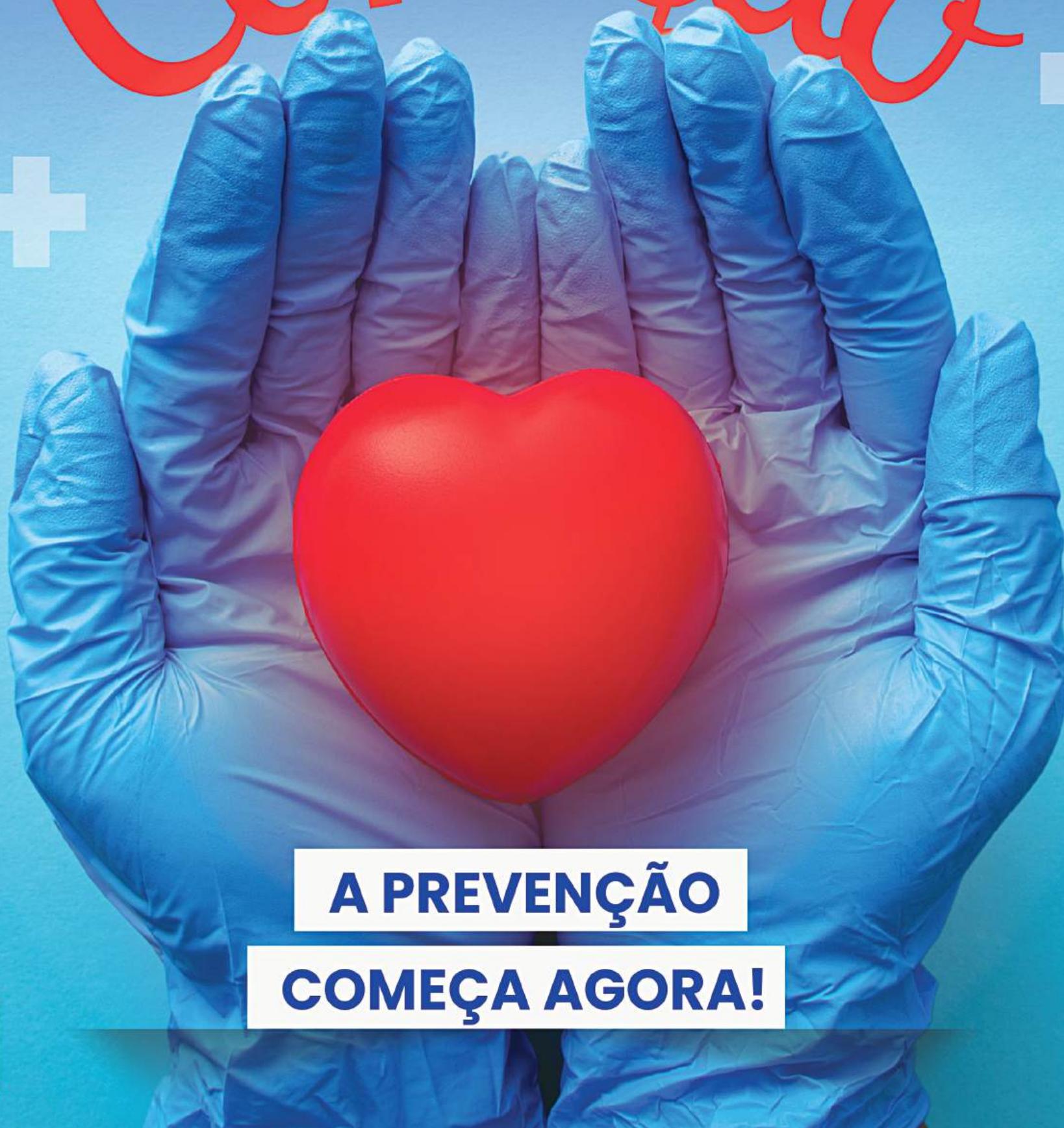


DOENÇAS DO

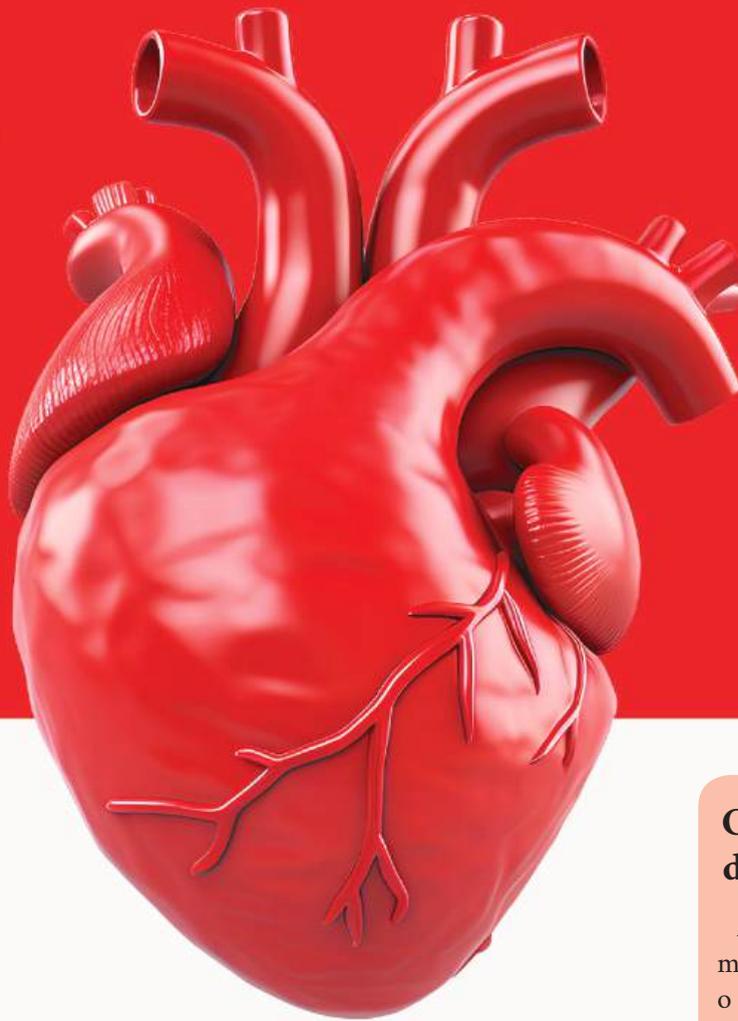
# Coração



**A PREVENÇÃO**

**COMEÇA AGORA!**

# CUIDE DA SAÚDE DO SEU CORAÇÃO



As doenças cardiovasculares continuam a ser uma das principais causas de morte no mundo. No entanto, a boa notícia é que a maioria delas pode ser prevenida ou controlada com mudanças simples no estilo de vida. Neste caderno temático, vamos abordar os principais fatores de risco e como podemos adotar hábitos mais saudáveis para proteger o nosso coração.

As doenças do coração, ou doenças cardiovasculares, são a principal causa de morte em Portugal e em grande parte do mundo, representando um sério problema de saúde pública. Entre as condições mais comuns encontramos o enfarte do miocárdio, as insuficiências cardíacas e as arritmias. Estas doenças afetam o sistema cardiovascular, composto pelo coração e pelos vasos sanguíneos, e resultam muitas vezes de fatores de risco como o tabagismo, o sedentarismo, a má alimentação, o stress e condições como a hipertensão.

O enfarte do miocárdio, popularmente conhecido como ataque cardíaco, ocorre quando o fluxo de sangue para uma parte do coração é bloqueado, normalmente devido à acumulação de placas nas artérias (aterosclerose). Este bloqueio pode provocar danos irreversíveis no tecido cardíaco se não for tratado de forma rápida e adequada. A insuficiência cardíaca é outra condição grave, onde o coração perde a capacidade de bombear sangue de forma eficaz para o corpo. Isso pode resultar em sintomas como fadiga, falta de ar e inchaço nas pernas. Com o aumento da esperança média de vida, a

insuficiência cardíaca tem-se tornado uma condição mais frequente, especialmente entre os idosos. As arritmias, por sua vez, são irregularidades no ritmo cardíaco que podem variar de benignas a potencialmente fatais. Em casos graves, uma arritmia pode levar a uma paragem cardíaca súbita, uma emergência médica que requer intervenção imediata. Estudos mostram que a adoção de hábitos de vida saudáveis pode reduzir significativamente o risco de doenças cardíacas. Uma alimentação equilibrada, rica em frutas, vegetais e alimentos integrais, o controlo do peso, a prática regular de exercício físico e a cessação do tabagismo são algumas das medidas que ajudam a prevenir estas condições. Além disso, o controlo de doenças como a hipertensão e a diabetes é essencial para evitar complicações cardíacas.

Campanhas de sensibilização e iniciativas governamentais vieram a destacar a importância de check-ups regulares e de um estilo de vida saudável para evitar o agravamento desta epidemia silenciosa. A prevenção e a consciencialização são, portanto, pilares fundamentais no combate às doenças do coração.

## Como prevenir as doenças do coração?

**Alimentação equilibrada:** Priorize frutas, legumes, grãos integrais, carnes magras e peixes. Reduza o consumo de alimentos processados, açúcares, gorduras saturadas e sódio.

**Atividade física regular:** Praticar, pelo menos, 150 minutos de atividade aeróbica moderada por semana. Cerca 30 minutos de caminhada, durante cinco dias, por exemplo.

**Controlo do peso:** Mantenha um peso saudável através de uma alimentação equilibrada e atividade física regular.

**Não fume:** O tabagismo aumenta significativamente o risco de doenças cardiovasculares.

**Controle da pressão arterial e do colesterol:** Faça check-ups regulares e siga as orientações médicas.

**Gestão do stress:** Pratique técnicas de relaxamento como meditação e ioga.

**Sono adequado:** Durma pelo menos 7-8 horas por noite.

## A importância da prevenção:

A prevenção é a melhor forma de evitar as doenças cardiovasculares. Hábitos saudáveis adotados na juventude podem reduzir o risco de doenças cardíacas na idade adulta.

O diagnóstico precoce e o tratamento adequado aumentam as hipóteses de cura e evitam complicações.

Proteger o coração é investir na sua saúde e bem-estar.

# Desvendado mecanismo de envelhecimento do coração que pode potenciar o aparecimento de doenças cardiovasculares

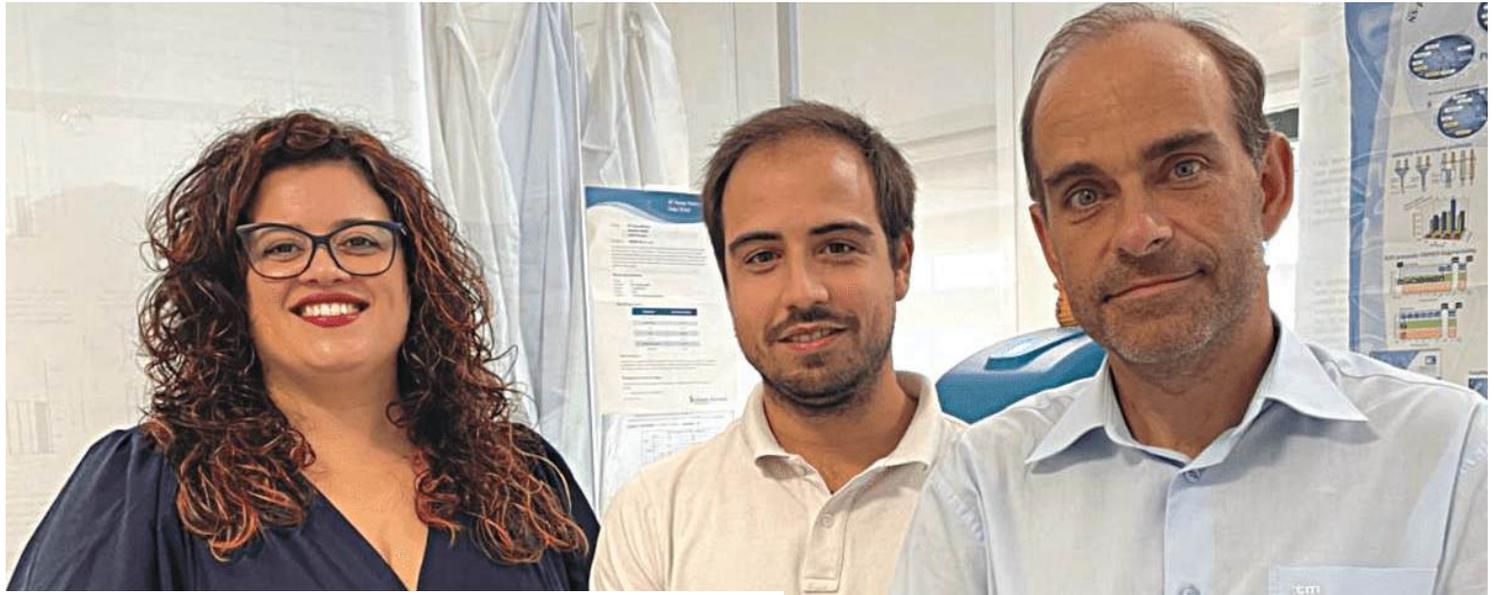
Um estudo conduzido por uma equipa de investigação internacional, em colaboração com a Universidade de Coimbra (UC), revela novas informações sobre o mecanismo de envelhecimento natural do coração que pode ter um potencial impacto no surgimento de doenças cardiovasculares. Os cientistas acreditam que esta descoberta pode, futuramente, contribuir para novas formas de diagnóstico precoce de doenças cardiovasculares, e também para o desenvolvimento de terapias para a prevenção destas patologias.

Os resultados desta descoberta estão disponíveis no artigo científico Cardiac Molecular Analysis Reveals Aging-Associated Metabolic Alterations Promoting Glycosaminoglycans Accumulation via Hexosamine Biosynthetic Pathway, publicado na revista *Advanced Science*, que conta com a participação de três investigadores do Centro de Neurociências e Biologia Celular da UC (CNC-UC) e do Centro de Inovação em Biomedicina e Biotecnologia (CiBB): Luís Grilo, Paulo Oliveira e Susana Pereira.

Até ao momento, sabe-se que as doenças relacionadas com o coração são mais prevalentes em idades avançadas. No entanto, não se sabe como é que o envelhecimento exclusivamente fisiológico – ou seja, o envelhecimento ‘natural’, que resulta, nomeadamente, no declínio de determinadas capacidades físicas e cognitivas e na perda de funções orgânicas, que podem dar origem a doenças – pode ter impacto no funcionamento do coração. Neste sentido, os investigadores da UC sublinham que “conhecer os primeiros sintomas de envelhecimento cardíaco pode ser pertinente para a deteção atempada da disfunção cardíaca e respetiva prevenção”.

Perante este cenário, a equipa de investigação procurou identificar a cascata de mecanismos moleculares responsáveis pela relação entre o envelhecimento natural do coração e a disfunção cardíaca, através de modelos de primatas não humanos saudáveis, com fisiologia muito próxima ao coração do ser humano.

Os cientistas conseguiram “identificar que as adaptações cardíacas derivadas do envelhecimento se iniciam com alterações metabólicas nas células cardíacas”, destacam. De forma mais detalhada, foi possível perceber que “com a idade, o coração utiliza mais glicose para a síntese de moléculas, que se acumulam nas paredes do coração durante o envelhecimento; numa fase inicial, esta acumulação promove o enrijecimento das paredes do coração e, numa segunda fase, hipertrofia cardíaca”, elucidam Luís Grilo, Paulo Oliveira e Susana Pereira.



SUSANA PEREIRA, LUÍS GRILLO E PAULO OLIVEIRA PARTICIPAM EM ESTUDO

“Estas duas consequências estão diretamente relacionadas com o desenvolvimento de doenças cardiovasculares”, sublinha a equipa da Universidade de Coimbra.

Ao identificar eventos moleculares que ocorrem naturalmente no coração antes do aparecimento de doenças cardíacas, abrimos portas ao desenvolvimento de novas formas de diagnósticos precoce, prevenindo mortes e reduzindo custos associados ao diagnóstico e tratamento de doenças cardiovasculares. Luís Grilo, Paulo Oliveira e Susana Pereira

Atualmente, as doenças cardiovasculares são a principal causa de morte no mundo. Além deste grande impacto na mortalidade, “um número significativo de pessoas com este tipo de patologias necessita de cuidados específicos e continuados – como exames e medicação –, o que resulta em elevados custos para a pessoa e para os sistemas de saúde”, informam os investigadores.

Neste contexto, a descoberta apresentada neste estudo pode contribuir para melhorar o diagnóstico e, consequentemente, reduzir a mortalidade. “Ao identificar eventos moleculares que ocorrem naturalmente no coração antes do aparecimento de doenças cardíacas, como fizemos neste estudo, abrimos portas ao desenvolvimento de novas formas de diagnóstico precoce, prevenindo mortes e reduzindo custos associados ao diagnóstico e tratamento de doenças cardiovasculares”, destacam Luís Grilo, Paulo Oliveira e Susana Pereira.

A equipa de investigação da Universidade de Coimbra avança que este estudo pode abrir caminho para o “desenvolvimento de métodos não invasivos para detetar a acumulação das moléculas no coração humano, melhorando, assim, as técnicas de diagnóstico atuais”. “Será também crucial investigar e testar futuramente novas abordagens farmacológicas que possam impedir a acu-

mulção de moléculas nas paredes do coração e, consequentemente, evitar o seu enrijecimento”, rematam Luís Grilo, Paulo Oliveira e Susana Pereira.

Participaram também neste estudo investigadores de várias universidades sedia-

das nos Estados Unidos da América – Escola de Medicina da Universidade Wake Forest, Universidade de Wyoming e Universidade do Texas – e também do Instituto de Investigação Biomédica do Texas. Colaborou ainda a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

**PEIXE FRESCO**  
TODOS OS DIAS

**PEIXARIA REAL**

Telf.: 229 825 887  
Rua Fernando Pessoa, 54 C Muro - Trofa

# Como lidar com o stress e cuidar da saúde do coração

O stress é um dos grandes vilões da saúde do coração. Ele pode aumentar a pressão arterial, os níveis de cortisol e os riscos de doenças cardiovasculares. Mas não se preocupe, existem diversas estratégias para lidar com o stress e proteger o seu coração.

O stress crónico pode levar a:

- Aumento da pressão arterial: o stress faz com que o coração trabalhe mais, aumentando a pressão sobre as artérias.
- Aumento dos níveis de colesterol: o cortisol pode aumentar os níveis de colesterol ruim (LDL) e diminuir os níveis de colesterol bom (HDL).
- Aumento do risco de coagulação sanguínea: o stress pode levar à formação de coágulos sanguíneos, aumentando o risco de ataques cardíacos e derrames.
- Alterações no ritmo cardíaco: o stress pode causar arritmias, ou seja, batimentos cardíacos irregulares.

Estratégias para lidar com o stress:

1. Pratique técnicas de relaxamento:
  - Meditação: a meditação ajuda a acalmar a mente e o corpo, reduzindo a ansiedade e o stress.
  - Respiração profunda: a respiração profunda é uma forma rápida e eficaz de reduzir a tensão e promover o relaxamento.
  - Ioga: o ioga combina exercícios físicos com técnicas de respiração e meditação, proporcionando diversos benefícios para a saúde mental e física.
2. Faça atividade física regularmente:
  - A atividade física liberta endorfina, uma hormona que promove o bem-estar e reduz o stress.
  - Caminhar, correr, nadar, dançar ou praticar qualquer atividade que goste são ótimas opções.
3. Tenha uma alimentação saudável:

- Alimentos ricos em nutrientes, como frutas, legumes, grãos integrais e peixes, ajudam a regular os níveis de hormonas do stress e a manter o coração saudável.

- Evite alimentos processados, ricos em açúcar e gordura saturada, que podem aumentar o stress e o risco de doenças cardiovasculares.

4. Durma bem:

- A falta de sono pode aumentar os níveis de cortisol e dificultar o controlo do stress.

- Estabeleça uma rotina de sono regular e crie um ambiente tranquilo para dormir.

5. Conecte-se com outras pessoas:

- Cultivar relacionamentos saudáveis e passar tempo com pessoas queridas pode ajudar a reduzir o stress e aumentar a sensação de bem-estar.

6. Estabeleça limites:

- Aprenda a dizer não e a delegar tarefas.
- Evite sobrecarregar a sua agenda e reserve tempo para atividades de que gosta.

7. Procure ajuda profissional:

- Se o stress estiver a afetar significativamente a sua vida, procure ajuda de um psicólogo ou terapeuta.

Lembre-se:

- Cada pessoa reage ao stress de forma diferente. É importante encontrar as estratégias que funcionam melhor para si.

- Se já tiver alguma doença cardiovascular, é fundamental seguir as orientações do seu médico e manter um acompanhamento regular.

Ao cuidar da sua saúde mental e emocional, você estará a proteger o seu coração e a viver uma vida mais saudável e feliz.



**FARMÁCIA TROFENSE**  
GRUPO CRUZ & REIS

Cuide da sua saúde cardiovascular e mantenha o stress sob controlo!

Marque já a sua avaliação  
**MAPA 48 Horas - Medição Ambulatória da Pressão Arterial**



**Monitorização Contínua**

Mede a pressão arterial durante 48 horas, captando variações causadas por stress diário.



**Diagnóstico Mais Preciso**

Deteta picos de pressão, ajudando a identificar riscos cardiovasculares ocultos.



**Avaliação Personalizada**

Permite ajustar o tratamento conforme as necessidades reais do paciente.

Olhar uns pelos outros · Olhar um



**CRUZ & REIS**  
GRUPO

Farmácia Trofense  
T. +351 252 412 543  
E. geral@farmaciatrofense.pt

Farmácia Falcão  
T. +351 222 001 566  
E. geral@farmaciafalcao.pt

Farmácia Juncal  
T. +351 227 312 167  
E. geral@farmacijuncal.pt

Farmácia Boa Nova  
T. +351 227 120 590  
E. geral@farmaciaboanova.pt

Farmácia Vaz Porto  
T. +351 225 495 139  
E. geral@farmaciavazporto.pt

# Colesterol – causas e consequências

O colesterol é uma substância gordurosa essencial para o funcionamento do corpo, mas quando presente em níveis elevados, pode ter sérias consequências para a saúde, especialmente para o sistema cardiovascular.

O desequilíbrio no colesterol, especialmente o aumento do colesterol LDL (conhecido como “mau” colesterol), é uma das principais causas de doenças cardíacas e acidentes vasculares cerebrais (AVC). Compreender as causas e as consequências do colesterol elevado é fundamental para prevenir esses problemas.

## Causas do Colesterol Elevado

O colesterol elevado pode ser causado por uma combinação de fatores relacionados ao estilo de vida, genética e condições médicas subjacentes: **Dieta desequilibrada** - Gorduras saturadas e gorduras trans, presentes em alimentos processados, fritos, carnes vermelhas e produtos lácteos gordurosos, aumentam os níveis de colesterol LDL no sangue.

O consumo excessivo de ali-

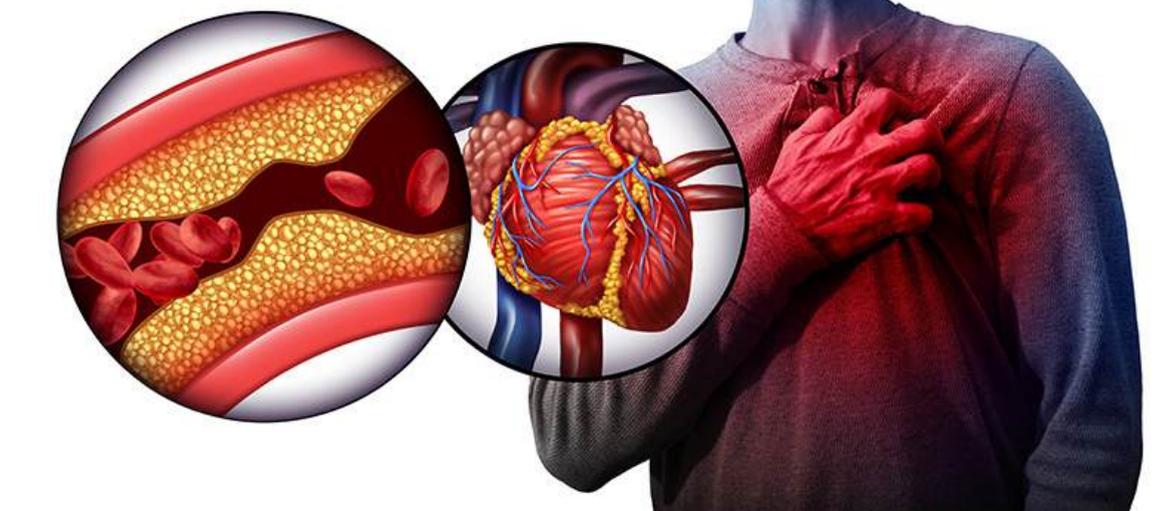
mentos ricos em colesterol, como carnes gordas e produtos de origem animal, também pode contribuir para níveis elevados de colesterol no sangue, embora seja menos impactante que as gorduras saturadas e trans.

**Sedentarismo** - A falta de exercício físico pode reduzir os níveis de colesterol HDL (o “bom” colesterol), que ajuda a remover o colesterol excessivo das artérias. Além disso, a inatividade contribui para o ganho de peso, outro fator de risco para o colesterol alto.

O **tabagismo** reduz os níveis de colesterol HDL e danifica as paredes das artérias, facilitando a acumulação de depósitos de gordura. Este processo aumenta o risco de aterosclerose (formação de placas nas artérias), agravado pelos altos níveis de colesterol.

O **excesso de peso**, especialmente a gordura acumulada na região abdominal, está associado ao aumento dos níveis de colesterol LDL e triglicéridos, outro tipo de gordura prejudicial no sangue.

**Genética** - A hipercolesterolemia familiar é uma condição



COLESTEROL ELEVADO PODE SER CAUSADO POR UMA COMBINAÇÃO DE FATORES

genética que provoca níveis elevados de colesterol desde tenra idade, independentemente do estilo de vida. Pessoas com essa condição têm uma predisposição para desenvolver doenças cardíacas precocemente.

**Condições médicas** - Doenças como diabetes tipo 2, hipotireoidismo e síndrome metabólica estão associadas ao aumento dos níveis de colesterol. Essas condições afetam o metabolismo das gorduras no corpo, o que pode levar ao colesterol elevado.

**Idade e sexo** - Com a idade, o risco de colesterol alto aumenta, especialmente em homens a partir dos 45 anos e mulheres após a menopausa. Como as mulheres tendem a ter níveis mais altos de colesterol HDL durante uma vida fértil, mas após a menopausa, os níveis de colesterol LDL podem aumentar.

## Consequências do Colesterol Elevado

O colesterol elevado, especialmente o colesterol LDL, pode ter sérias consequências para a saúde cardiovascular. Entre as principais consequências estão:

**Aterosclerose** - O colesterol elevado pode levar à formação de placas de gordura nas paredes das artérias. Este processo faz com que as artérias se tornem giratórias e estreitas, dificultando o fluxo normal de sangue. A aterosclerose é a principal causa de doenças cardíacas e de muitos AVC.

**Doença cardíaca coronária** - Quando as artérias que fornecem sangue ao coração são obstruídas por placas de colesterol, o fluxo de sangue para o músculo cardíaco é reduzido. Esta condição pode causar angina (dor no peito) ou, em casos mais graves, levar a um infarto do miocárdio (ataque cardíaco). A interferência de várias artérias pode cortar o suprimento de oxigênio ao coração, resultando em danos permanentes ao tecido cardíaco.

**Acidente Vascular Cerebral (AVC)** - Se uma placa de colesterol romper, pode formar-se um coágulo que bloqueia

o fluxo sanguíneo para o cérebro, causando um AVC isquêmico. O AVC ocorre quando uma parte do cérebro deixa de receber oxigênio e nutrientes, o que pode resultar em danos corporais permanentes, comprometimento motor ou da fala, ou até morte.

**Doença arterial periférica** - O colesterol elevado também pode afetar as artérias que fornecem sangue às pernas, braços e outras áreas fora do coração e do cérebro. A doença arterial periférica pode causar dor nas pernas ao caminhar, dificuldade de cicatrização e, em casos graves, levar a complicações mais graves, como infecções e amputações.

**Xantomas** - Em casos de colesterol extremamente elevado, especialmente em pessoas com hipercolesterolemia familiar, podem ocorrer a formação de xantomas, que são depósitos de colesterol na pele ou tendões, causando nódulos amarelados ou protuberâncias.

## Prevenção e Tratamento

Manter os níveis de colesterol controlados é essencial para a prevenção de doenças cardiovasculares. Algumas estratégias incluem: uma **alimentação saudável**, reduzindo o consumo de gorduras saturadas e trans, priorizando gorduras insaturadas, como as presentes no azeite, abacate e peixes ricos em ômega-3 (salmão, sardinha). **Aumentar o consumo de fibras** (frutas, vegetais e cereais integrais) pode ajudar a baixar o colesterol LDL. 2.

MEDICINA DENTÁRIA | MEDICINA GERAL | PEDIATRIA

CONSULTA DE PERDA DE PESO/OBESIDADE

CESSAÇÃO TABÁGICA

ATESTADOS PARA CARTA DE CONDUÇÃO



OSTEOPATIA

VENTOSATERAPIA

ACUPUNTURA

MASSAGEM TERAPÊUTICA

RELAXAMENTO/DESSPORTIVA

Telf. 252 494 140 | Rua 16 de Maio, 401  
na Cepsa junto à Farmácia Barreto - Trofa

# A recuperação de um AVC

A recuperação de um Acidente Vascular Cerebral (AVC) é um processo complexo e multifacetado que envolve cuidados médicos, reabilitação intensiva e o apoio contínuo de familiares e profissionais de saúde. Um AVC, que ocorre quando o fluxo sanguíneo para o cérebro é interrompido, pode resultar em danos graves, como perda de mobilidade, prejuízos na fala e comprometimento cognitivo, dependendo da gravidade e da área afetada no cérebro.

O processo de recuperação começa logo após o paciente ser estabilizado, geralmente nas primeiras 24 a 48 horas após o AVC. Este período é crucial, pois as primeiras intervenções podem minimizar o impacto do AVC e prevenir complicações adicionais. A hospitalização imediata em unidades especializadas, como Unidades de AVC, é essencial para monitorizar o estado clínico, controlar a pressão arterial, níveis de colesterol e outras condições subjacentes que podem ter contribuído para o AVC.

Após uma fase aguda, a reabilitação torna-se o foco principal. A recuperação varia significativamente de pessoa para pessoa, mas geralmente envolve uma equipa multidisciplinar, incluindo fisioterapeutas, terapeutas da fala, terapeutas ocupacionais e psicólogos. A fisioterapia desempenha um papel central na recuperação da mobilidade e da evolu-

ção do motor. Dependendo da extensão da operação, alguns pacientes podem precisar reaprender a andar, movimentar os braços ou realizar tarefas básicas do dia a dia, como vestir-se ou alimentar-se.

A terapia da fala é outro aspecto importante, especialmente para os pacientes que sofreram danos na área do cérebro responsável pela linguagem. Dificuldades em falar, entender, ler ou escrever são frequentes após um AVC, e o trabalho com um terapeuta da fala ajuda a restaurar essas capacidades ou a desenvolver novas formas de comunicação.

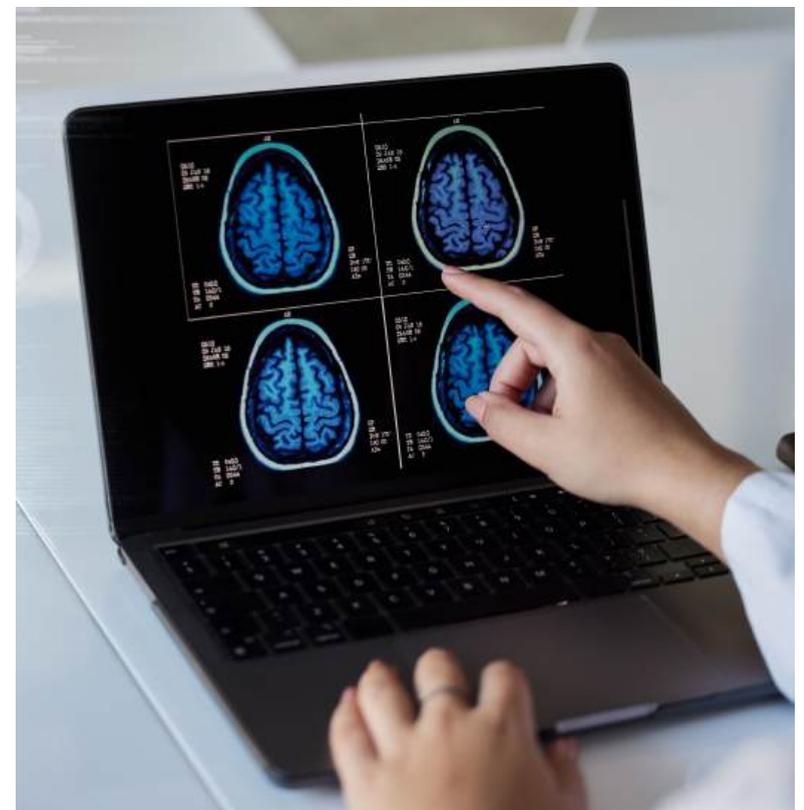
O apoio psicológico desempenha um papel fundamental na recuperação de um Acidente Vascular Cerebral (AVC), pois o impacto emocional e mental causado pelo evento pode ser tão debilitante quanto às consequências físicas. Após um AVC, muitos pacientes enfrentam desafios psicológicos profundos, como depressão, ansiedade, frustração e, em alguns casos, mudanças de personalidade. A reabilitação não se limita, portanto, à recuperação motora ou da fala, mas também envolve a saúde mental e o bem-estar emocional.

A depressão pós-AVC é bastante comum, afetando cerca de um terço dos sobreviventes. Este estado emocional é frequentemente desencadeado pela perda de independência, especificações físicas e cognitivas, e uma sensação de

incerteza quanto ao futuro. A ansiedade também surge com frequência, à medida que os pacientes enfrentam o medo de outro AVC ou das suas novas limitações. Estes problemas emocionais podem atrasar a recuperação física, afetando a motivação e a capacidade de participação nos programas de reabilitação.

O apoio psicológico visa os pacientes a lidar com essas emoções e a encontrar estratégias para aceitar e adaptar-se à nova realidade. A intervenção pode incluir terapia individual, terapia em grupo ou programas de reabilitação psicológica, dependendo das necessidades do paciente. Psicólogos e psiquiatras especializados em reabilitação de AVC desempenham um papel crucial ao ajudar os pacientes a expressar suas frustrações, redefinir objetivos e criar novas rotinas que promovam o bem-estar.

Além disso, o apoio psicológico pode ser importante para a família do paciente. Os familiares frequentemente enfrentam stress e exaustão emocional ao cuidar do sobrevivente de AVC, e também podem precisar de orientação para lidar com a situação e oferecer o melhor suporte possível. A comunicação clara e a empatia são fundamentais para a recuperação de um Acidente Vascular Cerebral (AVC), pois facilitam o processo de reabilitação, melhoram o bem-estar emocional do paciente e fortalecem a re-



## O RÁPIDO SOCORRO É CRUCIAL

lação entre ele e a equipa de saúde, bem como os familiares. Esses dois elementos criam um ambiente de apoio que é essencial para enfrentar os desafios financeiros e emocionais.

Para os familiares, que muitas vezes assumem o papel de cuidadores, a empatia também desempenha um papel importante. Demonstrar paciência e compreensão diante das dificuldades do paciente, seja na fala, na mobilidade ou na independência, criando um ambiente de suporte emocio-

nal que é vital para que o sobrevivente se sinta motivado a superar os desafios.

Em resumo, a comunicação clara e a empatia são componentes essenciais para o sucesso na reabilitação de um AVC. A combinação de uma abordagem cuidadosa e abrangente por parte de profissionais de saúde e familiares não apenas promove a recuperação física, mas também ajuda a fortalecer o estado emocional e psicológico do paciente, criando um ambiente propício à cura.

**Milagre da Fruta**

**914 291 525**

**Rua José Moura Coutinho, 2488 Muro, Trofa**

# O valor de cada instante: A experiência de um Bombeiro que sobreviveu a uma paragem cardiorrespiratória

Hélder Marques, natural de Santo Tirso e bombeiro há mais de 25 anos, viu a sua vida virar do avesso em setembro de 2018, quando sofreu uma paragem cardiorrespiratória que quase lhe tirou a vida. Mas, naquela noite, o destino e a presença certa de uma amiga salvaram-no, levando-o a refletir sobre a vida e a fé, numa viagem marcada pela gratidão. CÁTIA VELOSO

Desde jovem, Hélder dedicou-se ao serviço nos Bombeiros Voluntários. “Quando entrei, foi-me dito que era para salvar pessoas e bens. E assim o faço desde então”, conta ele, com orgulho. Durante anos, o seu papel como bombeiro foi o de prestar socorro, garantindo que ao final de cada dia podia voltar para casa com o sentimento de missão cumprida. Mas num dia de serviço, ele próprio tornou-se no centro de uma

emergência que nunca imaginara.

Meses antes, Hélder já vinha a sentir alguns sintomas preocupantes, dores no peito que irradiavam para as costas, sintomas que se revelaram cada vez mais frequentes. “Há três meses já sentia estas dores, mas nunca tinha tido problemas de saúde antes”, recorda ele. As idas ao hospital começaram a tornar-se mais regulares, com eletrocardiogramas que não indicavam



HÉLDER MARQUES É UM SOBREVIVENTE

anomalias. No entanto, algo estava errado.

A 7 de setembro, sofreu um enfarte enquanto estava de serviço. “Acordei a meio da noite com uma dor intensa no peito, todo transpirado. Pensei que podia ser uma congestão, já que tinha comido bastante antes de me deitar”, recorda. Foi assistido pelos colegas, que o levaram para o hospital, onde os médicos confirmaram o enfarte. Na altura, realizaram um cateterismo, colocaram uma rede na artéria obstruída e Hélder foi informado de que a situação estaria controlada. No entanto, o pior estava ainda para acontecer.

Quinze dias após receber alta hospitalar, Hélder vivia uma rotina aparentemente normal. Nesse dia, saiu para procurar a carteira que tinha perdido durante um jantar com amigos. O que ele não sabia é que, durante essa busca, enfrentaria um dos momentos mais críticos da sua vida.

A sua amiga Rute Neves, madrinha do filho, funcionária do CODU (Centro de Orientação de Doentes Urgentes) e também bombeira, estava em contacto com Hélder naquele momento e prontificou-se a ir ter com ele para o ajudar a procurar a carteira. Estes momentos apagaram-se da memória do bombeiro, que acabou por sofrer a paragem cardiorrespiratória à chegada da amiga, que, graças à sua experiência no INEM, agiu rapidamente e começou a reanimação no local. “A sorte que eu tive foi estar no sítio certo, à hora certa, com a pessoa certa. Não te-

nho forma de agradecer aquilo que ela fez por mim. Tenho um carinho muito especial por ela e pelos meus colegas bombeiros que me assistiram”, afirma.

## As mudanças e a nova perspetiva sobre a vida

Após este episódio, Hélder passou por um longo período de recuperação, com várias idas ao hospital, até estabilizar. Também as rotinas alteraram drasticamente. A alimentação, principalmente, com a redução drástica de refeições regadas a maionese, que consumia em excesso, e de ingestão de alimentos processados e fritos.

A sua experiência transformou também a sua visão do mundo. Hélder tornou-se mais consciente da fragilidade da vida e da importância de cada momento. A sua fé, já presente antes, ganhou um novo significado, levando-o a fazer parte da organização de peregrinações anuais a Fátima, uma tradição que conta com cerca de cem peregrinos. “É a minha forma de agradecer a Nossa Senhora por me ter dado uma segunda oportunidade”, explica.

Hoje, Hélder continua a exercer a sua função como bombeiro, uma profissão à qual permanece profundamente ligado. Contudo, agora vê cada missão com uma nova perspetiva: o conhecimento de que, num simples instante, a vida pode mudar, mas também a certeza de que a solidariedade e o apoio daqueles que nos rodeiam podem fazer toda a diferença.



### Contactos

**Morada:** Rua José Moura Coutinho, 3255  
4745-329 Trofa  
**Telefone:** 229 810 878  
**E-mail:** farmaciasanchesmuro@gmail.com  
**Facebook:** @FarmaciaSanchesTrofa  
**Instagram:** @farmaciasanchestrofa

### Horário

**Segunda a Sábado:** 9h às 22h  
**Domingo e Feriados:** 9h às 20h

## SERVIÇOS DISPONÍVEIS NA FARMÁCIA SANCHES

Preparação Individualizada de Medicação

Administração de Injetáveis

Medição de Colesterol

Medição de Glicemia

Medição de Ácido Úrico

Consulta de Nutrição

Consulta de Podologia

Produtos de Ortopedia e Geriatria



## Insuficiência cardíaca associada à diabetes é “pandemia” a “anunciar-se”

Em Portugal, em 2022, estavam inscritas nos centros de saúde 879.853 pessoas com diagnóstico de diabetes. De acordo com o relatório do Programa Nacional para a Diabetes, a doença foi a causa de 3,3% do total de mortes em Portugal registadas em 2020. Uma das complicações mais comuns provocadas pela diabetes são as doenças cardíacas e problemas como a insuficiência cardíaca estão a preocupar os especialistas, que alertam para a importância de ter os níveis de açúcar no sangue sob controlo.

Os riscos graves que a diabetes descontrolada representa não se esgotam nas consequências ao nível do pâncreas. O aumento da probabilidade de Acidente Vascular Cerebral (AVC) e também da elevada prevalência de Insuficiência Cardíaca (IC) entre as

pessoas que vivem com a doença tem preocupado os especialistas.

Os diabéticos apresentam um risco duas vezes maior de sofrerem um AVC em comparação com a população em geral, devido ao impacto que a doença tem no sistema cardiovascular. “De forma simplificada, a diabetes caracteriza-se por uma alteração do metabolismo que leva à redução da produção de insulina ou à resistência à mesma, resultando na elevação da glicemia. Este excesso de açúcar em circulação pode contribuir para a criação de depósitos de gordura nas paredes dos vasos sanguíneos e formação de placas, um processo designado por aterosclerose, que pode levar à formação de trombos e obstrução dos vasos sanguíneos”, explica o cardiologista Pedro Matos.

O impacto desta aterosclerose pode ser devastador, pois a obstrução dos vasos impede a cir-



MÉDICO ALERTA PARA OS RISCOS GRAVES DA ASSOCIAÇÃO DAS DUAS DOENÇAS

culação normal do sangue, podendo provocar AVC ou outras complicações, como o enfarte do miocárdio. “Quando o fluxo de sangue num vaso é interrompido, ocorre um AVC isquémico, que é o mais comum. Já no caso de rotura de um vaso, ocorre um AVC hemorrágico, que também está associado à diabetes e às suas complicações vasculares”, acrescenta o especialista. Além disso, o médico reforça que a diabetes não atua isoladamente. “A diabetes não é o único fator que merece preocupação. Fatores relacionados com o estilo de vida, como o tabagismo, sedentarismo, obesidade e hipertensão, também aumentam o risco de um AVC. Além disso, estes mesmos fatores são igualmente importantes no controlo da diabetes, o que significa que a prevenção é, de certa forma, comum a ambas as patologias”, relembra Pedro Matos.

# Bem Servir porque cada Pessoa é única

**das 08h00 às 24h00**

**252 416 141 • 936 166 294**

[farmaciapadraotrofa.pt](http://farmaciapadraotrofa.pt) [farmaciamoreirapadrao](https://www.instagram.com/farmaciamoreirapadrao)

O risco de desenvolver um AVC ou outras complicações cardiovasculares diminui significativamente quando se controla adequadamente a glicemia e outros fatores de risco, como a tensão arterial e os níveis de colesterol. Fatores como a idade, o sexo e a história familiar também desempenham um papel importante, embora sejam impossíveis de modificar. No entanto, a maioria dos fatores de risco pode ser controlada através da adoção de hábitos mais saudáveis, como uma alimentação equilibrada e a prática regular de exercício físico, bem como o cumprimento da medicação prescrita para a diabetes ou outras condições, como a hipertensão ou o colesterol elevado.

Por outro lado, a insuficiência cardíaca é uma das complicações mais prevalentes em pessoas com diabetes, por isso torna-se importante redobrar a atenção aos sinais de alerta. Cerca de um terço das pessoas com diabetes desenvolvem também insuficiência cardíaca, o que representa uma taxa entre duas a cinco vezes superior à das pessoas sem diabetes, estando ainda associada a uma mortalidade a cinco anos de 30-40%.

“A diabetes e a insuficiência cardíaca ocorrem frequentemente em conjunto, e a presença de cada uma delas aumenta o risco absoluto da outra. Em comparação com as pessoas sem diabetes, a presença da doença duplica o risco de insuficiência cardíaca nos homens e quadruplica o risco nas mulheres. Quanto mais avançada a idade, maior a possibilidade de uma pessoa com diabetes vir a desenvolver insuficiência cardíaca”, alerta Pedro Matos. Esta complicação manifesta-se clinicamente de diversas formas, desde sintomas mais subtis, como o cansaço, até sinais mais clássicos, como a falta de ar (dispneia) e o inchaço nos membros inferiores (edemas periféricos).

O diagnóstico da insuficiência cardíaca nas pessoas com diabetes nem sempre é simples. “Na maioria dos casos, o processo de desenvolvimento da insuficiência cardíaca nas pessoas com diabetes não envolve a diminuição da função sistólica cardíaca, o que torna o diagnóstico menos óbvio do que nos casos em que essa função está comprometida. A identificação precoce é crucial para se realizar uma intervenção atempada e eficaz”, explica o car-

diologista.

Apesar dos avanços significativos nas últimas décadas, tanto no diagnóstico como no tratamento da diabetes e das suas complicações, a prevalência de insuficiência cardíaca nas pessoas com diabetes continua elevada. Pedro Matos destaca que, embora as melhorias no controlo glicémico e a sensibilização para os fatores de risco cardiovascular tenham contribuído para a redução dos eventos mais graves, a insuficiência cardíaca continua a crescer em expressão. “A melhoria nas abordagens terapêuticas levou a uma diminuição da prevalência de doença coronária, mas a insuficiência cardíaca tornou-se a principal manifestação das complicações cardiovasculares nas pessoas com diabetes”, afirma.

Existem já várias opções de tratamento com benefícios comprovados, mas continua a ser essencial apostar no diagnóstico precoce e numa intervenção terapêutica adequada. “Devido ao aumento de casos, vemos cada vez mais pessoas hospitalizadas por descompensação da insuficiência cardíaca e um maior recurso aos serviços de urgência, o que também contribui para uma crescente incapacidade temporária entre os doentes”, refere Pedro Matos. O especialista acredita, porém, que há uma janela de oportunidade para modificar o futuro dos doentes que já sofrem de insuficiência cardíaca ou que estão em risco significativo de a desenvolver.

“Ainda assim, é essencial estar atento aos sinais de alerta para a insuficiência cardíaca e ser mais proativo no diagnóstico precoce e na seleção das estratégias de tratamento. Talvez assim possamos, enquanto profissionais de saúde e pessoas com diabetes, inverter ou estabilizar a progressão desta pandemia de insuficiência cardíaca associada à diabetes, que parece estar a anunciar-se”, conclui Pedro Matos.

A associação reforça a necessidade de as pessoas com diabetes manterem um controlo apertado dos fatores de risco cardiovascular, de forma a prevenir tanto os AVCs como a insuficiência cardíaca, que continuam a ser duas das complicações mais mortais e incapacitantes associadas à diabetes.

# Recuperação de um ataque cardíaco

**A recuperação de um enfarte do miocárdio, ou ataque cardíaco, é um processo contínuo que envolve cuidados médicos, mudanças no estilo de vida e reabilitação cardíaca. O enfarte ocorre quando o fluxo sanguíneo para uma parte do coração é interrompido, causando danos ao tecido cardíaco. Uma recuperação bem-sucedida visa prevenir novos episódios e melhorar a qualidade de vida do paciente.**

Logo após o enfarte, o tratamento médico visa estabilizar o paciente e restaurar o fluxo sanguíneo para o coração. Intervenções como administração de medicamentos (aspirina, anticoagulantes, betabloqueadores) ou procedimentos como angioplastia e colocação de stents são comuns. O paciente geralmente permanece no hospital por alguns dias para observação cuidadosa e recuperação inicial.

A reabilitação cardíaca após a alta hospitalar é um programa essencial para a recuperação de pacientes que sofreram um evento cardíaco, como um enfarte do miocárdio, cirurgia cardíaca ou insuficiência cardíaca. Este programa visa restaurar a saúde do coração, reduzir o risco de novos problemas cardíacos e melhorar a qualidade de vida dos pacientes a longo prazo.

## Componentes da Reabilitação Cardíaca

A reabilitação cardíaca é composta por várias fases, cada uma projetada para fortalecer o coração e promover a saúde geral. O programa é geralmente supervisionado por uma equipa multidisciplinar, incluindo cardiolo-



REABILITAÇÃO CARDÍACA É ESSENCIAL PARA OS DOENTES

gistas, fisioterapeutas, nutricionistas e psicólogos.

Logo após a alta hospitalar, os pacientes são submetidos a uma avaliação inicial para determinar o seu estado de saúde, identificar especificações físicas e definir os objetivos da reabilitação. Efetua-se uma avaliação do estilo de vida, incluindo hábitos alimentares, tabagismo e níveis de atividade física; realizam-se exames laboratoriais para verificar os níveis de colesterol, glicose e outros indicadores importantes. Com base nesta avaliação, é criado um plano personalizado para cada doente.

O exercício é um dos pilares da reabilitação cardíaca. O programa inclui atividades físicas cuidadosamente acompanhadas e adaptadas à capacidade de cada utente. Os benefícios do exercício regular são o fortalecimento do músculo cardíaco, a melhoria da circulação sanguínea, a redução da pressão arterial e do colesterol e o aumento da resistência

física e da capacidade pulmonar.

Inicialmente, os exercícios são leves e supervisionados por fisioterapeutas, com monitorização contínua da frequência cardíaca e da resposta ao esforço. Atividades como caminhada, bicicleta ergométrica e exercícios de resistência leves são comuns. À medida que o paciente se recupera, a intensidade do exercício pode aumentar, sempre de forma controlada e segura.

Outro aspecto fundamental da reabilitação cardíaca é a educação sobre hábitos saudáveis, que visa ajudar o paciente a evitar fatores de risco e melhorar o seu estado geral de saúde. O nutricionista orienta o paciente sobre uma dieta equilibrada, rica em frutas, vegetais, fibras e pobre em gorduras saturadas, sal e açúcares. A alimentação saudável ajuda a controlar o peso, o colesterol e a pressão arterial, reduzindo o risco de novos eventos cardíacos.

**Este caderno temático  
está disponível em [www.jornaldoave.pt](http://www.jornaldoave.pt)  
e em [www.onoticiasdatrofa.pt](http://www.onoticiasdatrofa.pt)**

## Doenças cardiovasculares nas crianças

As doenças cardiovasculares, tradicionalmente associadas aos adultos, são cada vez mais uma preocupação crescente em crianças devido a fatores de risco como sedentarismo, má alimentação e predisposições genéticas. A prevenção dessas doenças desde a infância é crucial para garantir uma vida adulta saudável e evitar complicações futuras, como enfartes ou acidentes vasculares cerebrais (AVC).

A principal medida preventiva é a adoção de um estilo de vida saudável desde cedo. Uma alimentação balanceada, rica em frutas, vegetais, fibras e pobre em açúcares e gorduras saturadas, é fundamental para manter um peso adequado e evitar o desenvolvimento de obesidade, um dos principais fatores de risco para doenças cardíacas. Além disso, a prática regular de atividade física deve ser incentivada, já que o sedentarismo é uma das principais causas do aumento da pressão arterial e do colesterol, contribuindo para o aparecimento de problemas cardiovasculares.

O papel dos pais e das escolas é determinante na promoção de hábitos saudáveis. Programas escolares que incentivam o exercício físico

co e a educação nutricional, aliados ao exemplo dado pelos pais em casa, são ferramentas importantes na construção de uma rotina saudável. A consciencialização sobre os riscos do tabagismo passivo também deve ser destacada, já que a exposição ao fumo pode aumentar, significativamente, a possibilidade de desenvolver problemas cardíacos.

Outro fator importante é o acompanhamento médico regular. As consultas pediátricas periódicas permitem a identificação precoce de sinais de risco, como pressão alta ou níveis elevados de colesterol. Em casos de histórico familiar de doenças cardiovasculares, pode ser necessário um acompanhamento mais rigoroso e, por vezes, intervenções preventivas adicionais.

A prevenção de doenças cardiovasculares em crianças é, assim, um processo contínuo e integrado que envolve cuidados alimentares, atividade física e um ambiente familiar e escolar que promove hábitos saudáveis. A educação desde a infância é a chave para a formação de adultos saudáveis e a redução do impacto das doenças cardíacas na população.



**Dr. João Sá**  
Cardiologia

**Dra. Teresa Antunes**  
Medicina Interna

**Dr. Dario Martins**  
Psiquiatria

**Dra. Raquel Costa**  
Psicologia

**Dra. Filipa Fonseca**  
Nutrição

**Clínica João Sá**

**Dra. Patricia Araújo**  
Podologista

**Dr. Álvaro Sá**  
Oftalmologia

**Dra. Ana Rita Ferreira**  
Fisioterapia Dermato funcional  
Tratamento para gordura localizada

### Exames complementares:

**Análises clínicas**

**Ecocardiograma, ECG, Holter 24 h/48 h,**

**Prova de esforço, Mapa e Audiograma**

**ACORDOS: SNS, MÉDIS, MULTICARE,  
PT-ACS, SAMS QUADROS**