

Os primeiros sintomas são fundamentais diz cardiologista

Hoje comemora-se o Dia Mundial do Coração. António Drumond, director do Serviço de Cardiologia do SESARAM, revelou que está a aumentar o número de pessoas que têm morte súbita devido a doenças cardiovasculares.

Sem conseguir precisar uma percentagem, o especialista alertou para as pessoas estarem atentas aos primeiros sinais do seu corpo e recorrerem a um especialista ao primeiro sintoma, como o desconforto torácico, por exemplo, pois pode ser fatal.

“Actualmente, a morte súbita é um drama. [...] Isso é um peso para a sociedade e é uma área que temos que rapidamente investir para ver se conseguimos que as pessoas sejam alertadas para aquilo que sentem. No fundo, os primeiros sintomas são fundamentais para que as pessoas tenham a noção de que esses mesmos sintomas podem corresponder a um evento dramático no dia a seguir, daí a um ou dois meses ou um ano”, frisou.

O director do Serviço de Cardiologia do SESARAM revelou que ao nível da mortalidade devido a problemas cardiovasculares, a percentagem acompanha a realidade nacional, não indo além dos 6%. O especialista referiu, por sua vez, que na Madeira aumentaram os internamentos devido às doenças cardiovasculares. Isto porque, explicou o especialista, as pessoas tornaram-se mais idosas e a sobrevivência aumentou, mas também porque, agora, há uma faixa etária de pessoas relativamente novas que cada vez mais estão a aparecer com eventos cardiovasculares, nomeadamente entre os 45 e os 60 anos, que são as que “chegam a tempo ao hospital”.

António Drumond frisou que esta faixa etária é “dramática”, porque as pessoas não estão alertadas para os pequenos sintomas que, posteriormente, podem levar a eventos cardiovasculares. O director do Serviço de Cardiologia do SESARAM disse que ‘fora’ desta faixa etária raramente acontecem episódios deste género. “Há pessoas mais jovens que também têm eventos cardiovasculares, mas é pouco frequente”, realçou.

António Drumond adiantou que o serviço de cardiologia da Madeira está “num patamar muito elevado ao

nível dos avanços tecnológicos”. “Nós estamos a par do país e de toda a Europa. Estamos a implementar há relativamente pouco tempo a técnica de implantação de válvulas aórticas que, actualmente, já fazemos através da perna. Os custos são imensos e a Região tem feito um esforço bastante grande para avançar na implantação destas válvulas. Além disso, ocorreram outros avanços ao nível das arritmias e neste loco da morte súbita. Vamos começar a implementar para a semana a introdução de novas técnicas de electrofisiologia, pois até agora os doentes iam todos para o continente e agora passa a ser realizado completamente na Região”, exemplificou, acrescentando que em todas as áreas cardiovasculares a Região “está no ‘top’ nacional e europeu”.

Sedentarismo é um risco

O colesterol, a diabetes, a hipertensão, a obesidade e o sedentarismo são os principais factores de

risco que estão associados ao desenvolvimento de doenças cardíacas.

Tendo em conta que a prática de exercício físico é importante para reduzir problemas relacionados com o coração, Duarte Jesus, personal trainer no Monumental Fitness Club, disse que as pessoas estão devidamente informadas sobre as doenças cardiovasculares e a importância da actividade física. Mas,

no seu entender, o que falta é as entidades competentes realizarem iniciativas “para que se opte por prevenir em vez de remediar, como por exemplo, recomendar exercício físico em vez do medicamento A,B,C ou D”.

Em relação à regularidade com que as pessoas devem praticar exercício físico, Duarte Jesus afirmou que normalmente varia de caso para caso, dependendo muito do indivíduo em questão. “O aconselhado é realizar sessões de 30 a 60 minutos de exercício físico adequado, três a seis vezes por semana”, realçou.

No entanto, se a pessoa é portadora de doença cardíaca, por suspeita ou já diagnosticada, o personal trainer alertou para a necessidade de esta se submeter sempre, e especialmente numa primeira fase, a um exame médico, de modo a que o acompanhamento por parte dos profissionais do exercício físico seja o mais adequado possível, podendo haver restrições ou não,

mediante o caso. “Independentemente do tipo, características ou origem da doença cardíaca, o indivíduo deverá sempre procurar acompanhamento profissional [por exemplo, o serviço de personal trainer], principalmente quando pretender iniciar um novo programa de exercício físico”, frisou.

Duarte Jesus realçou o facto de agora os madeirenses estarem a mudar o seu estilo de vida, pois

existem muitos a fazer exercício físico antes e/ou após o seu horário laboral, a optar por refeições mais saudáveis e adequadas ao longo do dia e a gerir melhor as horas de descanso. “Apesar de existir essa preocupação, no entanto, a maior parte da população continua a preferir remediar em vez de prevenir, digo isto porque, hoje em dia, Portugal ainda é um dos países mais sedentários a nível europeu”, concluiu.



António Drumond CARDIOLOGISTA

In “Diário de Notícias”