

Entenda como a saúde mental influencia o risco de infarto e AVC e por que o bem-estar emocional é fundamental para a saúde cardiovascular



As doenças cardiovasculares, como o Infarto Agudo do Miocárdio (IAM) e o Acidente Vascular Cerebral (AVC), continuam entre as principais causas de morte no mundo. Atualmente, sabe-se que a saúde mental tem papel fundamental na prevenção e no controle dessas doenças. Estudos demonstram que existe uma relação direta entre mente e coração: fatores como ansiedade, estresse crônico, depressão e esgotamento emocional podem aumentar significativamente o risco de eventos cardiovasculares.

Nesse contexto, torna-se evidente que a prevenção das doenças do coração deve incluir, necessariamente, o cuidado com a saúde mental. A Organização Mundial da Saúde (OMS) aponta que o Brasil lidera o ranking mundial de transtornos ansiosos: 9,3% da população (cerca de 18,6 milhões de pessoas) convivem com a condição.

Esse cenário reforça a importância de ações de promoção da saúde mental, prevenção do estresse e ampliação do acesso ao cuidado especializado, considerando os impactos da ansiedade na qualidade de vida, na saúde física e no risco de doenças cardiovasculares.

Os mecanismos biológicos explicam esse impacto no organismo como:

- **Hiperativação Simpática:** Crises de ansiedade geram uma descarga maciça de hormônios como adrenalina, noradrenalina e cortisol.
- **Instabilidade Vascular:** Esse pico hormonal provoca vasoconstrição (redução do calibre das artérias), espasmos coronários e aumento súbito da pressão arterial e frequência cardíaca.
- **Ruptura de Placas:** O estresse cardiovascular agudo pode causar o estiramento e a consequente ruptura de placas de aterosclerose preexistentes, culminando no infarto.

Após sofrer um infarto, o paciente também pode sofrer com transtornos mentais, demonstrando uma correlação direta – o indivíduo entra em um estado conhecido na literatura médica como sofrimento psicológico pós-miocárdico.

- **Alta Prevalência:** Estudos publicados pela American Heart Association (AHA) apontam que mais de 50% dos pacientes apresentam sintomas de ansiedade, estresse ou depressão nas semanas seguintes ao evento cardíaco.
- **Diferença por Gênero:** Revisões sistemáticas publicadas na ABC Cardiol revelam que mulheres e pacientes mais jovens apresentam taxas de ansiedade e depressão significativamente maiores e mais graves no pós-infarto do que homens idosos.

A persistência da ansiedade após o infarto deteriora drasticamente a recuperação do paciente:

- **Aumento de Riscos:** Pacientes infartados que sofrem de transtornos ansiosos (como o Transtorno de Ansiedade Generalizada – TAG) enfrentam um risco duas vezes maior de mortalidade nos 10 anos seguintes.
- **Piores Desfechos Clínicos:** Metanálises indicam um aumento de 23% nas complicações de curto prazo e de 27% no risco de Eventos Cardiovasculares Maiores (MACE), como um novo reinfarto ou AVC.
- **Fatores Comportamentais:** A ansiedade grave prejudica a adesão ao tratamento, reduz a prática de atividades físicas de reabilitação e piora a qualidade do sono, criando um ciclo vicioso de risco cardíaco.

É importante lembrar que sintomas como dor no peito, falta de ar, palpitações e tontura podem

ocorrer tanto em crises de ansiedade quanto em problemas cardíacos. Por isso, diante desses sinais, a avaliação médica é fundamental.

Cuidar da saúde mental também é uma forma de prevenir doenças cardiovasculares. Praticar atividade física regularmente, manter uma alimentação saudável, cessar uso de álcool e tabaco, fortalecer vínculos familiares e sociais, buscar momentos de lazer e procurar ajuda profissional quando necessário são atitudes que promovem bem-estar e protegem a saúde de forma integral.

Cuidar da mente é cuidar do coração. A prevenção começa com atenção ao corpo, às emoções e à qualidade de vida.

Por:

Dra. Andrea Dornelles

Cardiologista e Intensivista

Médica do Programa de Família da FAPES

Fonte: [Fapes](#), em 31.07.2026.