

BEM-ESTAR PARA O CORPO, A MENTE E A ALMA

# viva saúde

Corpo magro e pernas grossas podem indicar um LIPEDEMA e dá para tratar

A melhor dieta para quem convive com a DEPRESSÃO



## DILEMA DIGITAL

A medida no uso das redes sociais para o bem-estar mental

Veja como voltar a pegar no sono sem tomar remédios

# INSÔNIA NÃO É NORMAL

Dificuldade para dormir pode ter relação com um quadro de saúde grave e que deve ser investigado o quanto antes, principalmente após os 60 anos



EDIÇÃO 208 - PREÇO R\$ 20,00  
ISSN 1806-4574  
0.02.0.8  
94771806457008

# ARRITMIAS CARDÍACAS

Alterações dos batimentos do coração, sejam com uma frequência muito alta (taquicardia) ou muito baixa (bradicardia), podem ter relação com infarto e AVC

## Somente idosos têm o problema ❌

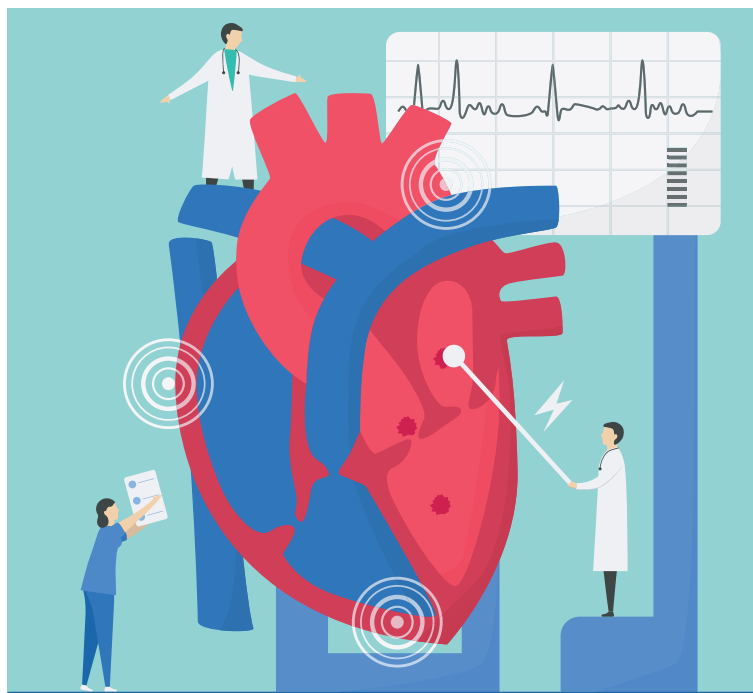
As arritmias cardíacas podem acometer bebês, crianças, adolescentes e adultos jovens, nesses casos resultado de condições congênitas e genéticas. A partir dos 35 anos, surgem as arritmias adquiridas com o tempo, muitas relacionadas a doenças como a coronariana. Ao longo da vida, a probabilidade de arritmia aumenta na faixa da terceira idade, devido ao envelhecimento natural e a fatores que afetam o coração, como hipertensão.

## É a principal causa de morte súbita ✔️

Doenças cardiovasculares são a maior causa de morte no mundo. Entre esses óbitos, cerca de metade ocorre subitamente, sendo que o principal mecanismo da morte súbita é a arritmia.

## Elas são sempre sintomáticas ❌

Nem sempre. Quando o descontrole dos batimentos é muito intenso, geralmente são sintomáticas. Contudo, variações mais discretas dos batimentos, ou quando elas acontecem durante o sono, podem passar despercebidas. Pessoas idosas, por exemplo, costumam ter mais episódios assintomáticos.



## Toda palpitação é uma arritmia cardíaca ❌

O termo “palpitação” é usado para definir a percepção do batimento cardíaco. Normalmente não percebemos a batida do coração, exceto quando alterada. Ou seja, quando notamos as palpitações, pode ser devido a arritmia. O diagnóstico deve ser confirmado por um médico.

## Bebidas alcoólicas podem induzir o mal ✔️

O consumo excessivo de produtos estimulantes do coração, como o álcool, pode ser um gatilho, além de causar arritmia mesmo em pessoas com coração normal. A situação mais grave ocorre quando o órgão sofre dilatação e enfraquece. Essa condição pode resultar em insuficiência cardíaca.

## Quem tem arritmia não pode se exercitar ❌

Na verdade, depende do quadro clínico e do tipo de arritmia. Na maioria das vezes, o exercício não é contraindicado, mas as orientações quanto ao tipo de exercício, a intensidade e o estilo de treinamento precisam ser discutidas com o cardiologista.