

COM O CORAÇÃO NAS MÃOS

Conheça as novas e surpreendentes recomendações de prevenção às doenças cardiovasculares, o problema de saúde que mais rouba anos de vida dos brasileiros hoje. Não é exagero: aprender a se cuidar é o passaporte para um horizonte mais largo e feliz

texto LARISSA BEANI
design ESTÚDIO CORAL
foto ISSARAWAT TATTONG/GETTY IMAGES
ilustração LAURA LUDUVIG/ESTÚDIO TIGRE

Quando Roberto Itimura cruzou a linha de chegada da última prova de triatlo disputada na cidade de Santos, não houve quem não vibrasse com ele. Estavam lá sua esposa, seus colegas de corrida, vindos de Jundiaí, no interior paulista, e amigos anônimos feitos durante a prova. Não faltou torcida na cidade onde é sempre acolhido. “Uma vez uma senhora passou por mim durante uma competição, viu que eu estava exausto, deu uma batidinha nas minhas costas e me incentivou: ‘Endireita esse corpo, respira e olha pra frente’. Fui no *pace* da vida”, recorda o aposentado de 63 anos, que passou a maior parte de sua trajetória trabalhando na indústria química.

Foi no ritmo que o corpo lhe permitiu que ele concluiu seu primeiro triatlo, competição composta de uma prova de 750 metros de nado livre, 20 quilômetros de ciclismo e 5 quilômetros de corrida. Era mais uma conquista para ele, que já havia completado 15 maratonas de 42 quilômetros e uma ultra de 53 — todas no *pace* da vida, expressão que o paulista usa até hoje nas redes sociais em referência ao que, no mundo esportivo, remete ao ritmo médio do atleta. “A corrida de rua salvou minha vida. Sem ela, eu não estaria aqui contando minha história”, acredita Itimura.

Não se trata de força de expressão. O aposentado de Jundiaí sobreviveu a três infartos. Sua história de vida começou a mudar no Natal de 2004, quando ele passou a sentir uma forte dor no peito. No mês seguinte, já entrando em 2005, Itimura sofreu seu primeiro ataque cardíaco. Na época, com 44 anos, ele tinha no currículo décadas de tabagismo e uma rotina sedentária e estressante. “Foi um choque, ninguém da minha família havia tido algo parecido”, lembra.

A partir daí, o homem começou a carregar consigo uma porção de pontes de safena, que garantiam a passagem de sangue para o coração, e, sob orientação dos médicos, deu início a uma séria mu-

dança no estilo de vida. Se já havia largado o cigarro alguns anos antes — para minimizar as crises de bronquite da filha —, agora passaria a cuidar da alimentação e a fazer caminhadas.

De passo em passo, hoje o maratonista e triatleta tem sua condição bem controlada. Mas não deixa de ser um dos 14 milhões de brasileiros que convivem com alguma doença cardiovascular. Cerca de 400 mil morrem todos os anos por problemas decorrentes de infarto, arritmia, acidente vascular cerebral (AVC)... São várias as arapucas e complicações a que o sistema circulatório está sujeito, resultantes da influência dos genes, de maus hábitos e do avançar da idade. Quando somadas, elas representam a principal causa de morte no planeta.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de 20 milhões de óbitos anuais são provocados pelos problemas que afetam coração, veias e artérias. E o número não arrefece. Na década de 1990, eram 12 milhões de mortes por ano. “O aumento se deve a um conjunto de fatores, a exemplo do envelhecimento da população e do baixo controle de fatores de risco, como obesidade, diabetes e hipertensão”, analisa Roberto Kalil Filho, presidente do conselho do Instituto do Coração (InCor) e diretor do Centro de Cardiologia do Hospital Sírio-Libanês, em São Paulo.

Não importa o paciente que entre em seu consultório — pode ser o presidente Lula, o apresentador Otaviano Costa (que passou por uma cirurgia de aneurisma de aorta há pouco) ou alguém distante dos holofotes —, o cardiologista faz questão de falar sobre prevenção. “As doenças cardiovasculares são muito comuns, mas, em sua maioria, também evitáveis”, ressalta. “Adotar uma alimentação balanceada, fazer atividade física, não fumar e ter uma rotina de sono são coisas básicas para manter a saúde em ordem”, exemplifica o médico. E esse roteiro, que está em nossas mãos, agora é enriquecido com novas recomendações — algumas delas um tanto surpreendentes. ➤

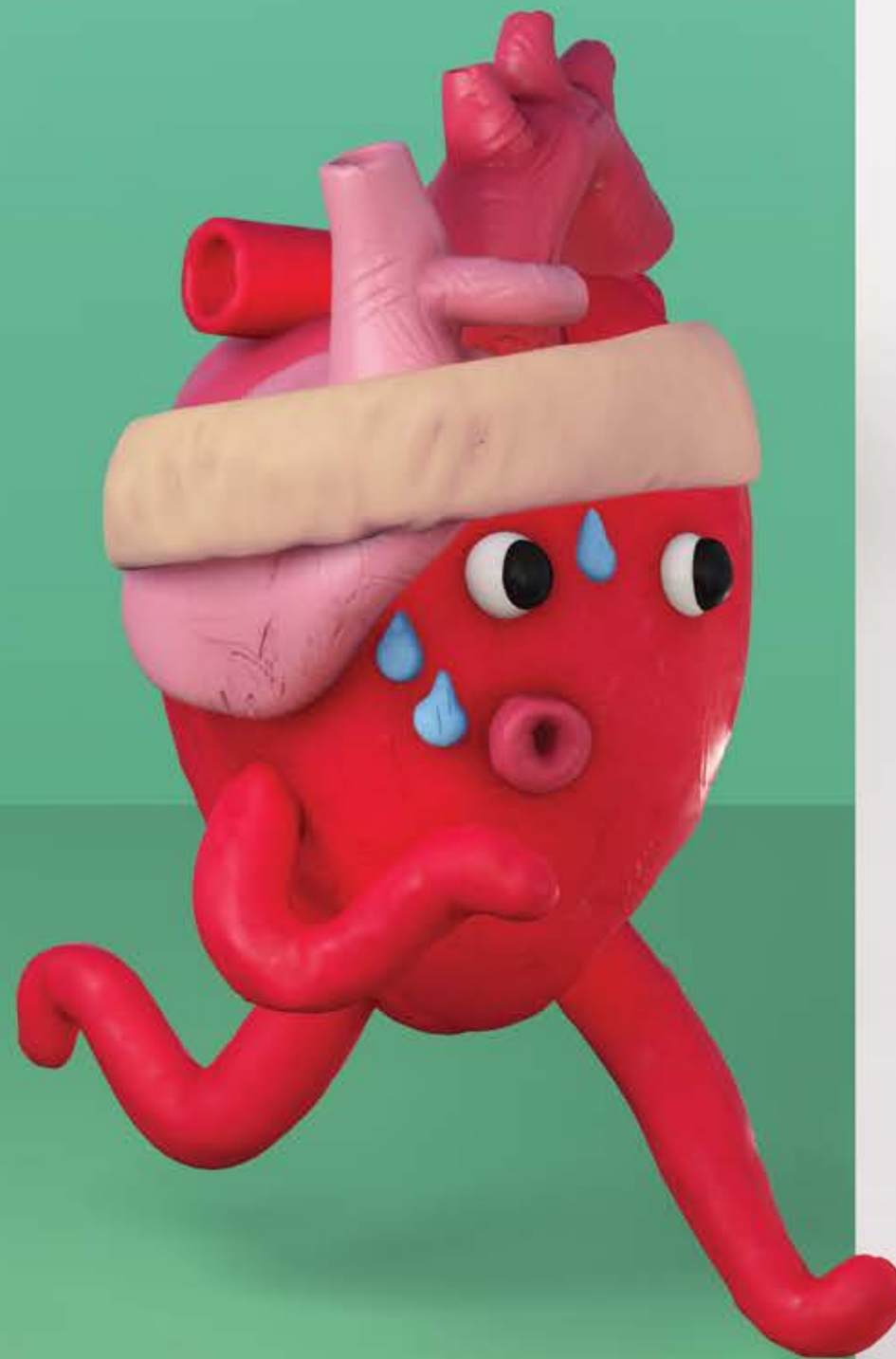
1 Reduzir a circunferência da cintura e aumentar a massa muscular

Otimizar a composição corporal e fortalecer os músculos compõem a dica que lidera a lista de orientações publicadas no periódico da Sociedade Europeia de Cardiologia. A indicação ressalta a importância de ficar de olho em uma medida que, como é sabido, está associada a um maior risco de problemas cardíacos: a circunferência da cintura. “Esse índice é relevante porque, em geral, é no abdômen que a gordura se acumula quando engordamos”, esclarece Cláudia Forjaz, professora de educação física da Universidade de São Paulo (USP). E não estamos falando de uma gordura qualquer. “Ela tende a ser metabolicamente ativa, ou seja, acaba contribuindo para o desenvolvimento de condições como hipertensão, colesterol alto e diabetes”, diz Cláudia. Esse pacote todo, denominado síndrome metabólica, predispõe à formação de placas nas artérias, o que pode culminar nos entupimentos por trás de infartos, AVCs e outras complicações. Para afastar todos esses riscos, o ideal é que as mulheres mantenham a circunferência da cintura abaixo dos 80 centímetros e os homens, dos 94, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). Outras medidas para as quais vale ficar atento são o índice de massa corporal (IMC), usado para definir sobrepeso e obesidade, e a composição corporal, que detalha percentuais de gordura e massa magra no organismo. O consenso diz que os valores adequados para o IMC variam de 18,5 a 24,9, mas também é importante verificar em quais regiões do corpo a gordura está localizada e como estão os músculos. Sim, cada vez mais estudos associam a preservação da massa muscular com melhores parâmetros de saúde, incluindo os cardiovasculares. Os padrões variam entre sexo e idade, mas indica-se que homens saudáveis tenham até 24% de gordura e, no mínimo, 33% de massa magra, enquanto as mulheres devem manter até 31% de gordura e pelo menos 25% de músculos. Para alcançar esses números, tem que malhar!

2 Ser fisicamente ativo... todos os dias

Ganho muscular, melhora na mobilidade, aumento da capacidade cardiorrespiratória, controle do estresse... O rol de benefícios da atividade física é extenso e bem conhecido. Por isso, vale a pena levar os exercícios a sério e ter uma vida mais dinâmica. “Comprometa-se a fazer, no mínimo, de 30 a 60 minutos de exercícios diários, alternando entre aeróbicos, de força, flexibilidade e equilíbrio”, escrevem os autores do documento recém-publicado. O primeiro ponto que deve ser destacado nessa orientação é o tempo. A OMS recomenda que adultos saudáveis façam de 150 a 300 minutos de atividade aeróbica em intensidade moderada por semana — ou 75 a 150 minutos de exercícios vigorosos no mesmo período. “São movimentos que podem ser repetidos por um tempo prolongado, estimulando o uso de oxigênio para produzir energia para os músculos. É nesse processo que o sistema cardiovascular é estimulado e fortalecido”, explica Cláudia. Entre os principais exemplos de práticas aeróbicas estão caminhada, corrida, dança, ciclismo e natação. A escolha dos exercícios vai do gosto de cada um — respeitando as limitações, claro. O ideal é estabelecer uma rotina orientada por um profissional, principalmente para aqueles que já tenham problemas diagnosticados. No Sistema Único de Saúde (SUS), educadores físicos estão presentes em algumas unidades básicas de saúde (UBS) e em polos do Programa Academia da Saúde. Aos cardiopatas, o recado é evitar a fadiga e os exercícios de alta intensidade. “O coração não pode estar ‘galopando’. A dica é observar se você consegue ter fôlego para conversar e se exercitar ao mesmo tempo. Se for difícil, é melhor ir com calma e diminuir o passo”, orienta a professora da USP. Para manter a cota de músculos dentro do desejável, a OMS indica que sejam realizados exercícios de fortalecimento pelo menos duas vezes por semana. Convém trabalhar o corpo todo: braços, pernas, tórax, costas... Com o tempo, ganhamos disposição e proteção.

MOVIMENTO



Impedir desfechos assustadores como os infartos vivenciados por Roberto Itimura é o que mobilizou pesquisadores australianos a elaborar uma nova lista com dez conselhos para cuidar do coração e sua rede de vasos. Baseadas nas últimas evidências científicas e publicadas no respeitado periódico médico *European Heart Journal*, as orientações visam melhorar o estado cardiometabólico e prepará-lo para um envelhecimento mais saudável. “As medidas englobam o controle de fatores que representam uma ameaça potencial ao coração, como obesidade, diabetes e colesterol alto, e a redução de danos causados às artérias ao longo dos anos”, resume o geriatra Marco Túlio Cintra, presidente da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG).

Além dos cuidados clássicos com a dieta, a movimentação, o sono e a adesão aos remédios receitados pelo médico, os especialistas introduziram prescrições específicas, e algumas delas disruptivas, como cultivar amizades e conectar-se com a natureza. Em resumo, são hábitos que, direta ou indiretamente, ajudarão a conter o estresse inflamatório a que o sistema cardiovascular está vulnerável com o passar dos anos. “O que acontece conforme envelhecemos é que os vasos vão perdendo a capacidade de relaxar e de ofertar sangue rico em oxigênio. Eles vão ficando cada vez mais rígidos e espessos, predispostos ao acúmulo de gordura em suas paredes internas e a entupimentos”, explica a cardiologista Maria Cristina Izar, presidente da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo (Socesp). Esse fenômeno é o estopim para infartos, AVCs e afins.

Basicamente, todas as ações recomendadas pelo novo documento visam evitar justamente a debilitação desses vasos. “E, quanto antes nós as adotarmos, melhor”, recomenda Gustavo Foronda, cardiologista pediátrico do Hospital Israelita Albert Einstein, em São Paulo. “São hábitos que devem ser cultivados desde a infância e juventude. Isso irá beneficiar a saúde do indivíduo como um todo, e os resultados poderão ser vistos no curto e no longo prazo.” Na maioria das vezes, os fatores de risco e as doenças cardiovasculares são adquiridos ao longo da vida, demorando anos a dar sintomas. Aí reside o perigo. Não raro, o primeiro sinal já vem com um ataque cardíaco. Se por um lado isso preocupa, por outro nos lembra de que podemos intervir no percurso. E, mesmo no caso de problemas congênitos, a lógica da redução de danos com bons hábitos pode ser aplicada a fim de espantar ou retardar alguma complicação. ☺

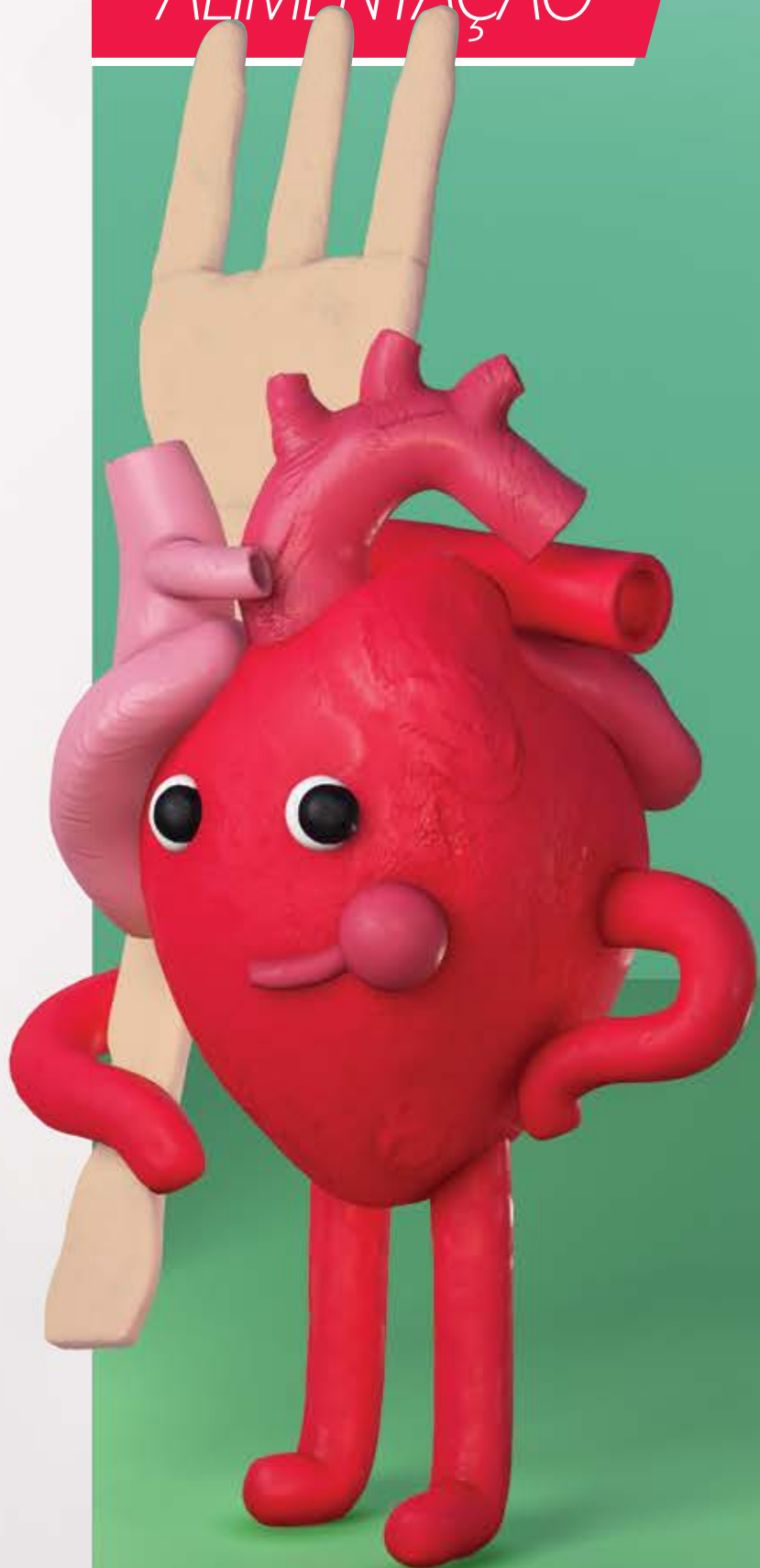
A influencer Juliana Mathias, de 37 anos, estava grávida de 22 semanas quando ouviu dos médicos que seu bebê tinha uma malformação cardíaca. “É a síndrome da hipoplasia do coração esquerdo, em que a criança nasce sem ou com apenas uma pequena parte do ventrículo responsável por bombear o sangue para o corpo”, explica a mãe de Pedro, que passou por sua primeira cirurgia cardíaca com 4 dias de vida. Hoje, aos 3 anos, o menino se prepara para entrar na fila do transplante de coração. Enquanto aguarda, sua rotina se reveza entre consultas mensais com especialistas na BP – A Beneficência Portuguesa de São Paulo e aulas de natação e música. Mesmo que ele possua uma condição grave, os médicos e pais fazem questão de que tenha uma vida tão ativa quanto a de qualquer outra crianç a. “O Pedro já sabe reconhecer os próprios limites e d  pausas quando percebe que brincou demais. As atividades fazem bem para ele tanto física como psicologicamente”, conta Juliana.

A família de Santana de Parnaíba, na região metropolitana de São Paulo, é uma das milhares que convivem com o diagnóstico no país. Segundo o Ministério da Saúde, estima-se que 30 mil crianç as nasç am com cardiopatias cong nitas todos os anos e 40% precisarão de intervenção cirúrgica ainda no primeiro ano de vida. São problemas que, frequentemente, ocorrem ao acaso e não podem ser prevenidos, além de terem um grande impacto na qualidade e expectativa de vida dos pequenos.

Para além de cultivar hábitos saudáveis desde cedo, a despeito de portar ou não um problema como o de Pedro, outra atitude bem-vinda ao coração é a vacinação. “Algumas cardiomiopatias, que são doenç as que atingem a musculatura do órgão, podem ser desencadeadas por infecções virais, prevenidas com imunizantes”, justifica Weimar Barroso, presidente da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC). “Como foi visto durante a pandemia, o Sars-CoV-2 é um desses vírus, e, para evitar complicações, inclusive ao coração, reforçamos a necessidade de se imunizar contra a Covid-19.”

O coronavírus, claro, não está sozinho nessa. O influenza, por tr s da gripe, é outro patógeno que desestabiliza o sistema circulatório. Uma série de estudos já demonstrou que a vacinação reduz, além dos reveses respiratórios, o risco de infarto e AVC. O cuidado com as infecções se estende por aquelas que ainda não dispõem de imunização. É o caso da bactéria *Streptococcus pyogenes*, que provoca a febre reumática e pode danificar, anos depois, as válvulas card cias. O diagnóstico e o tratamento precoce coibem sofrimentos no presente e no futuro. ☺

ALIMENTAÇÃO



3 Priorizar comida in natura ou minimamente processada

O que se coloca no prato reverbera no coração. Fato: cardápios recheados de aç cures, gorduras e ultraprocessados estão associados aos ingredientes da famigerada síndrome metabólica. A condição é caracterizada pela presenç a de ao menos três destes cinco diagnósticos: obesidade central (medida pela circunferência da cintura), hipertensão arterial, resistência à insulina, altas taxas de triglicérides e níveis elevados de “colesterol ruim” (o LDL) e baixos de “colesterol bom” (HDL). O quadro, que já atinge 38% da população brasileira, abre caminho a ciladas cardiovasculares. “Isso acontece porque esse tipo de alimentação tem baixo valor nutricional. É rico em aç cures, sódio, gorduras trans e saturadas, mas pobre em vitaminas, gorduras insaturadas e proteínas”, explica a nutricionista Lis Proenç a Vieira, coordenadora do Departamento de Nutrição da Sociedade Brasileira de Hipertensão (SBH). No lugar de lanches, salgadinhos e doces, d  preferência aos alimentos frescos e minimamente processados. Um bom modelo a seguir é a dieta mediterr nea, que esbanja verduras, grãos integrais, legumes, nozes, frutas, peixes e frutos do mar. “  uma cultura alimentar marcada pela presenç a de gorduras insaturadas e antioxidantes, que têm um efeito anti-inflamatório e reduzem o risco de prej zos às artérias”, detalha Lis. Os componentes dessa dieta, em geral, não fazem parte da cultura alimentícia brasileira, mas   possível adapt -la com produtos regionais. “Temos uma grande variedade de frutas, verduras, legumes e leguminosas para colocar no prato – inclusive o feijão, que é um dos alimentos mais populares por aqui e, infelizmente, tem sumido do cardápio”, observa a nutricionista. Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) mostram que o consumo caiu pela metade nos últimos 16 anos, reflexo da mudanç a (para pior) do nosso padrão alimentar. Cozinhar mais e desempacotar menos continua um mantra para quem quer alimentar melhor o coração.

4 Adequar o tempo e a quantidade do que se come ao longo do dia

Além de nos preocuparmos com o que e quanto comemos, também precisamos comear a prestar atenção em quando fazemos as refeições. Esse aparente detalhe é o que movimenta o campo de estudos da crononutriç o, que marca presenç a no artigo de repercussão internacional. “Essa  rea da ciência investiga a relação entre o nosso ciclo circadiano, mais conhecido como relógio biológico, e o aproveitamento dos alimentos pelo organismo”, explica Lis, que também   professora de nutrição do Centro Universitário Senac. De acordo com um corpo crescente de evidências, há horários em que o corpo está mais ativo e que os hormônios são produzidos de forma mais eficiente. É nesses momentos que deveríamos concentrar a ingestão alimentar. Em suma, os nutricionistas recomendam que o café da manhã não seja pulado, já que é a refeição que dará energia para encarar o dia, e que o jantar seja feito próximo ao anoitecer e com alimentos leves, porque nosso corpo já está se preparando para descansar a noite toda. No artigo de referência, os autores indicam, para quem tem obesidade e está tentando controlar o peso, o jejum intermitente e a restrição de tempo para as refeições (que devem ser realizadas em uma janela de oito a dez horas ao longo do dia). “A lógica por tr s disso envolve a redução de calorias consumidas e também a concentração de refeições em horários em que o corpo está mais ativo e digere os alimentos de forma mais eficiente”, explica Lis. O método, contudo, ainda recebe ressalvas. “São necessários mais estudos clínicos para verificarmos os reais benefícios dessa prática na perda de peso. A maior parte das pesquisas sobre o tema é feita com animais”, diz a professora. De qualquer forma, está cada vez mais consolidada a ideia de que controlar o excesso de peso se traduz na defesa do coração – não   toa, a nova geração de remédios para obesidade também tem demonstrado um efeito cardioprotetor.

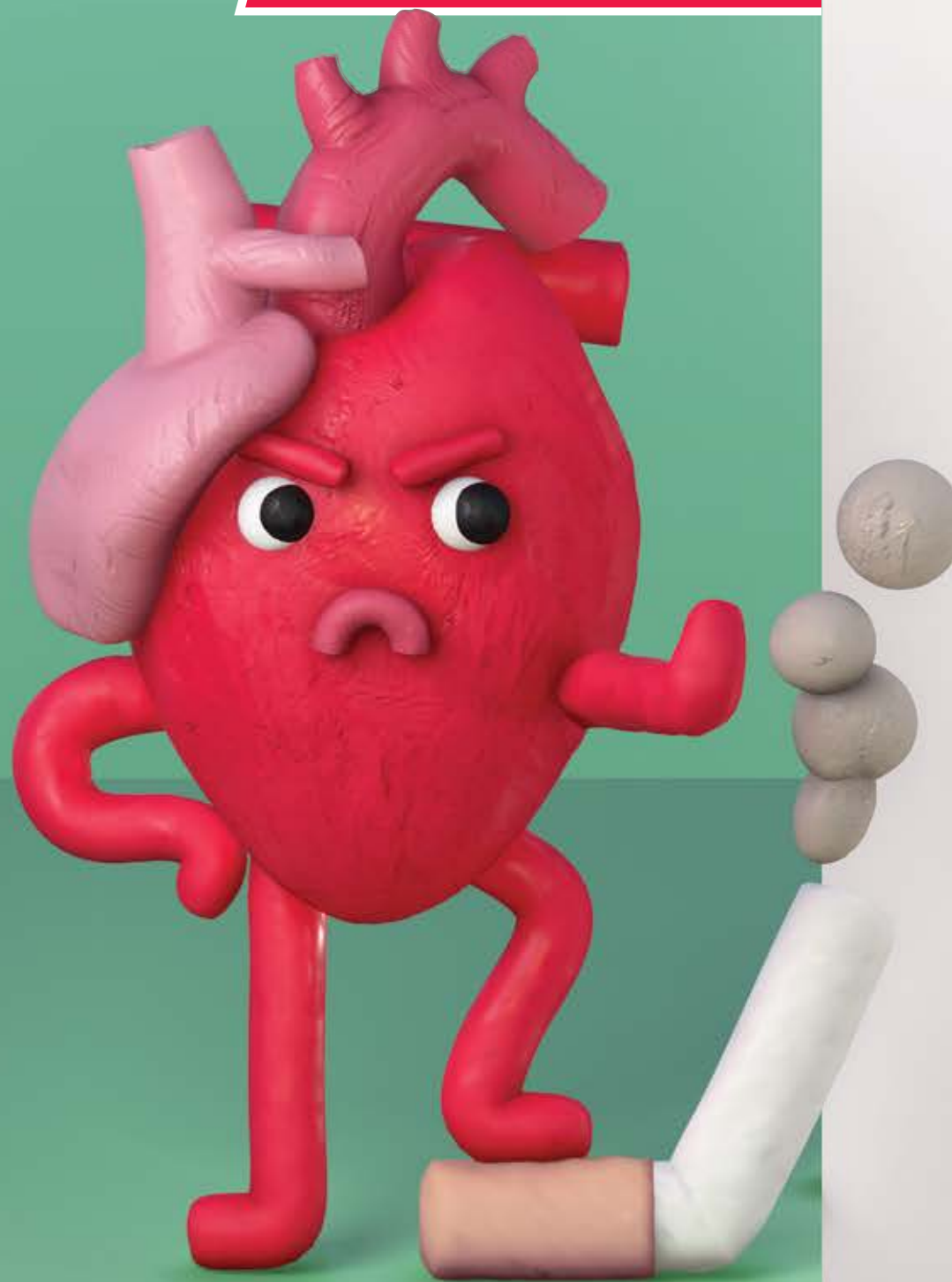
5 Evitar ou limitar o consumo de álcool

Todo mundo já ouviu falar que tomar vinho faz bem para o coração, mas estudos mais recentes e abrangentes têm mostrado que o consumo de qualquer tipo de bebida alcoólica, em qualquer quantidade, traz riscos potenciais à saúde — inclusive ao sistema cardiovascular. Por isso, a quinta dica para prevenir problemas às artérias é tomar cuidado com o álcool. A revista científica europeia cita que sua ingestão está associada a um maior risco de sofrer de hipertensão, arritmias e AVC, além de comprometimento cognitivo. “Se você não bebe álcool, não comece”, reforçam os autores. “Se você escolher beber, minimize a ingestão para prevenir câncer, fibrilação atrial e doenças cardíacas.” Em 2022, o *Global Heart Journal*, periódico editado pela Federação Mundial do Coração, publicou um editorial que pôs fim à história de que o álcool contribui para o peito bater mais forte. O texto ressalta que estudos clínicos controlados nunca confirmaram os supostos benefícios apontados por pesquisas observacionais, que estão mais sujeitas a vieses e podem levar a conclusões equivocadas. Outro ponto levantado pelos especialistas é que, em alguns casos, as investigações que louvavam o consumo de álcool eram patrocinadas pela indústria da bebida. Para desmentir a crença, 96% dos membros da federação concordam que as sociedades de cardiologia deveriam publicar mais orientações sobre o tema e advogar por políticas de restrição ao consumo, a fim de mitigar os malefícios na população. Segundo o último relatório da OMS, mais de 2,6 milhões de pessoas morrem por etilismo todos os anos. Em 2023, a organização também publicou um editorial no *The Lancet Public Health* ressaltando que o problema é um dos principais fatores de aumento de comorbidades e mortalidade no mundo. “Nenhuma quantidade segura de consumo de álcool pôde ser estabelecida”, enfatiza o documento. E a contraindicação se torna imperiosa quando já existem doenças diagnosticadas.

6 Não fumar nem cigarro eletrônico

De acordo com a OMS, o tabagismo mata mais de 8 milhões de pessoas por ano — são cerca de 7 milhões de usuários e 1,2 milhão de fumantes passivos vitimados no período. Entre as principais doenças provocadas pela dependência do tabaco estão o câncer de pulmão, tipo de tumor que mais mata ao redor do mundo, com 1,8 milhão de óbitos por ano, e a doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC), que é a terceira maior causa de morte, somando 3,2 milhões de falecimentos. Mas o coração também padece por causa do fumo. “O consumo de cigarros, convencionais ou eletrônicos, altera a frequência cardíaca e lesiona a parede interna dos vasos sanguíneos. Isso aumenta o risco de obstruções nas artérias e, como consequência, infartos e AVCs”, alerta a cardiologista Salete da Ponte Nacif, do Hcor, em São Paulo. Aqueles que fumam um maço por dia têm um risco seis vezes maior de ter um acidente vascular cerebral, estima uma entidade internacional que prega a prevenção da doença. O fenômeno ocorre porque a nicotina, o alcatrão e tantas outras substâncias presentes no cigarro prejudicam a função endotelial, ou seja, o tecido que reveste o interior das artérias. E o mesmo efeito é observado pelo consumo de dispositivos eletrônicos ou vapes. Apesar de se propagar que esses produtos seriam menos nocivos à saúde, não há nenhuma comprovação a respeito. Pelo contrário... Segundo levantamento da SBC, o uso regular dos dispositivos aumenta em 1,79 vez a probabilidade de infarto do miocárdio. Se você já tem o hábito de fumar, quanto mais cedo largá-lo, melhor será para o organismo. Nem demora para as vantagens aparecerem. A OMS estima que, após 20 minutos, a pressão e o ritmo do coração começam a normalizar. Entre duas e 12 semanas, a circulação sanguínea já apresenta melhoras. Em um ano, o risco de ter entupimentos nos vasos do coração cai pela metade, e, em 15 anos, chega ao mesmo risco de um não fumante. Nunca é tarde pra parar!

MAUS HÁBITOS



Para alertar a população brasileira sobre os perigos da doença cardiovascular e iluminar as rotas da prevenção, a SBC organiza anualmente o Setembro Vermelho. A campanha de conscientização movimenta as redes sociais e promove encontros para que as pessoas possam tirar dúvidas com especialistas, aprender sobre os riscos e fazer checagens rápidas de pressão, frequência cardíaca e outros parâmetros de saúde. É também um mês para ampliar conversas com o Ministério da Saúde e a Organização Pan-Americana da Saúde (Opas) a fim de atualizar os planos de contenção do problema na região. A entidade ainda vai continuar sua parceria com a Confederação Brasileira de Futebol (CBF), promovendo partidas para sensibilizar os torcedores de que é possível driblar os prejuízos ao peito.

Torcedores... e torcedoras. Um grupo gigantesco que precisa de mais esclarecimento e suporte diante das doenças cardiovasculares são as mulheres. Isso porque, diferentemente do que se propagandou durante décadas, os problemas do coração são comuns a ambos os sexos. “As pessoas ainda costumam acreditar que essas doenças afetam só os homens, mas as mulheres sofrem bastante também. É a principal causa de morte entre elas”, destaca a cardiologista Auristela Ramos, coordenadora do Socesp Mulher, uma iniciativa da sociedade paulista para informar a população feminina sobre seus riscos particulares.

Há duas fases na vida da mulher com um tremendo impacto na saúde do coração: a gestação e a menopausa. Durante a gravidez, há uma tendência natural de aumento da frequência cardíaca e de diminuição da pressão arterial, mas, a depender da propensão individual, a futura mamãe pode desenvolver hipertensão e diabetes gestacionais, pré-eclâmpsia e eclâmpsia. “São condições que podem ser minimizadas por meio de um bom acompanhamento pré-natal, mas que aumentam as chances de ter doenças cardiovasculares durante toda a vida”, afirma Auristela. Isso mesmo, o perigo não vai embora necessariamente após o nascimento do bebê. Entre o último mês de gravidez e os cinco primeiros meses pós-parto, a mulher também pode desenvolver a miocardiopatia periparto, uma forma de insuficiência cardíaca mais rara.

Já na menopausa, a queda na produção dos hormônios femininos, um fator protetor aos vasos sanguíneos, aumenta a probabilidade de chabus. E o drama, nesse caso, é que, mesmo com o risco de infarto decolando, muitas mulheres ignoram seus indícios. “Ele pode se manifestar de uma forma diferente daquela apresentação clássica com dor no peito que irradia para braço, mandíbula e costas. Pode ser um desconforto inespecífico, semelhante a um mal-estar”, descreve a especialista da Socesp. ☺

Conhecer os sinais de alerta de um infarto ou AVC — condições que compartilham fatores de risco e gênese — vale ouro. Munidos desse tipo de informação é que podemos correr por ajuda. Correr mesmo. Diante de uma suspeita, tem que procurar o hospital quanto antes. “Dor no peito ou na cabeça, falta de ar, náuseas e vômitos são os sintomas mais comuns, e, quando aparecem, o serviço de emergência deve ser chamado prontamente”, orienta Cintra. “Não é hora para tentar resolver tudo sozinho”, adverte o geriatra.

Quando se constata um atentado cardíaco ou cerebral, o tratamento é feito principalmente com a infusão de medicamentos antitrombóticos ou com intervenções que buscam restabelecer o fluxo sanguíneo comprometido, caso da angioplastia — método feito via cateterismo — e da cirurgia de revascularização — popularmente conhecida como ponte de safena. Muito antes de chegarmos a esse estágio, porém, podemos mexer os pauzinhos nos hábitos e recorrer aos medicamentos utilizados para domar os fatores de risco, como hipertensão, diabetes, triglicérides e colesterol altos etc.

O desafio é, com frequência, manter todos os tratamentos em dia, nos horários corretos, e evitar interações medicamentosas e efeitos adversos. Alterar a prescrição por conta e se automedicar, práticas sempre contraindicadas, pode ser ainda mais tenebroso nessas circunstâncias. Um levantamento realizado pela empresa mineira Far.me, que dá suporte a pessoas que precisam de ajuda para se organizar e tomar remédios, mostrou que o ácido acetilsalicílico é o medicamento que mais causa problemas quando mal utilizado. “Ele é geralmente prescrito para prevenir trombose, infartos e AVC, mas, quando tomado em doses altas por falta de orientação, pode acabar provocando sangramentos e anemia”, alerta o farmacêutico Hágabo Silva, fundador da empresa. A pesquisa se baseou na análise de mais de 17 mil receituários.

Felizmente, as tecnologias usadas para o acompanhamento e o tratamento das doenças cardiovasculares tem avançado de vento em popa. Hoje é possível monitorar a frequência cardíaca com smartwatches, que podem ser programados para avisar quando o ritmo do coração está alterado. “Pensando em abordagens cirúrgicas, já há opções menos invasivas que, além de excelentes resultados, facilitam a recuperação do paciente após o procedimento de colocação ou troca de válvulas e stents”, contextualiza Murilo Contó, um dos diretores da Boston Scientific no Brasil, empresa que produz equipamentos médicos. ☺

PAZ MENTAL



7 Investir em um sono de qualidade

Além das várias escolhas ao longo do nosso dia que podemos tomar em prol da saúde do coração, ter horários regulares para dormir e descansar em quantidade e qualidade é essencial para manter o bem-estar do peito. Eis outro conselho dos especialistas para evitar piripagues cardiovasculares. Luciano Ferreira Drager, cardiologista que preside a Associação Brasileira do Sono (ABS), assina embaixo. “Estudos mostram que um sono ruim, quando constante, induz ao estresse oxidativo, que, com o passar do tempo, acaba lesionando os vasos sanguíneos, aumentando o risco de hipertensão e eventos cardiovasculares decorrentes disso”, diz o professor da Faculdade de Medicina da USP. Para não andar na corda bamba, o artigo do *European Heart Journal* salienta a importância de dormir entre sete e nove horas por noite, além de evitar o uso de telas antes de dormir pelo menos 30 minutos antes de ir para a cama — quanto mais tempo longe de eletrônicos antes de ir descansar, melhor. Distúrbios do sono, como insônia e apneia obstrutiva, devem ser investigados e tratados a fim não apenas de diminuir ou cessar os sintomas que atrapalham o descanso, mas também para minimizar o risco de descompassos cardíacos, ganho de peso e outros prejuízos metabólicos. No longo prazo, as alterações no organismo podem desembocar em arritmia, entupimentos nos vasos e insuficiência cardíaca. Para ter uma ideia da relação entre uma coisa e outra, estima-se que de 64 a 83% dos pacientes com hipertensão arterial resistente tenham apneia obstrutiva do sono. “Por isso, se você está enfrentando dificuldade para dormir, acorda muitas vezes durante a noite, sofre com ronco excessivo ou tem movimentos involuntários enquanto dorme, procure um especialista para realizar o diagnóstico correto e ter um tratamento adequado”, recomenda Drager. Independentemente disso, todo mundo tira proveito das regras da higiene do sono, como respeitar a rotina e repousar em ambiente escuro e silencioso.

8 Cuidar bem da sua mente

Não é à toa que o coração é um dos primeiros símbolos que vêm à cabeça quando falamos de emoções. O órgão realmente é impactado positiva e negativamente por elas. Assim como a falta de sono promove processos inflamatórios com repercussões nas artérias, estresse e ansiedade estão ligados a alguns tipos de arritmia. Essas e outras consequências para o peito resultantes do estado mental têm a ver com processos hormonais que são desencadeados pelo hipotálamo e pela hipófise, glândulas que estão lá no cérebro, e pelas glândulas adrenais, que ficam acima dos rins. A atividade nesse eixo, junto ao sistema nervoso, aumenta a pressão arterial, a resposta plaquetária (que cuida da coagulação) e os processos inflamatórios. É o cenário perfeito para um evento cardíaco se instaurar. Quadros não tratados de depressão, pânico e esgotamento também são um prato cheio para o desenvolvimento de problemas cardiovasculares — e podem se agravar após o diagnóstico de doenças no coração. Aprender a lidar com o estresse e a angústia, portanto, não é luxo nem frescura. “A psicoterapia é uma aliada na prevenção e no tratamento de transtornos de ansiedade, depressão e quaisquer outros desafios que envolvam a gestão das emoções”, afirma a psicóloga Patrícia Almeida Costa, do InCor. Expert no atendimento de pessoas que enfrentam insuficiência e outras doenças cardíacas, ela ressalta que o trabalho deve ser individualizado e que não há uma receita de bolo para encarar os dilemas que os diagnósticos impõem. Ainda assim, para levar a vida de forma mais leve e prevenir um efeito dominó no organismo, cabe dar uma chance a novos hobbies e se dedicar a velhas paixões. “Há aqueles que se adaptam a práticas meditativas, outros se apegam a leitura, pintura, canto... O importante é manter a mente ativa e buscar formas mais tranquilas de organizar a rotina”, orienta.

9 Cultivar a amizade, o altruísmo e a compaixão

O diagnóstico de alguma condição de saúde, da mais branda à mais grave, faz muita gente parar para repensar a vida e os relacionamentos. “É muito comum que fiquemos imersos nos problemas do trabalho e que gastemos energia com questões que nem têm tanto valor, até que situações como essa surgem e passamos a notar que estamos perdendo o que mais importa: tempo de qualidade com a família e os amigos, passeios, momentos de contemplação e lazer”, reflete a psicóloga Patrícia Costa. Cultivar conexões com pais, filhos e companheiros, bem como nutrir novas e antigas amizades, é algo que enche o coração de alegria. A ponto de o novo documento acrescentar esse item na lista de cuidados com o peito. Pesquisa após pesquisa têm mostrado que solidão, desesperança e depressão aumentam a predisposição a colapsos cardíacos e cognitivos. Podem inclusive se tornar uma pedra no sapato do próprio tratamento. “A socialização é muito importante para pacientes que têm risco aumentado de demência, inclusive demência vascular”, ilustra a psiquiatra Valeska Marinho, do Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), fazendo referência a um tipo de comprometimento cognitivo caracterizado pela obstrução de vasinhos cerebrais. Diante de um diagnóstico — e do turbilhão de emoções que ele pode gerar —, é importante tentar reconhecer os avanços no tratamento, por mais pequenos que pareçam, como conseguir tomar os remédios religiosamente ou incluir caminhadas diárias na agenda. Aos poucos, isso fortalece o sistema de recompensa e satisfação cerebral, acalmando a alma. “E, quando estamos na companhia de alguém, nos sentimos mais seguros e dispostos a mudar hábitos”, nota Patrícia. No artigo, os experts citam ainda a eudemonia, uma doutrina ética da Grécia antiga que pregava a felicidade como finalidade da vida. Talvez ainda possamos aprender algo com os sábios de dois milênios atrás.

10 Minimizar a exposição à poluição e conectar-se com a natureza

Já pensou em trocar a correria e a poluição das grandes cidades pela tranquilidade e o ar puro de certas regiões do interior e do litoral? Se fosse possível, seu coração agradeceria. Os altos níveis de material particulado na atmosfera estão associados a uma maior probabilidade de ter problemas respiratórios... e cardiovasculares. Uma das ameaças reside nas partículas PM 2,5, que medem 2,5 microns ou até menos e, por serem tão minúsculas, podem ser inaladas e se infiltrarem no sistema cardiorrespiratório. Lá dentro, podem desencadear um processo semelhante ao do consumo de cigarro, aumentando o estresse oxidativo e levando à disfunção dos vasos sanguíneos, inclusive os do coração e do cérebro. Nossas artérias também ficam mais suscetíveis à ação de moléculas vasoconstritoras, como o cortisol (associado ao estresse), que diminuem a elasticidade local e podem aumentar o risco de entupimentos. No Brasil, a poluição atmosférica está bastante relacionada às queimadas, que são um desafio não apenas ambiental, mas também de saúde pública. “A fumaça de focos de incêndio como os que temos visto no interior de São Paulo e em outros estados diminui a qualidade do ar e prejudica a saúde de milhares de pessoas”, afirma Salete. Para reduzir a exposição ao perigo, especialistas sugerem que as pessoas frequentem lugares mais arborizados e cobrem das autoridades maior preservação ambiental. Uma forma de evitar respirar o ar poluído é usando máscaras, prática já comum em países asiáticos, mas que ainda não decolou no Brasil, mesmo após a pandemia. Quando a poluição estiver demasiada, vale também fechar as janelas e manter o ar-condicionado sempre limpo para funcionamento. No mais, uma série de novos estudos tem indicado que o contato com a natureza oferece conforto à mente e ao coração. Não só pela fuga da poluição atmosférica e sonora. Estar em meio ao verde alivia a ansiedade e a tensão nas artérias. Receita validada pela ciência para resguardar o peito.

CONEXÃO



Os cuidados com o órgão que bombeia o sangue pelo corpo e os encanamentos responsáveis pela sua distribuição dobram quando o indivíduo já passou por um baque ali. Nessas horas, além dos desafios físicos, o sofrimento psicológico fica à espreita, o que, por si, pode elevar o risco cardiovascular. “Fazer acompanhamento psicológico se torna essencial tanto para lidar com as inseguranças do diagnóstico quanto para desenvolver estratégias que minimizem o estresse no dia a dia”, sublinha a psicóloga Patrícia Almeida Costa, do InCor. Além disso, após sofrer um infarto ou AVC, o indivíduo pode encarar comprometimentos motores e cognitivos que dificultam o retorno às atividades habituais. “São pacientes que precisam de cuidados multiprofissionais, com o apoio de fisioterapeutas, nutricionistas, educadores físicos...”, afirma Maria Cristina. “E seus limites precisam ser sempre avaliados e respeitados”, diz a líder da Socesp.

Hoje, Roberto Itimura sabe a importância de reconhecer esses limites — e quando pode tentar superá-los. Nem sempre foi assim. Após se recuperar do primeiro ataque cardíaco, ele começou a se movimentar e a se desafiar nos parques de sua cidade, mas não informou aos médicos. “Eu caminhava dois postes e trotava um. Depois passei a andar um poste e trotar outro. Quando vi, já tinha acelerado.” A equipe médica, quando soube, deu uma bronca. “A intensidade da atividade física deve ser monitorada em cardiopatas”, justifica Cláudia Forjaz, professora da Escola de Educação Física e Esporte da USP. “Exercícios têm uma longa lista de benefícios, mas aqueles que exigem mais vigor merecem atenção na presença de fatores de risco, pois podem sobrecarregar o sistema cardiovascular.”

Itimura bem sabe dos riscos. O terceiro e último infarto que teve ocorreu em 2009, no final de uma corrida em São Paulo. “Me disseram que eu cheguei a cruzar a linha de chegada, mas só me lembro de estar dentro da ambulância, a caminho do hospital.” Quase 20 anos depois da primeira vez em que sentiu dor no peito, o morador de Jundiaí vai à academia diariamente e segue se inscrevendo nas provas. “Nenhum médico entende muito bem como estou vivo, mas sou acompanhado de perto pelo meu cardiologista e há 15 anos não tenho complicações. Já vivi mais do que qualquer um havia predito”, orgulha-se. Agora ele se prepara para um dia participar de uma competição de triatlo completo, com 1,5 quilômetro de nado, 35 de ciclismo e 10 de corrida. “Quero chegar cada vez mais longe, mas no meu tempo... No *pace* da vida.” ●