

## **Inverno e coração: qual a relação deles com as crises de arritmias cardíacas e eventos de morte súbita**

*Doença responsável por mais de 300 mil mortes no Brasil sofre influência direta de baixas temperaturas*

Os três meses que seguem durante o inverno trazem com ele a queda da temperatura e algumas interferências diretas na saúde, especialmente sobre o sistema cardiovascular, o que inclui o funcionamento do coração.

De acordo com a American Heart Association (AHA), entidade referência mundial sobre saúde cardiovascular, os quadros de arritmias cardíacas e morte súbita, infarto agudo do miocárdio e Acidente Vascular Cerebral, o famoso derrame, crescem em até 25% durante esta época.

“Este crescimento se explica pelo aumento da pressão sanguínea e a vasoconstrição, processo que diminui o diâmetro das artérias e ocorre como uma resposta do organismo para compensar a perda de calor. Em alguns casos, esta atividade dificulta a circulação normal do sangue em determinadas regiões, gerando disfunções agudas do sistema cardiorrespiratório”, explica o arritmologista presidente da SOBRAC, Dr. Jose Carlos Moura Jorge.

O especialista também explica que o frio ainda ativa os receptores nervosos da pele, desencadeando uma maior liberação de adrenalina, hormônio que contrai os vasos sanguíneos. A redução das vias de circulação sanguínea, mesmo pequena, pode provocar a rupturas de placas de gordura que irrigam o coração, e essa ocorrência leva à possibilidade de formação de coágulos - em razão de uma tentativa de equilíbrio natural feita pela concentração de proteínas e plaquetas presentes no sangue.

Todo esse processo, por fim, pode entupir as artérias e provocar um infarto. “Caso ocorra uma obstrução das artérias carótidas, que levam o sangue ao cérebro, podemos ainda ter um AVC”, pontua o especialista.

Outro fator preponderante neste contexto são regiões poluídas, em que o pulmão é sobrecarregado e altera a quantidade de oxigênio presente no sangue, o que conseqüentemente modifica a frequência cardíaca e propicia o aparecimento das arritmias, alterações elétricas responsáveis por distúrbios no ritmo das batidas do coração.

“Por este motivo, é preciso ter atenção e fazer algumas mudanças simples na rotina, especialmente se o indivíduo em questão já tem doença cardiovascular ou histórico na família. Neste momento, é preferível andar sempre agasalhado e evitar esforços repentinos ou exercícios intensos ao ar livre, evitando além de prejuízos ao coração, a hipotermia. E esta é uma recomendação que vale de crianças e idosos a até mesmo atletas de alta performance”, relata Moura Jorge.

O médico lista abaixo mais cinco dicas para cuidar do coração durante o inverno:

- 1) Apesar da tentação, evitar alimentos muito calóricos e gordurosos, que atuam diretamente no espessamento do sangue e, assim, facilitam o entupimento das veias e dificultam a circulação do sangue;
- 2) Praticar atividades físicas moderadas e sob a supervisão de um profissional, ajudando a fortalecer o sistema imunológico e combater doenças cardiovasculares;
- 3) Controlar a pressão arterial frequentemente, a fim de detectar alterações e, ao menor risco, procurar um especialista;
- 4) Realizar consultas e exames preventivos com um cardiologista, a fim de identificar eventuais problemas e iniciar um tratamento seguro e efetivo;
- 5) Em casos de portadores de arritmias cardíacas, manter a doença sobre controle.

**\*Fontes:**

<https://pebmed.com.br/risco-de-infarto-agudo-do-miocardio-e-maior-em-clima-frio/>

<https://academic.oup.com/qjmed/article/92/12/689/1536639>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3662093/>

Criada oficialmente em 1984, a **Sociedade Brasileira de Arritmias Cardíacas (SOBRAC)** é uma entidade médica sem fins lucrativos, afiliada à Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC). Os objetivos da Sociedade são normatizar as atividades relacionadas às arritmias cardíacas no Brasil, promover o desenvolvimento científico e a valorização profissional da especialidade, além de orientar a população leiga a respeito dos problemas mais comuns ligados às arritmias cardíacas e morte súbita, por meio de campanhas educativas. Realiza periodicamente o **Programa de Educação Continuada (PrECon)** e anualmente o **Congresso Brasileiro de Arritmias Cardíacas**, maior evento do gênero da América Latina, além da Campanha Nacional de Prevenção das Arritmias Cardíacas e Morte Súbita, intitulada **Coração Na Batida Certa**, instituída no dia 12 de novembro.

#### **Redes sociais da SOBRAC:**

#### **Informações para a Imprensa:**

#### **Baruco Comunicação Estratégica**

Telefone: (11) 3539-9901

Alinny Martins: (21) 97353-1503 | [alinny.martins@baruco.com.br](mailto:alinny.martins@baruco.com.br)

Erika Baruco: (11) 99900-7448 | [erika@baruco.com.br](mailto:erika@baruco.com.br)