



29 de Setembro Dia Mundial do Coração

Isabela de Carlos Back

Presidente do Departamento Científico de Cardiologia

Em todo o mundo, causas cardiovasculares são as mais frequentes causas de morte em tempos não pandêmicos. O pediatra tem o papel mais importante na prevenção das doenças cardiovasculares, tanto congênitas como adquiridas. Sugerimos 10 medidas para o pediatra capazes de impactar de forma importante na prevenção cardiovascular desde a infância:

Estimule mães a engravidarem quando saudáveis: é importante ter bons hábitos de vida e estar clinicamente estável antes de engravidar. Devemos suplementar ácido fólico desde um mês antes da gestação;

Proteja a gestação: contra teratógenos e gestoses no início e anti-inflamatórios e alimentos ricos em polifenóis no final da gestação;

Estimule o aleitamento materno: também é o melhor alimento para o coração, protegendo das doenças cardiovasculares do adulto;

Promova a alimentação saudável: na quantidade e qualidade adequada. Comida de verdade, rica em frutas e verduras, reduzindo os industrializados; reduza sal e açúcar, e não permita fornecê-los aos bebês até os 2 anos;

Promova a atividade física: toda a criança deve ter o direito a brincar livre e ativamente todos os dias, socializando prazerosamente;

Advirta sobre o tempo de tela: lactentes não devem ser expostos até os 2 anos a telas, o pré-escolar ao máximo de 1 hora, e os demais ao máximo de 2 horas;

Controle a pressão arterial: ao menos uma vez ao ano, após os 3 anos de idade;

Dose o colesterol de seus pacientes: Aos 10 anos, ao menos uma vez;

Controle a saúde geral de seus pacientes: muitas doenças podem comprometer o coração desde a infância - câncer, doença renal, HIV, hemoglobinopatias, doença de Kawasaki - seu controle faz parte da prevenção cardiovascular;

Ajude a cuidar do planeta e da sociedade: pobreza, fome, violência modulam fenotipicamente as crianças, predispondo às doenças cardiovasculares do adulto. Ser um cidadão ativo politicamente também faz muito bem ao coração de nossas crianças!