

Doenças Cardiovasculares



Doenças Cardiovasculares

As doenças cardiovasculares atingem o coração e os vasos que compõe o sistema circulatório. Em primeiro lugar no ranking de causas de morte no mundo, esse é um dos assuntos mais preocupantes da área da saúde.

Alimentos ricos em gordura contribuem para a formação das placas ateroscleróticas. As gorduras trans e saturadas, muito presentes em fast-foods, são as que mais contribuem para o desenvolvimento de doenças coronarianas. O excesso de sal pode provocar a elevação da pressão arterial, o que exige mais força do coração para realizar os batimentos e fazer o sangue circular. Por esse motivo, é muito importante controlar a alimentação, evitando esses ingredientes perigosos.

A obesidade é uma das maiores vilãs quando o assunto é doença cardíaca e vascular. Isso ocorre devido à associação entre essa condição e doenças como colesterol elevado, diabetes e hipertensão. Para evitar o excesso de peso, além de cuidar da alimentação, é preciso realizar exercícios físicos. Pratique atividades diárias durante, pelo menos, 30 minutos.

Todo mundo sabe que o álcool provoca problemas no fígado. Todavia, ele também é muito prejudicial ao coração. O consumo exagerado de álcool pode causar um infarto e, até, desencadear insuficiência cardíaca.

Isso acontece porque o etanol danifica as células musculares desse órgão, condição chamada de miocardiopatia alcoólica. Além disso, essa substância também está associada ao fechamento das artérias e ao desenvolvimento de arritmia.

Quem fuma apresenta duas vezes mais riscos de desenvolver doenças cardiovasculares. As substâncias químicas presentes no tabaco, como a nicotina, provocam o estreitamento das artérias, o que aumenta a frequência cardíaca e a pressão arterial.

Existem diversos fatores de risco que favorecem o aparecimento das doenças cardiovasculares. Os principais estão relacionados com idade, predisposição genética, tabagismo, sedentarismo, estresse, alimentação com excesso de gorduras, diabetes e níveis altos de colesterol e triglicérides no sangue.

Para prevenir as doenças cardiovasculares, recomenda-se praticar atividade física regularmente, controlar o peso, o diabetes, os níveis de colesterol e triglicérides, ter uma alimentação balanceada e saudável, não fumar, evitar o excesso de bebidas alcoólicas e sal, aliviar o estresse, medir frequentemente a

pressão arterial, entre outras medidas que visam controlar ou evitar os fatores de risco.

O controle da pressão arterial é muito importante, uma vez que a hipertensão é um importante fator de risco para o desenvolvimento de outras doenças cardiovasculares, como infarto e AVC.

A pressão arterial pode ser controlada através de uma alimentação balanceada, saudável e com pouco sal, associada ao controle de peso e prática regular de exercícios físicos.

O acúmulo de gordura no abdômen aumenta o risco de hipertensão arterial, diabetes e colesterol alto, daí a importância em emagrecer e manter o peso dentro do normal.

Não fumar é uma medida importante para evitar doenças cardiovasculares, já que o fumo deixa os vasos sanguíneos mais rígidos, favorece a formação de coágulos e pode baixar o nível de colesterol bom (HDL) no sangue.

O estresse é um fator de risco para doenças cardiovasculares pois reduz o fluxo de sangue para o coração e deixa os batimentos cardíacos irregulares, além de aumentar o risco de formação de coágulos na circulação.

Os sintomas das doenças cardiovasculares podem variar muito, conforme o tipo de doença e o órgão afetado. Contudo, muitas vezes não causam sintomas. Quando presentes, podem incluir falta de ar, fraqueza, visão turva, sangramento nasal, tontura, alterações na memória, dor no peito, inchaço nos membros inferiores, zumbido no ouvido, fraqueza, entre outros.

Lembrando que os exercícios físicos devem ser realizados de forma regular, durante pelo menos 30 minutos, 4 a 5 vezes por semana.

O controle dos níveis de colesterol e triglicérides contribuem para evitar o acúmulo de placas de gordura na parede das artérias, o que pode ser conseguido em muitos casos através de uma alimentação saudável e prática de exercícios físicos.

Cuidar bem do coração significa aumentar as medidas de proteção e diminuir os riscos diante de uma das mais graves ameaças existentes à saúde. As doenças cardiovasculares representam a principal causa de morte no Brasil e no mundo — infartos e acidentes vasculares cerebrais (AVCs) são os eventos

mais frequentes e fatais. Segundo estimativa da Organização Mundial da Saúde (OMS), 17,5 milhões de pessoas morrem de enfermidades cardiovasculares a cada ano, o que representa cerca de 31% de todos os óbitos no planeta.

Controlando a sua tensão arterial;

Deixando de fumar;

Diminuindo a ingestão de gorduras (colesterol);

Emagrecendo;

Fazendo mais exercício;

Diminuindo a ingestão de sal.

Alimentar-se da forma correta quer dizer reduzir as garfadas em gordura animal e açúcares. Uma em cada cinco pessoas no mundo tem o colesterol alterado. Como os males cardiovasculares estão diretamente relacionados ao colesterol elevado o jeito é abrir bem os olhos para essa gordura. O fígado produz cerca de 70% do colesterol do organismo e cerca de um terço do que circula no sangue vem da dieta.

Em um relatório apresentado na reunião anual da Associação de Cardiologia dos Estados Unidos, em Chicago, os pesquisadores afirmaram que o chocolate preto, em pequenas quantidades, pode reduzir o risco de um ataque cardíaco por diminuir a tendência de coagulação das plaquetas, processo responsável por obstruir os vasos sanguíneos. Os flavonóides presentes no chocolate são capazes de reduzir o colesterol do mal (LDL) e podem impedir a arteriosclerose, processo degenerativo que provoca a obstrução progressiva das artérias , explica Fabiana.

Outra pesquisa da Universidade da Pensilvânia (EUA) constatou que consumir 38 gramas de cacau em pó ou de chocolate amargo todo os dias o equivalente a cerca de duas trufas pequenas), pode reduzir os níveis de colesterol ruim em 4% e elevar o HDL, o bom colesterol, em outros 4%. Mas, é claro, a guloseima deve ser consumida com moderação. Além do mais, fuja dos produtos que abusam da gordura hidrogenada para substituir o cacau. Confira as proporções no rótulo.

Assim como o chocolate, a cebola diminui a formação de placas de gordura que causam a obstrução dos vasos sanguíneos. O resultado desse entupimento é a arteriosclerose, processo de endurecimento das artérias,

capaz de levar ao infarto. A quantidade recomendada é de meia cebola crua por dia.

Os hábitos alimentares desadequados e a diminuição da atividade física são dois importantes fatores de risco das doenças cardiovasculares, pelo que, é fundamental incentivar práticas mais saudáveis e equilibradas.

Doenças cardiovasculares mais comuns

Angina

Muitas pessoas não sabem, mas especialistas não consideram a angina como uma doença, mas sim um dos sinais de que algo não vai bem com o coração. Chamada de angina pectoris, trata-se de uma dor forte ou desconforto localizado bem no centro do peito. Normalmente surge junto com outros sintomas, como uma sensação de pressão, aperto ou queimação acima do tórax.

Em casos mais graves a dor pode também se espalhar para os braços, costas, pescoço ou mandíbulas. É causada pela interrupção parcial da passagem do sangue para o coração, impedindo que ele receba oxigênio e nutrientes suficientes para continuar funcionando normalmente.

Arritmia

Pode ser definida como um distúrbio do batimento ou ritmo cardíaco, tendo como sintoma o batimento muito rápido (taquicardia), muito lento (bradicardia) ou mesmo irregular. Geralmente é causada por problemas no sistema elétrico de condução do coração, podendo ser motivadas por: ataque cardíaco, cardiomiopatia, artérias bloqueadas, hipertensão, diabetes, hipertireoidismo, fumo, alcoolismo, consumo exagerado de cafeína, uso de drogas em geral e estresse.

Aneurisma da aorta abdominal

Trata-se de uma dilatação preenchida com sangue localizada na parte da aorta que passa pelo abdômen. Há um grande risco de que, com o tempo, esta protuberância venha a enfraquecer, podendo se romper e levando a uma hemorragia interna. Na maioria dos casos não apresenta sintomas, sendo diagnosticada em exames de rotina.

Não há uma causa definida para esta doença cardiovascular, mas acredita-se que possa estar relacionada a uma fragilidade na parede da aorta, ou mesmo por uma obstrução das artérias (aterosclerose). O fator hereditário também não é afastado pelos especialistas.

Ataque cardíaco (infarto agudo do miocárdio).

É provocado pela falta de sangue e oxigênio no músculo cardíaco, em função de uma obstrução da artéria coronária. Os principais sintomas são:

dor no peito;

sudorese;

falta de ar;

mal estar súbito.

Especialistas indicam que logo aos primeiros sinais de ataque cardíaco é importante levar o paciente imediatamente ao hospital, uma vez que o risco de morte vai aumentando em 10% a cada minuto. Até que o atendimento seja feito por profissionais, a massagem cardíaca pode ajudar a reduzir os danos.

Doença vascular periférica

É um problema gerado pelo acúmulo de gordura nas artérias periféricas (braços, pernas), causando a redução ou mesmo obstrução do fluxo sanguíneo. Os principais sintomas são dores nos membros, dormência e queda de temperatura local.

Doença cardíaca congênita (cardiopatias congênitas)

Trata-se de uma alteração na estrutura do coração presente desde o desenvolvimento do feto, ainda na gestação. Dados da American Heart Association indicam que este problema afeta cerca de 1 em cada 100 crianças.

Endocardite

É também conhecida como infecção valvular, tratando-se de uma infecção no endocárdio (revestimento interno do coração). Na maioria dos casos é causada

por bactérias (stafilococos aureus, enterococos, estreptococos viridans) ou germes que saem de outra parte do corpo e chega áreas já afetadas do coração por meio da corrente sanguínea.

Entre os principais sintomas estão febre e calafrios, fadiga, dor nos músculos e articulações, sudorese noturna, respiração curta, palidez e tosse persistente. Somente em casos raros a doença atinge pessoas com o coração saudável.

Miocardite

Pode-se definir como a inflamação de um músculo do coração chamado de miocárdio, podendo ser causada principalmente por infecções por vírus, bactérias, protozoários ou fungos, uso de certos medicamentos, doenças autoimunes, consumo exagerado de álcool ou drogas.

Muitas vezes apresenta poucos ou mesmo nenhum sintoma. Entre as consequências da doença podemos citar a falência da bomba cardíaca (redução de sua capacidade de bombear sangue), além de causar arritmias cardíacas.

Insuficiência cardíaca

Também conhecida como insuficiência cardíaca congestiva, é quando o coração não possui mais força para fazer o bombeamento de sangue para o resto do corpo. Divide-se em dois tipos:

Sistólica nos casos em que o músculo cardíaco não consegue bombear ou ejetar o sangue para fora do coração!

Diastólica quando estes músculos ficam rígidos e não se enchem suficientemente de sangue.

Trata-se de uma doença que se desenvolve com o passar do tempo, sendo que apenas em alguns casos é possível que venha a surgir de maneira repentina. Pode afetar todo o músculo cardíaco ou apenas de um dos lados.

Tumores no coração

É considerado tumor todo tipo de crescimento celular anormal, podendo ser benigno ou maligno (câncer). Quando sua origem é no próprio coração, chama-se primário ou primitivo, mas os deste tipo são bem raros. Os mais comuns são os denominados secundários, casos em que são originados da metástase de tumores malignos em outras partes do corpo e vão para o coração.

Infarto agudo do miocárdio

Conhecido popularmente como ataque cardíaco, o infarto agudo do miocárdio se caracteriza pela ausência ou pela diminuição da circulação sanguínea no coração, o que priva o músculo cardíaco (miocárdio), no local acometido, de oxigênio e de nutrientes, causando lesões importantes que podem levar até a morte de suas células, conforme o tempo de duração do evento. Com isso, o funcionamento do coração, que trabalha como uma bomba mecânica, pode ser seriamente afetado.

Acidente vascular cerebral

O Acidente Vascular Cerebral (AVC) é conhecido popularmente como "derrame cerebral". O Acidente Vascular Cerebral Isquêmico (AVCI), o mais comum, é causado pela falta de sangue em determinada área do cérebro, decorrente da obstrução de uma artéria. O Acidente Vascular Cerebral Hemorrágico (AVCH) é causado por sangramento devido ao rompimento de um vaso sanguíneo.

Nos dois tipos de AVC uma vez que o sangue, contendo nutrientes e oxigênio, não chega a determinadas áreas do cérebro, ocorre a perda das funções dos neurônios, causando os sinais e sintomas que dependerão da região do cérebro envolvida. O AVC atinge pessoas de todas as idades, sendo raro na infância. Deve ser considerado como um ataque cerebral, pois é a causa mais frequente de morte e incapacidades na população adulta brasileira.

Doença vascular periférica

Decorre do depósito de gordura com obstrução das artérias periféricas do corpo. Nos membros inferiores, por exemplo, ocorre redução do fluxo de sangue para as pernas, com queixas de dor e de dificuldade para caminhar associadas à queda da temperatura local com dormência.

Morte Súbita

Compreende o quadro de óbito de forma súbita, sendo causado, principalmente, pelo infarto agudo do miocárdio. Mas não se pode esquecer, especialmente os jovens, das doenças cardíacas congênitas, ou seja, aquelas adquiridas geneticamente e desenvolvidas com o passar dos anos.

Existem diversos tipos de doenças cardiovasculares, variando desde a causa até o grau de agressividade. Podem ser causadas por fatores genéticos ou ambientais, como o tabagismo, sobrepeso e o consumo excessivo de álcool.

Estima-se que esta doença seja responsável por cerca de 1 em cada 3 mortes prematuras em homens, e 1 em cada 5 mortes prematuras em mulheres.

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), 17,5 milhões de pessoas morrem anualmente em decorrência de doenças cardiovasculares. É a principal causa de mortes do mundo!

Mais de $\frac{3}{4}$ das mortes por doenças cardiovasculares acontecem em países de baixa e média renda, e maioria delas poderia ser prevenida por meio da prevenção dos fatores comportamentais de risco, como o uso de tabaco e a obesidade.

Doença cardiovascular é um termo genérico que designa todas as alterações patológicas que afetam o coração e/ou os vasos sanguíneos. No termo inclui-se a doença cardíaca coronária (doença que afeta os vasos sanguíneos que irrigam o coração), a hipertensão e a arteriosclerose. Um dos mais importantes fatores de risco de doença cardiovascular é a hipertensão (tensão arterial elevada).

A existência prolongada de valores elevados da tensão arterial conduz a alterações nas paredes dos vasos sanguíneos que interferem com o fluxo de sangue e resultam no fato de o coração deixar de receber oxigênio suficiente. O coração reage com dor, a que se chama angina de peito (que significa literalmente "aperto no peito").

O bloqueio completo do fluxo de sangue resulta em enfarte do miocárdio (um ataque cardíaco). Isto é, em geral, uma consequência da arteriosclerose avançada das artérias coronárias.

A insuficiência cardíaca pode afetar um ou ambos os lados do coração e acontece quando o órgão não consegue mais bombear sangue para as outras partes do corpo. Há dois tipos: a sistólica (quando o coração não consegue bombear ou ejetar o sangue para fora adequadamente) ou diastólica (quando os músculos do coração ficam rígidos e não se enchem de sangue facilmente).

Pessoas com mais de 65 anos de idade são as mais afetadas pela insuficiência cardíaca, com 80% dos casos. Isso acontece porque na maioria das vezes a doença se relaciona com outros problemas cardíacos, além de hipertensão e doenças metabólicas.

A doença pode ser considerada um problema de saúde crônico de longo prazo, mas, às vezes, pode surgir repentinamente. Em alguns casos, pode afetar apenas um lado do coração, entretanto, com o tempo, o órgão acaba sendo afetado de qualquer maneira.

Se o coração não bombear corretamente, o sangue pode retornar para outras áreas do corpo, como pulmões, fígado e trato gastrointestinal, além de pernas e braços (insuficiência cardíaca congestiva).

Geralmente, os sinais da insuficiência cardíaca começam devagar e aleatórios. Mas, com o passar do tempo, falta de diagnóstico e tratamento corretos, os sinais começam a ficar mais evidentes e o paciente nota com mais facilidade as dificuldades para respirar.

Sintomas:

Diminuição da concentração

Palpitações

Fadiga, fraqueza e desmaios

Náuseas e vômitos

Pulso irregular ou rápido

Falta de ar

Tosse

Perda de apetite

Inchaço nos tornozelos e no abdômen

São diversos os fatores de risco que podem levar o paciente a ter insuficiência cardíaca:

Arritmia Cardíaca

Diabetes

Histórico de infarto

Consumo de álcool

Hipertensão

Doença Arterial

Assim como as demais doenças do coração, a prevenção da insuficiência cardíaca acontece por meio da adoção de um estilo de vida saudável, com a prática regular de atividade física, alimentação balanceada, não fumar e evitar o estresse.

O tratamento depende das condições clínicas de cada paciente e da gravidade da doença. Em geral, a pessoa pode ser submetida à cirurgia de ponte de safena, receber um marcapasso ou ser orientada a usar continuamente medicamentos. Em casos terminais, apenas o transplante de coração é indicado.

Cirurgia de ponte de safena: o procedimento é delicado e dura em média cinco horas. O paciente passa por anestesia geral e conta com o auxílio de um tubo na traqueia, para facilitar a respiração durante a cirurgia. O indivíduo recebe um corte no tórax, que permite acesso às artérias do coração para que o médico possa fazer as pontes.

Implante de marcapasso: método também usado para casos de arritmia cardíaca, o implante de marcapasso é feito por dois tipos de cirurgias. A mais comum é a cirurgia endocárdica, que introduz os eletrodos do marcapasso por meio das veias que chegam ao coração. A outra, mais usada em crianças, chama-se cirurgia epicárdica. Neste caso, os eletrodos são implantados no músculo cardíaco.

Para quem sofre de insuficiência cardíaca, é essencial o consumo de alimentos que tenham baixo teor de sódio e com pouco ou sem sal. Também é muito importante evitar alimentos enlatados e congelados. Prefira os feitos no vapor, grelhados, assados ou cozidos.

Caminhar e andar de bicicleta são boas opções. Mas lembre-se que antes de se propor a fazer exercício físico, é necessário passar por uma avaliação médica.

Além de proporcionar mais disposição e bem-estar, as atividades físicas ajudam a perder peso.

Depois de se exercitar, descanse. Se puder, mantenha os pés elevados. Isso ajuda a reduzir o inchaço nas pernas.

Outros problemas de saúde podem estar relacionados à insuficiência cardíaca:

Arritmia cardíaca: é uma alteração no batimento do coração. Se ele bater muito rápido, é chamado de taquicardia. Se for muito lento, o nome dado ao tipo de arritmia é bradicardia. A arritmia pode fazer com que o coração não consiga

bombear sangue suficiente para cumprir as necessidades do corpo. Uma arritmia grave pode causar um infarto e levar o paciente ao óbito.

Edema pulmonar: em decorrência da insuficiência cardíaca, o paciente pode desenvolver um edema pulmonar. Ele acontece porque a pressão nas veias pulmonares aumenta, e, conforme a pressão nos vasos sanguíneos cresce, o líquido vai para os espaços do pulmão e interrompe o fluxo normal de oxigênio

As doenças cardiovasculares incluem um grupo muito vasto de patologias que afectam o coração e também os grandes vasos – as artérias e veias que constituem a rede de distribuição de sangue no organismo. Apesar desta definição genérica, a expressão é geralmente utilizada para designar as doenças especificamente relacionadas com a aterosclerose, um processo inflamatório crónico que afecta, de forma progressiva e silenciosa, a parede das artérias, promovendo a deposição de placas complexas de gordura no seu interior. Estas placas de gordura – os ateromas – vão endurecendo, deformando e até rompendo a parede das artérias, o que condiciona um estreitamento do lúmen deste canal que compromete ou pode mesmo obstruir totalmente o fluxo de sangue com os coágulos entretanto formados. A isquemia que daí resulta faz sofrer os tecidos afectados, podendo, em última análise, levar à perda completa da sua função.

Às condições que se associam a uma probabilidade aumentada de desenvolver doença cardiovascular dá-se o nome de factores de risco cardiovascular. Estão estudados mais de 300 marcadores de risco, sendo que o seu peso e importância relativa são muito variáveis. É, por isso, necessário salientar que os factores para os quais existe maior evidência, e que por essa razão apresentam maior relevo, constituem um grupo muito reduzido. Para além da idade, incluem o tabagismo, a hipertensão arterial, a diabetes mellitus, níveis de colesterol total ou LDL elevados e níveis reduzidos de colesterol HDL.

As doenças cardiovasculares podem evoluir de forma muito silenciosa, sendo, por isso, necessário reconhecer que os sinais e sintomas que a manifestam podem ser tardios.

O aparecimento tardio destes sintomas condiciona, por outro lado, importantes implicações práticas, tendo em conta a gravidade das doenças subjacentes.

Assim, é essencial reconhecer os sinais mais importantes de doença, de forma a facilitar o seu diagnóstico, garantir o seu tratamento atempado e evitar a morte e o prejuízo funcional que acarretam.

No AVC os sinais de alarme incluem a perda de força nos membros, as alterações da mímica facial, os “desvios da boca”, as perturbações da fala, as alterações do estado de consciência.

O grande objectivo do tratamento das doenças cardiovasculares é evitar a morte, restaurando o fluxo de sangue aos tecidos lesados, de forma a minimizar a perda funcional que daí possa resultar. O benefício será proporcional à precocidade da intervenção. A rápida transferência para o hospital permite a confirmação do diagnóstico e a utilização das técnicas terapêuticas mais adequadas.

Os coágulos que, na sequência da ruptura da parede das artérias, se entopem, condicionando a obstrução da circulação sanguínea podem ser destruídos utilizando fármacos trombolíticos; ou técnicas de intervenção endovascular que, identificado o vaso obstruído, nele intervêm, de forma a restabelecer, por um leque variado de meios, a circulação comprometida. A estas terapêuticas podem juntar-se outras que contribuem para consolidar o seu efeito e maximizar os seus benefícios.

Importa, porém, salientar que o sucesso no tratamento e abordagem dos factores de risco vascular é a forma mais eficaz de prevenir e combater estas doenças, reduzindo os custos pessoais e sociais que acarretam.

As doenças cardiovasculares representam um termo amplo que inclui várias doenças cardíacas e vasculares mais específicas. A doença cardiovascular mais comum é a doença das artérias coronárias, a qual pode ocasionar ataque cardíaco e outras condições graves.

Tipos de doenças cardiovasculares

As doenças cardiovasculares incluem:

- * Doença das artérias coronárias.
- * Ataque cardíaco.

- * Angina.
- * Síndrome coronariana aguda.
- * Aneurisma da aorta.
- * Arritmias.
- * Doença cardíaca congênita.
- * Insuficiência cardíaca.
- * Doença cardíaca reumática.

Algumas condições médicas, assim como fatores de estilo de vida, podem colocar a pessoa sob um risco maior de doenças cardiovasculares. Em princípio todas as pessoas podem tomar medidas para diminuir o risco de doença cardiovascular. O controle dos fatores de risco é especialmente necessário para pessoas que já tiveram doença cardiovascular anterior.

Pode-se dividir os fatores de risco em:

- * Condições médicas.
- * Fatores de estilo de vida.
- * Fatores hereditários.

Pressão alta

A pressão sanguínea alta é outro importante fator de risco para doenças cardiovasculares. Essa é uma condição na qual a pressão do sangue nas artérias é muito alta. Geralmente não há sintomas para sinalizar a pressão alta. Abaixar a pressão ao fazer mudanças no estilo de vida ou por medicação pode diminuir o risco de doenças cardiovasculares e ataque cardíaco.

Diabetes Mellitus

A diabetes também eleva o risco da pessoa ter doença cardiovascular. Com diabetes o corpo ou não consegue produzir insulina suficiente, ou não consegue usar a insulina que produz como deveria, ou ambos. Isso ocasiona o acúmulo de açúcares no sangue. Em torno de 3/4 das pessoas com diabetes morrem em decorrência de alguma forma de doença cardiovascular. Para pessoas com diabetes, é importante trabalhar com o médico formas de ajudar a administrar e controlar os fatores de risco.

Níveis altos de colesterol ruim no sangue

O colesterol é uma substância produzida pelo fígado ou consumida em certos alimentos. Colesterol é necessário ao organismo e o fígado produz quantidades necessárias para as necessidades do corpo. O colesterol é geralmente classificado como "bom" ou "ruim". Alto nível de colesterol HDL, o considerado bom, é benéfico e dá alguma proteção contra doenças cardíacas. Já altos níveis de LDL, o colesterol ruim, pode ocasionar doenças cardiovasculares. O perfil de lipoproteínas pode ser feito medindo as diferentes formas de colesterol, assim como triglicérides (outro tipo de gordura) no sangue. Quando há muito colesterol LDL no corpo -- devido à dieta e taxa na qual o colesterol é processado -- ele pode ser depositado nas artérias. Isso pode ocasionar o estreitamento das artérias, doença cardiovascular e outras complicações.

Dieta

Vários aspectos dos padrões de dieta têm sido relacionados a doenças cardiovasculares e condições relacionadas. Esses aspectos da dieta incluem ingestão alta de gordura saturada e colesterol, o que eleva o colesterol no sangue e promove arteriosclerose. Muito sal ou sódio na dieta pode ocasionar elevação na pressão sanguínea.

Sedentarismo

O sedentarismo está relacionado ao desenvolvimento de doenças cardíacas. Sedentarismo também pode ter impacto em outros fatores de risco, como obesidade, pressão alta, triglicérides altos, baixos níveis do (bom) colesterol HDL, e diabetes. Atividade física regular pode melhorar esses fatores de risco.

Obesidade

A obesidade está relacionada a altos níveis do colesterol (ruim) LDL e triglicérides, baixos níveis do colesterol (bom) HDL, pressão alta e diabetes.

Fumo

O fumo eleva o risco de doenças cardiovasculares. Fumar cigarros promove aterosclerose e eleva os níveis de fatores coagulantes do sangue, como fibrinogênio. A nicotina eleva a pressão sanguínea e o monóxido de carbono reduz a quantidade de oxigênio que o sangue pode transportar. Exposição prolongada à fumaça do fumo de outras pessoas também pode elevar o risco de doenças cardiovasculares em não-fumantes.

Álcool

O consumo excessivo de álcool ocasionar elevação na pressão sanguínea e aumenta o risco de doenças cardiovasculares. Ingerir muito álcool também eleva o nível de triglicérides, o que contribui para arteriosclerose.

A princípio todas as pessoas podem tomar medidas de prevenção para diminuir o risco de doenças cardiovasculares, como:

Controlar o colesterol no sangue

Nível alto de colesterol no sangue é um dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares. Prevenir e tratar o colesterol alto inclui ter uma dieta com pouca gordura saturada e colesterol e com muitas fibras, manter um peso saudável, e praticar exercícios físicos regularmente. Todos os adultos devem testar os níveis de colesterol pelo menos a cada 5 anos. Se os níveis de colesterol forem muito altos, o médico pode receitar remédios para diminuí-los.

Prevenir e controlar a pressão alta

Estilo de vida saudável, como ter uma dieta saudável, praticar atividade física regularmente, não fumar, e ter um peso saudável ajudam a ter um nível de pressão sanguínea normal. Adultos devem ter a pressão checada regularmente. Se a pressão sanguínea for alta, a pessoa deve ver com seu médico como tratar e trazê-la a níveis normais. A pressão alta geralmente pode ser controlada com mudanças no estilo de vida e medicamentos quando necessários.

Prevenir e controlar o diabetes

Pessoas com diabetes têm risco maior de doenças cardiovasculares, porém podem diminuí-lo. Também pode-se diminuir o risco para diabetes em primeiro lugar, através da perda de peso e atividade física regular.

Não fumar

O fumo eleva o risco de pressão alta, doenças cardiovasculares e AVC. Nunca

fumar é uma das melhores coisas que a pessoa pode fazer para diminuir o risco de doenças cardiovasculares. Largar o cigarro também ajudará a diminuir o risco de doenças cardiovasculares. O risco de pessoa ter ataque cardíaco diminui logo depois de parar de fumar. O médico pode ajudar a pessoa a parar de fumar.

Moderar a ingestão de álcool

O consumo excessivo de álcool eleva o risco de pressão alta, ataque cardíaco e derrame. Pessoas que bebem devem fazer isso com moderação e responsabilidade.

Manter um peso saudável

O peso saudável em adultos é geralmente indicado pela altura e peso usando-se o índice de massa corporal (IMC), que é obtido pela fórmula: $IMC = \text{peso} / (\text{altura})^2$. Assim, uma pessoa com 1,80m e 85 kg tem um IMC de 26,23 ($85 / (1,8)^2$). Um adulto com IMC de 30 para cima é considerado obeso. Pessoas com IMC entre 25 e 29,9 estão com sobrepeso. O peso normal é representado pelo IMC entre 18 e 24,9. Dieta apropriada e atividade física regular podem ajudar a manter um peso saudável.

Praticar atividade física regularmente

Adultos devem praticar atividades físicas de intensidade moderada pelo menos por 30 minutos na maioria dos dias da semana.

Ter uma dieta saudável

Juntamente com peso saudável e atividade física regular, uma dieta de modo geral saudável pode ajudar a diminuir a pressão sanguínea e colesterol, assim como prevenir obesidade, diabetes, doença cardíaca e AVC. Ter uma dieta saudável inclui comer muitas frutas e vegetais frescos, diminuir a ingestão de sal e sódio, e comer menos gordura saturada e colesterol.

Hipercolesterolemia

Verifica-se quando os valores do colesterol no sangue são superiores aos recomendados, podendo por isso aumentar o risco de problemas cardiovasculares.

No entanto, saiba que existem dois tipos de colesterol: o dito “mau colesterol” (colesterol LDL - Low Density Lipoproteins, que em quantidade excessiva e ao circular livremente no sangue se torna nocivo e se acumula nas paredes dos vasos arteriais) e o “bom colesterol” (colesterol HDL - High Density Lipoproteins, que transporta o excesso de colesterol da parede dos vasos sanguíneos até ao fígado para ser eliminado). Tanto o excesso de “mau colesterol”, como a falta de “bom colesterol”, podem contribuir para aumentar o risco de doenças cardiovasculares.

As doenças cardiovasculares se caracterizam por um conjunto de disfunções que atingem o coração e os vasos sanguíneos. Elas representam uma das maiores causas de mortes em todo o mundo, por geralmente comprometerem seriamente o sistema cardíaco e vascular.

De forma usual, as cardiopatias ocorrem mais em pessoas a partir dos 50 anos, embora as patologias possam acometer indivíduos de todas as idades. Elas estão mais presentes em pacientes do sexo masculino do que em mulheres. Na maioria das vezes a doença cardiovascular se dá em razão de uma vida de excessos e hábitos pouco saudáveis – tabagismo, obesidade, estresse, má alimentação e falta de exercícios físicos estão associados ao surgimento das principais doenças cardiovasculares.

Pessoas com hipertensão, diabetes e colesterol alto também estão suscetíveis a sofrer com problemas cardiovasculares, caso não se previnam. Por isso, é certo afirmar que, na maior parte dos casos, os riscos de cardiopatia podem ser prevenidos por meio de práticas saudáveis ao longo da vida e regularidade nos checkups junto a um cardiologista de confiança. Portanto, sempre se atente à prevenção cardiológica.

Pressão alta (hipertensão)

Esse tipo de condição cardiovascular se caracteriza pelo elevado nível da pressão arterial. Segundo dados da Sociedade Brasileira de Hipertensão

(SBH), 32% dos brasileiros adultos (cerca de 36 milhões de pessoas) têm hipertensão.

A hipertensão é dividida em três tipos distintos, determinados pelos níveis da pressão arterial. Para melhor compreensão da doença, é preciso entender o valor mínimo para que ocorra o aumento da pressão. Se o resultado do exame for igual ou superior a 140/90 mmHg (ou 14 por 9), é constatado um elevado nível de pressão arterial.

Esse valor faz com que haja esforço excessivo do coração. Se o sistema cardíaco for sobrecarregado pelo problema, o risco do paciente sofrer um acidente vascular cerebral, infarto, ou aneurisma aumenta.

Apesar de ser uma doença crônica, ou seja, sem cura, a hipertensão pode ser controlada. Somente o cardiologista responsável poderá indicar o melhor tipo de medicamento, baseado no nível do problema.

Dentre os medicamentos administrados para essa cardiopatia destacam-se o inibidor de enzima de conversão da angiotensina (ECA) para o relaxamento dos vasos sanguíneos e anti-hipertensivo para redução da pressão arterial.

Atividades físicas e controle do estresse contribuem para abrandar os sintomas da hipertensão.

Insuficiência cardíaca

Conhecida também como insuficiência cardíaca congestiva, essa talvez seja uma das principais doenças cardiovasculares. Consiste na incapacidade do coração em bombear sangue de forma satisfatória para as demais partes do corpo. Ela pode ocorrer de duas formas.

Quando há insuficiência cardíaca sistólica, o coração não consegue expelir o sangue adequadamente. Já a insuficiência diastólica, se refere à falta de sangue nos músculos do coração, em detrimento de sua rigidez.

A doença cardiovascular em questão é crônica. Ou seja, ela geralmente se desenvolve de forma gradual, salvo raras exceções. E mesmo comprometendo só um lado, todo coração é afetado pela disfunção.

Com a insuficiência do bombeamento cardíaco constatado, o paciente tende a sofrer com acúmulo de sangue nas mais variadas regiões como pulmões, fígado, braços, pernas, etc. Em detrimento disso, o local afetado pode vir a sofrer com falta de oxigênio e nutrientes.

Para o tratamento, recomenda-se a restrição de alimentos com excesso de sal e gordura. Dentre os tratamentos indicados pelo cardiologista, destaca-se a administração de anti-hipertensivos, diuréticos e fármacos que diminuam a carga de adrenalina.

Ataque cardíaco (infarto)

Um dos problemas mais comuns, no que se refere às doenças cardiovasculares é o infarto, que se caracteriza pelo bloqueio do fluxo sanguíneo.

Por se tratar de uma emergência médica, os sintomas devem ser levados em consideração o quanto antes. Dor no peito, desconforto irradiado para braços e costas, formigamento nos membros superiores, falta de ar, sudorese, palidez e tontura podem ser indícios de um ataque cardíaco.

O tratamento emergencial consiste no restabelecimento do fluxo sanguíneo. A princípio indica-se a administração de AAS ou aspirina, levando em consideração possíveis fatores alérgicos quanto ao medicamento.

Alguns medicamentos para abrandar a dor também são fundamentais, sobretudo, para a dilatação dos vasos coronarianos. Em alguns casos, o paciente é submetido a um cateterismo cardíaco para acabar com a obstrução do vaso. Em situações mais extremas, indica-se a angioplastia para que a placa de gordura que impede o fluxo seja expelida.

Se houver muitos vasos comprometendo a passagem do sangue, o paciente deve passar por uma cirurgia de revascularização.

Arritmia cardíaca

É quando há uma alteração no batimento cardíaco. Seja de forma descompassada, acelerada ou lenta. Normalmente a frequência do batimento cardíaco em uma pessoa saudável é de 60 a 100 bpm (batimentos por minuto).

A arritmia cardíaca pode ser classificada como benigna ou maligna. No primeiro caso, a alteração do ritmo cardíaco não altera o desempenho cardíaco. Pode ser controlada com a administração de medicamentos e com exercícios físicos.

Já a maligna concentra o maior número de mortes, já que o desgaste físico contribui para o comprometimento do coração.

Com eletrocardiograma ou teste ergométrico é possível diagnosticar essa disfunção, que está entre as principais doenças cardiovasculares. O tratamento mais indicado pelo médico cardiologista é o uso de marcapasso, principalmente para pacientes que sofrem com arritmias de baixa frequência.

Aneurisma da aorta abdominal

Ocorre quando há uma dilatação da artéria aorta – maior do corpo humano – na altura do abdômen. Ela é responsável por levar sangue para todas as partes do corpo. Apesar da alta mortalidade, o problema pode ser abrandado se houver diagnóstico precoce.

Muitas vezes essa dilatação é decorrente pela presença de placas de gordura concentradas na artéria. Nos últimos anos, a cardiopatia está associada à alteração na estrutura da parede da aorta. Se isso não for remediado em curto prazo, a tendência é que as paredes fiquem mais frágeis, podendo até se romper. Esse, por sua vez, é o principal desencadeador de morte.

O tratamento se dá por meio clínico e cirúrgico. No primeiro caso, o cardiologista responsável faz o acompanhamento necessário para diminuir qualquer risco de evolução. Já o tratamento cirúrgico é indicado para pessoas com dilatações em que o diâmetro da aorta é comprovadamente um risco à vida do paciente.

Cardiopatia congênita

Como o próprio nome se refere, é uma condição cardíaca que ocorre antes do paciente nascer. Caracteriza-se por qualquer alteração do coração e dos vasos, que já podem ser constatados no nascimento do bebê.

No Brasil, o número de bebês que nascem todos os anos com esse tipo de problema é bastante alarmante. São cerca de 20 mil crianças com a cardiopatia, sendo que mais da metade precisará se submeter a uma cirurgia cardíaca nos primeiros meses de vida. Além do tratamento mais invasivo, a recuperação poderá se dar sozinha ou com o uso de alguns medicamentos nos primeiros anos da criança.

Angina

A angina é um desconforto no peito, causado por redução do fluxo sanguíneo. A patologia pode ser tratada como uma doença específica e até como um sintoma de cardiopatia. Geralmente acomete pessoas a partir dos 40 anos.

Além da dor no peito, o paciente poderá manifestar dores no pescoço, axilas e membros superiores, além de fadiga e falta de ar.

O tratamento pode ser feito com base de medicamentos betabloqueadores, anti-hipertensivos, entre outros remédios cardíacos. Em alguns casos a cirurgia

é requisitada, sendo a ponte de safena e a revascularização coronariana híbrida as mais comuns.

Miocardite

Essa cardiopatia se caracteriza pela inflamação do coração, decorrente de alguma infecção do organismo. Dentre os sintomas mais comuns destacam-se a dor no peito, falta de ar e tonturas.

De forma geral ela é oriunda de alguma gripe ou catapora mal curada. O vírus dessas doenças pode causar uma infecção no músculo cardíaco. O mesmo pode acontecer com bactérias e fungos, embora sejam mais raros.

Felizmente a miocardite é altamente tratável e tem cura. O problema tende a sumir quando as funções do organismo são restabelecidas. Se o coração estiver gravemente comprometido pela inflamação, o paciente deve ser internado com urgência.

Normalmente a recuperação exige repouso absoluto, feito na própria casa do paciente. No entanto, o tratamento para erradicar a infecção se faz necessário com a administração de antibióticos, antivirais, ou qualquer remédio contra o causador da miocardite.

Já o cardiologista responsável poderá prescrever anti-hipertensivos, betabloqueadores e diuréticos para diminuição de inchaços.

Milhares de brasileiros vivem com alguma doença cardiovascular. Além de serem as maiores causas de morte no Brasil (100 mil por ano) e no mundo, segundo dados divulgados pela Organização Mundial da Saúde.

Doenças cardiovasculares são aquelas que podemos chamar também de doenças do coração (cardio) e que agem nos vasos sanguíneos (vasculares).

Algumas doenças cardiovasculares são:

Acidente vascular cerebral (AVC);

Arritmia cardíaca;

Trombose venosa;

Aneurisma da aorta;

Cardiopatia hipertensiva;

Febre reumática;

Miocardiomatia;

Insuficiência cardíaca;

Doenças arteriais coronarianas (causa dano aos principais vasos sanguíneos ligados ao coração).

A lista é grande e, entre as doenças cardiovasculares, algumas têm mais chances de levar o paciente a óbito. A seguir, veremos quais são as principais e as que mais afetam a população brasileira.

Também conhecido como ataque cardíaco, o infarto acontece quando uma ou mais veias ligadas ao coração estão obstruídas por gordura, dificultando a chegada do sangue ao coração.

A doença vascular periférica acontece quando há um acúmulo de gordura nas artérias, prejudicando a passagem do sangue para coxas, pernas e pés (região periférica do corpo).

Outra doença cardiovascular, o acidente vascular cerebral é popularmente conhecido como AVC, e acontece quando há entupimento ou rompimento dos vasos que levam o sangue para o cérebro, causando a paralisia na região do cérebro que ficou sem o fluxo sanguíneo.

A morte súbita está relacionada aos problemas do coração e, como o nome já denuncia, acontece de forma inesperada, quando não há mais chance de socorro e sem evidenciar sinais de trauma ou violência.

Pode ser reflexo de uma arritmia cardíaca, que nada mais é do que um problema no ritmo do batimento cardíaco, provocando taquicardias e até paradas cardíacas. O AVC também pode levar o paciente a ter uma morte súbita.

É importante ressaltar que a idade não tem nada a ver com o problema, já que tanto adultos quanto crianças podem vir a ter morte súbita.

As reações que o nosso corpo dá para dizer que tem algo errado são importantíssimas para detectar as doenças do coração. Fique atento aos sintomas das doenças cardiovasculares.

Um dos principais sintomas das doenças do coração são as dores no peito (e não confunda isso com alguma dor ou sofrimento por amor).

A dor no peito pode indicar que você precisa diminuir um pouco o ritmo e consultar um médico para ver o que está acontecendo. Esse é um dos principais sintomas do infarto.

Quando a dor no coração dura mais de 20 minutos, isso pode ser um indicativo de que os vasos ligados ao coração estão obstruídos por gordura. Se isso acontecer, procure socorro médico imediatamente.

Desmaio e/ou tontura podem ser sinais de problemas cardiovasculares, como estreitamento da válvula aórtica (responsável pela passagem do sangue), que acontece quando há uma queda inesperada na pressão, impedindo ou comprometendo a chegada do sangue ao cérebro.

Se os desmaios ou as tonturas acontecerem com frequência, você deve procurar ajuda médica.

A sensação do coração estar batendo fora do ritmo normal, ou seja, muito mais forte e/ou muito mais rápido do que o habitual, consiste no que os médicos chamam de palpitação ou arritmia cardíaca. Geralmente, essa palpitação acontece em momentos de muito estresse ou de forte reação emocional.

Esse sintoma pode indicar doença isquêmica do coração, que pode se tornar um risco e até levar a complicações mais graves, como a falência cardíaca.

A insuficiência cardíaca é um problema que afeta pessoas cujo coração está com o funcionamento comprometido. Isso significa que o órgão não bombeia o sangue de forma correta e satisfatória. Além disso, costuma atingir indivíduos sedentários, que não praticam nenhum tipo de atividade no seu cotidiano.

As causas das doenças cardiovasculares estão diretamente ligadas ao estilo de vida do paciente. Os principais fatores de risco são:

Tabagismo;

Sedentarismo;

Obesidade;

Sobrepeso;

Hipertensão (pressão alta);

Colesterol alto;

Alimentação inadequada.

Esses fatores externos são as principais causadoras das doenças que acometem o coração, superando inclusive os fatores genéticos, que também contam muito.

O tratamento das doenças cardiovasculares precisa ser constante e o paciente precisa realmente mudar sua rotina e comportamento para enfrentar a doença. O acompanhamento médico constante do cardiologista também é de extrema importância.

Se o paciente é fumante, a orientação médica é unânime: pare de fumar! Mesmo que seja um passo difícil, é preciso haver a conscientização de que o cigarro pode trazer complicações e dificultar seu tratamento, além de ser porta de entrada para outras doenças que atingem o pulmão, como o enfisema pulmonar e o câncer.

Cultivar bons hábitos de alimentação, praticar atividade física, fazer exames de rotina regularmente e ficar atento à sua saúde são as melhores formas de prevenir as temidas doenças do coração, além de ajudarem no diagnóstico precoce das mesmas.

Alguns exames e consultas clínicas específicas devem ser realizadas sempre com a supervisão do médico. Entre as medidas para detectar as doenças cardiovasculares estão:

Análise cuidadosa do histórico clínico e familiar;

Electrocardiograma;

Teste de esforço;

Ecocardiograma;

RX de tórax;

Cintilografia do miocárdio ou holter (para doenças como angina ou arritmias);

M.A.P.A (Monitorização Ambulatorial da Pressão);

Exame de sangue completo.

Quando o colesterol ruim (LDL) está alto, é hora de dar uma atenção redobrada à saúde, pois a grande concentração de gordura no sangue é a porta de entrada para muitas doenças e complicações cardiovasculares.

Alguns medicamentos são muito úteis para controlar os níveis de colesterol, como os seguintes:

Sinvastatina;

Rosuvastatina;

Pravastatina;

Atorvastatina.

A lista de alimentos que ajudam a prevenir e tratar as doenças do coração é extensa e mais variada do que você pode imaginar:

Farelo de aveia;

Azeite extravirgem;

Salmão;

Castanha do Pará;

Brócolis;

Abacate;

Chocolate amargo;

Amêndoa;

Cereais e grão integrais;

Ovo (preparo com óleo vegetal ou cozido);

Feijão;

Banana;

Couve;

Alho e cebola;

Frutas ricas em vitamina C (laranja, limão, goiaba, manga, melão, abacaxi).

Esses alimentos ajudam, principalmente, no controle do colesterol. Evite alimentos ricos em gordura, com muito sódio e açúcares. Dar uma maneirada no álcool também ajuda na prevenção das doenças do coração.

O tratamento de doenças cardiovasculares consiste, em maior parte, no uso de medicamentos. Alguns são muito caros e, por se tratar de remédios contínuos, os pacientes às vezes não conseguem mantê-lo por muito tempo.

A prevenção das doenças cardiovasculares nos pacientes com diabetes é, em geral, feita por meio do controle de diversos fatores de risco, como hipertensão, glicemia, tabagismo, obesidade, colesterol e sedentarismo. Segundo especialistas, a prática de 30 minutos de atividade física moderada, como uma caminhada rápida, pelo menos cinco vezes por semana, já ajuda na prevenção. Mas há casos em que é necessário o uso de medicamentos.

No último Congresso da Associação Americana de Diabetes, ocorrido nos Estados Unidos, em junho, foram apresentados estudos que mostraram que um medicamento já indicado para reduzir o nível de glicose no sangue pode ajudar a evitar o risco de ataque cardíaco ou morte em pacientes com diabetes do tipo 2. Segundo os estudos, os riscos foram reduzidos em até 15%.

O tratamento e o acompanhamento do paciente diabético devem ser realizados por uma equipe multidisciplinar composta por diferentes especialidades, como médicos endocrinologistas, nefrologistas e oftalmologistas, nutricionistas, educadores físicos, podólogos, entre outros.

As doenças cardiovasculares são as principais causas de morbimortalidade em países desenvolvidos e em desenvolvimento, como é o caso do Brasil.

Um terço dessas mortes ocorre precocemente em adultos de idade entre 35 e 64 anos.

Diante deste cenário, as pesquisas atuais têm se concentrado em definir as causas desse desencadeamento de doenças crônicas não transmissíveis, como as doenças cardiovasculares.

Os fatores genéticos, metabólicos e estilo de vida, principalmente relacionadas à atividade física e hábitos alimentares, tem sido as causas mais pesquisadas.

São considerados como principais fatores de risco de doenças cardiovasculares:

Histórico familiar de doença arterial coronariana prematura – familiar de primeiro grau do sexo masculino que apresentou a doença com menos 55 anos e do sexo feminino com menos de 65 anos

Sexo masculino com idade acima de 45 anos e mulheres com idade acima de 55 anos

Tabagismo

Hipercolesterolemia – LDL-c elevada

Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) – pressão diastólica acima de 90 mmHg e sistólica acima de 140 mmHg

Diabetes Mellitus (DM) tipo 2

Obesidade – índice de massa corporal (IMC) de 30 kg/m² ou mais

Gordura abdominal – medida pela circunferência da cintura, os pontos de corte adotados são: mulheres com mais de 80,0 cm e homens com circunferência maior que 94,0 cm

Sedentarismo

Hábitos alimentares ruins

Estresse psicossocial

Adicionalmente a estes fatores de risco existem os cardio metabólicos, que implicam no desenvolvimento de DM tipo 2 e de doenças cardiovasculares (DCV), devido a um conjunto de fatores de risco modificáveis.

A prática da atividade física tem diversos benefícios, sendo alguns deles:

Aumento da atividade simpática potencializando a ação lipolítica no tecido adiposo – em especial na região abdominal

Aumento da sensibilidade à insulina

Redução da pressão arterial

Auxílio na manutenção da massa magra, quando associada a reeducação alimentar

Redução na circulação de lípidos na corrente sanguínea

Entre outros

O Método Pilates tem potencial de prevenir fatores de risco cardio metabólicos, já que concilia exercícios posturais e de concentração, com foco na musculatura das costas e abdominal.

Quase todos nós nos consideramos pessoas saudáveis até surgir algum sinal óbvio de doença. No caso de doenças degenerativas crônicas, como a doença cardíaca, a maioria das pessoas não percebe que o processo patológico

avança de maneira latente e progride até o ponto em que poderá causar graves complicações, inclusive a morte.

Felizmente, a detecção precoce e o tratamento apropriado das diversas doenças crônicas podem reduzir substancialmente sua gravidade e, com frequência, impedem tanto a incapacitação como a morte. Ainda mais importante, a diminuição dos fatores de risco para determinada doença pode prevenir ou retardar seu surgimento.

Doenças crônicas e degenerativas do sistema cardiovascular constituem a principal causa de doenças graves e mortes. Estudos revelam que milhões de pessoas sofrem de doenças cardiovasculares, resultando em milhares de mortes e conseqüentemente custos absurdos para a população, o governo e a indústria privada.

As doenças cardiovasculares são aquelas que atingem o coração ou os vasos sanguíneos, tais como infarto e acidente vascular cerebral ("derrame"), sendo consideradas uma das principais causas de morte no mundo.

O processo de desenvolvimento das doenças cardiovasculares são muito parecidos, já que quase sempre estão associados com a obstrução das artérias e suas conseqüências para a nutrição, oxigenação e bom funcionamento dos órgãos.

O infarto, também conhecido como "ataque cardíaco", ocorre quando uma parte do músculo do coração morre devido à falta de fluxo sanguíneo (isquemia). A interrupção da circulação é decorrente do entupimento das artérias que irrigam o músculo cardíaco com oxigênio e nutrientes, uma outra doença cardiovascular denominada aterosclerose.

Como conseqüência, a porção do coração que não recebe esses nutrientes morre e deixa de funcionar, dando origem ao infarto do miocárdio ou "ataque cardíaco".

Aterosclerose

É uma doença cardiovascular que caracteriza-se pelo entupimento das artérias por placas de gordura que se acumulam nas paredes do vaso sanguíneo. As principais causas desse acúmulo de gordura são o diabetes, o colesterol alto, a falta de atividade física e o tabagismo.

A obstrução da artéria exige que o coração bombeie o sangue com mais força para manter o fluxo de sangue necessário para o resto do corpo. Além de desgastar mais o coração, o esforço aumenta a pressão arterial, gerando outra doença cardiovascular conhecida como hipertensão.

Quando a artéria fica completamente entupida pelas placas de gordura, as partes do coração por ela irrigadas morrem e ocorre o infarto. Em outros órgãos, a interrupção do fluxo sanguíneo gera outras complicações, como acidente vascular cerebral (AVC - "derrame"), doença arterial dos rins, entre outras.

Angina do peito

Não se trata propriamente de uma doença cardiovascular, mas sim de um sintoma dela. A angina é uma dor no peito que surge quando o músculo cardíaco está recebendo pouco oxigênio devido à obstrução do fluxo sanguíneo. Portanto, a angina de peito é um sintoma de duas doenças cardiovasculares: infarto e aterosclerose.

Acidente Vascular Cerebral (AVC)

Popularmente conhecido como "derrame", o acidente vascular cerebral pode ser hemorrágico ou isquêmico. Quando o AVC é provocado pelo entupimento de uma artéria e consequente interrupção do fluxo sanguíneo (isquemia), ele é denominado isquêmico.

Assim como no infarto do miocárdio, o processo é o mesmo, ou seja, a falta de sangue em determinadas partes do cérebro leva à falta de oxigenação, com consequente morte das partes afetadas.

Já o AVC hemorrágico é decorrente do rompimento de uma artéria cerebral, causando extravasamento de sangue para o interior do crânio e falta de fluxo sanguíneo nas porções do cérebro irrigadas pela artéria rompida.

Hipertensão Arterial

A hipertensão arterial, ou "pressão alta", como é popularmente conhecida, modifica a função e a estrutura do músculo cardíaco. A pressão arterial é uma forma de medir a força que o coração está fazendo para bombear o sangue para o corpo. Os valores normais são de 120 mmHg por 80 mmHg. Quando a

pressão arterial está igual ou superior a 140 mmHg por 90 mmHg, ela é considerada alta.

A pressão alta deixa as artérias mais estreitas e provocam o seu entupimento. Trata-se de uma doença cardiovascular que é um fator de risco para outras doenças cardiovasculares, como infarto, AVC e insuficiência renal.

Uma vez que a hipertensão pode reduzir o calibre interno das artérias e obstruir o fluxo sanguíneo, o músculo cardíaco pode não receber a quantidade de sangue necessária para funcionar adequadamente. Quando isso acontece, ele aumenta de tamanho para compensar essa falta. Essa condição é conhecida como hipertrofia do miocárdio e provoca insuficiência cardíaca.

A grande maioria dos casos dessa doença cardiovascular tem origem em fatores genéticos. Contudo, a hipertensão pode ser causada por estresse, tumores que alteram a produção hormonal e doenças renais.

Doença cardíaca é um termo geral para designar diversas condições médicas crônicas ou agudas que afetam um ou mais componentes do coração.

O coração tem quatro câmaras:

Átrio direito: recebe o sangue das veias e bombeia para o ventrículo direito

Ventrículo direito: recebe o sangue do átrio direito e bombeia para os pulmões, onde ele é carregado com oxigênio

Átrio esquerdo: recebe sangue oxigenado dos pulmões e bombeia para o ventrículo esquerdo

Ventrículo esquerdo: bombeia o sangue oxigenado para o resto do corpo. As contrações do ventrículo esquerdo criam a nossa pressão arterial.

A doença cardíaca ocorre quando uma dessas estruturas não está funcionando corretamente. Confira algumas doenças cardíacas comuns:

Angina instável e estável

Arritmia cardíaca

Artrose

Aterosclerose (doença cardíaca coronária)

Arterioesclerose

Cardiomiopatia
Cardiopatía congênita
Doença arterial periférica
Endocardite
Estenose mitral
Estenose pulmonar
Fibrilação atrial
Hipertensão
Hipotensão
Infarto
Insuficiência cardíaca
Pericardite
Prolapso da válvula mitral
Sopro no coração
Taquicardia Ventricular
Tumor cardíaco.

As doenças cardiovasculares incluem um grupo muito vasto de patologias que afectam o coração e também os grandes vasos – as artérias e veias que constituem a rede de distribuição de sangue no organismo. Apesar desta definição genérica, a expressão é geralmente utilizada para designar as doenças especificamente relacionadas com a aterosclerose, um processo inflamatório crónico que afecta, de forma progressiva e silenciosa, a parede das artérias, promovendo a deposição de placas complexas de gordura no seu interior. Estas placas de gordura – os ateromas – vão endurecendo, deformando e até rompendo a parede das artérias, o que condiciona um estreitamento do lúmen deste canal que compromete ou pode mesmo obstruir totalmente o fluxo de sangue com os coágulos entretanto formados. A isquemia que daí resulta faz sofrer os tecidos afectados, podendo, em última análise, levar à perda completa da sua função.

As doenças cardiovasculares representam uma importante causa de morbidade e mortalidade, em especial nos países mais industrializados – incluindo Portugal – onde se constituem como principais causas de morte e incapacidade.

As formas mais comuns de manifestação de doença – o enfarte agudo do miocárdio (EAM) e o acidente vascular cerebral (AVC) – são acontecimentos súbitos e devastadores, um primeiro sinal tardio de uma doença grave que é então impossível prevenir.

Este percurso evolutivo inicia-se em idades muito jovens, facilitada pelo efeito combinado de uma série de condições favoráveis. A intervenção precoce e o controlo destas condições permite prevenir ou retardar, de forma eficaz, o desenvolvimento da doença aterosclerótica.

Às condições que se associam a uma probabilidade aumentada de desenvolver doença cardiovascular dá-se o nome de factores de risco cardiovascular. Estão estudados mais de 300 marcadores de risco, sendo que o seu peso e importância relativa são muito variáveis. É, por isso, necessário salientar que os factores para os quais existe maior evidência, e que por essa razão apresentam maior relevo, constituem um grupo muito reduzido. Para além da idade, incluem o tabagismo, a hipertensão arterial, a diabetes mellitus, níveis de colesterol total ou LDL elevados e níveis reduzidos de colesterol HDL.

É definida como doença do coração ou doença cardíaca qualquer afecção que dificulte ou impeça a boa circulação sanguínea no organismo.

O coração, que tem como função impulsionar o sangue para o organismo todo, é o principal responsável por uma vida longa e saudável, quando bem cuidado. Os hábitos da sociedade nos dias de hoje, como a má alimentação, sedentarismo, estresse e uso em excesso de substâncias tóxicas como tabaco e álcool, conduzem ao aparecimento de patologias no aparelho cardiovascular. Existe também a possibilidade do indivíduo nascer com uma patologia cardíaca (congénita), geralmente devido à má alimentação da mãe durante a gestação; todavia, a maioria das afecções cardíacas é adquirida ao longo dos anos.

As doenças que afetam o coração são classificadas como:

Doença arterial coronariana (engloba o enfarte ou infarto);

Alterações nos batimentos cardíacos (arritmias);

Parada cardíaca;
Doenças das válvulas cardíacas;
Doenças cardíacas congênitas;
Cardiomiopatias;
Pericardite;
Disfunções da aorta (síndrome de Marfan);
Doenças vasculares.

As doenças cardiovasculares são mais comuns em indivíduos mais velhos e com histórico familiar. Contudo, isso não significa que pessoas mais jovens e sem histórico na família não possam apresentar estas patologias.

As arritmias cardíacas, outro problema cardíaco comum, caracterizam-se por alterações do ritmo ou na frequência dos batimentos cardíacos, podendo ser extremamente lentos, denominados bradicardia, ou exacerbadamente acelerados, conhecidos como taquicardia. Este tipo de afecção é mais comum ao passo que o indivíduo envelhece. Pode ser consequência de outras enfermidades cardíacas, como a coronariopatia, endocardite ou miocardioesclerose, podendo também ser consequência de um infarto ou uso de determinadas drogas ou substâncias (por exemplo, fármacos, álcool, fumo, cafeína).

Para prevenir o surgimento de doenças cardíacas, é necessário adotar alguns hábitos e tomar algumas medidas, como:

Controlar o colesterol sanguíneo;
Prevenir e controlar a diabetes;
Prevenir e controlar a hipertensão (pressão alta);
Não fumar;
Ingerir álcool com moderação;
Manter um peso saudável;
Praticar exercícios físicos regularmente;
Adotar uma dieta saudável.

Existem alguns fatores de risco que, quando presentes, aumentam as chances de doença cardiovascular, infarto do miocárdio (ataque cardíaco) e derrame cerebral (acidente vascular cerebral). Alguns desses fatores não têm como mudar: idade, sexo, história de doença cardíaca na família. Porém, existem outros que você pode mudar: fumo, alimentação inadequada, obesidade, falta de exercícios físicos, colesterol alterado, diabetes, pressão alta e estresse.

Não é o coração que mata, e sim alguns hábitos que você pratica no dia-a-dia que maltratam sua saúde, sobretudo seu coração.

Reconhecido como um órgão essencial à vida, o coração é um músculo especializado que bombeia o sangue para todo o corpo e que assegura que existam sempre nutrientes e oxigênio suficientes para que o organismo funcione de forma eficiente. Mas nem sempre tudo se desenrola em harmonia. Por exemplo, sabe-se que as doenças cardiovasculares são a principal causa de morte em Portugal. Em 2014, só o acidente vascular cerebral isquêmico representou 20 mil episódios e 250 mil dias de internamento, segundo dados da Direção-Geral da Saúde.

A morte súbita cardíaca é, em geral, uma das grandes preocupações dos doentes. O cardiologista aconselha: “A prevenção passa muito pela prevenção do próprio enfarte, porque na maioria dos casos está associada à doença coronária”, afirma, lembrando, porém, que existem casos de morte súbita ligados a doenças hereditárias e que essas, por vezes, são difíceis de diagnosticar.

As doenças cardiovasculares estão associadas a um conjunto de fatores de risco. E se a hereditariedade, o sexo ou a idade são fatores que não podem ser modificados, é possível combater outros como o sedentarismo, a hipertensão, o tabagismo, o stresse, a obesidade, a diabetes e a dislipidemia. Estes fatores de risco podem ser controlados com medidas de estilo de vida saudável e também com recurso a medicamentos.

O diagnóstico precoce de qualquer das doenças cardiovasculares é determinante. Quanto mais cedo se avaliar o risco, maiores as possibilidades de impedir o aparecimento ou agravamento da doença cardiovascular.

Sintomas de ataque cardíaco:

- Desconforto no centro do peito, tal como pressão, dor ou aperto;
- Sintomas mais atípicos: dores no braço, no pescoço ou estômago; falta de fôlego, náuseas, vômitos ou suores frios.

Sintomas de Acidente Vascular Cerebral (AVC):

- Entorpecimento, formigueiro ou fraqueza na cara, braço ou perna, especialmente se for apenas num dos lados do corpo.
- Sensação de confusão, dificuldade em andar, equilibrar-se ou coordenar movimentos.
- Fortes dores de cabeça.

Doenças cardiovasculares ou seus fatores de risco podem predispor a doenças cerebrovasculares e, conseqüentemente, declínio cognitivo, por compartilharem a mesma fisiopatologia. O presente estudo objetivou identificar, descrever e analisar artigos científicos que relacionam doenças cardiovasculares e seus fatores de risco com o funcionamento cognitivo. Para tanto, 16 artigos foram escolhidos por relevância de conteúdo e discutidos a partir da análise de conteúdo temático, na qual três categorias foram criadas: doença cardiovascular e cognição, risco cardiovascular e cognição, e por fim, saúde cardiovascular e cognição. Os artigos demonstraram que há comprometimento cognitivo em decorrência tanto de doenças cardiovasculares como de fatores de risco cardiovasculares, ao passo que índices de saúde cardiovascular contribuíram para melhor desempenho cognitivo.

As Doenças Cardiovasculares (DCV) responsáveis pela maior taxa de morbidade e mortalidade na maioria dos países, têm sido alvo de vários estudos e despertado interesse especial por atingirem grandes contingentes populacionais, além de representar elevados custos sociais e econômicos.

Relatórios da Organização Mundial da Saúde (OMS) de 1997 revelam que as DCV foram responsáveis por cerca de 30% de todas as mortes que ocorreram no mundo, o que corresponde a quase 15 milhões de óbitos por ano, sendo que a maioria (9 milhões) é proveniente dos países em desenvolvimento (BRANDÃO, 2000). Esses dados reforçam a importância das DCV, exigindo a adoção de medidas preventivas primárias e secundárias efetivas.

A mortalidade por doença arterial coronária (DAC) e acidente vascular encefálico (AVE), corresponde a 80% dos óbitos por doenças cardiovasculares (BRANDÃO, 2000).

No Brasil, tais doenças são responsáveis por grandes números de mortalidade prematura em adultos e mesmo quando não são mortais, levam com

freqüência a invalidez parcial ou total do indivíduo, com graves repercussões para a pessoa acometida, sua família e a sociedade. Dados do Ministério da Saúde evidenciam que do total de 809.799 óbitos registrados em 1984, 209.288 foram de origem cardiovascular, sendo que, 20% dos óbitos de adultos jovens entre os 20 a 49 anos de idade e 41,2% , entre aqueles na faixa dos 50 ou mais anos (BRASIL, 1988).

Segundo a mesma fonte em 1984 este grupo de doenças representou a primeira causa de morte da população e foram responsáveis por aproximadamente 30% dos óbitos totais do país.

Do ponto de vista etiológico, a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é apontada como o fator de risco mais importante para as DCV. Cerca de 80% das mortes por acidente vascular cerebral (AVC) e 40% dos óbitos por doença coronariana são resultantes de HAS; a doença hipertensiva por si é responsável diretamente por cerca de 5% dos óbitos dentro do grupo das DCV (COSTA & KLEIN, 1985).

As dislipidemias, a HA e o diabetes melitos (DM) são considerados principais entidades mórbidas que apresentam os maiores índices de morbidade e mortalidade cardiovascular. Tal fato acontece porque esses fatores de risco cardiovasculares, quando presentes, isoladamente ou associados, determinam um processo acelerado de envelhecimento dos vasos, fazendo com que mais precocemente aconteça uma resposta endotelial alterada e predispõe o vaso a todas condições dessa disfunção (AMODEO, 1999).

A HAS, idade, sexo, tabagismo, dislipidemias, diabetes melito, sedentarismo, obesidade e história familiar prematura para doenças cardíacas são os principais fatores de risco para as DCV. Dados epidemiológicos mostram que a probabilidade de um indivíduo de 50 anos, sem exposição a fatores de risco conhecidos, desenvolver um evento coronariano é de 6% em 10 anos; enquanto que um indivíduo de 60 anos passa a ter a probabilidade de 9% para desenvolver o mesmo evento (TAVARES, 2000).

Os fatores de risco cardiovasculares podem ser classificados em dois grupos: aqueles não suscetíveis à modificação e/ou eliminação, ditos não modificáveis e os que podem ser modificados ou atenuados por mudanças nos hábitos de vida e/ou por medicamentos. No grupo dos fatores de risco não modificáveis temos a hereditariedade, idade, raça e sexo. Dentre os modificáveis temos a HAS, tabagismo, dislipidemias, DM, hipertrigliceridemia, obesidade, sedentarismo, uso de anticoncepcionais hormonais e estresse (CARVALHO, 1988; SILVA & MARCHI, 1997).

Considerando que a presença de um ou mais fatores de risco implica em maior chance de desenvolver a doença, embora a ausência desse fator não exclua tal possibilidade, a redução da morbidade e mortalidade por DCV deve estar

direcionada na promoção de atitudes que visem mudanças de comportamento da população alvo com vistas a intervir nos fatores de risco modificáveis.

A doença cardiovascular é dividida em doenças do coração ou cardíacas, e doenças da circulação ou vasculares.

Entre as doenças do coração destacam-se o infarto agudo do miocárdio, a insuficiência cardíaca, e a coronariopatia. A hipertensão arterial e as arritmias cardíacas são também importantes distúrbios do sistema cardiovascular.

A falência do sistema cardiocirculatório é denominado choque cardiogênico. Entre as doenças da circulação destacam-se a insuficiência arterial periférica, o aneurisma da aorta abdominal, a embolia pulmonar, a arterite, as varizes e a trombose mesentérica e a trombose venosa profunda.

Os principais sinais da doença do coração são a falta de ar, a sensação de cansaço, as palpitações, as dores no peito e o inchaço nos pés. A tosse também pode ser um sintoma de doença cardíaca. As doenças da circulação em geral se manifestam com dores e inchaço. O principal processo patológico que leva à doença cardiovascular é a arteriosclerose.

O estudo do coração é feito através de radiografias de tórax, eletrocardiografia, ergometria, ecocardiografia, métodos nucleares (radioisótopos), tomografia computadorizada, ressonância nuclear magnética e angiografia (cinecoronariografia). O desenvolvimento de métodos não invasivos para o estudo do coração tem diminuído o número de cinecoronariografias. Atualmente a cinecoronariografia é feita para quantificar a doença cardíaca e determinar a indicação de tratamento cirúrgico.

A prevenção é a base do tratamento da doença cardíaca: atividade física regular, combate ao estresse e aos outros fatores de risco. Medicamentos que melhoram a força do músculo cardíaco (digitálico), que impedem as arritmias e os medicamentos trombolíticos (aspirina) formam junto com os diuréticos o arsenal terapêutico das doenças cardíacas.

As doenças cardiovasculares são responsáveis por, aproximadamente, 30% das causas de morte, sendo a principal causa de morbimortalidade em todo o mundo. Neste estudo, o objetivo é identificar o risco das doenças cardiovasculares em trabalhadores do serviço de higiene de um hospital universitário público. Trata-se de uma pesquisa quantitativa, transversal, do tipo descritivo-exploratória, realizada com 85 trabalhadores do serviço de higiene. Para a coleta dos dados, utilizou-se um questionário estruturado, denominado

"Inventário das Condições de Saúde". A tabulação dos dados foi feita no Epi Info 2004, e para análise dos resultados adotou-se a V Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial. Os resultados demonstraram que o fator de risco prevalente na amostra é da circunferência abdominal aumentada, seguida de história familiar de doenças cardiovasculares e hipertensão arterial. Após analisar todos os fatores de risco para doença cardiovascular, observou-se que 23,5% possuíam um risco médio e 4,7% evidenciaram um risco alto de desenvolvimento para as doenças cardiovasculares.

A Organização Mundial da Saúde indica o uso da antropometria para vigilância dos fatores de risco para doenças crônicas. Peso, estatura e circunferência da cintura. Os componentes nutricionais com maior influência no perfil lipídico de indivíduos saudáveis são: a ingestão de gordura total, a composição de ácidos graxos da dieta, o colesterol, a fonte de proteínas animal/vegetal, fibras e compostos fitoquímicos. Quanto menor o consumo de colesterol ingerido, menor o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

Gorduras saturadas: aumentam o LDL e o nível de colesterol total. Elas estão presentes em produtos de origem animal, óleo de coco, azeite de dendê, manteiga e gordura hidrogenada.

Gorduras poliinsaturadas: substituindo gorduras saturadas por gorduras poliinsaturadas é possível diminuir o colesterol total. Estas gorduras são encontradas na maioria dos óleos vegetais e em óleos de peixe.

Gorduras monoinsaturadas: encontradas principalmente no óleo de canola e no azeite. Não elevam o colesterol sanguíneo nem reduzem o HDL. Ação sobre os triglicerídeos.

Gorduras trans: Os AG PUFAS são geralmente encontrados na forma CIS (hidrogênios do mesmo lado da dupla ligação). Para tornar os óleos mais estáveis e sólidos, utiliza-se o processo de hidrogenação, que dispõe os hidrogênios transversalmente. O ácido graxo TRANS está relacionado ao aumento do colesterol total, LDL e da Lp(a) e à diminuição do HDL.

Alimentos de risco: produtos lácteos integrais, gorduras de origem animal, margarinas, alimentos fritos, carnes e derivados, ovos – ricos em gorduras trans.

Alimentos protetores: frutas e hortaliças, leguminosas, cereais e derivados.

A remoção da gordura saturada é duas vezes mais eficaz do que o acréscimo da mesma quantidade de lipídeos insaturados para reduzir o colesterol do sangue. O colesterol da dieta contribui com aproximadamente 15% na síntese do colesterol endógeno. Quando a gordura na dieta não é alterada, a redução

de 100mg de colesterol na dieta resulta numa queda de apenas 5mg de colesterol sérico.

As frutas e os vegetais, os cereais e os "frutos secos" são fontes privilegiadas de carotenóides, de vitamina C, de flavonóides e de outros compostos fenólicos, de ácidos gordos insaturados, de ácido fólico, de potássio, de vitamina E, de magnésio, fibras solúveis, constituem todas elas substâncias apontadas, atualmente como fundamentais para a prevenção do desenvolvimento da aterosclerose.

É aceite que a gordura deve ser criteriosamente ingerida, tanto em quantidade, como em qualidade. Os ácidos gordos saturados que abundam na carne e nos embutidos não são desejáveis, portanto devem ser consumidos com moderação. O peixe gordo é rico em ácidos gordos polinsaturados. Recomenda-se a sua ingestão duas ou três vezes na semana. Os ácidos gordos polinsaturados sob a forma de óleos podem ser consumidos com muita moderação – cuidar cocção. O azeite de oliva, rico em ácido oleico e compostos fenólicos, atua como antioxidante. É saudável mas deve ser consumido tendo em conta o seu valor energético.

Sopro é o nome do ruído produzido pela passagem do sangue pelas estruturas do coração. Ele pode ser do tipo funcional (inocente), comum em até 50% das crianças saudáveis, ou patológico, associado a defeitos no coração, endocardite ou sequelas de infarto .

Ocorre quando uma válvula cardíaca tem a passagem reduzida (estenose), obrigando o sangue a passar por um orifício menor do que deveria. Um sopro por si só não é uma doença, mas indica problema com a saúde do coração.

Sopros funcionais (inocentes), que são comuns em crianças, não apresentam sintomas. Já um sopro anormal, que pode ser identificado pelo médico em uma avaliação com o estetoscópio, pode indicar um problema cardíaco, principalmente quando se manifesta com outros sintomas:

Pele azulada

Inchaço

Falta de ar

Tosse crônica

Veias do pescoço aumentadas

Falta de apetite

Problemas de crescimento (em crianças)

Tontura

Estão relacionados aos sopros patológicos doenças pré-existentes e problemas cardíacos anteriores, como hipertensão, infarto anterior, radioterapia próxima do peito, endocardite anterior, hipertensão pulmonar, cardiomiopatia e uso de certos medicamentos, bebidas alcoólicas e drogas durante a gravidez.

Sopros funcionais (inocentes) ou patológicos, causados por infecções ou doenças cardíacas congênitas, não podem ser prevenidos. É possível, no entanto, adotar hábitos de vida que beneficiem a saúde do seu coração, como fazer exercícios regulares, não fumar, comer alimentos saudáveis, reduzir o consumo de sal, controlar a pressão arterial e o peso e reduzir o estresse.

O tratamento dependerá do tipo de problema que está causando o sopro cardíaco. Quando provocado por cardiopatias congênitas, o tratamento é cirúrgico, na maioria dos casos. Quando o defeito é leve, sem repercussão maior para o coração, não há necessidade de tratar.

Os procedimentos cirúrgicos para tratar o sopro podem ter o objetivo de remendar o buraco no coração ou fixar/substituir uma válvula. Em outras situações, o tratamento é feito através do cateterismo, que consiste na inserção de um cateter através da virilha na veia do coração.

O especialista também pode recomendar medicamentos que aliviem os sintomas, como diuréticos, antiarrítmicos e vasodilatadores.