



Viver o coração

“Viver o coração” foi o lema escolhido para a XXIX edição do Congresso Português de Cardiologia, que juntou em Vilamoura mais de dois mil especialistas. Uma tentativa da Comissão Científica (CC) de passar uma mensagem de dedicação da Cardiologia portuguesa à missão de cuidar da Saúde cardiovascular da população e de se empenhar no estudo da Cardiologia e da Medicina Cardiovascular como a sua vocação profissional

Na cerimónia de abertura oficial do congresso, o presidente da CC, Dr. Miguel Mendes, defendeu que os cardiologistas nacionais dispõem quer dos conhecimentos quer dos meios técnicos para que os portugueses tenham uma vida com qualidade, desde que, claro está, associem um estilo de vida saudável à prescrição farmacológica.

A vida saudável foi, aliás, uma das preocupações deste congresso, com várias iniciativas a chamar a atenção dos participantes para a sua importância. Durante os quatro dias que durou o evento, os participantes no congresso puderam dançar, fazer jogging, pedalar pela marina de Vilamoura ou mesmo caminhar pela praia, sempre sob o lema “Viver o coração”.

Para além destas actividades, os médicos presentes no congresso dispunham ainda de dois espaços inovadores — a Sala Saudável onde era possível determinar o EuroScore de risco para a doença cardiovascular e, simultaneamente, rever noções de estilo de vida e nutrição saudáveis, e uma sala “Coração-Bomba”, que recriava o circuito da insuficiência cardíaca.

“Queremos dar a ideia de um congresso saudável”, afirmou o Dr. Miguel Mendes, acrescentando que são os médicos quem



Dr. Miguel Mendes, presidente do Congresso

deve “dar o exemplo” de como desfrutar do coração da melhor forma.

Momento de pausa e reflexão da prática clínica diária, aquele que é considerado o maior fórum da Medicina portuguesa deu este ano grande destaque à Carta Europeia para a Saúde do Coração (CESC), tema central do simpósio que reuniu especialistas nacionais e responsáveis pela Sociedade Europeia de Cardiologia (SEC).

Os responsáveis pelo congresso e pela Sociedade Portuguesa de Cardiologia (SPC) defenderam, inclusive, ser esta a ocasião para que os especialistas tenham uma intervenção pública, através do comprometimento para com a CESC.

Elaborada com o objectivo de reduzir o

peso da doença cardiovascular no velho continente, este documento mostra claramente que, apesar da incidência preocupante, os cardiologistas sabem como controlar os factores de risco associados.

A SPC pretende, a partir do documento, divulgar toda a problemática que rodeia as doenças cardiovasculares junto das entidades governativas do país, tendo o seu presidente exortado à intervenção pública, seja através da divulgação dos objectivos do documento pela comunicação social, seja através de acções directas junto do grande público.

Também na sessão inaugural, o Prof. Ricardo Seabra Gomes, ex-coordenador nacional para as doenças cardiovasculares recordou os vários esforços que têm sido feitos nos últimos anos pelas entidades responsáveis. O especialista referiu-se nomeadamente à Via Verde para o AVC e enfarte do miocárdio, já implementada, mas também à legislação anti-tabágica e ao Programa Nacional de Prevenção e Controlo da Diabetes.

Ainda segundo o Dr. Miguel Mendes apesar de “ao longo do último ano fomos confrontados com informação científica inovadora, que surge em catadupa nos múltiplos fóruns científicos actualmente ao nosso dispor, chegando a ser perturbadora pela sua elevada densidade e por algumas contradições nela existentes”, a vivência da especialidade “tem sido uma aventura entusiasmante pelos avanços que não cessam de se verificar em todas as áreas da Cardiologia, trazendo conhecimentos e novas armas terapêuticas para a prática clínica diária, com benefício evidente para os doentes”.

O congresso serviu assim, mais uma vez, para “refrescar conhecimentos adquiridos, antigos e recentes, e «arrumar» ideias so-

bre as novidades, através da apresentação e discussão dos temas científicos mais candentes”. Sempre “centrados no coração e pensando na Saúde cardiovascular dos portugueses”, com seriedade científica.

“Apesar de reconhecer que a Medicina hospitalar do país vive um período conturbado, acredito que saberemos demonstrar,

apesar das dificuldades, que continuamos empenhados em melhorar a nossa prática clínica e a nossa produção científica”, acrescentou. O congresso contou com mais de 300 comunicações orais e posters e com representações da SEC, bem como das sociedades congéneres brasileira, sérvia, francesa e espanhola.

NOTÍCIAS MÉDICAS — como habitualmente desde o I Congresso — acompanhou os trabalhos, aos quais dará relevo em próximas edições.■

Paula Alexandra Almeida

Vida saudável



A doença cardiovascular é a primeira causa de morte entre os homens e as mulheres europeus. É responsável por cerca de metade de todas as mortes ocorridas na Europa, causando todos os anos 4,35 milhões de mortes nos 52 estados membros da região europeia da Organização Mundial de Saúde e mais de 1,9 milhões de mortes na União Europeia.

A inatividade física é reconhecida, hoje, como importante factor de risco para doenças cardiovasculares. Embora não possa ser considerado um factor de risco principal, como o tabagismo, a hipertensão arterial e a hipercolesterolemia, é muito importante pois atinge uma percentagem muito elevada da população.

Exortando os especialistas presentes no XXIX Congresso Português de Cardiologia ao exercício físico — um programa estruturado de forma a atingir ou manter a boa forma — a organização distribuiu brochuras com várias indicações nesse sentido, que são também destinadas ao grande público.

A prática de exercício físico regular é aconselhada pela comunidade científica a fim de preservar o bem-estar físico, psíquico e social das populações, refere o texto da brochura, e nas doenças cardiovasculares a actividade física — tudo o que faça activar os músculos, desde lavar pratos até jogar futebol — é muito importante, pois interfere no controlo de múltiplos factores de risco.

Sem exercício, explica-se, a capacidade vital (capacidade de respiração profunda) diminui e o sistema cardiovascular (coração e circulação) também deixa de funcionar devidamente. Com pouco esforço fica-se rapidamente cansado, podendo tornar-se difícil caminhar ou fazer as tarefas do dia a dia. O exercício per-

mite, assim, manter a força muscular, tornando possível caminhar sem fadiga, levantar pequenos pesos e respirar sem esforço.

Explicando detalhadamente os benefícios em praticar exercício físico e aconselhando um programa de exercícios e alternativas a caminhar, a brochura dá ainda conta das consequências da falta de actividade física — vulnerabilidade cardiovascular, fragilidade muscular e esquelética, obesidade, depressão e envelhecimento prematuro — e lembra que um músculo em descanso perde tonicidade e atrofia-se.

Por cada período de 24 horas, na cama, perde-se 3% da força muscular. O coração é o músculo mais importante do nosso corpo e, por isso mesmo, os doentes do coração devem fazer exercícios para melhorar e manter um bom desempenho cardiovascular. Quase todas as pessoas, seja em que idade for, podem iniciar um programa de actividade física, mesmo que nunca tenham praticado desporto ou feito exercício.■