

## VIH e doenças cardiovasculares

As doenças cardiovasculares compreendem uma série de patologias que afectam o coração, as veias e as artérias. As pessoas com VIH têm maior probabilidade de vir a sofrer deste tipo de doenças, uma vez que tanto a própria infecção como o uso crónico de determinados anti-retrovirais (ARVs) aumentam o risco.

### Doenças cardiovasculares

As doenças cardiovasculares constituem a primeira causa de mortalidade em todo o mundo, na população em geral. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), as principais doenças deste tipo são:

- cardiopatia coronária: doença dos vasos sanguíneos que irrigam o músculo cardíaco (miocárdio);
- doenças cerebrovasculares: doenças dos vasos sanguíneos que irrigam o cérebro;
- arteriopatias periféricas: doenças dos vasos que irrigam os membros superiores e inferiores;
- cardiopatia reumática: lesões do miocárdio e das válvulas cardíacas devidas à febre reumática, uma doença causada por bactérias denominadas estreptococos;
- cardiopatias congénitas: malformações do coração presentes desde o nascimento;
- trombozes venosas profundas e embolias pulmonares: coágulos de sangue (trombos) nas veias das pernas, que podem desprender-se (êmbolos) e alojar-se nos vasos do coração e dos pulmões;
- ataques de coração e acidentes vasculares cerebrais (AVCs): costumam ser fenómenos agudos que se devem, sobretudo, a obstruções que impedem que o sangue flua em determinadas partes do coração ou do cérebro. A causa mais frequente é a formação de depósitos de gordura nas paredes dos vasos sanguíneos que irrigam esses órgãos. Os AVCs também podem dever-se a hemorragias dos vasos cerebrais ou a coágulos de sangue.

### Causas das doenças cardiovasculares

O VIH pode, por si próprio, causar inflamação, o que aumenta o risco de problemas cardiovasculares. O tratamento ARV, por seu lado, pode provocar um aumento dos níveis das gorduras no sangue (colesterol e triglicéridos; veja-se o [InfoVIHtal # 16: 'Colesterol'](#)), situação que pode provocar obstrução e endurecimento das artérias (aterosclerose) e aumentar o risco a longo prazo de doença cardiovascular.

Nem todos os medicamentos ARVs provocam este efeito secundário. O seu médico do VIH deverá controlar as suas análises para saber se os valores de lípidos observados justificam ou não a prescrição de tratamento para os reduzir.

Recentemente, os fármacos lopinavir e indinavir (da família dos inibidores da protease), bem como o abacavir e a didanosina (da classe dos inibidores da transcriptase reversa análogos dos nucleósidos) foram associados a um aumento do risco de enfarte agudo do miocárdio ('ataque cardíaco').

É, pois, importante que o seu médico, se lhe receitar algum destes medicamentos, avalie os seus factores de risco cardiovascular.

Não obstante, é importante recordar que os benefícios do tratamento são superiores a estes possíveis riscos. De facto, sabe-se que, além de evitar a deterioração do sistema imunitário e o desenvolvimento de doenças, uma terapêutica ARV bem controlada pode diminuir os marcadores de inflamação crónica que se observam na infecção VIH não tratada. Inflamação essa que aumenta o risco cardiovascular, ao contribuir para o aumento da coagulação sanguínea.

### Reduzir o risco

Em geral, um bom controlo dos factores de risco, a cuidadosa selecção dos ARVs - tendo em conta as características e os factores de risco de cada pessoa -, bem como a adopção de um estilo de vida saudável (levando, por exemplo, uma alimentação equilibrada e praticando exercício moderado de forma regular (veja-se o [InfoVIHtal # 54: 'Exercício físico e VIH'](#)) podem contrabalançar o risco cardiovascular de forma notória. O simples facto de se ter mais de 45 anos (nos homens) ou 55 (no caso das mulheres) já constitui, em si mesmo, um factor de risco cardiovascular. Outros factores a ter em conta são:

- o sexo (ser homem implica um maior risco)
- historial familiar de doenças cardiovasculares
- tabagismo
- níveis de colesterol e/ou triglicéridos elevados
- tensão arterial elevada, em especial a diastólica (a 'baixa')
- níveis elevados de açúcar no sangue, resistência à insulina ou diabetes
- sedentarismo

A prática de exercício físico revelou, em diferentes estudos, a capacidade para diminuir os níveis das gorduras e açúcares no sangue. Deixar de fumar, além disso, pode reduzir de forma importante a tensão arterial.

Existem ferramentas que permitem calcular o risco cardiovascular. Se introduzir dados como a idade, o sexo, os níveis de colesterol e triglicéridos, e outros factores de risco como o tabagismo, poderá ficar a saber qual o grau de risco de vir a sofrer de doença cardíaca dentro de 5 ou 10 anos.

As pessoas com elevados factores de risco cardiovascular que precisem de tratamento anti-VIH, podem utilizar os novos medicamentos ARVs que apresentem menores probabilidades de aumentar o risco dessas doenças, bem como receber apoio se manifestarem o desejo de realizar alterações no seu estilo de vida.