



A insuficiência cardíaca

Luís Negrão, Assessor Médico da Fundação Portuguesa de Cardiologia

O coração é um músculo poderoso que tem a missão de fazer chegar o sangue a todas as partes do corpo. O sangue é um tecido que tem, entre outras, a missão de transportar nutrientes (que vai buscar aos alimentos que ingerimos) e oxigénio (que vai buscar ao ar que inspiramos). Sendo assim o que o coração faz chegar a todas as partes do corpo é oxigénio e nutrientes. É com eles que todas as células que constituem o nosso organismo produzem energia para que se mantenham vivas e possam realizar as suas funções. Insuficiência cardíaca é uma expressão que se usa para descrever o conjunto de sintomas que aparecem quando o coração não consegue cumprir plenamente a sua missão, ou seja, o sangue que bombeia, e conseqüentemente os nutrientes e o oxigénio que distribui, não chegam para cobrir as necessidades que as células têm para desempenhar as suas funções.

As doenças que lesionem o músculo cardíaco aumentam a probabilidade de se sofrer de insuficiência cardíaca. O **enfarte do miocárdio**, o ataque cardíaco como por vezes é chamado, é uma doença que resulta do entupimento da artéria que fornece nutrientes e oxigénio ao coração. Há uma zona do músculo que por esse motivo “morre” e a capacidade de contração do músculo cardíaco fica comprometida. A insuficiência cardíaca surge. O coração torna-se incapaz de bombear o sangue e essa insuficiência será tanto maior quanto mais extensa tiver sido a lesão do musculo cardíaco.

A **hipertensão arterial** é uma doença em que o coração trabalha sempre “sob pressão”. O coração só pode desempenhar as suas funções se enviar o sangue na circulação comprimindo-se, mas deve fazê-lo com pressões inferiores a 140/90. Se ele sistematicamente estiver a trabalhar com pressões mais elevadas tem o “legítimo direito” de se cansar e daí o aparecimento da insuficiência cardíaca.



A **diabetes** é outra doença que facilita o aparecimento da insuficiência cardíaca. A dificuldade em distribuir o açúcar às células (e por isso ele andar aumentado no sangue) é a principal característica desta doença. O açúcar é o nutriente que as células utilizam para produzir energia na presença do oxigénio. Se as células não são capazes de produzir energia, o coração não consegue contrair-se adequadamente e a insuficiência cardíaca instala-se.

Há hábitos e estilos de vida que facilitam o aparecimento da insuficiência cardíaca especialmente nos que já sofrem das doenças mencionadas:

- > Hábito de fumar
- > Uma alimentação rica em gorduras, sal, pobre em legumes e hortícolas
- > Hábitos sedentários com pouca atividade física
- > Excesso de peso e obesidade

Os principais sintomas de Insuficiência Cardíaca são:

- > Cansaço fácil e sensação de fraqueza geral
- > Sensação de falta de ar quando se realizam atividades do dia-a-dia
- > Tornozelos e pernas inchadas

Quanto mais cedo tratarmos a insuficiência cardíaca, quanto mais cedo ajudarmos o nosso coração a trabalhar adequadamente, melhor a nossa qualidade de vida e maior a nossa esperança de vida.