

Prezado(a) Paciente,

Divulgar informações relevantes sobre prevenção e combate às doenças cardiovasculares é o objetivo do movimento setembro vermelho, atualmente em curso em nosso país.

Nos exames periódicos de saúde realizados neste Tribunal temos observado tanto a presença de doenças cardiovasculares como a de fatores de risco para o desenvolvimento delas. Considerando que o sucesso na prevenção e tratamento das doenças cardiovasculares depende em larga medida do conhecimento que o paciente e os seus familiares têm acerca desse grupo de enfermidades, principal causa de morte em nosso no país, preparamos um texto com mitos e verdades sobre o tema. Se quiser aprofundar um dos temas abordados entre em contato conosco. Teremos prazer em recebê-lo.

Atenciosamente  
Equipe Médica do NAS

1.As estatinas reduzem os níveis de colesterol, mas não reduzem risco de infarto.

**MITO:** As estatinas são drogas de grande importância no tratamento da doença coronariana com comprovada capacidade de reduzir infarto, acidente vascular cerebral (AVC) e morte segundo a literatura médica.

2.O uso de medicações como as estatinas podem dar origem à demência.

**MITO:** As estatinas reduzem o risco de desenvolver demência vascular, ou seja, aquela provocada por vários pequenos AVC, não havendo evidências que aumentem o risco de outras demências como Alzheimer.

3.Após controle do nível de colesterol, posso suspender o uso da estatina.

**MITO:** Não se deve suspender as estatinas após uma melhora do colesterol em quem já tem doença aterosclerótica no coração ou em outros vasos. O tratamento não deve ser interrompido sem orientação de médico assistente, porque o efeito da medicação em inibir a produção do colesterol ruim (LDL) cessa tão logo a medicação é interrompida.

4.A prática de atividade física de forma regular reduz a pressão arterial.

**VERDADE:** Exercícios físicos regulares trazem impacto positivo em diversos fatores de risco cardiovasculares, incluindo: redução da pressão arterial e do peso, aumento do colesterol HDL (o bom), melhora da glicose, dos triglicérides e outros. A quantidade de exercício recomendada pelas principais sociedades de cardiologia internacionais e nacional é de ao menos 150 minutos por semana de atividade física de intensidade moderada OU ao menos 75 minutos por semana de atividade física de alta intensidade.

5.Margarina e óleo de coco são mais saudáveis para o coração do que manteiga e outros óleos vegetais (soja, milho, azeite)

**MITO:** O óleo de coco não é recomendado para cozinhar no dia a dia pela sua alta concentração de gordura saturada e pró-inflamatória, que aumenta os níveis de colesterol ruim (LDL). A margarina, por ser um

alimento ultra processado, rico em gordura trans, conservantes e estabilizantes, é considerado mais maléfico para saúde do coração do que a manteiga.

6.O acidente vascular cerebral (AVC), é uma das consequências da hipertensão mal controlada.

**VERDADE:** O AVC tem como principal fator de risco a hipertensão, que está presente em cerca de 80% dos casos. Elevação de colesterol, diabetes e tabagismo também são fatores de risco para a doença. Manter a pressão arterial controlada e dentro da meta de no máximo 12 por 8 (120x80 mmHg) pode reduzir de forma significativa o risco de doenças cardiovasculares como AVC, infarto e insuficiência cardíaca.

7. As doenças cardiovasculares representam a principal causa de mortes no mundo.

**VERDADE:** As doenças cardiovasculares representam a principal causa de morte no mundo, com destaque para o infarto e o AVC. Muitas dessas mortes poderiam ser evitadas ou postergadas com cuidados preventivos e tratamento adequado. Os principais fatores de risco para essas doenças são: tabagismo, diabetes, hipertensão arterial, sedentarismo, obesidade, aumento do colesterol e história familiar.

8.A Hipertensão Arterial Sistêmica não tratada pode ocasionar AVC, insuficiência cardíaca, insuficiência renal e déficit na visão.

**VERDADE:** A hipertensão é o maior fator de risco para AVC e uma das duas principais causas de necessidade de hemodiálise. Quando não adequadamente controlada, a hipertensão compromete o funcionamento dos diversos sistemas do organismo, como: coração (predispondo a angina, infarto e insuficiência cardíaca), cérebro (aumentando o risco de AVC isquêmico e hemorrágico), rins (provocando insuficiência renal) e retina (podendo causar cegueira).

9.Pacientes hipertensos não devem tomar a medicação anti-hipertensiva se seus níveis pressóricos estiverem normais.

**MITO:** A pressão arterial é considerada ótima quando seus valores são inferiores a 120 x 80 mmHg (o popular 12 por 8). O tratamento da hipertensão arterial deve ser contínuo para poder reduzir a ocorrência de acidente vascular cerebral (AVC) e infarto. A normalização dos níveis pressóricos não autoriza o paciente a suspender por conta própria a medicação anti-hipertensiva.

10.Existe relação entre o consumo de bebidas alcoólicas e desenvolvimento de insuficiência cardíaca e aumento da pressão arterial.

**VERDADE:** Existe relação já bem demonstrada entre o consumo elevado de bebidas alcoólicas e desenvolvimento de hipertensão arterial e insuficiência cardíaca.

Publicado em setembro de 2022.