

Autor: Daniel Beirão

Última atualização: 2016/05/11

Palavras-chave: Risco cardiovascular, Score, Hipertensão arterial, Diabetes Mellitus, Dislipidemia

Resumo

O risco cardiovascular é uma probabilidade que depende da associação dos fatores de risco ponderados à sua importância enquanto causadores ou facilitadores do aparecimento ou desenvolvimento de doença.

Em Portugal, como na Europa, a fórmula de cálculo do risco cardiovascular mais utilizada é o *Systematic Coronary Risk Evaluation*, mais comumente designado por SCORE.

Este risco é uma estimativa que nos diz qual a probabilidade de morte por um evento cardiovascular, como seja o enfarte agudo do miocárdio ou o acidente vascular cerebral.

Risco cardiovascular

Risco cardiovascular é a probabilidade que uma pessoa tem de vir a sofrer de uma doença cardiovascular no futuro. Depende de vários fatores, ditos fatores de risco, com pesos diferentes, que se conjugam para o determinar. Na realidade, pessoas com valores idênticos de pressão arterial ou de colesterol no sangue podem ter risco de vir a desenvolver uma doença cardiovascular muito diferente umas das outras, implicando uma abordagem distinta tanto em termos preventivos como nos tratamentos. O cálculo do risco cardiovascular permite esta individualização e que cada um possa assumir as melhores alternativas tendo em vista a sua saúde.

Quais são as doenças cardiovasculares?

As doenças cardiovasculares são a principal causa de morte nos países ocidentais. Podem atingir todos os órgãos do corpo humano, mas principalmente no coração, cérebro, rim e artérias dos membros inferiores:

Coração	Angina de peito <u>Enfarte do miocárdio</u>
Cérebro	<u>Acidente vascular cerebral (AVC)</u> Acidente Isquémico transitório (AIT)
Rim	Insuficiência renal crónica
Circulação periférica	Claudicação intermitente

Quais são os fatores de risco?

Os fatores de risco podem ser modificáveis ou não modificáveis. Os não modificáveis são aqueles que não podemos mudar e com os quais temos de viver: o simples facto de aumentar a idade faz aumentar também o risco, e nos homens mais do que nas mulheres, pelo menos até à menopausa. Já um fator de risco modificável é aquele sobre o qual podemos atuar no dia-a-dia, prevenindo ou tratando.

Uma particularidade dos fatores de risco é que eles se potenciam, ou seja, quanto mais fatores estiverem presentes, maior é o risco.

NÃO MODIFICÁVEIS MODIFICÁVEIS

Idade	<u>Tabagismo</u>
Sexo	<u>Hipertensão Arterial</u>
Fatores hereditários	<u>Dislipidemia</u>
Etnia	<u>Diabetes Mellitus</u>
	Sedentarismo
	<u>Obesidade</u>
	Stress

E como se calcula este risco?

Existem 4 níveis de risco:

- **Risco muito alto:**

1. Pessoas com SCORE igual ou superior a 10%.
2. Pessoas que já tenham tido enfarte agudo do miocárdio, acidente vascular cerebral, doença arterial periférica ou que já tenham realizado cateterismo;
3. Pessoas com diabetes mellitus, com um 1 ou mais fatores de risco e/ou lesão de órgão-alvo;
4. Pessoas com doença renal crónica grave;

- **Risco alto:**

1. Pessoas com SCORE igual ou superior a 5% mas inferior a 10%.
2. Pessoas com dislipidemia familiar;
3. Pessoas com hipertensão arterial grave (grau 3);
4. Pessoas com doença renal crónica moderada;

- **Risco moderado:**

1. Pessoas com SCORE igual ou superior a 1% e inferior a 5%.

- **Risco baixo:**

1. Pessoas com SCORE inferior a 1%.

Note-se que as pessoas com doença cardiovascular estabelecida, diabetes ou doença renal apresentam à partida um risco muito elevado e beneficiarão de cuidados de saúde mais intensivos.

Nas restantes, recorreremos a tabelas que nos ajudam a estabelecer qual a sua situação. Em Portugal, como na Europa, recomenda-se a utilização da tabela de risco cardiovascular SCORE (*Systematic Coronary Risk Evaluation*).

Cálculo do risco cardiovascular pela tabela SCORE

A tabela SCORE conjuga os valores da pressão arterial sistólica (máxima) e do colesterol total, com a idade, género e hábitos tabágicos para determinar o risco de morrer nos próximos 10 anos por doença cardiovascular. É aplicável a homens e mulheres entre os 40 e os 65 anos. Considera-se significativo um risco superior a 5%.

Como ler a tabela

Procurar a idade na coluna central.

Procurar o sexo (mulheres à esquerda e homens à direita)

Para cada género definir se é ou não fumador.

No quadrado respetivo procurar na linha o valor da pressão arterial sistólica (máxima) da última medição

E na coluna o valor da última medição do colesterol total

Exemplo:

Um homem de 60 anos, fumador, com pressão arterial de 140 mm Hg e colesterol total de 250 mg/dl tem um risco de 7% (risco alto de doença cardiovascular). Se deixasse de fumar o risco diminuiria para metade (3%). Se não alterar nada e deixar passar o tempo, aos 65 anos terá um risco de 10% (risco muito alto de doença cardiovascular).

Agora calcule o seu risco!

Outros fatores de risco

Existem condições que fazem com que o risco seja superior ao valor calculado através do SCORE:

- Pessoas socialmente desfavorecidas
- Pessoas sedentárias (falta de exercício físico)
- Excesso de peso e obesidade
- Pessoas com familiar direto com doença cardiovascular antes dos 55 anos nos homens e antes dos 65 anos nas mulheres
- Pessoas com doença renal ligeira
- Pessoas com colesterol HDL menor que 40mg/dL nos homens e menor que 45mg/dL nas mulheres.

Por exemplo, uma pessoa com risco cardiovascular baixo com um SCORE de 1%, mas que não pratica exercício físico e tem obesidade, passa a ter um SCORE de 2%, que corresponde a um nível de risco cardiovascular moderado.

Para que serve o cálculo do risco cardiovascular?

Conhecer o risco cardiovascular ajuda a definir as prioridades e os níveis de atuação necessários. De uma forma geral, podemos dizer que a saúde cardiovascular depende de:

- Não fumar
- Praticar regularmente atividade física
- Ter uma alimentação saudável
- Evitar o excesso de peso
- Manter a pressão arterial abaixo dos 140/90 mm Hg
- Manter o colesterol total abaixo dos 190 mg/dl
- Metabolismo glicídico normal
- Evitar o stress excessivo

Quanto maior o risco cardiovascular, maior a necessidade de intervenção em cada um dos fatores apontados. O seu médico poderá ajudar a encontrar as melhores estratégias para cada caso.

Conclusão

As doenças cardiovasculares são a principal causa de morte e incapacidade nos países ocidentais. Controlar o risco cardiovascular é melhorar a saúde das pessoas e depende de cada um nas decisões que toma no seu dia-a-dia.

O homem vive preocupado em viver muito e não em viver bem, quando afinal só depende dele viver bem e não viver muito.

(Séneca, 4 a.C.-65 d.C.)

Referências recomendadas

- [SCORE Risk Charts ? European Cardiology Society](#)
- [DGS - Avaliação do risco cardiovascular](#)
- [DGS - Processo Assistencial Integrado do Risco Cardiovascular no Adulto](#)
- [Sociedade Portuguesa de Hipertensão - Fatores de risco cardiovasculares](#)

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) *****

Daniel Beirão