



Inverno eleva em até 25% os riscos ao coração



Antes mesmo da chegada do inverno e da queda mais acentuada das temperaturas, já é importante voltar a atenção para a saúde do sistema vascular, também conhecido como sistema circulatório. Responsável por transportar o sangue por todo o organismo, ele desempenha funções essenciais, como levar oxigênio e nutrientes às células e eliminar resíduos metabólicos e dióxido de carbono.

De acordo com o Cardiologista e Diretor Médico Assistencial do São Cristóvão Saúde, Dr. Fernando Barreto, o frio tem impacto direto no aumento de problemas cardiovasculares. “Durante o inverno, segundo dados da *American*

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

Heart Association, pode haver um crescimento de até 25% nos casos de doenças como insuficiência cardíaca, infarto agudo do miocárdio e alguns tipos de arritmia”, explica.

Esse aumento está relacionado a um mecanismo natural do corpo, responsável por manter o equilíbrio interno. Em dias frios, ocorre a vasoconstrição, um estreitamento dos vasos sanguíneos que eleva a resistência à passagem do sangue. Como consequência, há aumento da pressão arterial e maior risco de eventos cardiovasculares, especialmente em pessoas com histórico da doença, ainda que não diagnosticado. “Isso pode desencadear quadros que vão desde angina até situações mais graves, como infarto, arritmia, AVC e até morte súbita”, alerta o especialista.

Outro fator que agrava o cenário no inverno é a piora na qualidade do ar. A redução das chuvas favorece o acúmulo de poluentes, como monóxido de carbono, dióxido de nitrogênio e dióxido de enxofre. Esse contexto compromete a oxigenação do sangue e aumenta a sobrecarga do coração. “Quando o organismo recebe menos oxigênio, o coração precisa trabalhar mais para compensar essa deficiência, o que eleva o risco cardíaco”, explica Barreto.

Prevenção é fundamental

- Manter o corpo aquecido é uma das principais recomendações, seja com o uso de roupas adequadas ou com a ingestão de alimentos e bebidas quentes, ajudando a minimizar a vasoconstrição e o aumento da pressão arterial.

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

- Controlar o peso e manter uma alimentação equilibrada são hábitos fundamentais para a saúde cardiovascular ao longo de todo o ano.
- Praticar atividades físicas compatíveis com a idade e a condição física contribui para reduzir riscos, mesmo durante o inverno.
- Evitar o consumo de álcool e o tabagismo é essencial para proteger o coração.
- Pessoas com histórico de doenças cardiovasculares devem manter acompanhamento médico regular e realizar exames preventivos.
- É essencial não interromper o uso de medicamentos por conta própria ou por orientação de terceiros. A adesão ao tratamento é um fator determinante para evitar complicações.