



## Cuidados com o sistema vascular no inverno

*Cardiologista comenta riscos de saúde relacionados às baixas temperaturas e formas de se precaver*



Também conhecido como sistema circulatório ou sistema cardiovascular, o sistema vascular é uma rede complexa de vasos sanguíneos que transporta o sangue pelo corpo. Desse modo, exerce um papel vital no fornecimento de oxigênio, nutrientes e outros compostos essenciais às células, além de remover resíduos metabólicos e dióxido de carbono.

Porém, a exposição do corpo a determinadas temperaturas influencia diretamente no aumento dos casos de internações por doenças cardiovasculares, de acordo com o Cardiologista e Diretor Médico Assistencial do São Cristóvão

Saúde, Dr. Fernando Barreto. “No inverno, segundo a *American Heart Association (AHA)*, há um crescimento de até 25% destas patologias, entre elas insuficiência cardíaca, infarto agudo do miocárdio e certos tipos de arritmia”, explica o especialista.

Para compensar a perda de calor, há um mecanismo na natureza chamado de homeostase, que é a manutenção do equilíbrio interno. “Dentre estes mecanismos, há uma constrição dos vasos do corpo (vasoconstrição), o que faz com que nosso sangue encontre maior resistência para circular, aumentando a pressão arterial e a possibilidade (em pessoas com doenças cardíacas prévias conhecidas ou não) de eventos cardiovasculares, dos mais leves aos mais graves, como angina, infarto, arritmia, AVC ou morte súbita”, complementa Dr. Barreto.

### **Cuidados necessários no frio**

No inverno, ocorre uma diminuição no índice de chuvas e há aumento da poluição do ar, com acúmulo de monóxido de carbono, dióxido de nitrogênio e dióxido de enxofre, o que sobrecarrega os pulmões e diminui a oxigenação do sangue. “Por consequência, o coração fica sobrecarregado a suprir esta deficiência, podendo levar ao risco cardíaco”, explica o Cardiologista. A relação, porém, é direta com a temperatura do meio ambiente e não sobre a região topográfica no globo terrestre. “De qualquer forma, no Brasil, um levantamento realizado pelo Hospital Albert Einstein mostrou que, entre os meses de junho e agosto, as internações hospitalares na cidade de São Paulo por insuficiência cardíaca e infarto chegam a ser 30% maiores do que no verão”, salienta.

Para minimizar os riscos de eventos cardiovasculares, Dr. Barreto recomenda aquecer o corpo, seja com alimentos e bebidas quentes, como também pelo uso de roupas adequadas, de modo a diminuir a vasoconstrição e aumento da pressão arterial. Segundo o médico especialista, indivíduos com hábitos saudáveis, como os que controlam o peso por meio de dietas, praticam exercícios indicados para idade e condição física, não fumam e não bebem possuem menor chance de manifestar doenças cardiovasculares, tanto no inverno como no verão - mas não estão isentas e totalmente protegidas no frio.

Pessoas com histórico de doenças e/ou eventos cardiovasculares devem ficar mais atentas às dicas. “Importante também manter seguimento regular com seu médico, seja ele clínico geral ou cardiologista, fazer exames preventivos periódicos, adotar práticas saudáveis e fazer uso da medicação indicada de forma regular, sem suspender por iniciativa própria e/ou de familiares nenhum medicamento”, finaliza Dr. Fernando Barreto.

