

Doenças cardíacas - prevenindo desde a infância!

O cuidado com a saúde do coração na infância é a melhor maneira de prevenir as doenças cardíacas na vida adulta. Esses cuidados começam na gestação.

Apesar de não se conhecer todas as causas, sabemos que o tabagismo, o uso de drogas, o abuso no consumo de bebidas alcoólicas, alguns medicamentos e infecções durante a gravidez podem prejudicar o desenvolvimento do bebê e a formação de seu coração.

Por isso, é tão importante o pré-natal (acompanhamento médico durante a gestação) e uso de medicamentos somente com prescrição médica. Essas condutas contribuem para uma vida sadia após o nascimento.

Seguir somente bons exemplos!

Vida saudável é o melhor que se faz para evitar doenças cardíacas, comportamento que deve iniciar na infância por meio da introdução de bons hábitos na rotina de vida. Neste caso, saúde para o coração significa praticar esportes regularmente, não fumar, usar de pouco sal, evitar ingestão de gorduras e frituras, e nunca utilizar drogas, pois estas atuam como maléficos estimulantes.

Com esses hábitos, diminuem os riscos de se ter na vida adulta doenças que afetam o coração, como:

- **hipertensão arterial (pressão alta):** crianças e adolescentes também devem medir a pressão com a regularidade orientada pelo médico;
- **obesidade:** o ganho de peso é importante dentro da previsão para o crescimento, mas somente o excesso deve ser causa de intervenção para controle. A obesidade, o abuso no uso do sal e a falta de exercícios físicos aumentam o risco para a pressão alta e doenças no coração;
- **aterosclerose e infarto no coração:** a doença nos vasos sanguíneos conhecida como aterosclerose também é decorrente do excesso de gordura no sangue e colesterol alto, que pode provocar infarto. Os riscos são ainda maiores quando há caso em familiares com idade abaixo dos 50 anos.

CAMPANHA SOCIOEDUCATIVA / PREVENÇÃO SMC

Previna as doenças cardíacas com alimentos mais saudáveis:

- tenha uma alimentação variada;
- evite o uso exagerado de alimentos ricos em colesterol ou gordura animal;
- prefira alimentos preparados com óleo vegetal;
- aumente a quantidade de verduras, legumes, frutas e cereais na alimentação;
- coloque menor quantidade de sal nos alimentos.

Para crescer e se desenvolver, a criança precisa de todos os alimentos, inclusive gorduras. Nenhum alimento deve ser retirado da sua dieta normal, a não ser por indicação médica. Mas é bom lembrar que a oferta exagerada de sucos, principalmente artificiais, e guloseimas podem atrapalhar a ingestão de outros alimentos pela criança e também prejudicar o seu crescimento e desenvolvimento.

Faça da merenda escolar e do seu lanche uma refeição mais saudável!

Febre reumática

Quando infecções causadas por bactérias não são tratadas ou tratadas de forma errada, algumas crianças podem adquirir febre reumática, doença que ataca as válvulas do coração.

É mais comum na faixa etária dos cinco aos quinze anos, podendo provocar uma doença permanente no coração, a cardiopatia reumática. O controle e prevenção das crises desta doença devem ser feitos através do uso regular de penicilina de acordo com as orientações médicas.

A febre reumática aparece algumas semanas após dor de garganta provocada por inflamação bacteriana e pode se manifestar inicialmente com febre. Se a criança sentir qualquer uma das alterações abaixo, procure imediatamente atendimento médico:

- dor intensa e inchaço nas articulações (juntas), que também ficam avermelhadas e quentes;
- cansaça fácil com esforço físico, palpitação, dor no peito, palidez e muito desânimo;
- falta de coordenação dos movimentos do corpo.

Realização:



Sociedade Mineira de
CARDIOLOGIA

Apoio:

SAMMG

SOCIEDADE DE ACADÊMICOS DE
MEDICINA DE MINAS GERAIS



Liga Acadêmica de Cardiologia



LACC-Uni-BH



O QUE É O ATAQUE CARDÍACO?

O ataque cardíaco é uma manifestação de dor no peito, geralmente súbita, de forte intensidade, tipo aperto, constrição, podendo ser sufocante ou em queimação, com sudorese, podendo atingir o pescoço, as costas e o braço esquerdo.

Essa dor é chamada angina e é provocada pela má circulação do sangue para o coração. Esta situação, em condição mais intensa, pode levar ao enfarte do miocárdio ou "ataque cardíaco" que, dependendo de gravidade, pode propiciar até a parada cardíaca e a morte.

São vários os fatores que favorecem o aparecimento destas complicações. Na maioria dos casos, alterações na saúde que, por descuido, permanecem sem controle ou mal controladas por longo período de tempo, frequentemente, há anos.

Nestas situações, procure imediatamente atendimento médico especializado de urgência, porque a demora para tais providências pode causar a morte.

COMO PREVENIR O ATAQUE CARDÍACO:

1. Realize consultas periódicas preventivas, se em sua família há casos de pessoas que sofreram ataque cardíaco;

2. Quando necessário, controle rigorosamente as alterações que se caracterizam como fatores de risco cardiovasculares:

- hipertensão arterial,
- colesterol elevado,
- obesidade, principalmente localizada no abdômen,
- diabetes mellitus;

3. Adote bons hábitos de vida:

• tenha uma alimentação saudável, que inclua frutas, verduras e legumes,

- evite frituras, gorduras e embutidos,
- use pouco sal na alimentação,
- pratique atividades físicas regularmente,
- evite circunstâncias estressantes,
- evite o tabagismo,
- siga rigorosamente as orientações e prescrições médicas.

CAMPANHA SOCIOEDUCATIVA / PREVENÇÃO SMC

Tabagismo

Existem mais de 4720 substâncias tóxicas na fumaça do cigarro que trazem problemas para a saúde de quem fuma.

O tabagismo é causa de:

- mais de cinquenta doenças;
- 200.000 mortes por ano no Brasil;
- 4.900.000 mortes por ano no mundo;
- 45% das mortes por infarto do miocárdio em pessoas com menos de 65 anos;
- 85% das mortes por bronquite crônica e enfisema (DPOC – Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica);
- 90% dos cânceres de pulmão e nos 10% restantes, 3% são em fumantes passivos;
- 30% das mortes por outros tumores, boca, laringe, faringe, esôfago, estômago, pâncreas, fígado, rins, bexiga, colo do útero e leucemia;
- risco 10 vezes maior de infarto do miocárdio e tromboflebitas em mulheres jovens com uso de anticoncepcionais orais.

Outras doenças relacionadas ao tabagismo:

- hipertensão arterial;
- úlcera gástrica;
- osteoporose;
- impotência sexual no homem;
- menopausa precoce;
- aneurismas arteriais;
- infecções respiratórias;
- catarata;
- infertilidade na mulher;
- complicações na gravidez.

Você sabe que?

- para as pessoas que não conseguem parar de fumar de uma só vez, parar gradualmente reduzindo o número de cigarros e/ou adiar o primeiro cigarro do dia, ajuda!
- evitar situações que favorecem o fumo, como rotinas e ambientes com cigarro, ajudam a tolerar melhor a ausência do fumo! Principalmente no início!
- movimentar-se, fazer atividades que você gosta como dançar, ler, passear... ajudam a desviar sua atenção quanto à necessidade de fumar!
- os desconfortos que algumas pessoas sentem ao parar de fumar desaparecem em, no máximo, duas semanas!
- escovar os dentes mais vezes, comer uma fruta, manter as mãos frequentemente ocupadas com pequenas tarefas... ajudam a diminuir a vontade de fumar!

Quanto mais cedo você parar de fumar, menor será o risco de adoecer. Quem não fuma, aproveita mais a vida!

Realização:



Sociedade Mineira de
CARDIOLOGIA

Apoio:

SÀMMG

SOCIEDADE DE ACADÊMICOS DE
MEDICINA DE MINAS GERAIS



Liga Acadêmica de Cardiologia



LACARDIO

LACC-Uni-BH

