



Quer saber mais sobre **Arritmias Cardíacas?**



UNIDOS EM TORNO
DE UM CORAÇÃO DE ESPERANÇA



As arritmias cardíacas ocorrem quando os impulsos eléctricos que coordenam os batimentos do coração não funcionam adequadamente, fazendo com que o batimento cardíaco seja muito rápido, muito lento ou irregular.

As arritmias podem causar sintomas como palpitações (sensação de coração acelerado ou sentimento de um batimento mais forte ou um batimento extra), dor torácica, falta de ar, tonturas ou sensação de desmaio, desmaio e, raramente, morte súbita cardíaca. Podem também ser assintomáticas e serem detectadas quando se fazem exames de rotina, como num electrocardiograma (ECG) ou num Holter de 24 horas.

As arritmias cardíacas podem ocorrer em qualquer pessoa, independentemente do sexo ou idade, apesar de serem mais comuns nas pessoas com problemas cardíacos.

As arritmias podem ter várias causas e nem todas são malignas. Geralmente, as arritmias cardíacas que ocorrem em quem já tem problemas cardíacos (nomeadamente enfarte do miocárdio prévio ou insuficiência cardíaca) ou história familiar de morte súbita cardíaca, têm maior risco de malignidade.

É aconselhável procurar o médico se sentir subitamente algum dos sintomas descritos ou se perceber que o seu coração bate mais rápido ou mais devagar que o normal (frequência cardíaca inferior a 60 bpm ou superior a 100bpm em repouso). Quando não diagnosticadas e tratadas corretamente, as arritmias podem provocar doenças do coração e paragem cardíaca.

Os tratamentos actualmente disponíveis para o tratamento das arritmias são medicamentos, ablação (uma espécie de cateterismo) ou implante de pacemaker ou desfibrilhador interno. O médico especialista determina qual o melhor tratamento para cada caso.

Para prevenir as arritmias cardíacas, é essencial adoptar hábitos de vida saudáveis, como alimentação equilibrada, rica em legumes, frutas e verduras, não ingerir ou não exceder o consumo de bebidas alcoólicas e energéticas, não fumar, praticar exercício físico de intensidade moderada, estar atento à saúde emocional e, pelo menos uma vez por ano, consultar-se com um cardiologista para a realização de exames preventivos. Quanto ao exercício físico, é importante saber que quando excessivo/desproporcional pode ser prejudicial e por isso, é essencial consultar o médico para saber qual o nível e tipo de actividade física mais apropriada para si.