

Conscientização sobre as

DOENÇAS CARDIOVASCULARES





**Este material tem caráter
informativo e não substitui a
consulta médica.**



PANORAMA SAÚDE CARDIOVASCULAR NO BRASIL

As doenças cardiovasculares (DVC) consolidam-se como o maior desafio da saúde pública brasileira. As DVCs matam mais do que todos os tipos de câncer somados e superam a mortalidade por causas externas, como acidentes e violência. No Brasil, registramos cerca de 400 mil mortes anuais — o equivalente a 1.100 óbitos por dia ou a perda de uma vida a cada 90 segundos.

A gravidade desses números, contudo, contrasta com uma verdade poderosa: 80% dessas mortes seriam evitáveis. A tragédia cardiovascular não é um destino inevitável, mas o resultado de um hiato de conscientização. O entendimento de que cada escolha diária é um investimento na longevidade ou um passo em direção ao colapso do sistema que mantém você vivo. Compreender o funcionamento do seu coração é o primeiro escudo contra a fatalidade.

TIPOLOGIA DAS DOENÇAS CARDIOVASCULARES

O coração pulsa mais de 100 mil vezes por dia, bombeando sangue para nutrir cada célula e remover os resíduos do seu metabolismo.

Conhecer as diferentes formas como esse sistema pode falhar é crucial para o diagnóstico precoce:

- **Doença Coronariana:** Problemas nos vasos que irrigam o próprio músculo cardíaco, podendo levar à angina ou infarto.
- **Doença Cerebrovascular (AVC):** O comprometimento dos vasos que levam sangue ao cérebro (o popular "derrame").
- **Doença Arterial Periférica:** Obstrução dos vasos que irrigam braços e pernas.
- **Cardiopatia Congênita:** Malformações na estrutura cardíaca presentes desde o nascimento.
- **Trombose Venosa Profunda e Embolia Pulmonar:** Coágulos nas veias (geralmente das pernas) que podem migrar para os pulmões.

- **Febre Reumática:** Uma doença inflamatória que surge após amigdalites bacterianas mal tratadas, podendo causar sequelas graves e permanentes nas válvulas do coração.

Diferenciar causas congênitas adquiridas nos permite entender que, embora não possamos mudar nossa genética, temos controle total sobre os hábitos que afetam nosso coração.

FATORES DE RISCO: O EMBATE ENTRE GENÉTICA E COMPORTAMENTO

Na estratégia de prevenção, dividimos o campo de batalha entre o que é inerente à biologia e o que é fruto do comportamento. Entender essa distinção permite focar esforços onde a mudança é verdadeiramente possível.

FATORES NÃO MODIFICÁVEIS

Idade: O risco aumenta naturalmente com o passar dos anos.

Sexo: Variações hormonais e biológicas influenciam a incidência.

Hereditariedade: Histórico familiar de eventos cardíacos precoces.

FATORES MODIFICÁVEIS (CONTROLÁVEIS)

Tabagismo: O maior agressor evitável das artérias.

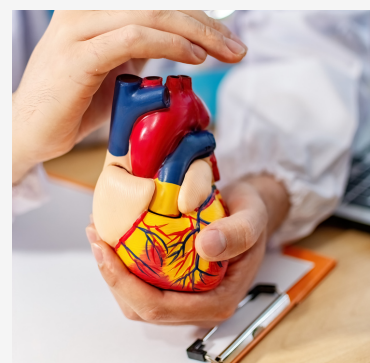
Alimentação: Dietas ricas em gordura saturada, sódio e açúcares.

Sedentarismo: A falta de movimento que "enferruja" o coração.

Obesidade: Sobrecarga mecânica e metabólica ao músculo.

Álcool e Estresse: Gatilhos químicos para o desequilíbrio do sistema.

A interação entre esses fatores é o que chamamos de risco exponencial: um indivíduo hipertenso que fuma e é sedentário não apenas soma riscos, mas multiplica drasticamente suas chances de um evento fatal em comparação a quem possui apenas um desses agravantes.



O INIMIGO SILENCIOSO

Muitas condições cardiovasculares são traiçoeiras por serem assintomáticas. A ausência de dor não significa ausência de perigo; por isso, o monitoramento rigoroso é nossa principal ferramenta de defesa.

- **Hipertensão Arterial:** O valor de referência ideal para adultos é 120/80 mmHg. No entanto, para pacientes de alto risco (diabéticos ou com doença renal), a recomendação é ainda mais rígida: manter abaixo de 130/80 mmHg. A pressão alta força o coração a "engrossar" sua parede muscular até que ele fique fraco e incapaz de bombear sangue.
- **Diabetes:** Seja no Tipo 1, Tipo 2 ou Gestacional, a resistência à insulina causa o acúmulo de glicose, que atua como um agente corrosivo nas artérias, facilitando a deposição de gordura.
- **Dislipidemias (Colesterol):** O LDL (ruim) forma as placas; o HDL (bom) atua como o "lixeiro", removendo o excesso.



O maior perigo reside na "falsa sensação de bem-estar". Muitos pacientes abandonam o tratamento ao verem exames normalizados, sem entender que é justamente a medicação que mantém o sistema em equilíbrio. A hipertensão e o colesterol alto não dão aviso prévio; o primeiro sintoma pode ser, infelizmente, o último.

ESTILO DE VIDA: OBESIDADE, SEDENTARISMO E TABAGISMO

O ambiente moderno, com seu excesso de telas e consumo de ultraprocessados, é um catalisador de doenças. Pequenas mudanças, contudo, geram impactos monumentais na longevidade.

- **Obesidade:** Não é apenas uma questão de peso, mas de gordura visceral.
- **Sedentarismo:** O coração sedentário tem o dobro de chances de falhar. Quem não pratica atividade física regular tem duas vezes mais risco de desenvolver doenças cardíacas, independentemente do peso. A meta são 150 minutos semanais de atividade moderada (onde você soa, mas ainda consegue falar frases curtas). Isso melhora o sono, reduz a ansiedade e aumenta a eficiência pulmonar.

- **Tabagismo:** O cigarro contém 4.720 substâncias químicas. Parar de fumar oferece "vitórias" imediatas: após apenas 8 horas, os níveis de nicotina e monóxido de carbono caem pela metade e a oxigenação volta ao normal. Em 1 ano, o risco de infarto cai 50%; em 15 anos, seu risco se iguala ao de quem nunca fumou.

RECONHECIMENTO DE SINTOMAS

Em cardiologia, "tempo é músculo". A rapidez na identificação de um evento agudo salva vidas e evita sequelas motoras e cognitivas.

Sintomas de Alerta e Angina: Fique atento à **Angina**, que é a dor ou pressão no peito causada pela falta de oxigênio no músculo cardíaco. Se sentir dor no peito (que pode irradiar para braços ou mandíbula), falta de ar inexplicável, suor frio, náuseas ou tontura, procure socorro imediatamente.

Exames Preventivos (Check-up):

O check-up não é um gasto, é o investimento mais rentável que você pode fazer. Detectar uma arritmia silenciosa ou uma obstrução parcial antes do infarto é o triunfo da medicina preventiva.



PREVENÇÃO E "DEZ MANDAMENTOS DO CORAÇÃO"

Uma alimentação saudável é o alicerce da prevenção. Siga estas diretrizes práticas para o dia a dia:

- **Carnes:** Prefira carnes magras de "segunda", como músculo e patinho (que têm menos gordura e mais proteína);
- **Aves:** Evite consumir a pele do frango, pois ela é uma fonte riquíssima de colesterol, mas não há problema em cozinhá-la com a ave, deixa a carne mais úmida;
- **Óleos:** Nunca reaproveite o óleo de fritura; ele se torna um verdadeiro veneno para suas artérias;
- **Atenção aos "Inofensivos":** De quatro a cinco bolachas de água e sal possuem as mesmas calorias que um pão francês. Não se iluda com alimentos que parecem leves.



OS 10 MANDAMENTOS DO CORAÇÃO

Diga não à obesidade e controle seu peso.

Consulte seu médico periodicamente.

Meça sua pressão arterial com frequência.

Diga não ao fumo.

Verifique a quantidade de sódio nos rótulos.

Diga não ao sedentarismo; pratique esportes.

Escolha alimentos *in natura* e evite ultraprocessados.

Controle sua glicemia e seu colesterol.

Gerencie o estresse e cuide da saúde mental.

Ame a vida e o seu coração.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. PORTAL MÉDICO DA REVISTA VEJA / UNIMED GOIÂNIA. Cartilha para a prevenção de doenças cardiovasculares. Goiânia, 2022.
2. SÃO PAULO (Estado). Secretaria da Saúde. Cartilha de prevenção cardiovascular. São Paulo: SES-SP, [s.d.].
3. SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA (SBC). Cartilha do coração. Rio de Janeiro: SBC, 2024.
4. SOCIEDADE DE CARDIOLOGIA DO ESTADO DE SÃO PAULO (SOCESP). Cartilha de prevenção cardiovascular: mutirão do coração. São Paulo: SOCESP, [s.d.].
5. SURIDATA. Doenças cardiovasculares: saiba como prevenir. [s.l.]: Suridata Healthcare, 2024.
6. TRIBUNAL DE JUSTIÇA DA PARAÍBA. Cartilha do coração. 2. ed. João Pessoa: TJPB, [s.d.].



DIRECT

Gestão em Benefícios

O ELO ENTRE GENTE DO BEM
E O BEM DE MUITA GENTE

(11) 9 8245 2264

Alameda Santos, nº 1165 – Sala 11
Jardim Paulistano - São Paulo/SP
CEP 01419-002

contato@direct.com.br