

Dia Mundial do Coração alerta para sinais silenciosos e importância da prevenção

Category: GERAL, SAÚDE

escrito por Maria Luiza | 29 de setembro de 2026



As doenças cardiovasculares podem se desenvolver durante anos sem apresentar sinais claros e, quando os sintomas aparecem, podem indicar uma situação que precisa de atendimento rápido. No Dia Mundial do Coração, celebrado nesta terça-feira, 29, a campanha de 2026 da Federação Mundial do Coração reforça a importância de conhecer os fatores de risco, acompanhar a saúde regularmente e não ignorar sinais que podem estar relacionados a problemas cardíacos.

Segundo a Federação Mundial do Coração, as doenças cardiovasculares provocam mais de 20,5 milhões de mortes por ano em todo o mundo e são a principal causa de morte global. Cerca de 85% dessas mortes estão relacionadas a doenças coronarianas e cerebrovasculares, como o infarto e o acidente vascular cerebral (AVC).

De acordo com o cardiologista Rodrigo Almeida Souza, presidente da Sociedade Paraense de Cardiologia, muitos problemas cardiovasculares são resultado de anos de exposição a fatores que podem ser prevenidos ou controlados. Entre os principais estão a pressão alta, colesterol alterado, diabetes, tabagismo, excesso de peso, sedentarismo e alimentação inadequada.

“Quando a gente fala em saúde do coração é importante lembrar que doenças cardiovasculares não acontecem de uma hora para outra. Na maioria das vezes, elas são resultado de anos de exposição a fatores de risco que podem boa parte ser prevenidos ou controlados”, explica.

O médico também chama atenção para a hipertensão, que muitas vezes não apresenta sintomas. Segundo ele, a pressão alta pode aumentar bastante o risco de infarto ao longo do tempo. A idade e o histórico familiar também precisam ser considerados, mesmo sendo fatores que não podem ser modificados.

Outro ponto de atenção são os sintomas que podem ser confundidos com problemas mais simples. Uma dor ou pressão no peito, por exemplo, pode ser confundida com má digestão, refluxo ou ansiedade. Falta de ar, suor frio, náuseas, mal-estar intenso, palpitações e dor que se espalha para o braço, costas ou mandíbula também podem indicar um problema cardíaco.

“Em mulheres e em pessoas com diabetes e com mais idade, por exemplo, os sintomas podem ser menos típicos, o que pode atrasar a procura pelo atendimento e levar a desfechos mais desfavoráveis”, afirma Rodrigo.

A preocupação com a saúde do coração também deve começar entre os mais jovens. O especialista explica que o infarto não é uma doença exclusiva de pessoas mais velhas. A presença de fatores de risco, aliada ao sedentarismo, à alimentação inadequada e a algumas condições genéticas, pode contribuir para que problemas cardiovasculares apareçam mais cedo. “Estudos com pacientes jovens que já sofreram infarto têm mostrado, inclusive, que há uma importância muito grande do tabagismo e do histórico familiar justamente nessa população”, destaca.

A avaliação da pressão arterial, do colesterol e da glicemia também deve fazer parte dos cuidados com a saúde. Não existe, segundo o cardiologista, uma frequência única de exames que sirva para todas as pessoas. A necessidade de acompanhamento

varia de acordo com idade, histórico familiar, peso, presença de outros fatores de risco e resultados anteriores.

A pressão arterial deve ser acompanhada regularmente, principalmente porque a hipertensão pode ser silenciosa. Já o colesterol e a glicemia precisam ser avaliados de forma rotineira, conforme as características de cada pessoa. Quem já tem pressão alta, diabetes, colesterol elevado ou histórico de doença cardiovascular precisa de acompanhamento individualizado. “O mais importante é não esperar aparecer um sintoma para descobrir que esses números estão alterados. Então, conheça os seus números. É isso que é o principal recado”, orienta o médico.

Além do acompanhamento médico, os hábitos do dia a dia têm papel importante na prevenção. O sedentarismo e a alimentação inadequada estão diretamente relacionados à saúde cardiovascular. A falta de atividade física pode favorecer o ganho de peso e o desenvolvimento de pressão alta, alterações do colesterol, resistência à insulina e diabetes.

Por outro lado, a prática regular de atividade física pode ajudar a melhorar esses fatores de risco. Uma alimentação baseada principalmente em alimentos naturais, como frutas, verduras, legumes e fibras, com menor consumo de ultraprocessados, excesso de sal, açúcar e gorduras saturadas, também faz parte dos cuidados. “As evidências mostram que a atividade física e a alimentação saudável reduzem o risco cardiovascular, especialmente quando fazem parte de uma mudança sustentada do estilo de vida”, explica Rodrigo.

O cardiologista também reforça que alguns sintomas exigem atendimento de emergência e não devem ser observados em casa na tentativa de esperar uma melhora. Dor ou pressão forte e persistente no peito, principalmente quando acompanhada de falta de ar, suor frio, náuseas, desmaio ou dor que se espalha para o braço, costas ou mandíbula, são sinais de alerta.

No caso do AVC, sinais como rosto ou boca torta, fala atrapalhada, fraqueza ou formigamento súbito de um lado do corpo e dificuldade para falar ou compreender o que está sendo dito também exigem atendimento imediato. “Diante desses sinais é fundamental procurar imediatamente o serviço de emergência para avaliação. Quanto mais cedo o atendimento acontece, maiores são as chances de a gente reduzir as complicações associadas tanto ao infarto quanto ao AVC”, alerta.

Neste Dia Mundial do Coração, a principal orientação é não esperar o surgimento de uma doença para começar a cuidar da saúde. Não fumar, praticar atividade física regularmente, manter uma alimentação equilibrada, controlar a pressão, o colesterol, a glicemia e o peso, dormir adequadamente e fazer acompanhamento médico quando necessário são atitudes que ajudam a proteger o coração e também o cérebro.

“Prevenir não significa viver preocupado com a doença. Significa cuidar antes que ela apareça. A prevenção vai funcionar melhor quando começa o mais cedo possível e quando os hábitos saudáveis são mantidos ao longo da vida, porque o coração nos acompanha por toda a vida. Cada escolha saudável de hoje é uma forma de nos dar mais vida, de dar mais vida ao nosso amanhã. Cuidar do coração é, acima de tudo, cuidar da própria vida”, conclui o cardiologista.

Fonte: Oliberal e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso
29/09/2026/07:10:45

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](#)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

*Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](#) (Claro)
- Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com*

[Bitcoin em reais: o que o preço atual revela sobre o momento do mercado](#)