

MORTE SÚBITA

FPC defende programa DAE amplo, nacional e sem burocracia

A Morte Súbita Cardíaca é definida como sendo uma morte de causa natural, devida a uma doença cardíaca, caracterizada por uma perda súbita de consciência, e que ocorre dentro de uma hora após o início dos sintomas agudos. A doença cardíaca subjacente pode ou não existir previamente, mas o momento e o modo da morte são inesperados.

Constitui a causa principal de morte nos países desenvolvidos, como por exemplo nos Estados Unidos da América, sendo estimado que contribui para 450 mil mortes/ano, ou seja 1000 mortes/dia ou 1 morte em cada 2 minutos.

A morte súbita de causa cardíaca corresponde a 20% de todas as mortes, com uma incidência de cerca de 1 por 1000 habitantes/ano. Em 2/3 das situações é provocada pela doença coronária, e contribui para a mortalidade dos doentes coronários



em mais de 50% dos casos.

Para dar uma ideia da importância destes números, podemos dizer que a Morte Súbita Cardíaca representa uma mortalidade superior à provocada pela SIDA, Cancro da Mama e Cancro do Pulmão em conjunto.

Continua nas páginas 4 e 5

Dia Nacional do Doente Coronário



Dr. Carlos Catarino
Coordenador Geral CRC-GIG
da Fundação Portuguesa
de Cardiologia

No dia 14 de Fevereiro, vamos comemorar o Dia Nacional do Doente Coronário, este ano a Fundação Portuguesa de Cardiologia resolveu abordar e alertar para a problemática da Morte Súbita, através de várias iniciativas de informação e formação da população em geral e dos profissionais de saúde em particular.

A Morte Súbita é a que ocorre de forma inesperada, tanto em pessoas doentes como saudáveis, ocorre durante a primeira hora, entre o início dos sintomas até ser constatado o óbito.

Nos adultos, sedentários ou atletas, a grande maioria dos casos de morte súbita acontece por doenças do coração, sejam elas conhecidas ou não pelos portadores ou pessoas das suas relações.

Estima-se que mais de 75% das vítimas de morte súbita têm doença isquémica, por arteriosclerose das artérias coronárias que "alimentam" o coração.

As mortes súbitas, na grande maioria dos casos, são provocadas por arritmias do ciclo cardíaco, em primeiro lugar, está a fibrilhação ventricular, que costuma ser precedida de taquicardia ventricular.

Estas arritmias levam a uma falha/queda do rendimento cardíaco, faltando sangue no cérebro, o que faz com que a pessoa perca a consciência. Já com a morte aparente, nos primeiros minutos a vítima ainda pode ser recuperada, ser chamada de volta à vida, se atendida prontamente.

Nunca é demais lembrar que a grande maioria das doenças cardíacas resultam da interacção dos factores genéticos e factores adquiridos, estes são mutáveis, isto é dependem dos nossos hábitos e estilos de vida, entre eles destacamos o tabagismo, colesterol elevado, pressão arterial elevada, vida sedentária, obesidade, e a diabetes mellitus.

Por isso continuamos a reafirmar a importância de uma alimentação saudável e a prática de actividade física, como prevenção de muitos dos casos de morte súbita.

No dia 14 de Fevereiro, também Dia de São Valentim (Dia dos Namorados) vamos cuidar dos nossos afectos, que passam também pela boa saúde do nosso coração.

VIº Torneiro de Solidariedade

O golfe é bom para o coração. Não sendo um desporto violento, deve, no entanto, ser jogado com certos cuidados. Isso foi praticado e discutido no Algarve, no VIº Torneiro Solidariedade promovido pelo Clube Rei Coração/Grupo de Intervenção Comunitária da Fundação Portuguesa de Cardiologia.

(Página 7)

Reader's lança "30 Minutos Por Dia Para Um Coração Saudável"

Parceria FPC/Clube Rei Coração

A doença cardiovascular é a maior causa de morte por doença. Anualmente, em Portugal são 40 mil mortes e no Mundo 17 milhões. Na origem deste flagelo está, principalmente, a falta de uma alimentação saudável, o sedentarismo e o

stress. As edições Reader's Digest, em parceria com a FPC/Clube Rei Coração, acabam de lançar "30 Minutos Por Dia Para Um Coração Saudável". De exercícios físicos a dietas saudáveis, tudo que precisamos saber para viver melhor.

(Páginas 2 e 3)



1 Vida em
3 gestos

14 de Fevereiro Dia Nacional do Doente Coronário



CHAMAR



MASSAJAR



DESFIBRILHAR

13 de Fevereiro - Conferência de imprensa: - Paragem Cardíaca

11 Horas - Fundação Cupertino de Miranda - Porto

AMIGOS DO CORAÇÃO

Reader's lança "30 Minutos Por dia Para Um Coração Saudável"

com apoio da FPC/Clube Rei Coração

Anualmente, a doença cardiovascular tira a vida a mais de 40 mil pessoas em Portugal e cerca de 17 milhões em todo o Mundo. É a maior causa de morte por doença, superando o cancro e a sida em conjunto. Nem sempre estas doenças apresentam sintomas - cerca de 50 por cento dos doentes que sofrem de hipertensão arterial não têm conhecimento dessa situação. Dai a justificação da campanha nacional "Coração de Confiança" lançada pelas Selecções do Reader's Digest, em parceria com a Fundação Portuguesa de Cardiologia/ Clube Rei Coração.

Como dizia o Prof. Louis Pasteur, "sempre que estudo uma doença, a minha ideia não é encontrar uma cura, mas sim descobrir um meio para a sua prevenção". A campanha "Coração de Confiança" tem precisamente a motivação de alertar, divulgar e promover a adopção de estilos de vida saudáveis, como formas de prevenir a doença cardiovascular através de comportamentos novos, com destaque para o exercício físico, a alimentação cuidada e o combate ao stress.

São, aliás, os temas do livro "30 Minutos Por Dia Para Um Coração Saudável" lançado dia 6 de Janeiro pelas Selecções do Reader's Digest, cuja edição portuguesa, com introdução pelo Presidente da FPC, Prof. Doutor Manuel Oliveira Carrageta, teve como consultores a Dra. Elsa Feliciano, Nutricionista e assessora da FPC, o Dr. Luís Negrão, Médico de Saúde Pública e também assessor da FPC, a Prof. Doutora Maria Teresa, Doutora em Ciências do Desporto e Professora da Universidade Lusófona, e o Prof. Doutor Polybio Serra e Silva, Catedrático da Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra e Presidente do Conselho Científico da FPC e da Delegação Centro desta Instituição

Para um Coração Saudável

De leitura acessível e profusamente ilustrado, "30 Minutos Por Dia Para Um Coração Saudável" começa por revelar os segredos desse pequeno órgão, não maior do que um punho fechado, que ao ritmo de um batimento por segundo, 86.000 batimentos por dia, 2 mil milhões de batimentos numa vida, impulsiona, por dia, 9.092 litros de sangue através de uma complexa rede de vasos e nos garante a existência.

Como todos os equipamentos exige certos cuidados e muita manutenção. "Num mundo perfeito - diz - a doença das artérias coronárias não tiraria a vida prematuramente aos 45, 55 ou 65 anos. O coração bateria, segura e



tranquilamente, conseguindo o que pareceria impossível - ajudar muitos de nós a ultrapassar a barreira dos 100 anos. Investigações sobre a saúde e o estilo de vida de pessoas que viveram (ou vivem) mais tempo em todo o mundo, permitem concluir que o coração não foi concebido para falhar na primavera da vida, mas para durar, no mínimo, 70 anos."

Sem esses cuidados e essa manutenção - ao alcance de todos - essa pequena bomba vital para todo o ser humano corre risco de parar, "destruída por tentações do dia-a-dia, como, por exemplo, o tabaco, o álcool, um hambúrguer acompanhado de batatas fritas, muitas horas a ver televisão e um estilo de vida cada vez mais gerador de stress". E os conselhos sucedem-se, através do Plano 30 Minutos Por dia, começando com as recomendações para uma actividade física, persistente, simples, mas eficaz desde que haja acompanhamento clínico; uma alimentação saudável, equilibrada, que valorize os hidratos de carbono e os produtos naturais; o combate ao stress e muito sol; nada de tabaco e de álcool. Tudo está resumido num Guia do Utilizador, com os exercícios aconselhados, as receitas culinárias e os alertas indispensáveis.



Apoio de figuras públicas

Várias figuras públicas deram o seu contributo para esta campanha nacional "Coração de Confiança" e o testemunho de comportamentos pessoais saudáveis. Foi o caso da Dra. Maria Barroso: "Sigo os conselhos dos médicos e sou moderada na alimentação. Faço exercício quando posso, verifico a minha tensão arterial e não como carne, a não ser de aves." A artista Simone de Oliveira é outra personalidade que se cuida bastante: "Não como carne e, também por outros motivos de saúde, não posso aumentar de peso. O meu desafio é reduzir o tabaco progressivamente." O actor Victor de Sousa confessou ter abraçado esta campanha "co-

mo um acto de civismo. Quero pensar que podemos chegar às pessoas e mostrar-lhes a importância da prevenção".

Sendo um dos motes da campanha, a HPP Saúde associou-se promovendo três dias de rastreios para avaliação dos níveis de colesterol, medição do índice de massa corporal e tensão arterial, realizados em hospitais de Lisboa, Porto e Faro. Outras entidades deram o seu apoio ao "Coração de Confiança": - A Becel com a realização de milhares de rastreios cardiovasculares em grandes superfícies e centros comerciais do país, Agência Abreu, Omron, Rádio Renascença, Sapo, Diário de Notícias, Bertrand, Continente e Mundicenter.

Um livro fundamental

Introdução do Prof. Doutor Manuel Oliveira Carrageta, Presidente da FPC, ao livro "30 Minutos Por Dia Para Um Coração Saudável":

As doenças cardiovasculares são responsáveis, em todo o mundo, por 17 milhões de mortes anualmente, o que representa mais perdas de vidas que as causadas, por exemplo, pelo cancro e pela sida no seu conjunto. No entanto, os meios de Comunicação Social têm tendência para dar maior relevo a outros problemas de saúde, como as doenças mais raras e exóticas, diminuindo a visibilidade pública das doenças cardiovasculares, o que, para além de distorcer uma perspectiva realista, vai afectar as prioridades da sua prevenção.

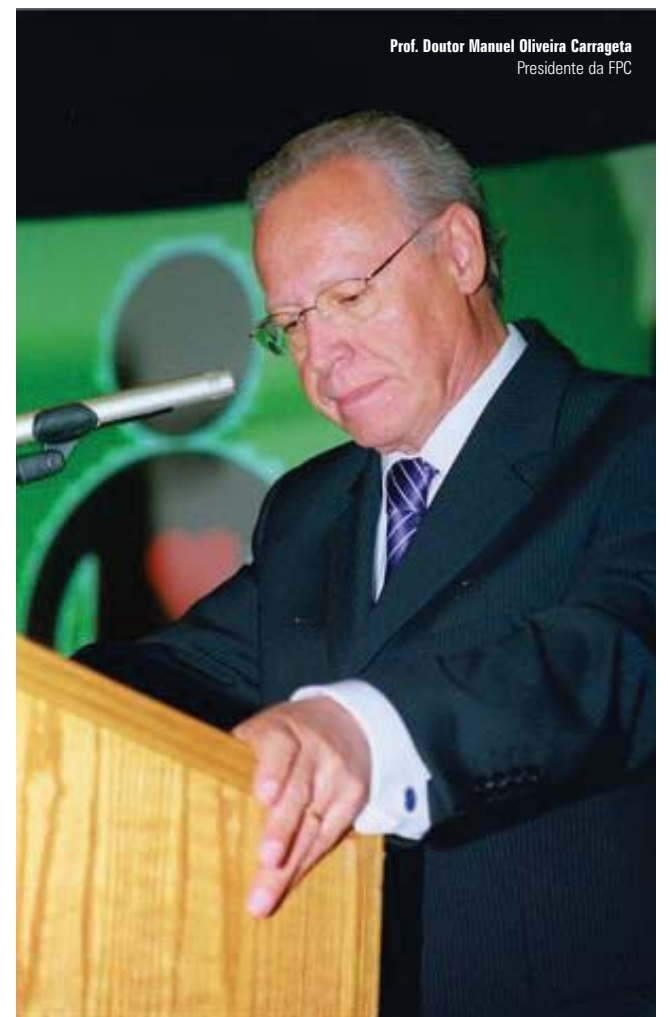
As doenças cardiovasculares, o grande flagelo dos nossos dias, são causa dominante de morte em todo o Mundo, à excepção da África Subsaariana, mas mesmo aí, de acordo com projecções recentes da Organização Mundial de Saúde, prevê-se que venham a tornar-se a causa mais importante nos próximos anos.

Outro aspecto muitas vezes esquecido é que não são os nossos genes, mas sim o nosso estilo de vida, que determina quando e como ficamos doentes, sendo também o estilo de vida o factor fundamental no tratamento e recuperação das doenças cardiovasculares. É para estes aspectos que este livro dirige a nossa atenção.

Infelizmente passamos os dias fisicamente inactivos, quer durante o trabalho, quer nos períodos de lazer, geralmente junto à televisão ou ao computador, dependendo uma quantidade mínima de energia. Por outro lado, à mesa comemos demasiado e de forma errada, consumindo gorduras saturadas e hidratos de carbono refinados em excesso e esquecendo os alimentos mais saudáveis, ricos em fibra vegetal. Como consequência, os nossos níveis de colesterol e de glucose (açúcar) no sangue elevam-se, assim como a nossa tensão arterial, o peso corporal e o perímetro abdominal. É conhecido que o excesso de peso e a obesidade se tornaram hoje epidémicos, com todo o cortejo de factores de risco cardiovasculares, para além de outros inconvenientes que envolvem. Fundamental é também não fumar. O tabagismo continua a ser a principal causa de morte evitável, sendo respon-

sável por si por um terço de todas as doenças cardiovasculares e oncológicas. Todos estes factores têm um papel fundamentalmente negativo no desenvolvimento de doenças cardiovasculares e de acidentes vasculares cerebrais, como de diabetes, doença renal e também cancro

Nesta obra descreve-se minuciosamente e com clareza uma série de regras fáceis de cumprir, desde que haja suficiente motivação, enumerando alimentos e exercícios que são benéficos para a nossa saúde e longevidade, bem como as técnicas disponíveis para gerir o stress, que não só impede o desenvol-



vimento de doença cardiovascular, como nos ajuda a manter um bom estado de saúde e bem-estar.

Fazer pelo menos meia hora de actividade física diária, como a marcha, a natação, o ciclismo, a dança, etc., ajuda-nos a controlar o peso e a sentir-nos bem, tanto no aspecto físico como mental.

Este livro chama-nos a atenção para que, como em tudo, são as nossas escolhas e não o destino, neste caso os genes, que determinam o nosso futuro, pelo que é importante que as nossas escolhas sejam responsáveis.

A terminar quero felicitar os editores e os consultores pelos seus conselhos extremamente úteis e apelo a todos os portugueses para os seguirem, a fim de usufruírem de uma vida mais saudável, feliz e também mais longa."

Presidente da FPC:

"Esta legislação está votada a não atingir os objectivos a que se propõe"

Na sequência de uma análise ponderada, elaborada por especialistas portugueses na problemática da morte súbita, a Fundação Portuguesa de Cardiologia e o Instituto Português do Ritmo Cardíaco enviaram uma proposta ao INEM-Instituto Nacional de Emergência Médica em Maio do ano passado. O presidente da Fundação Portuguesa de Cardiologia, Prof. Doutor Manuel Carrageta, lembra que "a nossa proposta foi, portanto, enviada em tempo útil para ser tomada em consideração e, pela sua qualidade, não devia ter sido ignorada" quando da redacção do Decreto-Lei que estabelece as regras a que se encontram sujeitas as práticas de actos de desfibrilhação automática externa por não médicos, bem como a instalação e utilização de Desfibrilhadores Automáticos Externos (DAE) em ambiente extra-hospitalar.

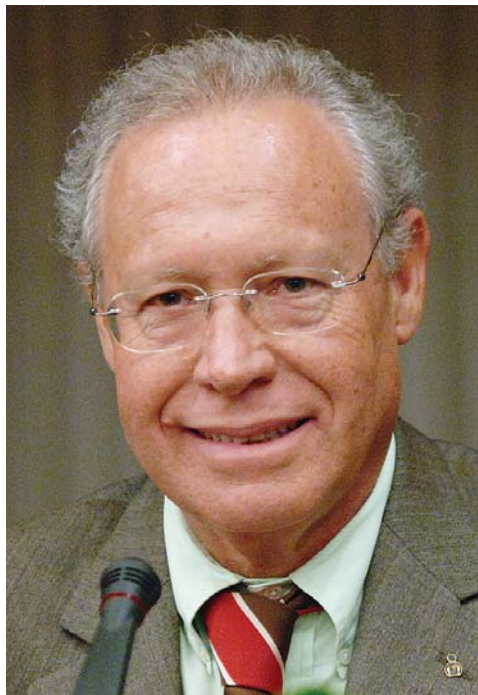
Prof. Doutor Manuel Carrageta - O que verificamos ao consultar o Decreto-Lei que esteve até agora em consulta pública, é que a nossa proposta não foi tida em conta. O que nós propomos é uma legislação que siga as linhas gerais do que se faz já a nível comunitário, ou seja uma legislação desburocratizada, aberta, em que todo cidadão possa ter uma participação efectiva. Pelo contrário o que nós vemos é um projecto de Decreto Lei excessivamente burocrático e fechado, que limita o recurso à utilização dos DAE. Uma legislação que, por isso, não vai ajudar a resolver um importante problema de saúde pública, como é a morte súbita.

Que iniciativas já tomou a FPC e o IPRC?

Prof. Doutor Manuel Carrageta - Em 15 de Dezembro último, o presidente da Delegação Norte da FPC e responsável pelo Programa de Combate à Morte Súbita da FPC, Prof. Dr. Lopes Gomes, remeteu uma carta à presidência do INEM em que estranha que as nossas propostas, pura e simplesmente, não tivessem sido tomadas em consideração. Deixou bem claro que, em termos gerais, discordamos da filosofia geral e de muitos aspectos deste projecto de Decreto-lei.

E já obtiveram alguma reacção a essa carta?

Prof. Doutor Manuel Carrageta - Não e merecíamos ter tido. O que nos move não é uma luta por qualquer poder, mas a defesa da população portuguesa. O nosso objectivo é conseguir-se que o maior número possível de portugueses, quando necessário, tenha direito a usar e beneficiar da eficácia dos DAE com o mínimo de restrições e burocracias. Defendemos que os DAE sejam progressivamente instalados, nomeadamente, em todos os locais com mais de 250 adultos de mais de 50 anos de idade/dia ou em locais onde o acesso de meios de socorro possa demorar mais de 60 minutos a chegar. São exemplos a não esquecer pontos de passagem ou com permanência de muitas pessoas, como salas de espectáculos, supermercados, shoppings, ou locais considerados de



risco, como é o caso dos estádios de futebol, lares de idosos, etc.

O nosso modelo não é original, segue nomeadamente o exemplo francês que tem obtido resultados excelentes.

O projecto de Decreto-Lei acentua a necessidade de formação...

Prof. Doutor Manuel Carrageta - Só que exagera... Os DAE são facilísimos de utilizar - podem ser utilizados até por crianças. Basta dizer que nas escolas europeias a utilização dos DAE faz parte do curriculum escolar. Mais uma vez, neste aspecto o exemplo francês representa o modelo que defendemos. A formação deve ser gratuita e não precisa demorar mais do que uma hora. Claro que deve haver formação complementar avançada para alguns sectores de actividade, como polícias, socorristas, bombeiros, seguranças.

Os DAE são parte integrante de um verdadeiro programa de luta contra a morte súbita, que, por ano, em Portugal, causa cerca de cinco mil vítimas. E, como o nome indica, é uma morte que não se prevê quando pode acontecer, por isso é súbita. Então, a instalação desses equipamentos será inútil se eles não estiverem acessíveis ao maior número possível de cidadãos, em todos os momentos.

Em que circunstâncias os DAE devem ser utilizados?

Prof. Doutor Manuel Carrageta - São equipamentos muito simples, concebidos para serem utilizados em situações de emergência, precisamente quando não está um profissional de saúde por perto. E é isso que a legislação deve assegurar. Só assim poderemos alcançar a meta de outros países europeus e chegar ao objectivo de salvar 30 por cento das mortes súbitas registadas por ano em Portugal, que estimamos em cerca de mil e quinhentas pessoas. Se tivermos um serviço burocratizado e penalizador a quem vai servir este Decreto-lei?

Morte Súbita

Programa dos DAE de e sem qualquer burocracia

Continuação da 1ª página



Prof. Doutor João Lopes Gomes
Presidente da Delegação Norte e Responsável pelo Programa de Combate à Morte Súbita da FPC

Arritmia fatal

Um dos problemas principais que se coloca aos médicos advém do facto de na grande maioria dos doentes a Morte Súbita ser a primeira manifestação de Doença Cardiovascular. Por outro lado, tem-se vindo a observar um aumento da sua incidência apesar da melhoria da sobrevivência na doença coronária.

O mecanismo principal é uma arritmia fatal, denominada Fibrilhação Ventricular que ocorre em 75 a 80% dos casos e que é também frequentemente a primeira manifestação de doença cardíaca. Esta arritmia leva à morte em poucos minutos se não for tratada de imediato. É responsável por 95% da mortalidade pré-hospitalar das doenças cardíacas, e a única forma que temos para a reverter é através da aplicação imediata de um choque eléctrico, a chamada Desfibrilhação Eléctrica.

No intervalo de tempo entre o início da paragem cardíaca e a Desfibrilhação Eléctrica é necessário manter um aporte suficiente de oxigénio ao cérebro o que se consegue com a implementação do chamado Suporte Básico de Vida que consiste basicamente na massagem cardíaca externa e no apoio ventilatório.

Sensibilização

Um Programa a nível nacional de Prevenção da Morte Súbita terá que começar pela sensibilização da população fazendo a divulgação do tema, através dos diversos meios de comunicação social, das diversas associações de cidadãos, cívicas, culturais, desportivas, das escolas, liceus, universidades, das fábricas e ou-

tros locais de trabalho, despertando as consciências para a importância desta ocorrência.

Deverá ser dada formação em Suporte Básico de Vida ao maior número possível de cidadãos. Não é suficiente haver paramédicos e bombeiros credenciados. É indispensável que a sua aprendizagem se estenda à população em geral. A maneira mais fácil de progressivamente se atingir este objectivo passa pela inclusão obrigatória destes cursos, nos programas escolares anuais dos diversos graus de ensino. Isto iria também facilitar a reciclagem que é mandatória e que deve ser feita anualmente para se possa manter a competência nesta matéria.

Mais uma vez a participação das associações e empresas, cedendo os espaços e o tempo necessários é indispensável para se conseguir o maior número possível de pessoas aptas a socorrer de imediato alguém que subitamente sofra uma Paragem Cardiorespiratória.

Um grande empenhamento neste programa é exigido a todas as associações médicas ligadas a este tema, nomeadamente Fundação Portuguesa de Cardiologia, Instituto Português do Ritmo Cardíaco e Conselho Português de Ressuscitação

É urgente a publicação de legislação sobre a utilização de Desfibrilhadores Automáticos Externos por não médicos, e a sua disponibilização em locais estratégicos.

Discordâncias

O projecto de Decreto-lei entretanto posto a discussão merece a nossa crítica nos seguintes pontos:

Em termos gerais discordamos de todos os aspectos do projecto que visam levantar dificuldades, burocráticas e não só, à generalização do programa dos DAE, que pensamos deveria ser o mais

EXEMPLO DE FRANÇA Para apoiar o programa de implantação do desfibrilhador automático ou semi-automático externo em ambiente extra-hospitalar em França, a Federação Francesa de Cardiologia lançou um sugestiva campanha de sensibilização e informação do grande público a que chamou "Arrêt Cardiaque: 1 vie = 3 gestes" (Paragem Cardíaca: uma vida igual a três gestos).

A iniciativa foi dada a conhecer à Fundação Portuguesa de Cardiologia pela Doutora Céline Santos, pesquisadora luso-francesa que integra a FFC. Uma vida igual a três gestos resume o que deve ser feito perante uma emergência de paragem cardíaca:



1º gesto, chamar o socorro (no nosso caso o INEM/112), despoletando a cadeia de emergência;
2º gesto, praticar massagem cardíaca em série de 30 compressões sobre o tórax da vítima ou pode ser praticada a ventilação artificial

(respiração boca-a-boca) e continuar a massagem cardíaca.

3º gesto, utilizar o desfibrilhador automático externo (DAE) se existir um aparelho nas proximidades (é um equipamento simples, que dá informações sonoras e leituras sobre o estado do paciente a quem o está a usar).

Em França esta campanha começa com crianças em idade escolar (10 anos), de forma a que todos estejam sensibilizados para um problema que ocorre quando menos se espera: o ataque cardiovascular. Se o socorro não acontecer de imediato, o doente corre risco de morte súbita. Ao cabo de 12 minutos o socorro pode chegar tarde demais.

Deve ser amplo, nacional e gratuita

amplo possível, cobrindo todo o país, permitindo oferecer esses meios à população em todos os locais em que previsivelmente haja concentração de um grande número de pessoas.

Basta ver o exemplo francês para termos a noção do que é um verdadeiro serviço público efectivo e desburocratizado. Não nos parece que a missão do INEM e da Secretaria de Estado seja levantar obstáculos, como acontece no projecto, nem podemos aceitar que sejam impostas taxas que como ultima finalidade poderão conduzir à inviabilização dos projectos em desenvolvimento nesta área.

Sendo um programa de DAE um serviço da maior importância prestado à comunidade, sem objectivos lucrativos, e assumindo em princípio os promotores os encargos relacionados com a da aquisição e manutenção dos equipamentos, formação e recertificação dos operadores, logística e gestão corrente dos recursos não se compreende que lhes sejam impostas quaisquer taxas para funcionarem.

Também nos parece redutora a imposição de um seguro de responsabilidade civil obrigatório de montante necessariamente elevado, que na prática desincentivará a criação deste tipo de serviços. Sendo os DAE utilizados em situações de vida ou de morte, parece-nos que deveria ser garantida imunidade civil ou criminal aos operadores e não obrigá-los à contratação de um seguro praticamente inexequível.

Estranhámos por outro lado que na implementação da presente proposta tenha, nos termos referidos no seu próprio articulado, sido contemplada uma só sociedade científica - o Conselho Português de Ressuscitação (CPR). Entidade que se colocou à margem de qualquer cooperação quando solicitámos a sua colaboração no sentido de avançarmos com um programa estruturado na cidade de Guimarães.

Dúvidas

Gostaríamos de saber o motivo da exclusão da Fundação Portuguesa de Cardiologia, Sociedade Portuguesa de Cardiologia, Instituto Português do Ritmo cardíaco, Associação Portuguesa de Arritmologia e Pacing, associações constituídas por profissionais do mais alto valor e com conhecimentos muito mais diferenciados na área da Arritmologia que qualquer elemento do CPR. Mais uma vez citando o exemplo francês estiveram sempre envolvidas no processo Fédération Française de Cardiologie, Collège National des Cardiologues Français; Collège National des Cardiologues des Hôpitaux Généraux; Conseil Français de Réanimation Cardio-Pulmonaire; Croix Rouge Française; Société Française de Cardiologie, e naturalmente, SAMU.

Esperamos que prevaleça o bom senso e seja oferecida a toda a população a possibilidade de escapar à Morte Súbita com a correcta utilização dos três gestos: Chamar; Massajar e Desfibrilar.

O QUE É...

Fibrilhação (ou fibrilação): vem de fibra (elemento fino e longo que entra na constituição de substâncias dos seres vivos e dos minerais) e é a sucessão irregular, desordenada, de contracções e relaxações das fibras de um músculo, como o coração, o diafragma e outros. Carl Ludwig divulgou em 1850 estudos sobre os efeitos da indução eléctrica na fibrilhação ventricular; em 1874, A. Vulpian descreve como a irregular contracção miocárdica gera alterações anormais dos impulsos propagados como causa da fibrilhação ventricular.

Desfibrilhação (ou desfibrilação): é a aplicação de uma descarga eléctrica num paciente, para reverter um quadro de fibrilhação auricular ou ventricular. A descarga é graduada de acordo com a leitura que o desfibrilhador ou o médico farão das necessidades do paciente e é dada directamente ou através da colocação de eletrodos (placas metálicas ou apliques condutivos que variam de tamanho e área conforme a necessidade) na parede torácica.

Desfibrilhador (ou desfibrilador): é o equipamento utilizado nas paragens cardiorespiratórias para restabelecimento ou reorganização do ritmo cardíaco. Foi criado, em 1947, por Claude Beck, para uso intra-operatório (desfibrilhação interna), sendo utilizado em Unidades de Emergência e em UTI, com cargas monofásicas que variam de 0 a 360 joules ou bifásicas de 0 a 200 joules.

Desfibrilhador Automático Externo (DAE): equipamento criado, em 1965, por Paul Zoll para utilização em ambiente extra-hospitalar e por não-médicos, fazendo a leitura automática do electrocardiograma (ECG) do paciente, orientando sobre os procedimentos para a sua reanimação no caso de paragem cardiorespiratória e para a necessidade e forma de utilização do DAE.

FPC lamenta não ter sido ouvida na legislação do programa dos DAE

Em Portugal a implantação dos DAE em locais extra-hospitalares tem sido amplamente estudada pela Fundação Portuguesa de Cardiologia, que para isso criou um Programa de Combate à Morte Súbita, do qual é responsável o Presidente da Delegação Norte da FPC, Prof. Doutor João Lopes Gomes. Os exemplos estrangeiros, em particular o caso francês com a implantação da campanha "Arrêt Cardiaque: 1 vie = 3 gestes", e tornou públicas sugestões aos legisladores.

Entretanto, o Governo atribuiu ao INEM, como entidade que por lei é responsável nacional pela Emergência Médica, a elaboração de um projecto de Decreto-Lei sobre a matéria, visando tornar o DAE acessível à população em geral. O projecto foi posto à discussão pública durante 30 dias (prazo que já terminou) e, segundo o responsável pela Programa de Combate à Morte Súbita da FPC não teve em conta as sugestões dos especialistas. Por isso a carta enviada ao INEM pelo Prof. Doutor Lopes Gomes, no dia 15 de Dezembro de 2008, contestando o projecto de Decreto-Lei e a falta de atenção aos reparos da FPC.

As estatísticas mostram que as doenças cerebrovasculares e cardiovasculares ainda são a causa de morte mais frequente em Portugal, com uma percentagem superior a 30%, ou seja: 6.300 mortes/ano, o que representa quase 20 mortes por dia. E, a morte súbita nos adultos afecta 03 a 1,2 mil habitantes/ano. Qua-

se sempre a morte súbita tem origem cardíaca e acontece em pessoas que nem sequer aparentam sinais da doença.

A morte súbita, como o nome indica, pode ocorrer quando e onde menos se espera. Dai a enorme vantagem dos desfibrilhadores automática externa (DAE), equipamentos que até agora são utilizados exclusivamente em ambulâncias do INEM/Instituto Nacional de Emergência Médica e que se pretende, a exemplo de muitos países por esse mundo fora, sejam colocados em locais públicos, muito frequentados, como aeroportos, supermercados, centros comerciais, cinemas, teatros, campos de futebol, etc..

O DAE pode ser, na maioria dos casos, a solução contra a morte súbita. Em causa, a luta contra o tempo. Nove minutos de atraso no uso do desfibrilhador reduzem as hipóteses de sobrevivência da vítima a cinco por cento; 12 minutos diminuem essas probabilidades para dois por cento dos casos. Ou seja, na maior parte dos casos a vítima chega sem vida ao hospital.

A medida exige, naturalmente, legislação adequada, que regule a localização e utilização dos equipamentos. Em países como o Japão, por exemplo, à DAE nas ruas; o Brasil também iniciou um processo de implantação de DAE em diversos locais, começando pelos serviços públicos e as instalações do Congresso Nacional (Parlamento) e alguns Ministérios.

O que é o DAE

O Desfibrilhador Automático Externo (DAE) é um equipamento pequeno - não muito maior do que uma caixa de correio - e leve - pesa pouco mais de um quilo; é fácil de instalar, se colocado numa parede ou num pedestal, e fácil de transportar. O seu funcionamento é simples. Dois botões de controlo e eléctrodos que são colocados no peito do paciente. O próprio equipamento verifica a necessidade de ser usado, realizando de imediato

e automaticamente o electrocardiograma. O botão choque ilumina-se quando aconselha o choque. Há ainda a ajuda áudio, que proporciona uma operação correcta. A desfibrilhação faz-se através do choque eléctrico bidireccional por pás descartáveis sobre o coração. O choque provoca a normalização dos impulsos eléctricos, recomendo efectivamente o coração a trabalhar num ritmo normal. A desfibrilhação atempada é o factor mais importante na sobrevivência à morte súbita.



EDITORIAL



Prof. Polybio Serra e Silva
Presidente da Delegação
Centro da FPC

"Era uma vez um Coração"

É a história
Que o "Messageiro",
Teu fiel companheiro,
Te quer hoje apresentar
Para te ficar
Retida na memória...
Usando figuras,
Que fazem diabruras
E te são familiares,
Chama-te a atenção,
Quando o estiveres a ler
Do que deves fazer
Para não estragares
O teu coração.
Verás que pouco é preciso,
Se tiveres juízo,
Para viver muito tempo
Sem sofrimento:
- Basta não ser fraco
E rejeitar o tabaco,
Não ser comilão,
Cuidando da alimentação
E deixar a ociosidade,
Estando em actividade!
Até custa a acreditar,
Que esta forma de estar,
Tão pouquinho,
Seja o caminho
Para viveres bem
Até aos cem.
Mas, se acaso acontecer
E, apesar de te cuidares,
Vieres a adoecer,
Não te estejas a ralar
Porque, petiz,
A história também diz,
O que eu te digo:
- Se tiveres dor,
Vai ao Doutor
Que o Médico é um Amigo!

Era Uma Vez Um Coração

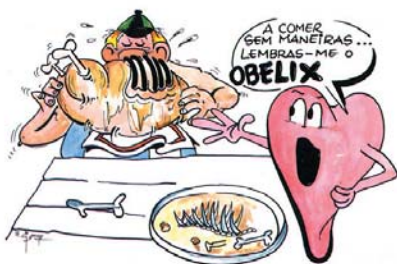
Um coração
Que morava
Dentro do peito
Dum menino
Muito são
E escorreito.

E sabes porque razão
O menino era são
E escorreito?
- Porque o tal coração
Que ele tinha no peito
Era um grande sabichão!...



...E quando o menino
Ladino
Tinha o prato a abarrotar
Então
O coração
Começava a pensar
E ficava triste, pequenino...
Sabes o que lhe lembrava
O menino?
O Obelix a mastigar!
Por isso
O coração armava logo reboliço
E punha-se a refilar:

- Por não comer
Podes morrer!
Mas comer muito
Sem moderação
Faz-te mal ao coração.
Faz subir a tensão
E a gordura no sangue.
Deves "comer para viver"
E não viver para comer!"
Antes que eu me zangue
(Dizia ainda o coração
Sabichão)
Reduz a metade
O que tens no prato
Porque na verdade
Começo a ficar farto
De tantas asneiras...
- Menino, tem maneiras!



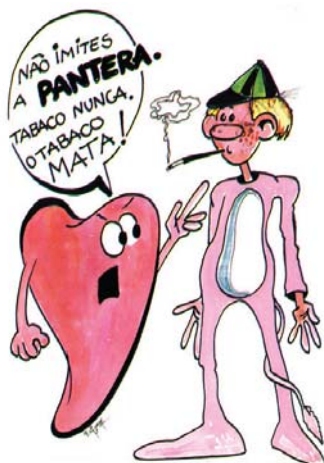
... E quando o menino
Ladino
Olhava para um bolo
O coração
Sabichão
Dizia
Com seu saber profundo:
- Menino, não sejas tolo!
Pareces o Holmer,
O Simpson Pai,
Que vai Até ao fim do mundo
Por guloseimas.
Se teimas
Vê bem no que te metes...
Olha a obesidade
E a diabetes
E tanta outra enfermidade.
Tem, por isso, estas coisas bem
presentes:
- A doçura
Vai encher-te de gordura...
...E vai estragar-te os dentes



...E quando o menino
Ladino
Ia buscar tabaco
Sem o pai saber,
E acendia um cigarro
Só para fazer crer
Que era um homem,
O coração zangava-se a valer,
Gritando à farta:
- Tabaco, nunca!
O tabaco mata!!

Fumar faz mal ao coração
E provoca cancro do pulmão
Faz mal
Que, mesmo em pequena dose,
Pode levar à trombose
Cerebral
E até pode, de repente,
Fazer morrer a gente

E, bravo como fera,
O coração
Sabichão
Gritava em polvorosa:
- Pareces a Pantera
Cor de Rosa!



...E quando o menino
Ladino
Acompanhado ou sozinho
Bebia um pouquinho
De vinho
O coração dizia
Com os seus botões:
- Se eu fosse a ti não bebia...

Não tenhas ilusões!
O álcool tira o vigor
Não deixa crescer
Nem aprender
As lições...
E, ainda pior,

Se apanhas uma bebedeira,
Irás fazer muita asneira...

E como era muito esperto
O coração
Sabichão
Falava como um livro aberto:
- Deixa-te de treta
Não sejas Pateta!
Não estás a ver
Que só deves beber água
Que é a melhor bebida?

Menino
Não estragues a vida!



...E quando o menino
Ladino
Zangado
Aparecia
De rosto excitado
E muito encarnado,
O coração ficava
Espantado
E outra vez
Arreliado.
De repente,
Via novamente
No menino
Ladino
O Simpson Pai,
E vai
De gritar:
- Não sejas maniaco
Olha o ataque cardíaco!
Esses teu nervos
Vão-te levar
Ao caixão...
- Tem pena do teu coração!



...E quando o menino
Ladino Espirrava
Tossia Ou dizia
Que a barriga lhe doía,
O coração,
Porque era muito sabichão,
Ficava preocupado
Por ver o menino adoentado.
Então
O coração,
Chamando a si a imagem
E a coragem De Asterix,
o Gaulês, dizia
Por sua vez:
- Menino, por favor,
Anda comigo
Vamos ao doutor.
- O médico é um amigo!



E aqui acaba
A história
Deste coração
Sabichão
Que era tão amigo
Do menino
Ladino
Que até morava
Dentro do seu peito!
Muito ajuizado
Em cada conselho
Havia amor
Dum amigo mais

velho.
Mas não era, não!
O coração
Tinha a mesma idade
Do menino Ladino
Que cheio de vaidade
Aprendeu a lição
Do seu Sabichão

E assim cresceu
Perfeito
Muito são
E escorreito!

Clube Rei Coração promoveu o VIº Torneio de Golfe Solidariedade FPC

Um público animado e participativo acompanhou os 82 golfistas que se inscreveram no 6º Torneio de Solidariedade, que, sob a égide do Clube Rei Coração - Grupo de Intervenção Comunitária da FPC e mais uma vez da responsabilidade do Presidente do Núcleo de Faro da FPC, Doutor José Gago Leiria, se realizou no belíssimo Campo de Golfe da Quinta da Ria, no Algarve, com apoio de alojamento e restauração do Robinson Clube Quinta da Ria Resort Hotel.

As condições do tempo nos dois dias do Torneio não podiam ser mais favoráveis nem ter contribuído de forma mais positiva para o saudável convívio e a boa disposição, que eram um dos principais objectivos do evento. Outro foi a angariação de fundos para a colecção de Arte da FPC, que com a oferta de dois quadros das pintoras Valérie Londot e Helena Guarita, os valores alcançados foram significativos.

Outro leilão muito participado - de peças de artesanato produzidas por doentes - foi a favor da CEDEMA/Associação de Pais e Amigos dos Deficientes Mentais Adultos, cuja presidente, Maria Antónia Varela Machado, e o filho, Tó Machado, se contaram entre os participantes do torneio.

Aos melhor classificados neste 6º Torneio Solidariedade do Clube Rei Coração - Grupo de Intervenção Comunitária da FPC foram atribuídos troféus e ofertas dos patrocinadores: 1º prémio, Doutor António Lopes Teixeira/Doutor Alberto Felizardo, 57 pontos; 2º Ana Margarida Gonçalves/Dra Maria Margarida Sampaio, 56; 3º João Gonçalves/João Gonçalves Júnior, 54. Seguiram-se na classificação: Luciana/Carlos Thomaz, 53 pontos; Fernando/Helena Guarita, 52. Pancada mais longa, Tó Machado.

Os benefícios do golfe

Nos dois dias de intenso convívio houve, ainda, oportunidade para um rastreio cardiovascular e IMC, a que aderiram mais de 120 inscritos e para um workshop de lançamento de um livro elaborado a condizer com o evento: "Contributos Originais Para Uma Prática Saudável do Golfe", reunindo sete textos de outros tantos conceituados médicos sobre os benefícios e os cuidados que se deve ter na prática do golfe.

No prefácio - "Uma maneira saudável

de Manter a forma" - o Prof. Doutor Manuel Oliveira Carrageta, Presidente da FPC, destaca: **"A Fundação Portuguesa de Cardiologia escolheu o golfe como uma das actividades que estrategicamente pode compensar os inconvenientes da vida sedentária que hoje faz parte do estilo de vida da maior parte da população portuguesa. O golfe, embora não sendo um desporto violento, exige um esforço significativo que melhora a saúde dos seus praticantes, tendo ainda a vantagem de poder ser mantido mesmo até às idades avançadas. Como palavra de precaução aconselhamos que todos os praticantes façam sempre um aquecimento antes de iniciar o jogo, que inclua alguns exercícios aeróbicos e de flexibilidade. Por outro lado, convém estar atento aos riscos da desidratação e dos golpes de sol."**

Ao falar dos objectivos do Torneio de Solidariedade, o Doutor José Gago Leiria recorda: **"Reunimos especialistas de várias áreas para dar a conhecer a fisiologia aplicada ao golfe, a preparação mais adequada para o golfista no intuito de prevenir as lesões, a nutrição indicada e a sua função como promotor dos graus mais avançados de reabilitação cardíaca, não esquecendo as limitações à sua prática na osteoporose e os benefícios do conhecimento da reanimação cardiorespiratória**

em situações de morte súbita."

O livro, patrocinado em exclusivo pela Bial, abre, ainda, com uma mensagem do Presidente da Federação Portuguesa de Golfe, Manuel Agrellos. Lembra os benefícios associados à modalidade na vertente da promoção da saúde, desde que tomadas em conta as precauções que todo o esforço físico, por mais leve que seja, deve sempre exigir.

Autores:

O livro "Contributos Originais Para Uma Prática Saudável do Golfe", reúne trabalhos sobre "Reanimação Cardio Respiratória na Prática do Golfe, do Prof. Doutor João Lopes Gomes, Presidente da Delegação Norte da FPC e Director do Serviço de Cardiologia do Hospital de Santo António, no Porto; "Fisiologia Aplicada ao Golfe: Consequências para a Saúde", do Prof. Doutor José Manuel da Costa Soares; "Stress, Sistema Nervoso Central e Golfe", do Profª Carlos Braz Saraiva, psiquiatra dos Hospitais da Universidade de Coimbra; "Osteoartrose, Osteoporose e a Prática do Golfe", do Doutor Rui Miguel, especialista de Medicina Física e Reabilitação e Consultor do Instituto Português de Reumatologia; "Nutrição Adequada a uma prática do Golfe", da Doutora Elsa Feliciano, Consultora de Nutrição da FPC; "O Golfe promotor da Funcionalidade na



Reabilitação Cardíaca", do Doutor Rui Minguel Cintra, fisioterapeuta; e "Prevenção de Lesões e Preparação do Golfista", do Doutor Rui Raposo, fisioterapeuta e fitness consultant da GolfFit.

Apoiantes do 6º Torneio de Solidariedade

Ministério da Saúde (Administração Regional de Saúde do Algarve), Turismo de Portugal (Região do Algarve), Federação Portuguesa de Golfe e Câmara Municipal de Tavira; Bial, Campo de Golfe da Quinta da Ria, Robinson Club Quinta da Ria Resort Hotel, Londot Gallery, Helena Guarita, Pêra Rocha, Maçã Alcobaca, Formas Luso, Nevada Bob's Golfe, Boutique dos Relógios, GolfMark, Selecções do Reader's Digest, Baviera Algarve, Deutsch Bank, Cardio Solutions, Multicare e Prifar. E os Amigos do Coração: A. Menarini Portugal, Bayer HealthCare, Instituto Beceel, Pfizer, ACP Golfe, GolfDigest, Golfalgarve, Golfocus, Executive Health, Jornal de Golfe e Jornal do Centro de Saúde.



Saiba tudo sobre o Clube Rei Coração - o seu melhor Clube - no novo site da Fundação Portuguesa de Cardiologia

www.fpcardiologia.pt

O Clube Rei Coração foi criado pela Fundação Portuguesa de Cardiologia para ajudar a prevenir e apoiar todas as pessoas que têm ou já tiveram problemas do foro cardiovascular. Por isso ele é um Grupo de Intervenção Comunitária. O seu objectivo é estar mais próximo dos cidadãos e dar-lhes a conhecer medidas simples, gestos e comportamentos aparentemente sem importância, mas que ajudam muito a prevenir uma doença silenciosa, que pode manifestar-se quando menos se espera.

Deste Clube Rei Coração-Grupo de Intervenção Comunitária podem ser Membros Associados todos os doentes cardiovasculares e familiares que os tenham a seu cargo, pessoas a quem foi diagnosticado uma patologia desta natureza, assim como todos aqueles que o querem evitar. Do mesmo

modo Voluntários que desejem ajudar na divulgação das medidas de prevenção da doença cardiovascular ou tenham disponibilidade para apoiar o Clube Rei Coração no desenvolvimento das suas múltiplas actividades.



No site da Fundação Portuguesa de Cardiologia (www.fpcardiologia.pt) vai encontrar informação e publicações do Clube Rei Coração que pode descarregar e o ajudam a ter uma vida melhor e um coração mais Saudável.

A inscrição é simples:

- entrando no site da Fundação Portuguesa de Cardiologia, procura Clube Rei Coração e vai encontrar um boletim que preenche e envia para o Clube Rei Coração, acompanhado do valor da Inscrição.
- ou pode preencher o boletim que publicamos nesta página e enviá-lo pelo correio, acompanhado do valor da Inscrição.

Na volta do correio recebe o cartão personalizado, que identifica os Membros do Clube Rei Coração e um Recibo de Donativo que lhe permite uma dedução no IRS / IRC de até 140% do valor do mesmo Donativo.

Seja Bem - Vindo!



Objectivos do Clube Rei Coração

É fundamental ter um Bom Coração.

A Fundação Portuguesa de Cardiologia (FPC) é uma IPSS, cujos principais objectivos são sensibilizar a população portuguesa para os elevados custos em sofrimento humano e financeiro causados pelas doenças cardiovasculares.

Consciencializar também para o facto destas doenças poderem ser prevenidas através de medidas relativamente simples, a implementar no seu quotidiano e, informar sobre os progressos ocorridos na prevenção e tratamento das doenças cardiovasculares e na sua reabilitação.

No **Clube Rei Coração** - Grupo de Intervenção Comunitária da FPC podem inscrever-se, como Membros, as pessoas que tiveram ou ainda têm problemas cardiovasculares e, principalmente, todas as que os querem evitar.

O **Clube Rei Coração** tem ainda o coração aberto a familiares que tenham a seu cargo pessoas com este tipo de situação, bem como, a todos os que ajudam e se interessam por esta problemática e desejem ser agentes Voluntários.

Os Membros do **Clube Rei Coração** têm acesso a publicações sobre os temas da cardiologia, a acções de sensibilização, esclarecimento e convívio, e ainda, a regalias e vantagens que o ajudarão a «colocar a promoção da saúde e a prevenção das doenças cardiovasculares nas prioridades da sua vida pessoal».

A sua filiação, como Membro activo do **Clube Rei Coração**, irá fazer com que o seu Coração se sinta melhor, por auxiliar muitos outros que necessitam da sua Solidariedade.

Clube Rei Coração, o seu melhor Clube. Inscreva-se agora. 



Ficha de Inscrição

(Faça fotocópia)

Pelo donativo anual de 25,00€ está a ter acesso a múltiplas informações, a reuniões de esclarecimento do foro cardiológico, a receber regularmente brochuras que responderão a dúvidas sobre como prevenir os factores de risco e a adoptar estilos de vida mais saudáveis.

Além disso, como **Membro do Clube Rei Coração** irá usufruir de regalias e vantagens que o ajudarão a ter condições favoráveis em certos serviços e produtos de saúde e centros de reabilitação cardíaca.

Preencha e envie pelo correio para:

Fundação Portuguesa de Cardiologia,
Rua Joaquim António de Aguiar nº64, 2º - 1070-153 LISBOA.

O meu donativo anual é de 25,00€*

Para esse efeito envio cheque nº _____ sobre o Banco _____
à ordem de Fundação Portuguesa de Cardiologia, ou transferência para o NIB:
003800570022086777131 - BANIF - Av. da Igreja

Nome _____

Morada _____ C. P. _____

Tel. _____ Nº Contribuinte _____

Data de Nasci. ____ / ____ / ____ Profissão _____

* Valor mínimo do donativo. Em caso de impossibilidade económica o Conselho de Administração deliberará sobre a sua admissão

Se desejar colaborar com o Clube Rei Coração da FPC em regime de voluntariado, por favor, assinalar com uma cruz em baixo. Existem diversas formas de nos ajudar. Para todas as informações utilize o telefone 213 815 000, o fax 213 873 331, os e-mail actividades@fpcardiologia.pt ou clubereicoracao@fpcardiologia.pt

Sim, desejo colaborar

Nota: A Fundação Portuguesa de Cardiologia é uma Instituição de Solidariedade Social (IPSS). Todos os Donativos são dedutíveis até 140% nos Termos do D.L. nº74/99 Estatuto do Mecenato)