

Doenças cardíacas matam uma pessoa a cada 90 segundos no país

Principais nomes da cardiologia nacional debatem os avanços em tratamento e diagnóstico em Congresso no Rio

Entre os dias 15 e 17 de agosto, o Rio de Janeiro vai receber a terceira edição do Congresso Internacional de Cardiologia da Rede D'Or, no Hotel Windsor Oceanico, na Barra da Tijuca. O evento vai ter a presença de mais de 60 cardiologistas e convidados internacionais que apresentarão as principais novidades em diagnóstico e tratamento de doenças cardíacas, além de discutir casos clínicos desafiantes na atualidade.

Doenças que mais matam no mundo, os problemas cardiovasculares devem levar 400 mil brasileiros a óbito ao longo de 2024 segundo dados Sociedade Brasileira de Cardiologia. A média é de uma morte a cada 90 segundos. Os números preocupam a diretora de Cardiologia da Rede D'Or, Olga Souza, que alerta é preciso ter mais atenção com doenças como síndrome coronariana, arritmias cardíacas e valvopatias, insuficiência cardíaca que, muitas vezes, na fase inicial, não apresentam sintomas, mas são as principais causas do elevado número de mortes. Em entrevista, a diretora conta as expectativas para a terceira edição do congresso e aponta alguns dos principais destaques que serão apresentados.

As doenças cardíacas são as que mais matam no mundo. Somente no Brasil, são estimadas 400 mil mortes este ano. Qual é a razão de números tão preocupantes?

É uma conjunção de fatores. Você tem o envelhecimento da população, que aumenta a chance de desenvolver doenças cardiovasculares. Além disso, o mundo passa por uma epidemia de obesidade, o que aumenta o risco da incidência de doenças como diabetes e hipertensão, que também afetam a saúde do coração. Até mesmo



Pelo terceiro ano seguido o Rio de Janeiro recebe o Congresso Internacional de Cardiologia

a rotina acelerada do dia a dia contribui para aumentar o risco de desenvolvermos problemas cardíacos.

Tem se notado o aumento de diagnósticos de doenças mentais, por exemplo, a ansiedade. Essas doenças podem facilitar o surgimento de problemas cardíacos?

Sim, é uma correlação comprovada. Estresse e ansiedade, por exemplo, são os grandes responsáveis por provocar casos de hipertensão, condição relatada em 40% das mortes cardiovasculares no Brasil. O estresse aumenta a produção de cortisol e adrenalina e aumentando a pressão arterial. É importante as pessoas entenderem que nosso corpo funciona em sintonia e, quando uma parte está desregulada, as consequências são gerais. Cuidar da saúde mental também é uma forma de controlar a saúde cardiovascular.

Você acha que precisamos intensificar os esforços na prevenção de doenças cardíacas?



Olga ressaltou que o autocuidado é o principal aliado para prevenir doenças cardíacas

O foco deve ser sempre a prevenção, principalmente para aqueles que possuem histórico de problemas cardiovasculares na família. Devemos insistir na importância

de praticar atividades físicas regulares, seguir uma alimentação saudável e manter o peso sob controle, além do cuidado com a saúde mental. O autocuidado é o principal aliado

para combater qualquer risco de surgimento de doenças cardíacas, e a população precisa estar ciente disso.

Quais são suas expectativas para a terceira edição do Congresso Internacional de Cardiologia?

Esse evento é sempre uma ótima oportunidade para reunir profissionais gabaritados dos principais centros do país para compartilhar conhecimento e informação. O objetivo é seguir ampliando nossos horizontes acadêmicos e clínicos e explorar os avanços mais recentes na cardiologia. É um evento gratuito onde todos irão viver novas experiências e estabelecer conexões duradouras com colegas do mundo todo enquanto atualizam seus conhecimentos, expõem seus projetos e discutem novas ideias.

Pela primeira vez será realizado o Simpósio de Cardiometabolismo. O que o público pode esperar dessa parte do evento?

A estreia do simpósio será

no primeiro dia de evento (15). Os palestrantes irão detalhar fatores que envolvem a síndrome metabólica, como hipertensão arterial e colesterol alterado, por exemplo, que contribuem para o desenvolvimento de doenças cardíacas. Citaremos a esteatose hepática, doença que se caracteriza pelo acúmulo de gordura no fígado e tem sido diagnóstico frequente nas emergências hospitalares. Teremos a presença de nefrologistas, endocrinologistas, radiologistas e cardiologistas para tratar sobre obesidade e suas complicações.

O impacto de tratamentos oncológicos na saúde do coração é outro tema que vai estar presente na programação. Há uma necessidade do paciente oncológico ter o acompanhamento de um cardiologista?

No sábado (17), teremos uma sala inteira dedicada a cardi-oncologia, apresentando um panorama geral de correlação entre essas duas áreas de estudo. Existem, por exemplo, tratamentos oncológicos que são tóxicos para o sistema cardiovascular. É o que chamamos de cardiotoxicidade. Essa lista de medicamentos tóxicos está atualizada, explicando os limites de utilização e debatendo estratégias para prevenção cardiovascular do paciente.

Como o congresso estimula a participação de novos médicos e acadêmicos?

Esse ano seguirá com a novidade apresentada na segunda edição: a sessão de Temas Livres, aberta para pesquisas científicas enviadas pelo público. Acreditamos ser de extrema importância possibilitar que novos pesquisadores divulguem seu trabalho, principalmente em uma área essencial como a cardiologia. Essas apresentações enriquecerão ainda mais o nível científico e intelectual do congresso e abrirão portas para novos profissionais surgirem.



Especialistas explicam porque o frio pode ser um fator de problemas cardiovasculares e doenças respiratórias

Baixa temperatura coloca saúde de idosos em risco

O inverno aumenta o risco não só de doenças infecciosas, mas de problemas cardiovasculares como os derrames e infartos. Reforçar a imunidade, e manter os hábitos saudáveis sem se colocar em risco nas baixas temperaturas, ajudam a diminuir as chances de complicações. “Um problema leva a outro, infecções e temperaturas mais baixas impactam diretamente na coagulação sanguínea e aí vem as consequências das mudanças de hábitos”, explica a clínica e geriatra, Márcia Umbelino. De acordo com a médica, além da gripe, as doenças mais comuns no inverno são o resfriado, a asma e doenças pulmonares obstrutivas crônicas, como o enfisema e a bronquite do fumante. São doenças que fazem parte do sistema respiratório, desencadeadas por gatilhos como mudança de temperatura,

inalação de fumaça, poluição no ar e estresse. Como a doença atinge de forma mais agressiva os idosos, é muito importante que a vacinação de pneumonia e gripe estejam em dia.

Segundo dados da Organização Mundial de Saúde, cerca de 3,5 milhões de pessoas têm a saúde comprometida de alguma forma, anualmente, por conta do vírus da gripe, outros 300 milhões sofrem de asma e 250 milhões de rinite alérgica, números que podem chegar a 400 milhões até 2025. De acordo com a clínica geral, pessoas que sofrem de rinite e asma podem ter o quadro agravado no inverno, o que facilita infecções como sinusite e pneumonia. A médica ressaltou a importância das vacinas e também para tratamentos com vitaminas, aminoácidos e minerais para dar um reforço na imunidade.

No inverno a desidratação pode ser mais grave, afinal ocorre uma menor percepção da sensação de sede, as baixas temperaturas alteram o sistema hormonal, e a circulação sanguínea se mantém nos vasos centrais para manter o calor do corpo, isso inibe os sensores de sede e mantém o organismo funcionando para deixar o corpo quente. Esses fatores ajudam no aumento da incidência de problemas cardiovasculares. Estudos mostram que temperaturas abaixo dos 14° C podem aumentar os riscos de acidente vascular cerebral e infarto em 30%. Isso, porque, segundo especialistas, para que o corpo não perca calor e se mantenha na temperatura ideal, os vasos sanguíneos se estreitam, aumentando a circulação sanguínea, esse mecanismo faz com que os coágulos e as placas de gordura di-

ficultem o fluxo sanguíneo para o coração, sobrecarregando ele e aumentando os riscos de infarto e acidente vascular cerebral.

As medidas para se proteger das doenças consistem em melhorar a imunidade, se alimentando bem, praticando exercícios, suplementando vitaminas em falta do organismo e dormindo a quantidade de horas necessária, 8h por noite. Além disso, é muito importante se atentar às doenças pré-existentes, como diabetes e hipertensão, é importante que essas doenças estejam controladas, principalmente no inverno. “Há uma série de medidas a serem tomadas. Precisamos falar mais sobre prevenção. É preciso procurar o médico antes de adoecer. A geriatria, por exemplo, é uma especialidade para jovens adultos. O ideal é procurar o geriatra já a partir dos 40 anos”, defende Márcia.