

# O que precisa saber sobre palpitações

## Conselhos aos Doentes:

### O que são palpitações?

As **palpitações** são batimentos cardíacos que são percebidos pelo doente como sendo mais fortes e rápidos ou como uma sensação de faltar um batimento ou de um tremor no peito (batimentos irregulares/arritmia).

É normal sentir, ou mesmo ouvir, os batimentos cardíacos mais rápidos durante ou após algum esforço ou actividade física. No entanto, as palpitações podem ser percebidas pelo doente mesmo estando em repouso, deitado ou com uma actividade ligeira.

### Quais são as causas das palpitações?

São várias as causas das palpitações mas num em cada sete casos não se consegue descobrir nenhuma causa. Podemos dividir as causas das palpitações em cardíacas e não cardíacas.

**Causas cardíacas:** as causas cardíacas são geralmente as mais graves e podem pôr em risco a vida do doente. Podem ser acompanhadas de tonturas, dificuldade respiratória ou até perda da consciência (síncope). Podem estar relacionadas com alterações estruturais do coração (como doenças das válvulas cardíacas, miocardiopatia ou coração dilatado) ou alterações do ritmo cardíaco (como fibrilhação auricular, taquicardia supraventricular, extra-sístoles ventriculares ou supraventriculares).

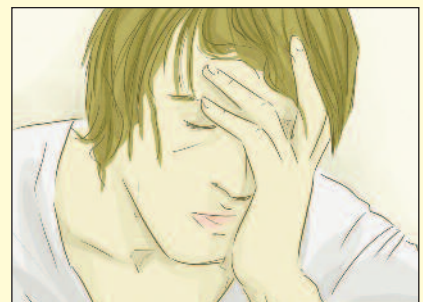
**Causas não cardíacas:** as causas não cardíacas são geralmente mais benignas e mais facilmente corrigíveis. Podem estar relacionadas com o consumo excessivo, ou mesmo normal, de álcool ou café, com o consumo de tabaco, com o exercício físico, com a ingestão de alguns medicamentos (como anti-asmáticos e descongestionantes nasais contendo fenilefrina) e com o consumo de drogas (como canábis e cocaína). Algumas doenças psiquiátricas, como os distúrbios de ansiedade, são uma das causas mais frequentes de palpitações. Outras doenças como a anemia e o hipertiroidismo também podem ser responsáveis pelas palpitações.

### Como podem ser diagnosticadas as causas das palpitações?

O seu médico de família, após a colheita da história clínica e de lhe fazer o exame clínico poderá mandar fazer, consoante o que for mais adequado, algumas análises ao sangue, um electrocardiograma em repouso ou de esforço, um ecocardiograma ou ainda uma monitorização cardíaca durante 24 horas ou mais dias.



*As palpitações são batimentos cardíacos que são percebidos pelo doente como sendo mais fortes e rápidos ou como uma sensação de faltar um batimento ou de um tremor no peito*



*As causas cardíacas são geralmente as mais graves e podem pôr em risco a vida do doente. Podem ser acompanhadas de tonturas, dificuldade respiratória ou até perda da consciência.*



*As causas não cardíacas são geralmente mais benignas e mais facilmente corrigíveis. Podem estar relacionadas com o consumo excessivo, ou mesmo normal, de álcool ou café, tabagismo, exercício físico e fármacos ou drogas.*

## Conselhos aos Doentes:

# O que precisa saber sobre palpitações *(continuação)*



*Evite o consumo excessivo de álcool, café e outros alimentos e bebidas com substâncias excitantes*



*O seu médico pode prescrever um medicamento ansiolítico que diminua a ansiedade.*



*As crises de ansiedade também podem ser controladas com alguns exercícios simples de respiração ou yoga.*

### **As palpitações cardíacas podem ser prevenidas ou evitadas?**

Nem sempre as palpitações cardíacas podem ser prevenidas ou evitadas, sobretudo quando são de causa cardíaca. No entanto, mesmo nestes casos, aqui estão alguns conselhos que podem ajudar a diminuir ou mesmo evitar o aparecimento das palpitações:

- Não consuma drogas ilegais como cocaína ou metanfetaminas
- Não fume
- Evite o consumo excessivo de álcool, café e outros alimentos e bebidas com substâncias excitantes (por exemplo, coca-cola, chá preto)
- Diga ao seu médico o nome de todos os medicamentos que usa, mesmo os de venda livre ou de ervanária.
- Faça um registo das palpitações, designadamente a altura em que começaram, o que estava a fazer, e o tempo que duraram. Registe também os alimentos, bebidas e medicamentos que consumiu nesse dia.
- As palpitações causadas por ansiedade podem ser mais difíceis de controlar. Pode dar lugar a um ciclo vicioso em que a ansiedade causa palpitações e as palpitações causam por sua vez mais ansiedade. Nestes casos, o seu médico pode prescrever um medicamento ansiolítico que diminua a ansiedade e corte este ciclo vicioso.

### **Adapte o seu modo de vida às palpitações cardíacas**

Se conseguir perceber qual é o fator que lhe causa palpitações é provável que consiga controlá-las ou pelo menos diminuir a sua duração e o mal estar a elas associado. Poderá ser capaz de evitar os desencadeantes como café, álcool, certos medicamentos e alimentos e adaptar o exercício físico à sua capacidade cardíaca. As crises de ansiedade também podem ser controladas com alguns exercícios simples de respiração ou yoga.

No caso das palpitações de causa cardíaca o tratamento médico ou cirúrgico poderá estar indicado e nestes casos deverá seguir os conselhos do seu médico e cumprir a medicação.

***Esta informação não substitui o tratamento médico***