

**12 DE
NOVEMBRO**

DIA NACIONAL DE
PREVENÇÃO DAS
ARRITMIAS
CARDÍACAS E
MORTE SÚBITA

**NÃO DEIXE SEU CORAÇÃO
SAIR DO RITMO**

PATROCÍNIO



Daiichi-Sankyo



APOIO



REALIZAÇÃO



SOBRAC

ACOMPANHE NOSSAS REDES SOCIAIS



[/sobrac](#) [@sobrac](#) [/sobrac](#)

www.sobrac.org/campanha



**CORAÇÃO
NA BATIDA CERTA**

**CAMPANHA
NACIONAL DE
PREVENÇÃO
DAS ARRITMIAS
CARDÍACAS E
MORTE SÚBITA**



Para informações sobre treinamentos para sua empresa ou
condomínio, envie e-mail para secretaria@sobrac.org

O QUE SÃO AS ARRITMIAS CARDÍACAS?



São alterações elétricas que provocam modificações no ritmo das batidas do coração. Elas podem se apresentar na forma de taquicardia, quando o coração bate rápido demais; e de bradicardia, quando as batidas são muito lentas; e em casos em que o coração pulsa com irregularidade (descompasso). Quando não tratada, a arritmia cardíaca pode evoluir para a morte súbita cardíaca (MSC).

SINTOMAS DAS ARRITMIAS CARDÍACAS



Os sintomas mais comuns são **palpitações** ou “batadeiras”, **desmaios** e **tonturas**. Em alguns casos podem também gerar confusão mental, fraqueza, pressão baixa e dor no peito. Mas, na maioria das vezes, as arritmias cardíacas não provocam sintomas, sendo uma doença silenciosa e, por isso, perigosa. Por isso a necessidade de check-ups médicos com regularidade.

FREQUÊNCIA CARDÍACA DE REFERÊNCIA

Em condições normais, de repouso e na atividade leve habitual, a frequência cardíaca deve variar entre 60 e 100 bpm.



Acima > 100 bpm
considera-se taquicardia



Abaixo < 60 bpm
considera-se bradicardia

Toda vez que a frequência cardíaca e o ritmo do coração não obedecerem às necessidades do organismo do indivíduo, teremos uma arritmia cardíaca.

Em casos de dúvidas, é importante procurar um arritmologista, especialista da área cardiológica melhor habilitado para a orientação, diagnóstico e tratamento das arritmias cardíacas.

O QUE É A FIBRIAÇÃO ATRIAL?

PREVALÊNCIA



75 A 80
anos de idade.

É um tipo de arritmia cardíaca com prevalência maior entre os idosos, caracterizada pelo ritmo de batimento rápido e irregular dos átrios (câmaras superiores do coração). A doença já afeta 2,5% da população mundial e estima-se que até 10% das pessoas acima de **75 anos** possuam a doença. Com o envelhecimento da população, espera-se um crescimento expressivo da fibrilação atrial no Brasil.

Ela também é um fator de risco para o **AVC (Acidente Vascular Cerebral)**, conhecido como “derrame”, que ocorre devido à contração pouco eficiente dos átrios, gerada pelos batimentos cardíacos irregulares. A condição facilita a formação de coágulos no interior dos átrios, que podem se desprender e entupir as pequenas artérias cerebrais, interrompendo a circulação de sangue e o oxigênio para o cérebro (isquemia e infarto cerebral).



PREVENÇÃO



Evitar o tabagismo, o consumo exagerado de bebidas alcoólicas, o estresse e o sedentarismo;



Realizar exames periódicos para o controle das condições cardíacas



Praticar exercícios físicos moderados, regularmente, e com orientação médica.

DIAGNÓSTICO INICIAL

Pode ser realizado por qualquer pessoa pela medição do próprio pulso.

COMO FAZER?

Colocam-se os dedos indicador e médio na parte interna do pulso, sobre o local onde se sente a pulsação que corresponde aos batimentos cardíacos. Conta-se o número de impulsões por **15 segundos** e multiplica-se o valor por 4; o resultado é a frequência cardíaca, ou seja, o número de batimentos por minuto (bpm).

Na fibrilação atrial, essas impulsões são irregulares, não cadenciadas e não obedecem a um ritmo constante.



15 x **4**
SEGUNDOS = **BATI**
MEN
TOS

PERFIL POPULACIONAL VULNERÁVEL

Qualquer pessoa pode apresentar arritmia cardíaca, inclusive crianças e atletas, mas em geral é mais comum em:

- Idosos;
- Hipertensos;
- Sedentários;
- Diabéticos;
- Obesos;
- Tabagistas;
- Portadores de Apneia do Sono;
- Pessoas com histórico familiar

MORTE SÚBITA



A morte súbita pode ser consequente a uma parada cardiorrespiratória, devido a um episódio de arritmia cardíaca.

86%

86% das paradas cardíacas ocorrem nos próprios lares das vítimas.

50%

50% dos casos são assistidos por um adolescente ou por uma criança sem nenhum adulto por perto.

14%

14% dos casos ocorrem em vias públicas ou em lugares de grande concentração de pessoas, como em aeroportos, shopping centers, estádios desportivos, academias, parques.



A maioria das mortes ocorre fora do ambiente hospitalar, sendo necessário um atendimento rápido para que se evite a morte definitiva ou sequelas decorrentes da parada cardíaca.

O atendimento requer a realização de manobras imediatas de Ressuscitação Cardiopulmonar.



A morte súbita pode ser reversível na maioria das ocorrências, se realizada rapidamente com um choque elétrico aplicado no peito (Desfibrilação), por um aparelho chamado Desfibrilador Externo Automático (DEA), ou mesmo quando realizadas massagens manuais de ressuscitação.

Em nosso site você entra estas e outras informações, com infografias explicativas a respeito da doença, sintomas e tratamentos.