

# Doenças Cardiovasculares: Mitos ou Verdades?



Quase metade dos óbitos por doenças cardíacas acontecem no período produtivo – entre 15 e 69 anos. Com o intuito de alertar a população sobre a prevenção de doenças cardiovasculares, destacamos os principais mitos e verdades que envolvem a saúde cardíaca.

## **As doenças cardiovasculares apresentam-se de diversas formas e intensidades**

**VERDADE!** Existem dois tipos de doenças cardiovasculares: as que apresentam sintomas, como angina ou arritmias cardíacas e as que, em geral, não apresentam sintomas, como hipertensão ou aterosclerose. As últimas, por serem silenciosas, são o principal motivo para visitar regularmente o cardiologista, principalmente se há histórico de complicações cardíacas na família.

## **Somente indivíduos idosos têm doenças cardiovasculares e podem sofrer morte súbita**

**MITO!** Segundo o Dr. Fernando Costa, cardiologista da Beneficência Portuguesa de São Paulo e membro da Sociedade Brasileira de Cardiologia, quase metade das vítimas de óbito de doenças do coração está no período mais produtivo da vida, entre 15 e 69 anos de idade. Além disso, a morte súbita pode ocorrer em qualquer faixa etária, mesmo em recém-nascidos.

## **As doenças cardiovasculares podem ser evitadas**

**VERDADE!** A prevenção dessas doenças pode ser feita por meio de pequenas mudanças de hábito no dia a dia, como manter uma dieta saudável, praticar atividade física regular, consumir sal com moderação, controlar o peso, manter restrição ao tabaco e ao álcool e fazer o controle efetivo da pressão arterial.

## **A morte súbita acontece apenas em atletas/esportistas**

**MITO!** Qualquer pessoa está sujeita à morte súbita, inclusive atletas. A doença acomete indivíduos independentemente da faixa etária, sexo ou condição socioeconômica.

## **Tenho arritmia cardíaca, portanto não posso praticar atividades físicas**

**MITO!** Atualmente os tratamentos médicos são tão modernos que permitem que o paciente se exercite mesmo diante de um problema cardíaco. No entanto, o cardiologista deve acompanhar e definir o tipo de exercício a ser realizado.

### **Bebidas alcoólicas e/ou energéticos podem induzir problemas cardíacos**

**VERDADE!** O álcool em excesso, associado a energéticos que possuem alto grau de cafeína em sua composição, pode funcionar como agente excitador, causar tipos de arritmias cardíacas que podem levar à morte súbita. Os energéticos diminuem a sensação de embriaguez e a ingestão da bebida em maior quantidade aumenta a probabilidade de problemas cardíacos, porque fazem o coração disparar de forma perigosa.

### **Uma pessoa que sofre parada cardíaca certamente vai morrer**

**MITO!** A parada cardíaca tem sucesso na recuperação quando manobras de Ressuscitação Cardiopulmonar são imediatamente realizadas. Acompanhado do uso do Desfibrilador Automático Externo (DEA), o índice de sucesso depende do tempo entre o pedido de socorro e a desfibrilação. As chances diminuem cerca de 10% a cada minuto de atraso.

Fonte: [www.mundopositivo.com.br](http://www.mundopositivo.com.br) [ADAPTADO]

<http://santacasaop.com.br/noticia/300/doencas-cardiovasculares-mitos-ou-verdades> em 19/12/2025 17:40