

Prevenção das doenças cardiovasculares

Atualmente, as **doenças cardiovasculares** são as maiores causas de mortalidade e morbidade em nível global.

Isto fica claro com os [dados da OMS](#), visto que nas últimas décadas, das 50 milhões de mortes, cerca de 30% foi por doenças cardiovasculares, ou seja, 17 milhões de pessoas.

Pensando nisso, há diversas ações que podem prevenir essas doenças. Assim, a [Telemedicina](#) na cardiologia pode proporcionar uma atuação mais eficaz na prevenção, diagnóstico, tratamento e acompanhamento/ monitoramento da saúde dos pacientes.

Estratificação do risco cardiovascular

Para **orientar ações preventivas** a cada paciente, precisamos **identificar** qual risco cardiovascular o paciente tem que justifique tais mudanças, para prevenção e promoção da saúde.

Diante disso, há os escores de risco cardiovascular. Veja a seguir os detalhes de cada escore:

- **Escore de Risco de Framingham:** esse instrumento estima a probabilidade de ocorrer infarto do miocárdio ou morte por doença coronária no período de 10 anos em indivíduos sem diagnóstico prévio de aterosclerose;
- **Escore de Risco de Reynolds:** já esse escore, estima a probabilidade de Infarto do miocárdio, AVC, morte e revascularização em 10 anos, a partir de diversos critérios como a Proteína C-reativa e o antecedente familiar de doença coronariana prematura;
- **Escore de Risco Global:** o ERG avalia o risco de infarto do miocárdio, acidente vascular encefálico (AVE), insuficiência vascular periférica e insuficiência cardíaca em 10 anos;
- **Risco pelo Tempo de Vida:** por fim, esse estima a probabilidade de um indivíduo, depois dos 45 anos de idade, apresentar um evento isquêmico.

O **objetivo** de avaliar essas probabilidades em cada paciente, é mostrar os riscos e assim motivacionar os indivíduos com baixo risco predito em curto prazo, mas que a longo prazo possuem alto risco.

Com isso, é possível **intensificar e fortalecer** as mudanças de estilo de vida e controle dos fatores de risco.

Importância da prevenção das doenças crônicas não transmissíveis

Segundo a [OMS](#), $\frac{3}{4}$ da mortalidade cardiovascular podem ser reduzidas com as mudanças no estilo de vida.

Além disso, a [Telemedicina](#) é importante ferramenta para auxiliar nas orientações personalizadas a cada paciente sobre a prevenção e diagnóstico precoce das doenças cardiovasculares.

Fatores de risco para as doenças cardiovasculares

Os estudos mostram que existem **mais de 1 bilhão de fumantes no mundo**, e cerca de 80% deles vivem em países de baixa e média rendas. Como resultado do tabagismo, cerca de **50% das mortes evitáveis** entre indivíduos fumantes poderiam ter sido evitadas com o abandono do fumo, sendo a maioria por doenças cardiovasculares.

Sabe-se que o risco de infarto agudo do miocárdio é 2 vezes maior entre os fumantes com idade superior aos 60 anos e 5 vezes entre os com idade inferior aos 50 anos, quando comparado aos não fumantes.

Prevenção do Tabagismo

As medidas mais efetivas para a prevenção do tabagismo entre as **crianças**, são:

- Perguntar aos pais e familiares sobre os hábitos de fumar em casa;
- Aconselhar a manter o mesmo ambiente com a criança livre da fumaça do cigarro;
- Informar sobre os riscos para as crianças e pais;
- Ajudar aos pais na tentativa de interromper o tabagismo;
- Agendar a reavaliação constantemente e checar o progresso da família, na tentativa de prevenir que as crianças tenham esse vício.

Já em relação as ações para prevenção do tabagismo entre **adultos**, são:

- Escutar o paciente sobre o comportamento de fumar;

- Aconselhar a interrupção do vício;
- Reforçar os riscos à saúde pessoal e com quem convive com o paciente;
- Elogiar e motivar os adolescentes/adultos que não estão fumando e lembrar os riscos à saúde;
- Avaliar os fatores de risco para a iniciação de fumar entre os que não estão fumando;
- Ajudar aos acompanhantes desses pacientes sobre a prevenção do tabagismo;
- Agendar reavaliação periódica para o monitoramento da saúde desses paciente.

Dieta e atividade física

As doenças cardiovasculares estão muito associadas com o **estilo de vida e maus hábitos alimentares**. Baseado nisso, é fundamental estimular uma alimentação saudável e equilibrada associado a prática de exercícios físico regulares.

Dessa forma, para uma dieta equilibrada com impacto positivo na redução da Pressão arterial, é preciso ser rica em frutas, hortaliças, fibras, minerais e laticínios com baixos teores de gordura.

Foi visto que essa dieta, ao longo prazo, proporcionou redução em 14% o desenvolvimento da hipertensão.

Associado a essa mudança alimentar, é importante a prática regular de atividade física aeróbica, como caminhadas, por pelo menos 30 minutos, 3 vezes/ semana.

Obesidade e sobrepeso

A prevalência de sobrepeso e obesidade **umenta** exponencialmente desde 1974 até os dias atuais. Nessa perspectiva, o Brasil ocupa o **4º lugar entre os países com maior prevalência** de obesidade, e pela primeira vez o número de adultos com sobrepeso é maior que baixo peso.

Inegavelmente a **obesidade** é considerada um dos fatores predisponentes ao aumento das doenças crônicas não transmissíveis, visto que está associada a outras enfermidades como: hipertensão arterial, dislipidemias, diabetes mellitus tipo 2 e certos tipos de câncer.

Com isso, as intervenções para mudança nesse cenário deve ser combinação entre as mudanças ambientais e comportamentais do paciente com fatores de risco cardiovasculares.

Recomendações para prevenção da Obesidade

- Três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia;
- Não deve-se pular as refeições básicas diárias;
- Evitar comer entre as refeições;
- Observe os rótulos dos alimentos;
- Evitar refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas;
- Beba bastante água;
- Realizar pelo menos 30 minutos de atividade física;
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas.

Hipertensão arterial

Outro importante fator de risco para o desenvolvimento da doença arterial coronariana, insuficiência cardíaca e doença cerebrovascular é a **Hipertensão arterial**.

Conforme eleva a pressão arterial a partir de 115 x 75 mmHg, há aumento da mortalidade por doenças cardiovasculares para aqueles pacientes com outros fatores de risco associados.

Diante disso, é importante **ressaltar medidas para prevenção primária** para HAS e conseqüentemente prevenir as doenças cardiovasculares.

Prevenção Primária da HAS

A recomendação para a prevenção primária são para aqueles indivíduos com pressão arterial limítrofe. Sendo as melhores medidas para a redução da PA, são as mudanças no estilo de vida e hábitos de vida saudáveis desde a infância.

- Alimentação saudável;
- Baixo consumo de sódio e álcool;
- Adequada ingestão de potássio;
- Combate ao sedentarismo e ao tabagismo;
- Controle do peso corpóreo.

Dislipidemia

A dislipidemia é considerada um dos fatores de risco modificáveis da doença arterial coronariana.

Entenda como prevenir a dislipidemia

- Terapia nutricional;
- Perda de peso;
- Atividade física.

Ademais, deve-se orientar a seleção dos alimentos, seu preparo, a quantidade a ser consumida e possíveis substituições.

Já a ingestão de fibras apresenta impacto menor, segundo estudos anteriores, mas mesmo assim ainda se mostra efetiva na redução do colesterol.

Diabetes

O panorama dos pacientes com diabetes mellitus no mundo em 2030 é cerca de **300 milhões**, o que desperta a **necessidade** das ações de prevenção para essas doenças.

Entretanto, esses números estão em constante elevação devido ao **envelhecimento** da população, **urbanização** crescente, **sedentarismo** e aumento da **obesidade**.

Prevenção do Diabetes mellitus

As medidas eficazes para redução da glicemia e do peso são:

- Mudanças no estilo de vida;
- Dieta equilibrada;
- Automonitoramento da saúde;
- Exercícios aeróbicos;
- Controle do peso.

Fatores de risco psicossociais

Falta de apoio social, **estresse** no trabalho e na vida familiar, **depressão**, **ansiedade**, são riscos indiretos que interferem no modo como o indivíduo leva sua vida saudável. Além disso, tais fatores são os mais difíceis de serem modificados.

Certamente, a **mudança de comportamento** é um processo complexo, pois envolve aspectos

individuais, culturais e ambientais. Desse modo, é fundamental adotar estratégias efetivas, como os **métodos cognitivo-comportamentais** para a adoção de um estilo de vida mais saudável.

Outro ponto essencial é o **apoio social** que fornece não só um suporte motivacional, mas também favorece a **adesão** de hábitos saudáveis e aos conselhos médicos.

Isso é importante pois o tratamento medicamentoso isoladamente com o objetivo de reduzir as DCVs podem ser ineficazes, uma vez que o **paciente necessita** de um apoio multidisciplinar.

Esse apoio melhora a qualidade de vida, e diretamente reduzirá os riscos dos desfechos cardiovasculares maiores.

Quer saber mais informações sobre o assunto? Então, entre em contato com a [Conexa Saúde](#) e saiba mais sobre as doenças cardiovasculares e a importância da Telecardiologia.

Texto: Lyz Tavares