

Assunto: Comemorações do Dia Nacional do Doente Coronário 2009

Para: Todos os Serviços de Saúde

No próximo dia **14 de Fevereiro** comemora-se o Dia Nacional do Doente Coronário.

Sob o lema “*A saúde do seu coração é preciosa – Proteja-o*”, o Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais, IP – RAM, associa-se a esta comemoração em parceria com o Núcleo Regional da Fundação Portuguesa de Cardiologia, numa iniciativa dirigida a toda a população, que decorrerá no Centro Comercial Madeira Shopping, no referido dia, das 10 às 17 horas, onde será feita uma acção de sensibilização com a avaliação de parâmetros vitais e hemáticos junto da população (rastreo).

As doenças cardiovasculares continuam a ser a principal causa de morte em Portugal, sendo responsáveis por cerca de 34% do total de óbitos referentes ao ano de 2005.

Na génese da patologia cardiovascular estão os estilos de vida inapropriados e os factores de risco, passíveis de serem modificáveis, como: má alimentação, sedentarismo, tabagismo, obesidade, dislipidemia, hipertensão arterial, diabetes e o stress.

A hipertensão arterial é factor de risco que mais contribui para o desenvolvimento das doenças cardiovasculares, sendo responsável por cerca de 60% do total dos acidentes vasculares cerebrais (AVC) e 50% de todas as doenças cardíacas.

Um grande número de estudos corrobora que, a ingestão de sal é o principal factor de risco para o aumento da pressão arterial sanguínea, devido à hipertrofia ventricular esquerda que provoca. Estima-se que uma redução de sal para quantidades de 6 g/dia, conduziria a uma redução de 24% das mortes causadas por AVC e uma redução de 18% das mortes por doença coronária, evitando assim, aproximadamente 2,6 milhões de mortes, em cada ano, no mundo inteiro.

A palavra **sal** é usada para designar **sódio e cloreto de sódio**. O sal mais comum e que constitui 90% do sal consumido é aquele que se apresenta sob a forma de cloreto de sódio. No

mercado poderá encontrar cloreto de sódio (sal) com outras denominações como “sal marinho”, “sal de alho”, “sal de ervas”, “sal integral”, mas que na prática são o mesmo produto apenas com a adição de algumas substâncias ou com um grau de refinação diferente.

Estima-se que os Portugueses consomem diariamente 12g/sal, ou seja, exactamente o dobro da dose diária máxima recomendável para um adulto, que são 6 gramas por dia, sensivelmente uma colher de chá. Nas crianças, os valores máximos recomendados por dia, são mais baixos e dependem da idade:

Quantidade diária máxima recomendada de sal, por faixa etária:

Idade	Quantidade máxima recomendada (g/dia)
< 1 ano	<1 g/d
1-3 anos	2 g/d (0.8 g sódio)
4- 6 anos	3 g/d (1.2 g sódio)
7-10 anos	5 g/d (2 g sódio)
≥11 anos	6 g/d (2.4 g sódio)

Estas quantidades são facilmente atingidas e ultrapassadas porque: cerca de 75% a 80% do sal que consumimos já está presente nos alimentos quando os compramos (alimentos pré-confeccionados e produzidos industrialmente); 12% do sal consumido provem da composição natural do alimento; 5% do sal é adicionado no tempero/confecção dos alimentos e 6% do sal ingerido é adicionado à mesa. São exemplos de alimentos com elevada quantidade em sal, que por vezes passam despercebidos: os queijos, os enchidos, os caldos em cubos, os molhos, as bolachas, os biscoitos, as tostas, os cereais de pequeno-almoço, as refeições pré-confeccionadas.

As recomendações do grupo mundial *Action on Salt* são de reduzir a ingestão de sal de 9 a 12 g/dia para 5 a 6 g/dia. No entanto, estas reduções terão um efeito bem marcado na tensão arterial e na doença cardiovascular, se a redução for para 3 g/dia. A meta de consumo de sal de 5 a 6 g/dia deve ser vista como uma meta intercalar, a longo prazo, o objectivo é atingir as 3 g/dia.

Quando a expressão utilizada é “reduzir o sal da alimentação” ou “limitar a ingestão dietética de sal”, implica a redução do total de sódio a partir de todas as fontes alimentares, incluindo por exemplo, os aditivos alimentares (ex: glutamato monossódico) e os conservantes.

A redução da quantidade de sal deverá ser gradual. Menos 10 a 25% do habitualmente utilizado não é detectável pelas papilas gustativas, e durante um período de 2 a 3 semanas o organismo irá habituar-se ao novo sabor dos alimentos, desta forma a redução é sustentável e duradora.

Neste sentido, a acção de sensibilização referida constitui uma oportunidade de chamar a atenção para os factores de risco da doença coronária, nomeadamente o “sal”, pelo que se solicita a colaboração de todos os profissionais de Saúde, na divulgação desta mensagem junto da população da Região bem como associar-se à comemoração, promovendo momentos de educação para a saúde com várias notas pedagógicas sobre pequenas mudanças nos estilos de vida que podem determinar mais anos de vida saudáveis.

O Presidente



Maurício Melim

DPPS – AC/AM/CF

***A saúde do seu coração
é preciosa!***

Proteja-o!



***Dia Nacional do Doente Coronário
14 de Fevereiro***

Rastreios no Madeira Shopping das 10h00 às 17h00