

Oito dicas fundamentais para melhorar a saúde do coração

Ideal é se submeter ao primeiro check-up cardiovascular ao entrar na década dos 40 anos

02/08/2023 - 15h14min

COMPARTILHE: [f](#) [t](#) [e](#)

LARISSA ROSO
[Ver Perfil](#) [Enviar E-mail](#)



Hipertensos devem medir a pressão uma vez ao mês, e aqueles que não têm pressão alta, anualmente
Kurhan / stock.adobe.com

Quem ultrapassou a marca dos **60 anos** e ainda não fez revisão com um cardiologista está atrasado em, pelo menos, duas décadas. O ideal é se submeter ao primeiro check-up do **coração** ao entrar na década dos 40 anos. Mulheres têm 10% a menos de risco cardiovascular, mas alcançam o patamar dos homens com a menopausa. Dito isso, pode-se falar no que motiva a preocupação dos especialistas com a saúde cardiovascular.

Doenças cardiovasculares são a principal causa de morte no mundo, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (**OMS**). A estimativa é de que, em 2030, essas enfermidades provoquem mais de 23 milhões de mortes em todo o planeta, principalmente nos países menos desenvolvidos. Tome-se o exemplo do Brasil: óbitos causados por doenças cardiovasculares, como **infarto e acidente vascular cerebral (AVC)**, são mais numerosos do que todas as mortes decorrentes de câncer, causas externas (violência e acidentes), doenças respiratórias e infecções, conforme o **Ministério da Saúde**.

Na **terceira idade**, aumenta a prevalência de **hipertensão**, que está diretamente relacionada a infarto e **AVC**. Ter o cuidado de verificar a pressão regularmente é fundamental. Hipertensos devem medi-la uma vez ao mês, e aqueles que não têm pressão alta, anualmente. Sem provocar sintomas, a doença exige observação atenta, alerta o cardiologista Fábio Cañellas Moreira, chefe do Serviço de Ecocardiografia da **Santa Casa** de Porto Alegre e presidente da Sociedade de Cardiologia do Estado do Rio Grande do Sul (Socergs).

— A hipertensão é silenciosa, não dá dor de cabeça ou na nuca. Mesmo níveis levemente elevados se relacionam, a longo prazo, com maior mortalidade — afirma Moreira.

Os números do **colesterol**, em segundo lugar entre as grandes ameaças à saúde do coração, também precisam ser mantidos sob vigilância. Quanto menor o índice de colesterol ruim (LDL), mais o paciente vive, indicam estudos.

— O médico vai identificar o paciente de baixo risco, o que tem história familiar, o que já é hipertenso ou **diabético**.

Precisa ter controle anual. Importante avaliar também a glicose, que talvez seja o terceiro vilão responsável pelas doenças cardiovasculares. Se o paciente tem glicose intermediária, não é diabético mas tem intolerância ao açúcar (*glicose entre 100 e 110*), já tem indicação de receber medicação — explica o presidente da Socergs.

Quem iniciou a leitura deste texto se dando conta de que perdeu a hora certa para um check-up cardiovascular pode procurar um cardiologista ou solicitar exames a especialistas de outras áreas, como clínico geral, **geriatra**, ginecologista ou endocrinologista. O médico costuma requisitar uma avaliação laboratorial completa.

— Se os exames estiverem todos normais, já é meio caminho andado para ser considerado paciente de baixo risco, principalmente se a pressão estiver boa — diz Moreira.

Na sequência, pode ser pedida uma avaliação na esteira, entre outros testes.

— O médico vai identificar o paciente de maior risco de acordo com exames e estilo de vida, estratificando esse risco — acrescenta o cardiologista.

Menos estresse, mais emoções positivas

Além da alimentação equilibrada e da prática regular de exercícios, recomendações que constam de toda lista para uma vida saudável (leia mais abaixo), o manejo do estresse e o investimento em boas relações afetivas e sociais são práticas imprescindíveis. Cláudio Domênico, cardiologista do Hospital Pró-Cardíaco, no Rio de Janeiro, doutor em Cardiologia e autor de *Em Suas Mãos — Escolhas e Renúncias para Viver Melhor e com Mais Saúde* (Editora Intrínseca), ressalta que emoções negativas trazem doenças, para as quais o antídoto são as emoções positivas:

— Hobbies, trabalho voluntário, vida com sentido, expressar gratidão. A medicina não via dessa forma. Fomos treinados para controlar pressão arterial, glicose, fazer exercício, não engordar, não fumar. Claro que esses fatores de risco devem ser sempre abordados, mas, além dos tradicionais, temos que considerar os fatores emocionais.

Como melhorar a saúde do coração

1. Faça um check-up do coração

Se você já passou dos 60 anos e ainda não fez uma revisão cardiovascular, agilize-se. Pode ser com um cardiologista ou com outro médico visitado regularmente, como clínico geral, geriatra, ginecologista ou endocrinologista.

2. Verifique a pressão periodicamente

Se você não tem hipertensão, basta uma medição ao ano. Caso já apresente pressão alta, procure verificá-la uma vez por mês, preferencialmente em um posto de saúde.

3. Faça exercícios com regularidade

Exercitar-se é fundamental para manter bons níveis de colesterol e açúcar no sangue, entre outros incontáveis benefícios. Tenha em mente que qualquer volume de atividade física é melhor do que nenhum — e quanto mais, melhor. A OMS recomenda, por semana, de 150 a 300 minutos de atividade aeróbica de intensidade moderada ou 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade, sem esquecer que o fortalecimento muscular (musculação) também é essencial e deve ser realizado pelo menos duas vezes por semana. Um comportamento muito sedentário pode aumentar o risco de doenças cardiovasculares, daí a importância de incluir movimento no maior número possível de atividades diárias.

4. Promova uma alimentação equilibrada

Uma orientação simples resume boa parte das recomendações para uma alimentação saudável: **desembale**, desembale, descasque mais. Ou seja, consuma menos produtos processados e **ultraprocessados**, comprados em embalagens, e prefira frutas e legumes, entre outros itens com origem nas plantas.

5. Mantenha o peso adequado

Alcançar e manter um peso saudável para a sua altura contribui muito para reduzir a pressão arterial, diminuir o risco de desenvolver diabetes e ajudar a controlar o colesterol.

6. Pare de fumar

Além do pulmão, o coração é um dos maiores prejudicados pelo tabagismo. A hipertensão também está relacionada ao hábito de fumar.

7. Diminua o nível de estresse e priorize emoções positivas

Na terceira idade, uma das fontes de preocupação e tristeza é a mudança brusca da rotina com a chegada da aposentadoria. Esse período da vida precisa de planejamento. Procure preencher seus dias com atividades e pessoas capazes de lhe proporcionar sensações boas.

8. Preste atenção a sua saúde

Ninguém conhece melhor o seu corpo e o funcionamento do seu organismo do que você mesmo. Esteja atento a mudanças e possíveis fatores de risco para doenças — agir antes, e rapidamente, é sempre a melhor iniciativa para o diagnóstico e o tratamento. Monitore seus principais índices com o médico de referência ou em um posto de saúde.

Fatores de risco para problemas cardiovasculares

- Pressão alta
- Colesterol elevado
- Diabetes
- Sobrepeso e obesidade
- Tabagismo
- Sedentarismo
- Alimentação inadequada
- Consumo de bebida alcoólica
- Idade a partir de 60 anos

Fontes: Cláudio Domênico e Fábio Cañellas Moreira, cardiologistas, Ministério da Saúde e Organização Mundial da Saúde (OMS)