

## **Dia Mundial do Coração**

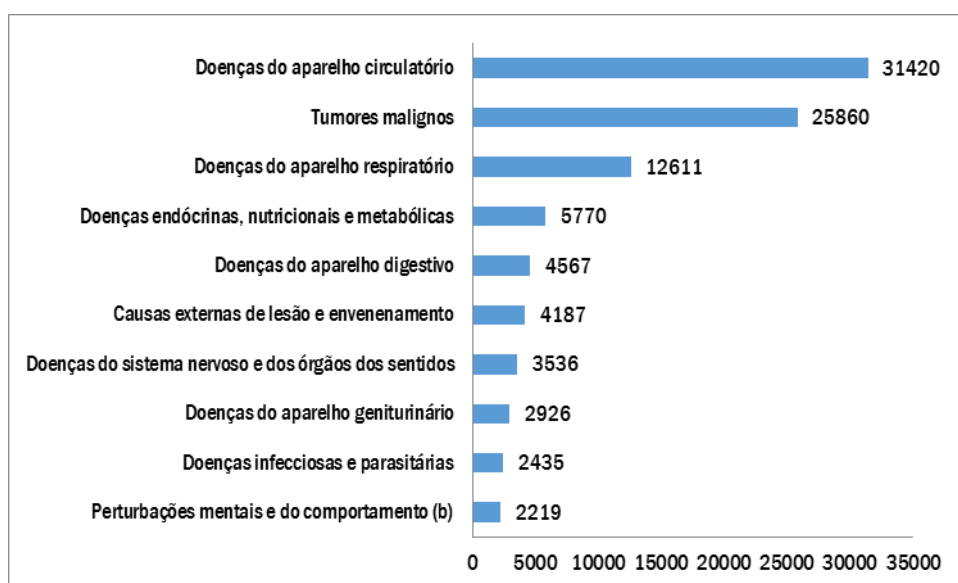
29 setembro de 2015

A Direção-Geral da Saúde, através do Programa Nacional para as Doenças Cérebro-Cardiovasculares, comemora hoje o Dia Mundial do Coração como oportunidade para refletir sobre os riscos que os comportamentos podem acarretar para a Saúde.

A este propósito, assinala-se, desde já, que a adoção de estilos de vida saudáveis é considerada, comprovadamente, a melhor medida preventiva. Em especial no que se refere à alimentação saudável e promoção da atividade física.

Quando se engloba o conjunto do aparelho circulatório, incluindo os acidentes vasculares cerebrais, as doenças cérebro-cardiovasculares constituem a principal causa de morte em Portugal, à semelhança do que se passa na generalidade dos países europeus. Representam, assim, um alvo de grande atenção por parte dos profissionais e dos prestadores de cuidados de saúde, mas também dos cidadãos.

### **Número de óbitos pelas 10 principais causas de morte, Portugal (2013)**



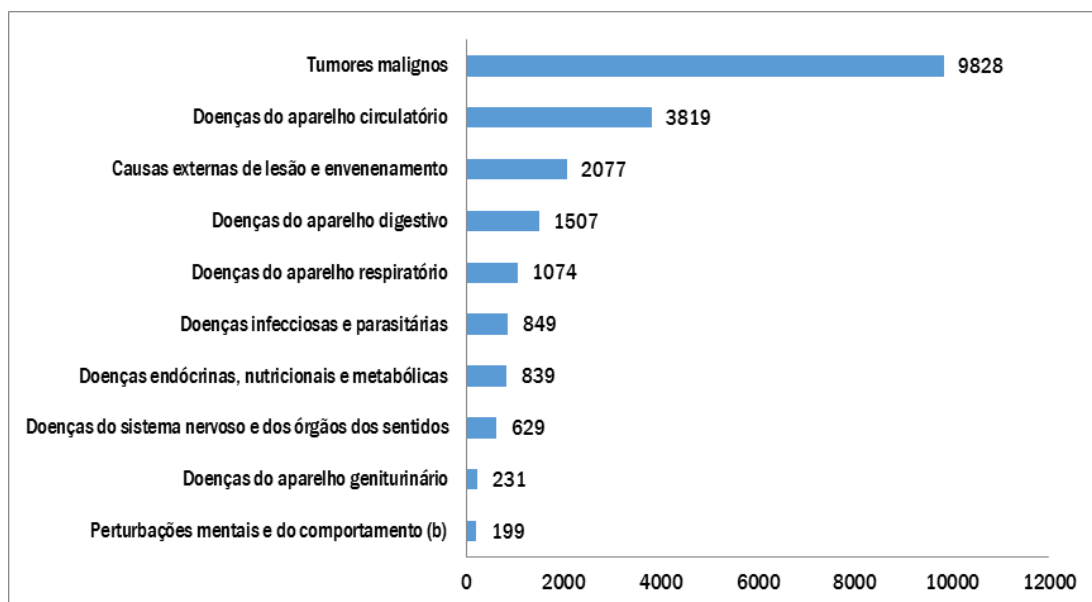
Fonte: INE, 2015

Em Portugal, a carga que as doenças cérebro-cardiovasculares constituem tem vindo a diminuir de forma constante nas últimas décadas, demonstrando a eficácia das medidas adotadas e a qualidade dos cuidados prestados.

Os resultados traduzem a conjugação das ações de prevenção e da eficácia das terapêuticas disponíveis nas situações agudas potencialmente fatais, como o enfarte do miocárdio.

Assiste-se, de igual forma, a uma redução da “mortalidade prematura” (que ocorre antes dos 70 anos de idade) e que pode ser evidenciada no quadro seguinte:

### Número de óbitos abaixo dos 70 anos pelas 10 principais causas de morte, Portugal (2013)

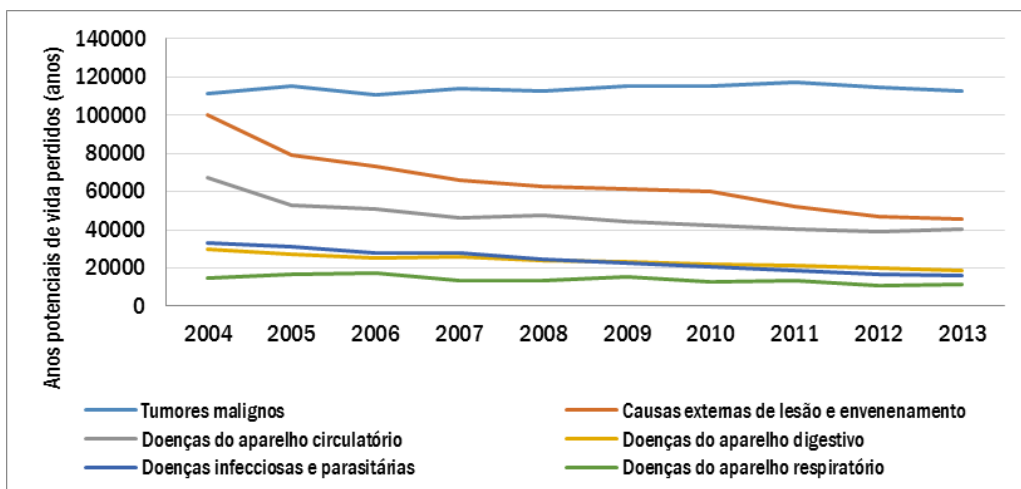


Fonte: INE, 2015

Verifica-se, nestes termos, que nos grupos etários abaixo dos 70 anos as doenças do aparelho circulatório deixam de se encontrar no topo das causas de morte, apesar de ainda apresentarem uma especial relevância. Quer dizer, há uma inversão entre a primeira e a segunda causa de morte.

O impacto positivo da evolução verificada recentemente pode, também, ser avaliado pelo indicador “Anos potenciais de vida perdidos”, que reflete os ganhos obtidos ao longo dos últimos anos.

## Evolução dos anos potenciais de vida perdidos pelas principais causas de morte, Portugal (2004-2013)



Fonte: INE, 2015

Os indicadores apresentados traduzem uma evolução positiva em Portugal. Porém, é necessário continuar a realizar esforços concertados no sentido de melhorar ainda mais.

Tal como divulgado na publicação “A Saúde dos Portugueses. Perspetiva 2015”, divulgada pela Direção-Geral da Saúde, em julho, a prevalência da hipertensão arterial na população adulta permanece alta, uma vez que afeta cerca de 42% dos portugueses.

É preciso saber que a causa das doenças cérebro-cardiovasculares está, sobretudo, relacionada com a hipertensão arterial que, por sua vez, resulta do excesso de sal na alimentação. Por isso, no Dia Mundial do Coração sublinha-se a necessidade de impulsionar as seguintes medidas:

- Aumentar o conhecimento sobre estas questões através da aquisição de informações como as difundidas pela Direção-Geral da Saúde;
- Reduzir o sal na alimentação, a fim de prevenir e controlar a hipertensão arterial;
- Reduzir o teor em gorduras nos alimentos, sobretudo as gorduras de origem industrial;
- Promover o exercício físico em todo o ciclo de vida.

Lisboa, 29 setembro de 2015