



## **ESTOU EM RISCO DE TER UM AVC?**

Por Prof. Ovídio Costa

Cardiologia Casa de Saúde da Boavista | Cardioteste Boavista

### **Prevenir o AVC e o ataque cardíaco**

Todos os dias muitas famílias ficam em estado de choque perante a ocorrência de um ataque cardíaco ou acidente vascular cerebral inesperado, mas esta tragédia não é mais uma fatalidade. Podemos e devemos mudar este estado de coisas.

Salve a sua família desta tragédia. A prevenção cardiovascular pode proteger a maioria destes acidentes.

Este é o slogan de apresentação da Sociedade para a Prevenção e Erradicação do Ataque Cardíaco SHAPE (<http://shapesociety.org/>).

A sociedade é uma organização médica, sem fins lucrativos, que assumiu a missão de erradicar o ataque cardíaco. O seu objetivo operacional é, através de técnicas modernas – a TAC das artérias coronárias e o Eco-Doppler carotídeo – identificar as placas de aterosclerose arterial que muitos doentes possuem sem o saberem. Esta sociedade está fortemente implantada nos Estados Unidos, em particular, no estado do Texas, onde o rastreio do ataque cardíaco foi oficialmente implementado desde Janeiro de 2010. A adoção das modernas guidelines de prevenção cardiovascular podem proteger a maioria destes trágicos acidentes, se forem seguidas com rigor pelos doentes, sendo, atualmente, a TAC coronária, com ou sem contraste, o melhor marcador de risco de ataque cardíaco.

### **As técnicas modernas de imagem alertam para a doença**

A maioria dos doentes que vão ser acometidos de um acidente cardiovascular não têm previamente qualquer sintoma de aviso, sendo a morte súbita e o acidente cardiovascular, em mais de 50% dos casos, totalmente inesperados. As técnicas modernas de imagem permitem o reconhecimento estrutural desta doença, o que significa que os doentes com placas de aterosclerose devem ser sempre tratados, quer quando se trata de obstruções críticas, a necessitar de cateterismo e cirurgia, quer, ainda, nos estádios iniciais da doença, de forma a impedir a sua evolução (prevenção secundária).

### **Medicar para prevenir**

A maneira tradicional de identificar os indivíduos em maior risco de acidentes cardiovasculares baseia-se no cálculo de risco individual, em função da idade, sexo, antecedentes familiares e fatores de risco padrão, como, colesterol elevado, diabetes, hipertensão arterial, tabagismo, obesidade e sedentarismo. Estes cálculos são particularmente úteis, do ponto de vista da educação sanitária e saúde pública, em especial, quando aplicados na infância e em jovens adultos (prevenção primária), mas são demasiado incertos para a previsão individualizada do acidente cardiovascular. Daí que as orientações mais recentes apontem, já, para a instituição de medicação com Estatinas (medicação usada para o tratamento das placas de aterosclerose e para baixar a taxa sanguínea de colesterol), na maioria dos indivíduos com idade compreendida entre os 40 e os 75 anos.

### **Como eliminar o ataque cardíaco**

Muito podemos fazer juntos para melhorar a saúde e a qualidade de vida das populações. A mudança de hábitos, com a adoção de práticas saudáveis desde cedo, o tratamento precoce dos fatores de risco (prevenção primordial e prevenção primária) e, ainda, a identificação dos doentes em fase inicial, ou em risco aumentado de acidente cardiovascular, fazem com que seja possível, nos nossos dias, ambicionar a erradicação do enfarte do miocárdio e do acidente vascular cerebral.

### **Pergunte ao seu médico**

Pergunte ao seu médico como pode saber, através do TAC coronário e outras técnicas modernas de imagem, se tem placas de aterosclerose nas artérias coronárias e nas carótidas e, assim, prevenir de forma muito mais eficaz o acidente cardiovascular.

