



Dia Mundial do Coração

Sente-se cansado, com falta de ar e com os pés inchados?

Procure um Médico!

A insuficiência cardíaca é uma síndrome, é um conjunto de sinais e sintomas que nos devem fazer suspeitar de que o coração não está a bombear o sangue necessário para os órgãos-alvo, como os rins, o fígado e o cérebro, e para os músculos, de acordo com a necessidade do esforço. Acredita-se que no nosso país afete cerca de 4% da população e que possa aumentar entre 50 a 70% até 2030.

Uma fadiga que surge de forma gradual para um esforço que fazia habitualmente e que antes não existia, a sensação de que não consegue encher completamente os pulmões de ar e o aparecimento de inchaço nas pernas e tornozelos são sinais que devem alertá-lo para uma eventual insuficiência cardíaca. Esta doença, que ainda é pouco conhecida da população portuguesa, é muito comum, embora muitas vezes se confunda com os sinais que assumimos como normais do envelhecimento.

Conhecer os sinais de alerta é por isso fundamental para detetar precocemente esta doença que é a principal causa de internamento hospitalar em pessoas com mais de 65 anos. No total dos internamentos em Portugal (dados de 2018), a insuficiência cardíaca corresponde a cinco por cento, sendo que as doenças cardiovasculares correspondem a 18 por cento do total dos internamentos. Estes doentes têm mais reinternamentos se não cumprirem a terapêutica e os conselhos médicos. A insuficiência cardíaca tem uma elevada prevalência, morbidade e mortalidade, que representa uma sobrecarga económica e social de grande magnitude para o nosso país.

Como os sintomas surgem de forma muito gradual, e sobretudo nas pessoas com mais de 80 anos, o cansaço é muitas vezes encarado como uma consequência normal do envelhecimento ou do aumento de peso e não é valorizado. Também o edema (inchaço) dos pés e tornozelos não é muitas vezes tido como um sinal de alarme.

O diagnóstico da insuficiência cardíaca é basicamente clínico, feito através dos sinais e sintomas. O Médico após fazer a história clínica e o exame físico (pesquisa de edemas, auscultação cardíaca e pulmonar), requisita exames complementares de diagnóstico. Normalmente a sequência é: raio-x ao tórax, eletrocardiograma, análises sangue (inclui o doseamento do NT-proBNP) e um Ecocardiograma completo (com Doppler). É este exame que vem confirmar o

diagnóstico e indicar qual é o tipo de insuficiência cardíaca, de forma a definir o tratamento mais adequado.

Se pensarmos que as duas causas principais da insuficiência cardíaca são a doença coronária e a hipertensão arterial, a prevenção implica prevenir ou tratar estas duas doenças. Existem factores de risco que não se podem prevenir que são a hereditariedade e o envelhecimento, portanto deve evitar acrescentar outros factores de risco, adotando um estilo de vida saudável (alimentação saudável e exercício), controlo da tensão arterial, cessação tabágica, controlo do colesterol e da ingestão de álcool.

Em Portugal existe uma Associação de Apoio aos Doentes com Insuficiência Cardíaca (AADIC), de âmbito nacional que tem como principal objetivo divulgar e sensibilizar para esta doença, respetivos sinais e sintomas e apoiar os doentes e seus familiares, sem qualquer fim lucrativo.

No âmbito do Dia Mundial do Coração, que se assinala a 29 de setembro, a Associação de Apoio aos Doentes com Insuficiência Cardíaca (AADIC), a Sociedade Portuguesa de Cardiologia e a AstraZeneca promovem uma campanha de alerta com o mote "Coração Saudável. Coração Feliz".

Esta campanha, que pretende sensibilizar e divulgar o conhecimento da Insuficiência Cardíaca junto da população, chama a atenção para os sinais de alerta para a promoção de um diagnóstico precoce e início imediato da medicação adequada que contribuem para uma melhor qualidade de vida e uma maior esperança de vida.

Dra. Maria José Rebocho,

Membro do Conselho Técnico-Científico da AADIC