. Esse é um importante passo para poder desfrutar de uma vida com qualidade e segurança.

Tudo sob controle: o coração se beneficia

Diagnosticar, tratar e, sobretudo, prevenir. Para a cardiologista Andrea Brandão, professora titular da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), a conscientização sobre medidas capazes de mudar a história das doenças cardiovasculares é assunto prioritário. “No caso da hipertensão arterial, estamos falando de um problema que atinge milhões de brasileiros, sendo que 50% dessas pessoas nem sabem que têm a doença”, destaca a médica.

“Com mais informação, é possível entender que algumas das medidas para conter o problema se baseiam em **mudar o comportamento**, em investir em hábitos saudáveis. Dessa forma, a pessoa encontra **motivação** e vai fazendo os ajustes necessários. Ao se sentir cada vez melhor, ela vai dando os próximos passos.”

Andrea Brandão

Por que manter o peso controlado ajuda o coração

A questão passa longe de ser apenas preocupação estética. O excesso de peso é um fator relacionado à elevação da pressão arterial, por exemplo. “A obesidade ativa uma série de mecanismos no organismo que levam a inflamações, a alterações da função dos vasos”, explica Andrea Brandão. Uma boa maneira de monitorar esse quesito é medir a circunferência abdominal. “As Diretrizes Brasileiras de Hipertensão¹ apontam como referência 88 centímetros para mulheres e 102 centímetros para os homens, mas é recomendável entender as variáveis em cada indivíduo”, diz a médica.

A atividade física é aliada

Sair do sedentarismo ajuda a melhorar a qualidade de vida em diferentes frentes. Para começar, o exercício físico ajuda a controlar o peso. Além disso, incentiva a liberação de óxido nítrico, que reduz a tensão dos vasos, melhora o fluxo sanguíneo, controla a glicemia e a pressão. Segundo a Diretriz de Prevenção Cardiovascular da Sociedade Brasileira de Cardiologia, uma boa meta para prevenção de doenças é dedicar 150 minutos semanais para esse fim.

“Se for difícil encaixar a prática regular na rotina, a gente preconiza que é válido tornar o dia a dia mais ativo, subir a pé alguns andares, caminhar pequenas distâncias em vez de seguir de carro ou transporte público”, pondera Andrea Brandão. O lazer hoje em dia, continua a médica, está

muito associado ao sedentarismo das telas, mas a pessoa pode encontrar prazer usando o celular para ouvir música ou o podcast preferido enquanto caminha. “Quando dá o primeiro passo e começa a se sentir melhor, encontra estímulo para ir aumentando o tempo de atividade física”, diz Andrea.

Até que ponto a dieta auxilia na prevenção

Alimentação equilibrada, é bom ressaltar, não quer dizer se privar de tudo, até para não desanimar. Mas vale levar em conta que o bom funcionamento do organismo está relacionado ao cardápio. As [Diretrizes Brasileiras de Hipertensão](#) recomendam seguir os preceitos da DASH – do inglês Dietary Approaches to Stop Hypertension, ou dieta para combater a hipertensão, em tradução livre. “Trata-se de um plano baseado em princípios como pouco sal, gordura e carboidrato, mais frutas, verduras e legumes. Mais carne branca, menos gordura de origem animal”, resume Andrea Brandão. “São ajustes que auxiliam não apenas no controle da pressão, mas também da glicose, do colesterol, do peso. Ajudam a melhorar tudo.”

Cigarro e bebida alcoólica são vilões

O tabagismo, diga-se, está ligado a inúmeros riscos. “O cigarro desencadeia complicações relacionadas a doenças cardiovasculares, oncológicas, das vias respiratórias e digestivas”, ratifica Andrea Brandão. Não é diferente com a hipertensão e outros riscos para a saúde car-

diovascular. Ele promove a vasoconstrição, isto é, a contração dos vasos sanguíneos, e facilita entre outras questões a aterosclerose, justifica a especialista. Não é fácil deixar o vício de lado, por isso vale a pena procurar ajuda se for o caso. “Já a bebida alcoólica, em doses pequenas a moderadas, pode ser tolerada. O bom senso sempre pede para evitar os excessos.”

Dormir bem faz diferença

Noites mal dormidas têm potencial para desregular hormônios, favorecer o ganho de peso e a hipertensão. [Estudo recente da Universidade Harvard](#), feito com pessoas com idade média de 53 anos, revelou que uma combinação de problemas de sono, como dificuldade em adormecer, acordar de madrugada ou dormir menos de seis horas por noite, pode quase triplicar o risco de doença cardíaca. A apneia do sono, distúrbio caracterizado por roncos e engasgos noturnos, é um complicador nessa história. “A apneia provoca períodos sem oxigenação adequada, ativando o sistema nervoso simpático, um dos mecanismos de controle da pressão e da frequência do coração”, descreve Andrea Brandão. Se houver suspeita do problema, é preciso investigar e tratar. No mais, valem as recomendações de reservar tempo suficiente para dormir e praticar a higiene do sono, desligando telas e procurando mecanismos que contribuam para se afastar das pressões na hora de ir para a cama.

Como controlar o estresse e as emoções

O equilíbrio emocional tem papel igualmente importante quando se trata de adquirir hábitos mais saudáveis e mantê-los. O estresse permanente pode alterar a pressão sanguínea e desregular níveis de hormônios ligados ao bem-estar e ao humor. Para domar o problema, especialistas vêm sugerindo a adoção de práticas como respiração lenta, meditação, musicoterapia (terapias baseadas em música). Nesse contexto, hoje há evidências inclusive dos benefícios da espiritualidade – entendida como um conjunto de valores morais, emocionais, de comportamento e atitudes com relação ao mundo. “A escolha do que melhor atende no sentido de apaziguar as inquietudes é muito individual, porque envolve questões culturais, crenças e vivências”, pondera Andrea Brandão.

¹ Diretrizes Brasileiras de Hipertensão
<https://abccardiol.org/artigo/diretrizes-brasileiras-de-hipertensao-arterial-2020/>





O coração da mulher

Elas também precisam se preocupar com problemas como infarto e AVC

“Durante muito tempo se acreditou que os cânceres de mama e de útero eram as principais causas de óbito entre as mulheres. Mas os problemas do coração estão no topo”, diz Andrea Brandão, cardiologista e professora da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). **A verdade é que elas encaram um risco sete vezes maior de morrer por infarto do que por câncer de mama.** Para piorar, continua a médica, estão subdiagnosticadas e de maneira geral nem sempre dão muita atenção para os sintomas iniciais ou para a necessidade de controle dos fatores de risco cardiovasculares. O resultado é que, segundo dados da [Organização Mundial da Saúde \(OMS\)](#), entre as brasileiras, sobretudo aquelas acima dos 40 anos, as cardiopatias já somam 30% das causas de mortalidade.

O fator idade é um complicador. “O hormônio estrogênio confere uma proteção às mulheres até a menopausa. Os homens, por essa razão, começam a apresentar problemas mais cedo”, esclarece Andrea Brandão. Com o passar do tempo, porém, as mulheres se igualam a eles no surgimento de abalos ao coração. “Na menopausa, chegam a ultrapassar os homens”, informa a cardiologista. “Isso sem contar que elas vivenciam todas as questões relacionadas a hábitos de vida e presença de fatores de risco que muitas vezes acabam vencendo mesmo a proteção hormonal e levam ao infarto mais cedo. Até porque muitas vezes algum sintoma prévio não chega a ser identificado, não dando chance de tratar e prevenir esse desfecho.”

Os sinais do infarto são diferentes nelas

A doença coronariana na mulher tem particularidades. “Elas apresentam mais alterações de microcirculação, com placas de aterosclerose (gordura) que geram menos ruptura”, observa Andrea Brandão. Essa diferença repercute inclusive nos sintomas do ataque cardíaco. Enquanto eles relatam a clássica dor aguda no peito que irradia para o braço, elas se queixam de desconforto nas costas, enjoo, manifestações que podem ser confundidas com problemas digestivos, por exemplo.

Para os especialistas, o mais importante é que essas informações sejam disseminadas e sirvam de alerta para as mulheres procurarem fazer avaliação cardíaca, principalmente a partir dos 50 anos – e antes disso se forem constatados indicadores como pressão alta e taxas preocupantes de colesterol. “O princípio é o mesmo para homens e mulheres: avaliação preventiva, diagnóstico precoce e rotinas saudáveis protegem o coração”, diz a médica. “Nesse sentido, o ginecologista é um aliado. Ele pode ter essa percepção, medir pressão, solicitar exames laboratoriais para dosar colesterol e glicose e, se suspeitar de algo, encaminhar para o cardiologista.”

Fontes:

https://abccardiol.org/wp-content/uploads/articles_xml/0066-782X-abc-116-03-0516/0066-782X-abc-116-03-0516.x55156.pdf <http://publicacoes.cardiol.br/portal/abc/portugues/2019/v11304/pdf/11304022.pdf> https://abccardiol.org/wp-content/uploads/articles_xml/0066-782X-abc-116-03-0516/0066-782X-abc-116-03-0516.x55156.pdf
https://www.health.harvard.edu/blog/struggling-to-sleep-your-heart-may-pay-the-price-202203092701?utm_source=delivra&utm_medium=email&utm_campaign=BF20220801-Sleep&utm_id=3935921&dlv-emuid=0876da6f-78ab-4abb-8fa3-26686725f8a4&dlv-mlid=3935921 <https://www.portal.cardiol.br/post/entenda-como-o-estresse-prejudica-o-cora%C3%A7%C3%A3o> <https://www.portal.cardiol.br/post/preven%C3%A7%C3%A3o-%C3%A9-fundamental-para-diminuir-mortes-por-doen%C3%A7as-cardiovasculares-inclusive-em-mulheres#> <https://socesp.org.br/publico/coracao-feminino/news/coracao-feminino/> <https://www.portal.cardiol.br/post/cora%C3%A7%C3%A3o-feminino-necessita-cuidados-especiais>