



Nº 1.246 • ABRIL / 2026

Saiba o que seu coração precisa em cada fase da vida

Especialista do São Cristóvão Saúde explica quais exames são realmente necessários e reforça quais hábitos saudáveis têm maior impacto na proteção do coração ao longo da vida



Entre janeiro e março deste ano, o Brasil já registrou mais de 98 mil mortes por doenças cardiovasculares, de acordo com o Cardiômetro da Sociedade Brasileira de Cardiologia. Diante desse cenário, a prevenção e o acompanhamento adequado ao longo da vida tornam-se essenciais para reduzir riscos e evitar complicações graves, como infarto e AVC.

De acordo com o Cardiologista e Diretor Médico Assistencial do Grupo São Cristóvão Saúde, Dr. Fernando Barreto, a principal dúvida dos pacientes ainda ***Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!***

gira em torno dos exames: quando fazer e quais são realmente necessários. “Mais importante do que sair realizando muitos exames é entender o risco individual de cada pessoa”, explica.

Na infância, a avaliação clínica costuma ser suficiente na maioria dos casos. O chamado “teste do coraçãozinho”, realizado ainda na maternidade, é fundamental para detectar possíveis alterações congênitas. Exames mais complexos, como o ecocardiograma, só são indicados quando há suspeita clínica.

Na adolescência, o acompanhamento continua predominantemente clínico. A investigação mais aprofundada pode ser necessária em situações específicas, como na prática esportiva competitiva ou com histórico familiar relevante de doenças cardíacas.

Já na vida adulta, o monitoramento ganha mais importância. Controle da pressão arterial e exames laboratoriais, como colesterol e glicemia, passam a fazer parte da rotina. A partir dos 40 anos, a avaliação tende a ser mais frequente, podendo incluir eletrocardiograma e, em alguns casos, teste ergométrico. A frequência dos exames de rotina depende do risco individual. Pessoas sem fatores de risco podem realizar avaliações a cada dois ou três anos. Já quem apresenta condições como hipertensão, diabetes ou colesterol elevado deve manter acompanhamento mais próximo, geralmente anual.

Segundo Dr. Fernando, crianças e adolescentes só precisam de avaliação especializada diante de sinais de alerta, como sopros suspeitos, desmaios, dor no peito, cansaço excessivo ou histórico familiar de morte súbita. Na ausência desses fatores, o acompanhamento com o pediatra é suficiente.

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

Fatores de risco e exames: o que realmente importa

Hipertensão, diabetes, colesterol alto, obesidade, sedentarismo e tabagismo estão entre os principais fatores de risco para doenças cardiovasculares. O histórico familiar de infarto precoce também merece atenção especial.

O especialista alerta que exames como o eletrocardiograma e o teste ergométrico não devem ser feitos de forma indiscriminada. Em pessoas sem sintomas, esses exames têm baixa capacidade de detectar doenças. O uso deve ser direcionado, principalmente para indivíduos com risco intermediário ou sintomas.

Exercício físico e saúde do coração

A prática de atividade física é uma das principais aliadas da saúde cardiovascular. Na maioria dos casos, não é necessário realizar exames antes de começar a se exercitar, especialmente entre pessoas jovens e sem fatores de risco. Por outro lado, indivíduos sedentários acima dos 35 anos, pessoas com doenças pré-existentes ou que pretendem iniciar atividades de alta intensidade podem precisar de avaliação médica prévia.

Durante o exercício, alguns sinais exigem atenção imediata: dor no peito, falta de ar desproporcional, tontura, desmaio ou palpitações intensas. Nessas situações, a orientação é interromper a atividade e buscar avaliação médica.

Prevenção começa no dia a dia

Mais do que exames, a prevenção está diretamente ligada ao estilo de vida. Alimentação equilibrada, prática regular de atividade física, controle do estresse e abandono do tabagismo são medidas comprovadamente eficazes para reduzir o risco de infarto e AVC.

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

“A doença cardiovascular se desenvolve ao longo dos anos, muitas vezes de forma silenciosa. Por isso, cuidar dos fatores de risco é o que realmente faz diferença”, reforça o Cardiologista.

No combate às doenças que mais matam no país, a mensagem é clara: a prevenção continua sendo o melhor caminho e começa muito antes de qualquer exame.

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!