

◆ **VIVER BEM** ◆



## **DOENÇAS CARDIOVASCULARES**

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

**Unimed** | 

Vales do Taquari  
e Rio Pardo

## O QUE SÃO?

As doenças cardiovasculares são um conjunto de doenças que afetam o aparelho cardiovascular, mais especificamente o coração e os vasos sanguíneos.

A seguir, você vai conhecer melhor as principais delas.



## Infarto do Miocárdio

Também conhecido como ataque cardíaco, o infarto agudo do miocárdio (IAM) é causado pela súbita interrupção do fluxo sanguíneo em uma das artérias do coração – as coronárias – geralmente devido à formação de um coágulo (trombo), o que leva à morte das células de parte do músculo cardíaco.

A principal causa do infarto é a aterosclerose, ou seja, quando placas de gordura se desenvolvem no interior das artérias coronárias, criando dificuldade para a passagem do sangue. Na maioria dos casos, o infarto ocorre quando há o rompimento de uma dessas placas. Uma vez que cada artéria coronária irriga uma região específica do coração, a localização do infarto pode variar de acordo com a artéria obstruída.

O Infarto e o Acidente Vascular Cerebral Isquêmico são as duas maiores causas de morte no mundo. Os pacientes que possuem placas de aterosclerose estão sob risco elevado de um evento cardiovascular maior.

## QUAIS OS FATORES DE RISCO?

**Tabagismo**

**Diabetes mellitus**

**Colesterol**

**Hipertensão arterial**

**Obesidade**

**Fatores genéticos**

**Sexo masculino**

**Idade**

**Sedentarismo**

**Estresse:**

além de ser um fator de risco, se não tratado, contribui com a piora dos pacientes após o infarto.

## QUAIS OS SINTOMAS?

Os principais sintomas causados pelo infarto do miocárdio são:

- Dor ou desconforto no peito que pode irradiar-se para as costas, queixo, braço esquerdo e, mais raramente, para o braço direito. A dor costuma ser intensa e prolongada, acompanhada de sensação de peso ou aperto sobre o peito;
- Falta de ar;
- Suor excessivo, palidez e alteração nos batimentos cardíacos.

## COMO PREVENIR?

- Reversão dos fatores de risco modificáveis;
- Detectar a aterosclerose (entupimento das artérias por placas de gordura) precocemente com avaliação cardiológica.

## COMO TRATAR?

O infarto do miocárdio é uma emergência que precisa de atendimento médico imediato. O tratamento é realizado com medicamentos ou, dependendo do caso ou disponibilidade, com a angioplastia ou implante de "stent" (uma "mola" para manter aberto o vaso obstruído).





## Arritmias

Na maioria das pessoas, os batimentos cardíacos variam em torno de 50 a 100 por minuto, podendo aumentar ou diminuir em situações de repouso ou esforço físico. Quando ocorrem alterações em seu funcionamento e o coração bate em ritmo persistentemente acelerado, chama-se taquicardia; quando bate em ritmo mais lento, chama-se bradicardia; e quando o ritmo está irregular denomina-se arritmia. Muitas vezes essas alterações não são preocupantes e não causam sintomas. Porém, em outras situações elas podem provocar sensação de palpitações, desmaios e, mais raramente, risco de morte.

### QUAIS OS TIPOS?

As arritmias podem se originar na parte superior do coração - nos átrios, ditas supraventriculares -, ou na parte inferior - nos ventrículos, quando são chamadas de ventriculares.

Entre as arritmias supraventriculares estão: extra-sístoles atriais, taquicardia atrial, flutter e fibrilação atrial.

A fibrilação atrial é bastante comum e caracteriza-se por contrações rápidas e não coordenadas dos átrios, atingindo boa parte da população na terceira idade.





## Hipertensão Arterial Sistêmica

Na Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), a pressão se eleva por vários motivos, mas principalmente porque os vasos nos quais o sangue circula se contraem. Deve-se dar atenção especial quando sua pressão é maior que 120 x 80mmHg, ou seja, 12 por 8. Importante salientar que para fazer o diagnóstico de HAS são necessárias mais de uma medida da pressão arterial, devendo assim, consultar com médico de referência.

A HAS MATA MILHÕES DE PESSOAS POR ANO NO MUNDO TODO, DEVIDO ÀS SUAS COMPLICAÇÕES COMO DERRAME CEREBRAL E ATAQUE CARDÍACO.

NO BRASIL, MILHÕES DE PESSOAS AINDA NÃO SABEM SE SÃO HIPERTENSOS



## O QUE CAUSA?

Na maioria dos casos não se sabe qual é a causa da hipertensão. Todavia, alguns fatores podem contribuir para o surgimento da doença:

**Hereditariedade**

**Idade**

**Raça negra**

**Obesidade**

**Sedentarismo**

**Alimentação inadequada**

**Sal**

**Consumo exagerado de bebidas alcoólicas**

**Tabagismo**

**Estresse**

## QUAIS OS SINTOMAS?

A HAS é uma doença silenciosa, porém alguns pacientes podem apresentar dor de cabeça, geralmente na nuca. Em casos avançados, os sintomas podem ocorrer relacionados às agressões produzidas em determinados órgãos.



A HAS É UM DOS PROBLEMAS DE SAÚDE PÚBLICA MAIS RELEVANTES NO MUNDO, SENDO UM IMPORTANTE FATOR DE RISCO PARA A OCORRÊNCIA DE ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL (AVC) E INFARTO AGUDO DO MIOCÁRDIO.

## COMO AFERIR A PRESSÃO?

- Utilizar aparelho calibrado e aferido pelo INMETRO;
- Ficar 5 minutos de repouso;
- Não fumar nem tomar café ou chimarrão 30 minutos antes;
- Manter o braço estendido na linha do coração.

## COMO TRATAR?

A HAS não tem cura e deve ser controlada para impedir complicações. A menos que haja um necessidade evidente para uso de medicamentos, como no caso de pacientes com níveis de pressão arterial acima de 140/90 mmHg, é possível reduzir a pressão com a mudança de hábitos alimentares e comportamentais.

Classificação	Pressão Sistólica (mmHg)	Pressão Diastólica (mmHg)
Normal	Menor que 120	Menor que 80
Elevada	120 - 129	Menor que 80
HAS estágio I	130 - 139	80 - 89
HAS estágio II	Maior ou igual a 140	Maior ou igual a 90

Fonte: Diretriz Americana de Hipertensão Arterial - American Heart Association

## COMO PREVENIR?

**Hábitos saudáveis são os principais aliados na prevenção da HAS. Alguns deles são:**

- Manter um peso adequado. Também é importante avaliar a medida da circunferência abdominal (cintura), que no homem não deve ultrapassar 102 cm e, na mulher, 88 cm;
- Praticar 30 minutos de exercício físico, pelo menos 3 vezes por semana;
- Reduzir o uso de sal na comida;
- Evitar o consumo de alimentos embutidos, enlatados, conservas, açúcares e frituras

## IMPORTANTE!

É possível evitar a maior parte das doenças cardiovasculares adotando hábitos de vida saudáveis. Quanto antes a pessoa se conscientiza disso e toma as medidas preventivas, melhor. Caso você já tenha sentido algum dos sintomas mencionados nesse material, consulte um médico cardiologista.

**Fonte:** Ministério da Saúde e Sociedade Brasileira de Cardiologia.

## IMPORTANTE!

**Se você tem HAS, siga as orientações do seu médico. Elas contribuirão para o controle e a diminuição dos riscos de doenças cardiovasculares. Se utilizar medicamentos, lembre-se de:**

- tomar as medicações conforme orientação médica;
- conversar com o médico em caso de dúvidas sobre o medicamento;
- comparecer às consultas regularmente;
- não abandonar o tratamento em hipótese alguma!
- preferir os alimentos integrais, como pão, cereais e massas integrais ou de trigo integral;
- acrescentar frutas, legumes e fibras ao cardápio diário;
- parar de fumar e diminuir o consumo de cafeína e álcool;
- controlar o estresse;
- evitar o uso de medicamentos que elevam a pressão arterial, salvo sob orientação médica, como anticoncepcionais, anti-inflamatórios, moderadores de apetite, corticoides, entre outros.



Encontre mais conteúdos para o seu bem-estar  
em [www.unimedvtrp.com.br](http://www.unimedvtrp.com.br)

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



ANS nº 30639-8

Não jogue este impresso no chão. Seja consciente e descarte corretamente.