

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 [ADAPTADO]

<https://santacasaop.com.br/noticia/300/doencas-cardiovasculares-mitos-ou-verdades> em 15/02/2026 09:54