

CORACÃO



O ritmo da vida

Capaz de bombear 7,5 mil litros de sangue por dia, estrutura central do sistema circulatório viabiliza o funcionamento do organismo e requer cuidados

O coração, segundo o Ministério da Saúde, é o órgão principal do sistema cardiovascular.

Caracteriza-se como uma câmara oca com quatro cavidades – dois átrios e dois ventrículos –, e está localizado no tórax. Com formato de um cone invertido e o ápice voltado para baixo, apresenta o volume aproximado de uma mão fechada. Normalmente, pesa cerca de 250 a 350 g e se contrai de 60 a 100 vezes por minuto para impulsionar o sangue para o restante do corpo. Esse movimento é automático, diferentemente dos realizados pelos demais músculos do corpo, em razão de o coração possuir um sistema de estímulos elétricos próprio. Seu funcionamento é indispensável à vida: quando ele para de bater, nenhum outro órgão ou função continua a operar no organismo.

O funcionamento do órgão e sua imprescindibilidade fascinam a humanidade há muito e, ao longo da história, “ele tem sido visto como a sede das emoções mais profundas, desafiando a compreensão e desempenhando um papel fundamental, especialmente como metáfora, em praticamente todos os aspectos da civilização”, descreveu o professor estadunidense Joseph K. Perloff. Assim, segundo o autor, o coração tornou-se assunto inesgotável da literatura, da música, da religião, da poesia, dos textos hieráticos, das discussões sobre a essência do ser humano, bem como ícone supremo do amor, da alegria, da tristeza e do poder.

Sua riqueza simbólica, portanto, está à altura de sua condição de órgão vital, que merece (ou pelo menos deveria receber) atenção e cuidados. Afinal, doenças cardiovasculares (DCVs) são as que mais matam no planeta. Em escala global, os óbitos resultantes delas atingiram 19,8 milhões em 2022, um acréscimo de 7,4 milhões na comparação com 1990, de acordo com a última edição do estudo Global Burden of Diseases (GBD), publicado no final do ano passado.

O incremento acompanhou os aumentos da população e da sua longevidade, mas também a exposição crescente dos humanos a riscos ambientais, metabólicos (pressão arterial



yacobchuk1

sistólica, colesterol, obesidade, disfunção renal, entre outros) e comportamentais (dietas ruins, tabagismo, consumo de álcool em excesso, falta de atividade física, e assim por diante). No Brasil, de acordo com o mesmo levantamento, em 2022 ocorreram mais de 400 mil falecimentos relacionados às doenças do coração – ou seja, mais de mil por dia.

MITIGAÇÃO

Os números impressionam pela grandeza, mas também em razão de haver, há muito, conhecimentos sobre como reduzir a incidência de problemas cardiovasculares. Gregory A. Roth, MD, MPH, autor sênior da pesquisa citada anteriormente, garantiu existirem tratamentos eficazes e baratos para mitigar o problema e escolhas saudáveis simples que as pessoas podem fazer para melhorar a saúde. Há décadas, a Organização Mundial da Saúde (OMS) enfatiza que dietas não saudáveis, sedentarismo, uso de tabaco e consumo abusivo de álcool, entre outros comportamentos evitáveis, representam riscos ao sistema cardiovascular. Os efeitos dessas práticas podem ser elevação da pressão arterial, da glicemia e dos lipídios no organismo, sobrepeso ou obesidade, entre outros. Em comum, todos têm a característica de incrementarem as probabilidades de uma pessoa sofrer

infarto ou acidente vascular cerebral, por exemplo. Em contrapartida, são comprovados os benefícios de diversas práticas simples, do menor uso do sal nas refeições à realização de atividades físicas.

Daí a razão para a OMS, e muitas outras organizações preocupadas com a saúde do coração, defenderem a necessidade da orientação constante à população sobre riscos e mitigação vinculados às DCVs, assim como da disponibilização dos recursos necessários para as pessoas colocarem conhecimentos em prática. Ou seja, elas costumam ser uníssonas em relação ao fato de que se as escolhas individuais podem contribuir para a saúde cardiovascular, isso não diminui a necessidade de engajamento de governos e outros públicos na formulação e aplicação de estratégias de saúde pública, com resoluções dedicadas à prevenção das doenças, mas também às garantias de atendimento, medicamentos e tratamentos adequados. Levar uma vida mais saudável inclui, entre outros, respirar ar mais puro, encontrar

alimentos benéficos à disposição e a preços justos, usufruir espaços urbanos bem planejados e seguros para as atividades físicas, etc. E conquistar isso depende, normalmente, de esforços e ações coletivos e em larga escala.

DESCONHECIMENTO

Recentes estudos feitos no Brasil alertam para o amplo desconhecimento da população em relação às doenças cardiovasculares, o que interfere negativamente na possibilidade de elas fazerem as melhores escolhas. No último congresso da Sociedade Paulista de Cardiologia (Socesp), em maio deste ano, foram apresentados, por exemplo, resultados de pesquisa com 2.764 pessoas em que elas foram questionadas sobre os fatores de risco cardíacos. Somente 8% dos respondentes mencionaram diabetes, 11% os associaram a colesterol elevado, 11% à obesidade, 11% à hipertensão, 12% à falta de atividade física e 13% à alimentação não saudável. Outra investigação apurou, a partir da consulta a 2 mil portadores de doença arterial coronariana ou periférica, que 99,7% dos entrevistados não controlavam adequadamente os fatores de risco para evitar infartos e AVCs. Apenas 8,6% estavam com o controle do colesterol ideal e 12,5% cumpriam a prática recomendada de 150 minutos de exercícios físicos por semana, por exemplo. Ademais, só 20,7% monitoravam o diabetes regularmente e 31,5% apresentavam Índice de Massa Corporal (IMC) adequado, enquanto 40,7% estavam com a pressão arterial dentro da meta e 15,7% mantinham o hábito de fumar.

De acordo com o Ministério da Saúde, cerca de 14 milhões de brasileiros têm alguma doença cardiovascular e, pelo menos, 400 mil morrem por ano em decorrência dessas enfermidades. Isso representa 30% de todos os óbitos no País.



LONGEVIDADE

Fatores múltiplos podem levar às doenças cardiovasculares

Hábitos saudáveis minimizam riscos, mas condições não controláveis, como as ambientais e congênicas, também afetam o coração

Dentre os fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, há uma significativa lista de comportamentais, ou seja, evitáveis a partir de escolhas conscientes e/ou de acesso aos elementos necessários à incorporação de bons hábitos às rotinas.

Agir em favor da saúde cardiovascular inclui adotar medidas bastante óbvias – mas nem sempre fáceis –, como parar de fumar e evitar o consumo nocivo de álcool. Também são bastante conhecidos os benefícios das atividades físicas para o bem-estar em geral, e para o coração em particular. Engana-se quem pensa que isso exige, por exemplo, entrar numa academia de musculação ou ginástica. Atividades físicas dizem respeito a quaisquer movimentos corporais realizados com a contração dos músculos esqueléticos e que resultem em um aumento do gasto energético em relação ao estado de repouso. Ou seja, elas incluem caminhadas até o trabalho, jardinagem, subir e descer escadas, etc.

Outro aspecto relevante diz respeito a cuidados na alimentação. Organizações públicas e privadas, como Ministério da Saúde e a Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica (Abeso), disponibilizam conteúdos gratuitos em que explicam o tema e orientam em relação a ele. Dentre as atitudes básicas a serem adotadas por todos (mas que, em alguns casos, as pessoas não têm condições de fazê-lo) estão privilegiar legumes, verduras e frutas e outros produtos in natura na dieta, e evitar especialmente os itens ultraprocessados (como biscoitos recheados, salgadinhos, refrigerantes

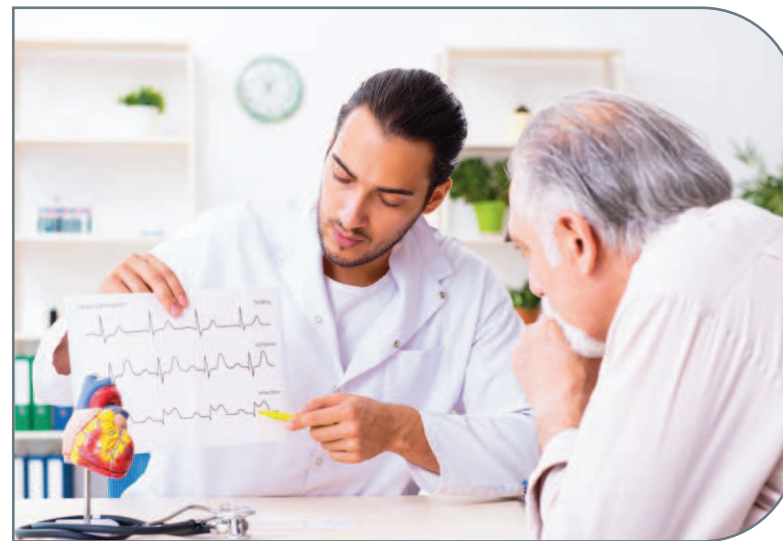
e macarrão instantâneo).

Muitas empresas, cientes de sua responsabilidade em oferecer opções saudáveis à população, tratam de agregar atributos positivos aos itens que manufaturam. É o caso da Upfield, maior companhia de produtos de consumo à base de plantas do mundo. A empresa detém a marca Becel, que disponibiliza itens feitos principalmente com um blend de óleos vegetais, rico em Ômega 6, um tipo

de “gordura boa”. Ela desempenha importante função anti-inflamatória, além de reduzir os níveis de LDL (o colesterol mau) no organismo e de aumentar a capacidade do corpo de produzir HDL (o colesterol bom). Os produtos da marca possuem menos gorduras, são 100% à base de plantas, sem lactose e com vitaminas A e E. A Becel busca constantemente ingredientes funcionais e saudáveis, como os fitosteróis, presentes, por exemplo, na Becel Pro Activ. Estudos científicos demonstraram que o seu consumo regular pode diminuir o LDL em até 10% em três semanas, quando combinado com uma dieta saudável. O efeito é, inclusive, sinérgico com o das estatinas, o que pode potencializar os resultados. Ainda, desde 1990, todo o portfólio da marca é livre de gorduras trans por porção, já que seu consumo excessivo se relaciona ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares. “Trabalhamos em estreita colaboração com universidades e startups inovadoras para comercializar e escalar pesquisas que levam a novas formas de alimentação saudável e sustentável”, diz Pedro Jaureguiberry, diretor-geral na Upfield Brasil.

AMBIENTAIS E CONGÊNICOS

Poluição e mudanças climáticas, que não deixam de estar associadas, também são fatores de risco para o sistema cardiovascular. Há a estimativa de que em 2019, 7 milhões de mortes registradas no mundo estiveram relacionadas à poluição do ar, sendo até metade delas ocasionadas por enfermidades cardíacas e derrames. O coração é afetado pela inalação de partículas e gases, capazes de causar dano aos vasos sanguíneos, tornando-os duros e estreitos, com consequente incremento dos riscos de ocorrerem coágulos sanguíneos, aumento da pressão arterial e perturbação da atividade elétrica e estrutura do órgão.



No que diz respeito às mudanças climáticas, a maior frequência de ondas de calor amplia os riscos especialmente para pessoas com condições de saúde pré-existentes, indivíduos com 65 anos ou mais e àqueles em situação de desvantagem socioeconômica (que não contam com soluções para atenuar as altas temperaturas). Em meio ao calor, o sangue se aproxima mais da pele para ajudar a manter a temperatura corpórea normal e isso exige que o coração trabalhe mais. Também a desidratação decorrente do calor excessivo promove queda na pressão arterial e exige esforço extra do órgão.

Outros fatores de risco cardiovascular são os chamados congênicos, ou seja, aqueles com que uma pessoa já nasce. Eles englobam problemas no próprio coração, como nas válvulas cardíacas ou nos vasos que o cercam. Dessa forma, interferem no fluxo sanguíneo para o órgão e para o resto do corpo. Para a maioria das condições congênicas, não é possível indicar uma causa, mas há características que, segundo pesquisas, podem aumentar as chances de tê-las, como síndrome de Down ou síndrome de Turner, histórico familiar e infecções, e diabetes mal controlada e ingestão de álcool e fumo durante a gravidez.

Vírus Sincicial Respiratório (VSR) preocupa ainda mais no inverno

A biofarmacêutica GSK alerta para o fato de no inverno, período em que pessoas tendem a ficar em locais fechados e sem ventilação adequada, é importante dar atenção ao Vírus Sincicial Respiratório (VSR). Conhecido pela sua associação à bronquiolite em crianças, o VSR também pode ser grave para pessoas acima de 60 anos, e especialmente entre quem tem

condições crônicas de saúde. Segundo Lessandra Michelin, infectologista e líder médica de vacinas da GSK, o VSR cocircula com outros vírus respiratórios, mas pode impactar mais do que Influenza e SARS-COV-2. “A letalidade dele em idosos no Brasil é maior do que em crianças”, explica. Para portadores de Insuficiência Cardíaca Congestiva (ICC), por exemplo, a

probabilidade de hospitalização em razão de complicações do VSR, chega a ser 7,6 vezes superior. A vacinação é uma das formas de prevenção contra o vírus, e além dela pode-se adotar outras medidas para minimizar a transmissão, como lavar as mãos, evitar tocar no rosto, nos olhos, nariz e boca quando elas não estiverem higienizadas, cobrir a boca e o nariz ao tossir ou espirrar, não ter contato próximo com pessoas doentes, limpar e desinfetar superfícies e não sair de casa quando estiver enfermo.

POINT
COMUNICAÇÃO E MARKETING

ANUNCIE NOS NOSSOS
CADERNOS ESPECIAIS EM
2024:

SAÚDE
TECNOLOGIA
COMPORTAMENTO
INFRAESTRUTURA
FINANÇAS
AGRO
NEGÓCIOS
BEM-ESTAR

CONSULTE NOSSA AGENDA

(11) 3167-0821
WWW.POINTCM.COM.BR
CADERNOESPECIAL@POINTCM.COM.BR

CARDIOLOGIA

Data homenageia aqueles que zelam pelos corações

Especialidade médica figura entre as com mais profissionais no país e é fundamental para a longevidade da população

Hoje é dia de homenagear os pelo menos 20,3 mil médicos registrados no Brasil que optaram pela Cardiologia como especialidade. São profissionais que se dedicam a identificar, prevenir, tratar e solucionar problemas do coração. O 14 de agosto foi o escolhido para a celebração por ser a data de criação da Sociedade Brasileira da especialidade, a SBC, que em 2023 completou oito décadas de atividades. A entidade, fundada em 1943, representou um importante marco para fortalecer a especialidade e aglutinar médicos dedicados ao ensino, à pesquisa e a promover a assistência cardiovascular no país.

Os autores Evandro Tinoco Mesquita e Aurea Grippa de Souza descrevem que, no mundo, a Cardiologia consolidou-se gradualmente a partir de conhecimentos provenientes das áreas básicas e clínica da medicina, e do desenvolvimento dos dispositivos tecnológicos que permitiram estudar e compreender o sistema cardiovascular. Duas invenções relacionadas à especialidade a impulsionaram de forma contundente: a do



estetoscópio, em 1816, atribuída ao francês René Laennec, e a da eletrocardiografia, por Willem Einthoven, em 1903.

“Somos extremamente gratos a todos os profissionais que atuam em prol da melhora para a saúde cardiovascular”, diz Fernando Silveira, presidente executivo da Associação Brasileira da Indústria de Tecnologia para Saúde (Abimed). De acordo com ele, a entidade acompanha a evolução de conhecimentos e tecnologias que permitam o diagnóstico e o tratamento de cardiopatias. “Nesse contexto, estamos atentos às diretrizes e produções científicas dos principais pesquisadores e sociedades médicas. Nosso papel é entender cada mudança e permitir que

nossas associadas possam desfrutar das inovações em prol da saúde populacional”, detalha o dirigente da Abimed, que vê na área de diagnósticos grandes contribuições ao aperfeiçoamento da Cardiologia.

O CEO da Associação Brasileira da Indústria de Dispositivos Médicos (Abimo), Paulo Henrique Fraccaro, também ressalta os avanços na área da saúde em geral, e da cardiologia em particular. Dentre as inovações emergentes, ele destaca a Inteligência Artificial, que, na sua opinião, não substituirá o talento dos cardiologistas. “Por mais estudos que um médico tenha, é impossível ele entender tudo o que está acontecendo. A IA chega para ajudar na compreensão dos caminhos que ele poderá dar ao paciente”, descreve. Como mensagem pelo Dia do Cardiologista, deixa a de que os profissionais busquem atualização constante em relação aos equipamentos e que continuem a incentivar os cuidados com a saúde entre as pessoas.

Pedro Jaureguiberry, diretor-geral na Upfield Brasil, por sua vez, destaca as colaborações da marca Becel com organizações e profissionais médicos, baseadas na troca de informações e no diálogo contínuo, garantindo que as recomendações feitas por eles sejam integradas ao desenvolvimento e à promoção dos produtos. “Nosso foco é manter um relacionamento transparente e informativo com a comunidade médica, proporcionando-lhes os dados necessários para que possam recomendar nossos produtos com confiança”, ressalta. No Dia do Cardiologista, a mensagem que ele deixa aos especialistas é de agradecimento pelos empenho e dedicação, e de garantia de contínuo apoio. “Continuaremos a trabalhar juntos para um futuro mais saudável e consciente”, finaliza Pedro.

+
**Se você é
50+,
cuide-se
mais.**

Você tem 50 anos ou mais?

É hora de se cuidar mais para ter um envelhecimento saudável.¹

A partir dessa idade, o risco de doenças cardiovasculares surgirem ou se agravarem é maior. E, com a queda natural da imunidade, nosso corpo também fica sujeito a desenvolver infecções.^{2,3}

Por isso, se você já tem um problema de coração ou apresenta fatores de risco, como obesidade, hipertensão e diabetes, fique atento à prevenção, alimentação saudável, imunização e prática de exercícios.^{4,5}

Ter 50+ pode significar aproveitar a vida muito mais.

Consulte o seu cardiologista.

1. BVMS. Envelhecimento Saudável. Disponível em <https://bvms.saude.gov.br/envelhecimento-saudavel/>. Acesso em 28 de fevereiro de 2024. 2. Global Burden of Disease 2017. Global, regional and national age-sex-specific mortality for 282 causes of death in 195 countries and territories, 1980-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. Causes of Death Collaborators. Lancet, 392:1736-88, 2018. 3. WEYAND, CM; Ann Am Thorac Soc; 2016; 13; 5422-5428. 4. Brasil. Ministério da Saúde. Linhas de Cuidado. Sou Paciente - Insuficiência Cardíaca do Adulto. Disponível em [https://linhasdecuidado.saude.gov.br/porta/insuficiencia-cardiaca-\(ic\)-no-adulto/sou-paciente](https://linhasdecuidado.saude.gov.br/porta/insuficiencia-cardiaca-(ic)-no-adulto/sou-paciente). Acesso em 23 de fevereiro de 2024. 5. Brasil. Ministério da Saúde. Calendário Nacional de Vacinação do Adulto e Idoso. Disponível em <https://www.gov.br/saude/pt-br/vacinacao/calendario>. Acesso em 23 de fevereiro de 2024. Material destinado ao público em geral. Por favor, consulte seu médico. NP-BR-ABX-BNBR-240001 - Março/2024.



SBC
1943

SOCIEDADE
BRASILEIRA DE
CARDIOLOGIA

DECAGE

GSK

Iniciativa:

Apoio:

ESPALHE BECEL PRO ACTIV E REDUZA SEU COLESTEROL EM 21 DIAS*.



COM
FITOESTERÓIS



100%
VEGETAL



ZERO GORDURA
TRANS



ZERO
LACTOSE



VITAMINAS
A e E

BECEL PRO ACTIV É ENRIQUECIDA COM FITOESTERÓIS E CONTÉM 1,6G A CADA PORÇÃO DE 20G. SEU CONSUMO REGULAR PODE DIMINUIR O LDL EM ATÉ 10% EM TRÊS SEMANAS, QUANDO COMBINADO COM UMA DIETA SAUDÁVEL.

SEU CORAÇÃO AGRADECE

SAIBA MAIS EM: WWW.BECEL.COM.BR



*Seu consumo deve estar associado a uma alimentação equilibrada e hábitos de vida saudáveis. Pessoas com níveis elevados de colesterol devem procurar orientação médica.