

Crianças com cardiopatia congénita podem fazer desporto?

Drª Natália Noronha; Drª Graça Sousa; Dr. Rui Anjos

Os benefícios do exercício no sistema cardiovascular estão bem estabelecidos e sabe-se que a atividade física regular desempenha um papel importante na minimização do risco de várias doenças. Contudo, existem vários mitos no que diz respeito à prática desportiva, particularmente em crianças com cardiopatia congénita.

Então o que é afinal a cardiopatia congénita?

A cardiopatia congénita, ou doença cardíaca congénita, é uma alteração da estrutura do coração e/ou grandes vasos que está presente ao nascimento. Estima-se que a incidência anual de defeitos cardíacos congénitos seja de cerca de 8-10 em cada mil nascimentos.

Todas as crianças com cardiopatia congénita precisam de tratamento?

Existe uma grande variedade de doenças cardíacas congénitas, sendo que nem todas precisam de tratamento. Enquanto algumas crianças necessitam apenas de manter seguimento em consulta, outras carecem de alguma forma de intervenção, seja farmacológica, por cateterismo cardíaco e/ou cirurgia.

O facto de uma criança ter cardiopatia significa que não pode fazer exercício físico?

Não necessariamente. Há algumas cardiopatias que não colocam qualquer limitação à prática de exercício físico. Dentro daquelas que colocam, cada caso deve ser avaliado individualmente. Nas cardiopatias mais graves, serão as próprias limitações impostas pela doença a fazer com que a criança tenha dificuldade para tolerar esforços físicos, mesmo que ligeiros/moderados. Em todos os casos, a avaliação deve ter em conta a cardiopatia em questão, assim como as exigências físicas do desporto que a criança quer praticar. Devem ser feitos esforços no sentido de encontrar um contexto no qual a criança se sinta bem a fazer exercício físico. O exercício físico, mesmo com intensidade, duração e frequência mínimas, será sempre benéfico para o bem-estar físico, psíquico e social destas crianças. Sabe-se que a proteção excessiva da criança com doença cardíaca por parte dos cuidadores, professores e profissionais médicos pode levar à evicção da atividade desportiva, comprometendo os muitos benefícios a ela associados.

Então e no caso das crianças com sintomas durante o exercício?

Nas crianças saudáveis, a probabilidade de queixas como falta de ar, cansaço e dor torácica serem de causa cardíaca é diminuta. Na maior parte dos casos traduzem descondicionamento físico (falta de ar e cansaço) ou dores de origem musculoesquelética (dor torácica). Em algumas situações, estas queixas poderão dever-se a doenças respiratórias, como é o caso da asma. Por outro lado, nas crianças com cardiopatia, a probabilidade de aqueles sintomas serem de origem cardíaca é maior. No entanto, em muitos casos, serão facilmente explicados pela falta de condicionamento físico. Nas situações em que os sintomas se atribuem a doença cardíaca, as crianças devem manter seguimento adequado em consulta, sendo as eventuais limitações na prática de exercício físico recomendadas caso a caso.

Em que consiste a avaliação pré-participação das crianças com cardiopatia que querem praticar desporto?

Na consulta de Cardiologia Pediátrica, além da avaliação dos sintomas da criança, devem também ser investigados os seus antecedentes pessoais e familiares. Se, por um lado, existem algumas condições que podem limitar a capacidade de a criança realizar determinados exercícios, por outro há doenças potencialmente hereditárias que pode ser importante excluir antes de iniciar a prática desportiva. Segue-se um exame físico cuidado e os exames complementares de diagnóstico. A criança com cardiopatia realiza, habitualmente, um eletrocardiograma (ECG), um ecocardiograma e, em grande parte dos casos, uma prova de esforço. Estes exames visam ajudar a aferir o impacto funcional da cardiopatia e, portanto, as recomendações quanto à prática desportiva. Por vezes poderá também ser necessário realizar um Holter (ECG de 24h) para avaliar eventuais alterações do ritmo cardíaco.