

Carta do Coração

– um desafio à comunidade

Prof. Doutor Hugo Madeira
Presidente da Sociedade Portuguesa
de Cardiologia

«*Toda a criança nascida no novo milénio tem o direito de viver pelo menos até aos 65 anos sem sofrer de uma doença cardiovascular evitável.*» Nesta afirmação, tão simples quanto ambiciosa, está definido o objectivo da *Carta Europeia para a Saúde do Coração* – ou mais simplesmente a *Carta do Coração* –, primeiro documento doutrinário, global, destinado a combater a doença cardiovascular na Europa.

A Sociedade Portuguesa de Cardiologia subscreve este documento e, devidamente mandatada pela Sociedade Europeia de Cardiologia, tem estado a divulgá-lo entre a comunidade – na área clínica, no plano social e no meio político – convicta da sua contribuição para o controlo de uma epidemia que é a primeira causa de morte entre os europeus – cerca de dois milhões/ano, só na União Europeia.

Também em Portugal a doença cardiovascular é a primeira causa de morte, sendo responsável por cerca de 36% de todos os óbitos ocorridos anualmente, uma taxa superior à do conjunto de todas as formas de cancro.

Para atingir o objectivo da *Carta do Coração* é necessário combater os factores de risco associados à doença cardiovascular. Esses factores estão identificados, sendo alguns biológicos – pressão arterial ou colesterol sanguíneo elevados – enquanto outros têm a ver com o estilo de vida, neles se incluindo o tabagismo e a sedentariedade.

Alcançar o objectivo consignado na *Carta do Coração* é tudo menos fácil: basta não consumir tabaco, manter actividade física adequada – pelo menos 30 minutos de exercício, cinco vezes por semana – ter hábitos alimentares saudáveis, combater o excesso de peso, manter pressão arterial abaixo de 140/90 mmHg, colesterol inferior a 190 mg/dl e metabolismo de glicose normal, bem como evitar *stress* excessivo. Mas é um grande desafio aos profissionais de saúde e aos próprios doentes que deve ser encarado com decisão.

Na *Carta do Coração* estão, porém, identificados outros factores que também condicionam a doença cardiovascular, tais como o rendimento familiar, a educação e o nível de vida, em que se espelham muitos dos aspectos económicos, sociais e políticos da sociedade em que vivemos. Mudar estes aspectos de forma favorável ao objectivo da *Carta* é um desafio tão complexo como o anterior, que só poderá ser enfrentado – e ganho – de forma comunitária, pela sociedade civil.

Os participantes no XXX Congresso Português de Cardiologia terão de estar cientes deste facto.