



CSI

CelaSaúdeInformativo

n.º 10 | outubro 2025

Redação:
Catarina Maia

Colaboração:
Esmeralda Tomás

Revisão:
Filipa Bernardo
Emília Nina

SAÚDE CARDIOVASCULAR: SAÚDE MENTAL E CORAÇÃO PREVENÇÃO DO AVC

1. Saúde mental e coração 🧠❤️

O stress crónico, ansiedade e depressão **aumentam** o risco de doenças cardíacas, através do aumento da tensão arterial, batimentos cardíacos acelerados, alterações hormonais e/ou até favorecer hábitos pouco saudáveis (fumar, comer mal, sedentarismo).

Relação fisiológica: O stress crónico ativo o **eixo HHA (hipotálamo-hipófise-adrenal)**, aumentando cortisol e adrenalina, o que a longo prazo contribui para **inflamação, disfunção endotelial e aterosclerose**.



Sintomas a valorizar: Palpitações, dor torácica atípica, fadiga, insónia, alterações de apetite e humor.



*“Reinventar o quotidiano –
a arte de superar os
objetivos.”*

O que fazer?




- Técnicas de **relaxamento** (yoga, mindfulness, respiração diafragmática);
- Grupos de apoio, consultas de **Psicologia**;
- Nunca esquecer a importância do **sono** e das **rotinas**.
- Esclarecer dúvidas acerca da **ligação corpo-mente** com o seu médico de família.
- Dedicar tempo ao **lazer** e ao **convívio** social.



Tratar da saúde mental é tão **importante** como tratar do colesterol ou da tensão.

2. Prevenção do Acidente Vascular Cerebral (AVC) 🧠

Fatores de risco:

- Tabagismo; 
- Sedentarismo;
- Excesso de álcool;
- Obesidade; 
- Colesterol elevado;
- Arritmias (ex: fibrilhação auricular);
- Hipertensão Arterial; 
- Diabetes.



Sinais de alarme:

- Boca ao lado, dificuldade em falar, fraqueza num braço/perna, perda súbita de visão, dor de cabeça intensa e súbita.

Para o reconhecimento rápido dos sintomas, memorize o acrónimo **FAST (Face, Arm, Speech, Time)**

F – Face - Boca ao lado

A – Arm - braço sem força

S – Speech - fala arrastada

T – Time - tempo é cérebro!



Prevenção: **alimentação** equilibrada (pobre em sal e gorduras saturadas), **exercício** físico regular, não fumar, controlar o álcool, tratar arritmias, controlar o colesterol.

Prevenção secundária: Para quem já teve AVC ou AIT (Acidente Isquémico Transitório), é **muito importante** a adesão à medicação (**antiagregantes, anticoagulantes, estatinas**), o controlo **rigoroso** dos fatores de risco e a reabilitação.

A consulta de enfermagem desempenha um papel crucial na promoção da saúde e na prevenção de doenças, especialmente no contexto da saúde cardiovascular, saúde mental e prevenção do acidente vascular cerebral (AVC). O enfermeiro é um agente central na identificação precoce de fatores de risco, na educação para a saúde e no acompanhamento contínuo dos utentes.

Durante a consulta, é fundamental reforçar a importância do autocuidado e da adoção de hábitos saudáveis:

Alimentação saudável:

- Consumir diariamente frutas, legumes e verduras;
- Optar por proteínas magras (frango, peixe, ovos, leguminosas) e alimentos integrais;
- Evitar frituras, alimentos ultraprocessados, excesso de sal e açúcar;
- Beber entre 6 e 8 copos de água por dia;
- Comer devagar e não saltar refeições.



Prática regular de exercícios físicos:

- Melhora a saúde do coração e dos pulmões;
- Ajuda a manter o peso corporal adequado;
- Reduz o risco de doenças crónicas como hipertensão e diabetes tipo 2;
- Fortalece ossos e músculos;
- Alivia sintomas de depressão e ansiedade.



Dizer não ao tabaco:

- Informar sobre os riscos do tabagismo, como o cancro e as doenças respiratórias e cardíacas;
- Oferecer apoio na criação de um plano para deixar de fumar, com orientações e acompanhamento.



Moderar o consumo de álcool:

- Consciencializar sobre os riscos do álcool para a saúde física e mental;
- Implementar estratégias para reduzir o consumo;
- Encaminhar para grupos de apoio, quando necessário.



Comparecer às consultas médicas:

- Especialmente em casos de hipertensão ou diabetes, o acompanhamento regular é essencial.



Adesão à medicação:

- A toma correta de medicamentos prescritos, como anti-hipertensores, anticoagulantes e estatinas, é fundamental para o controlo eficaz das doenças cardiovasculares.



Siga a sua USF também online!

Fique por dentro de todas as novidades, dicas de saúde e informações úteis.

Acompanhe-nos nas redes sociais (**Facebook e Instagram**) e visite o nosso **site** oficial!



Siga, partilhe e participe — porque a sua saúde é a nossa prioridade.

*Gostou desta edição? Acha que podemos melhorar? A sua opinião conta!
Pode aceder ao formulário de satisfação desta publicação [aqui](#).*

<https://tinyurl.com/opinioaoCSI>



USF CelaSaúde

Alameda Dr. Armando Gonçalves, N° 40

3000-059 Coimbra

Telefones: 239 488 639 _ em alternativa: 910 711 725 ou 960 183 414

E-mail: usf.celasaude@ulscoimbra.min-saude.pt

<https://www.usfcelasaude.com/>