



SAÚDE DO CORAÇÃO: O QUE VOCÊ PRECISA SABER

Autores: Acadêmicos do 3º Semestre do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Estadual do Pará

Determinantes Epidemiológicos do Processo Saúde Doença / Ensino e Investigação Científica



Como funciona o coração?

Podemos verificar que o coração é um órgão muscular oco que age como uma bomba contrátil aspirante e propulsora de sangue e que desempenha importante papel na dinâmica da circulação sanguínea.¹⁰

O coração tem quatro partes principais chamadas de cavidades:

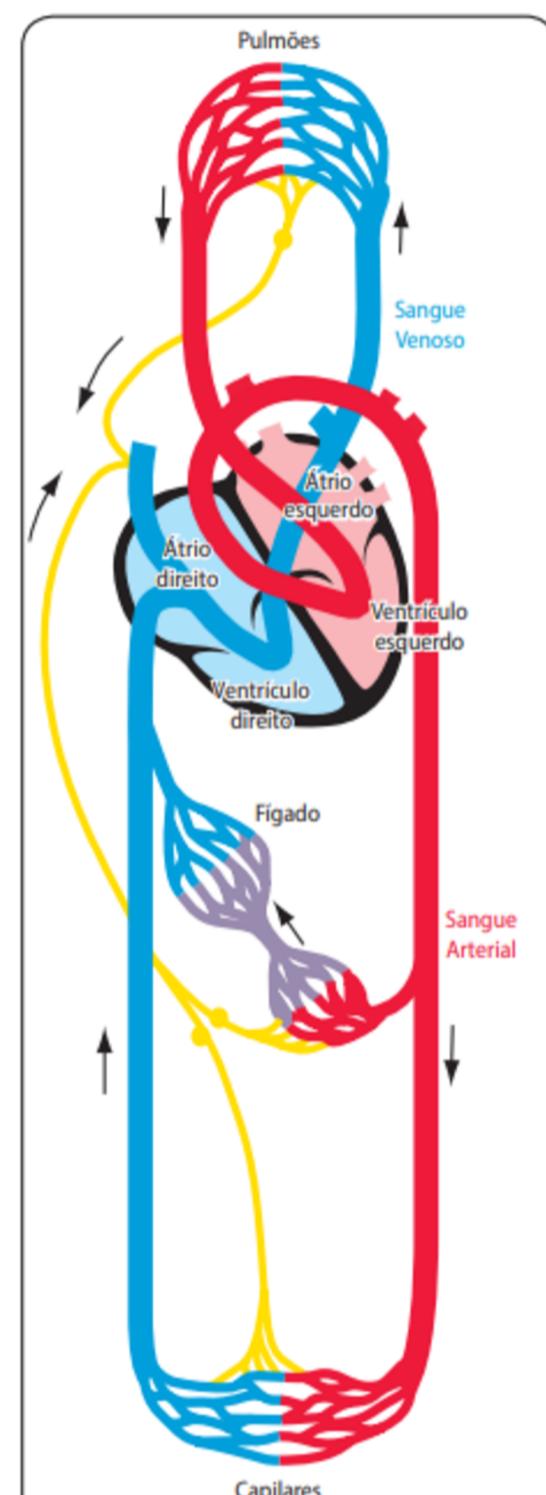
- 2 átrios (direito e esquerdo): onde o sangue entra.¹⁰
- 2 ventrículos (direito e esquerdo): onde o sangue é bombeado para fora.¹⁰

O ciclo funciona assim:

1. Sangue sem oxigênio chega do corpo ao átrio direito.¹⁰
2. Vai para o ventrículo direito, que bombeia o sangue para os pulmões.¹⁰
3. Nos pulmões, o sangue recebe oxigênio.¹⁰
4. O sangue rico em oxigênio volta para o átrio esquerdo.¹⁰
5. Passa para o ventrículo esquerdo, que bombeia o sangue para todo o corpo.¹⁰

Outros detalhes importantes:

- O coração tem válvulas que funcionam como "portas", abrindo e fechando para garantir que o sangue siga sempre na direção certa.¹⁰
- Há também um sistema elétrico próprio (o sistema excitocondutor) que faz o coração bater de forma rítmica e automática.¹⁰



Fonte: Anatomia Humana



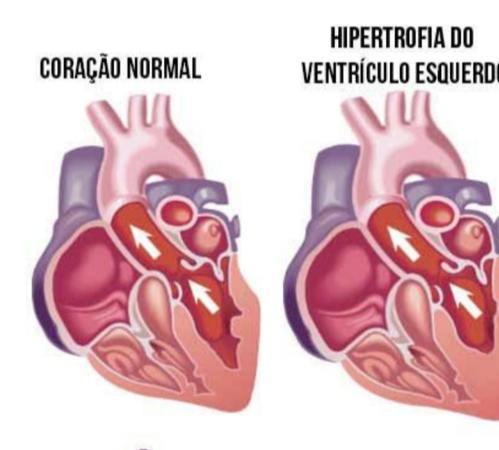
Principais doenças do coração (Cardiopatias)

São doenças que afetam o funcionamento ou a estrutura do coração.¹ Elas podem ser de nascimento (congênitas) ou adquiridas ao longo da vida.¹ São responsáveis por um grande número de mortes no mundo todo.²

As principais são:

1. Insuficiência Cardíaca

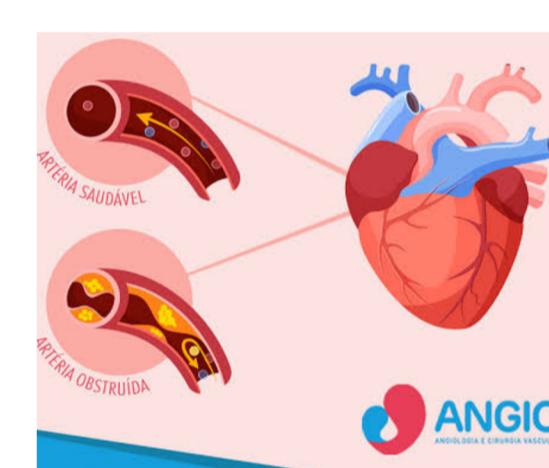
- É quando o coração não consegue bombear o sangue de forma eficaz.¹
- Pode ocorrer após muitos anos de esforço extra por pressão alta, infarto ou outras doenças.¹
- O coração pode aumentar de tamanho (hipertrofia), mas perde força com o tempo.¹
- Isso causa cansaço, falta de ar e inchaços no corpo.¹



Fonte: MD Saúde

2. Cardiopatia Isquêmica

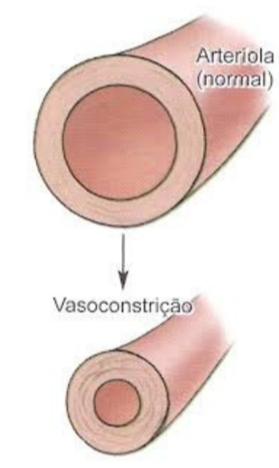
- Também chamada de Doença Arterial Coronariana (DAC).¹
- Ocorre quando o sangue não chega bem ao músculo do coração, por conta de placas de gordura nas artérias.¹
- Isso pode causar dor no peito (angina) ou infarto.¹
- É uma das principais causas de morte no mundo.¹



Fonte: ANGIO Recife

3. Hipertensão Arterial Sistêmica

- Conhecida como "pressão alta".³
- O coração precisa fazer mais força para bombear o sangue, e isso sobrecarrega os vasos e o próprio coração.³
- É silenciosa: muitas vezes não dá sintomas, mas pode causar infarto, derrame e insuficiência cardíaca.⁴
- Pode ser causada por fatores genéticos, estilo de vida ou outras doenças.^{5,6}



Fonte: Seduc

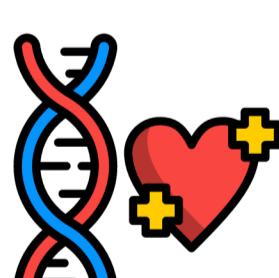


O que favorece o aparecimento dessas doenças?

Algumas pessoas têm mais chance de desenvolver problemas no coração por causa de **fatores genéticos, metabólicos** e do **estilo de vida**. Conhecer esses riscos ajuda a prevenir e cuidar da saúde!

Hereditariedade

- Se alguém da sua família tem ou teve doenças do coração, você pode ter maior risco também.⁷



Problemas metabólicos

- Alterações como diabetes, colesterol alto, obesidade e pressão alta forçam o coração a trabalhar mais.⁸



Estilo de vida e ambiente

Alimentação rica em gordura, sal e açúcar

Fumo e consumo de álcool

Estresse constante e sono ruim



Ambientes poluídos ou com pouca qualidade de vida.⁹



Como se cuidar?

Como proteger seu coração:

- **Alimente-se bem:** Dê preferência a frutas, verduras, legumes e alimentos naturais. Reduza o consumo de sal, gordura e açúcar.
- **Movimente-se:** Caminhar, dançar, pedalar... Escolha algo que goste e pratique pelo menos 30 minutos por dia, na maioria dos dias da semana.
- **Cuide da sua saúde:** Faça exames regulares e acompanhe sua pressão arterial, peso, colesterol e glicose.
- **Evite** o cigarro e o excesso de álcool.
- Busque **momentos de relaxamento** e bem-estar. O estresse também sobrecarrega o coração.¹¹

Se você já tem problema no coração:

- Siga corretamente o **tratamento** indicado pelo seu médico.
- Não interrompa o **uso dos remédios** por conta própria.
- Continue com uma **alimentação saudável** e praticando **atividades físicas**.
- Compareça às **consultas** de acompanhamento. Elas são essenciais para sua qualidade de vida.¹¹



Referências:

- KUMAR, Vinay; ABBAS, Abul K.; ASTER, Jon C. Robbins & Cotran – Patologia: bases patológicas das doenças. 8. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.
- GOMES, Helder Jorge de Andrade; MONTENEGRO, Carlos Eduardo Lucena. Indicadores Socioeconômicos e Mortalidade por Insuficiência Cardíaca: Parâmetros Indissociáveis?. *Arq. Bras. Cardiol.*, v. 117, n. 5, p. 952-953, nov. 2021.
- ALBUQUERQUE, Ana Luiza Carvalho et al. Hipertensão Arterial Sistêmica: uma revisão abrangente de epidemiologia, etiologia, fisiopatologia, diagnóstico e manejo. *Brazilian Journal of Health and Biological Science*, [S. I.], v. 1, n. 1, p. e16, 2024. Disponível em: <https://bjhs.com.br/index.php/bjhs/article/view/16>. Acesso em: 4 maio, 2025.
- LEE, S. et al. Global prevalence of hypertension and its control. *Hypertension Research*, v. 45, n. 1, p. 1-10, 2022.
- HAYES, J. et al. Genetics and environmental factors in hypertension. *Hypertension Research*, v. 45, n. 4, p. 515-526, 2023.
- LOPES, V. et al. Pathophysiology of hypertension: A comprehensive review. *Hypertension Research*, v. 44, n. 7, p. 1024-1037, 2021.
- WANG, S. et al. The impact of lifestyle interventions on hypertension. *Journal of Clinical Hypertension*, v. 23, n. 9, p. 1500-1511, 2021.
- YE, W. et al. Hypertension and its complications: A review. *BMJ*, p. e067946, 2022.
- GOLDENBERG, I. et al. Epidemiology of hypertension. *Journal of Hypertension*, v. 41, n. 6, p. 1203-1210, 2023.
- DUARTE, Hamilton Emídio. Anatomia Humana. 1. ed., 2. reimpr. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, 2014. 175 p. ISBN 978-85-61485-14-6.
- SOCIEDADE DE CARDIOLOGIA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO. *Manual de prevenção cardiovascular*. 1. ed. Rio de Janeiro: SOCERJ; São Paulo: Planmark, 2017.