



Quer saber mais sobre **Morte Súbita Cardíaca?**



UNIDOS EM TORNO
DE UM CORAÇÃO DE ESPERANÇA



A morte súbita é a morte instantânea, inesperada, repentina e não acidental, na maioria das vezes de origem cardíaca. Na morte súbita cardíaca há uma perda abrupta da função cardíaca e conseqüentemente da consciência e da função respiratória. Geralmente, resulta de um distúrbio eléctrico (isto é, de uma arritmia maligna) que interrompe a acção de bombear do coração e por isso, não há fluxo de sangue para o corpo. Se não tratada imediatamente, esta paragem cardíaca leva à morte.

Com um tratamento médico apropriado e rápido, a sobrevivência é possível. Caso sejam iniciadas imediatamente manobras de ressuscitação (compressões torácicas, desfibrilhador externo, se disponível) até chegar ajuda médica, a probabilidade de sobrevivência aumenta, porque a falta de sangue oxigenado no cérebro causa danos irreversíveis. Poucas tentativas de ressuscitação são bem-sucedidas após 10 minutos e, a partir de três minutos, o cérebro já começa a sofrer danos. A rápida desfibrilação e o suporte básico de vida podem assim aumentar a taxa de sobrevivência em longo prazo.

Os sinais e sintomas de paragem cardíaca são súbitos e drásticos e incluem: colapso súbito, ausência de pulso, ausência de respiração e perda de consciência. Podem ocorrer sem pré-aviso ou serem precedidos de outros sintomas como dor no peito, falta de ar ou palpitações.

Quando uma pessoa está inconsciente, sem respirar e sem pulso, a ajuda deve ser rápida e eficaz:

1. Ligue para o 112 e explique de forma clara o que se passa
2. Comece imediatamente as manobras de reanimação com compressões torácicas (no osso esterno) com força e rapidez e sempre com os braços estendidos
3. Caso esteja disponível nas imediações peça a alguém o desfibrilhador externo automático e coloque as pás na pessoa, seguindo as instruções verbais.
4. Mantenha-se a fazer manobras de reanimação até chegar ajuda médica, incluindo enquanto o desfibrilhador externo está a carregar (afastando-se no momento do choque emitido pelo desfibrilhador).

A paragem cardíaca pode ocorrer em pessoas sem doença cardíaca conhecida, apesar de ser mais comum em pessoas com doença cardíaca prévia, como doença coronária, enfarte do miocárdio prévio, coração “dilatado”, doença das válvulas do coração, doença congénita cardíaca, problemas eléctricos do coração (como síndrome de Brugada, síndrome do QT longo...). Por este motivo, é muito importante todos estarmos familiarizados com o que fazer em caso de paragem cardíaca.

Para reduzir o risco de morte súbita cardíaca deve consultar regularmente o seu médico, fazer o rastreio de doenças cardíacas e ter um estilo de vida saudável.