

COMO ESTÁ A SAÚDE CARDIOVASCULAR EM COIMBRA?

A doença cardiovascular é a principal causa de morte em Portugal e uma das principais causas de incapacidade. Com o envelhecimento populacional e maior sobrevida a eventos iniciais, a carga de anos de vida ajustados por incapacidade tende a aumentar, tornando-se um desafio crescente para os sistemas de saúde.

Graças aos avanços tecnológicos e à adoção contínua de ações estratégicas preventivas, as mortes associadas à doença cardiovascular vêm diminuindo progressivamente. No entanto, esta evolução do tratamento estabelece um aumento da incidência e prevalência de insuficiência cardíaca, associada a um estado grave de incapacidade, elevadas taxas de readmissão hospitalar e aumento da captação de recursos de saúde.

É urgente prevenir o aparecimento das doenças cardiovasculares. Mas como? É fundamental apostar na literacia em saúde. Só assim, teremos cidadãos mais saudáveis e mais ativos na gestão da sua saúde!

Desde 2016, ano em que teve início o Projeto Coimbra Unida pelo Coração, 2745 cidadãos de Coimbra fizeram a avaliação do seu risco cardiovascular, através do SCORE. Esta ferramenta, permite calcular a probabilidade de um evento cardiovascular fatal nos próximos 10 anos e quantifica-se através de



FILIPA HOMEM
COORDENADORA
DO PROJETO
COIMBRA UNIDA
PELO CORAÇÃO

um sistema de cores (verde, amarelo, laranja e vermelho).

Cerca de 60% dos cidadãos avaliados apresentaram baixo risco cardiovascular. Isto significa que quase metade da população de Coimbra tem pelo menos moderado risco de ter um evento cardiovascular fatal nos próximos 10 anos. 1 em cada 2 cidadãos de Coimbra tem o colesterol elevado, apresenta valores de pressão arterial superiores ao recomenda-

do, e tem pelo menos elevado risco de desenvolver doenças metabólicas.

Estes dados devem obrigar à reflexão sobre os atuais estilos de vida, sobre a promoção da saúde, sobre a prevenção da doença e sobre o futuro da saúde em Coimbra.

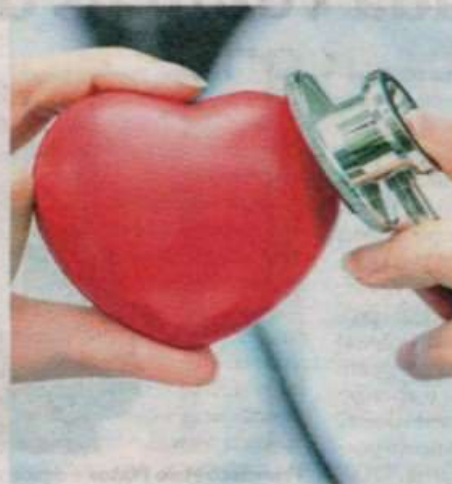
Existem alguns fatores de risco cardiovasculares que podem ser alvo de intervenção e devem ser corrigidos, como o tabagismo, a obesidade, o sedentarismo, o consumo excessivo de álcool, sendo que outros devem ser controlados como a hipertensão arterial, a dislipidemia, a diabetes, os fatores psicossociais como a ansiedade ou a depressão e as perturbações do sono. Em 2007 foi aprovada a Carta Europeia para a Saúde do Coração, onde estão definidas as características de uma pessoa saudável:

- ausência de consumo de tabaco;
- atividade física de pelo menos 30 minutos

cinco vezes por semana;

- hábitos alimentares saudáveis;
- sem excesso de peso;
- TA inferior a 140/90 mmHg;
- níveis de colesterol séricos inferiores a 190 mg/dl;
- metabolismo da glicose normal;
- capacidade para evitar o stress excessivo.

Dar a conhecer os sinais e sintomas das doenças cardiovasculares como o AVC, a Doença Arterial Periférica, o Enfarte Agudo do Miocárdio, a Insuficiência Cardíaca, é imprescindível para uma intervenção atempada. Esta é a missão do projeto "Coimbra



Unida pelo Coração", que pretende capacitar os cidadãos para estilos de vida saudáveis, informando sobre os serviços disponíveis e adequados, e qualificando a procura dos cuidados de saúde primários para a vigilância de saúde.

Nos próximos dias 30 de setembro em Coimbra e no dia 1 de outubro em Cantanhede, no âmbito das comemorações do dia do coração, venha conhecer o seu estado de saúde cardiovascular.

Para informações mais detalhadas, por favor consulte o site: www.coimbrunidadepelocoracao.com



Quase metade da população de Coimbra tem um risco pelo menos moderado de ter um evento cardiovascular fatal nos próximos 10 anos, segundo avaliação realizada