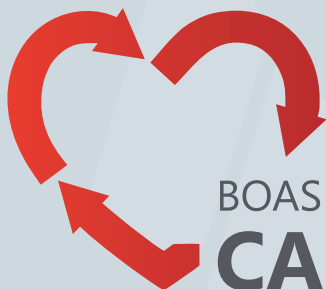




Hospital do Coração

HCor

Associação do Sanatório Sírio



BOAS PRÁTICAS CLÍNICAS EM
CARDIOLOGIA

Infarto Agudo no Miocárdio



O que é infarto agudo do miocárdio?

Popularmente conhecido como ataque cardíaco, é um processo de morte do tecido (necrose) de parte do músculo cardíaco por falta de oxigênio, devido à obstrução da artéria coronária.

A obstrução ocorre em geral, pela formação de um coágulo sobre uma área previamente comprometida por aterosclerose (placa de gordura), causando estreitamentos dos vasos sanguíneos do coração.

Sintomas do infarto

Sintomas comuns

- Dor ou desconforto intenso no peito
- Aperto
- Opressão
- Peso
- Queimação

Sintomas acompanhados por

- Tontura
- Falta de ar
- Aumento da frequência cardíaca
- Náusea e vômito
- Sudorese
- Palidez
- Mal-estar súbito e sensação de morte

Quem procurar ao sentir algum dos sintomas antes citados

Caso apresente os sintomas descritos, procure imediatamente o serviço de emergência mais próximo.

Importante

Após a ocorrência do infarto, é essencial **mudar o estilo de vida**.

A seguir, algumas recomendações que podem ajudar na melhoria de sua qualidade de vida.

Dieta equilibrada e saudável

Alimentação equilibrada é a que fornece quantidades adequadas de nutrientes ao organismo, ajudando a manter e melhorar a saúde e prevenindo o aparecimento de várias doenças.

Para saber o que deve ser ingerido diariamente, imagine uma pirâmide dividida horizontalmente em quatro partes:



- Na base, estão os alimentos que devem ser consumidos em maior quantidade, pois fornecem energia ao corpo: pães, cereais e massas.
- Logo acima, estão as verduras, os legumes e as frutas, importantes fontes de vitaminas, minerais e fibras.
- Em um nível mais alto, estão o leite e seus derivados, carnes, aves, peixes, ovos, feijão, soja, lentilha e grão-de-bico, que são ricos em proteínas, cálcio, zinco e ferro.
- No topo, estão as gorduras, os óleos, molhos para salada, a margarina e os doces em geral, que devem ser consumidos com muita moderação.

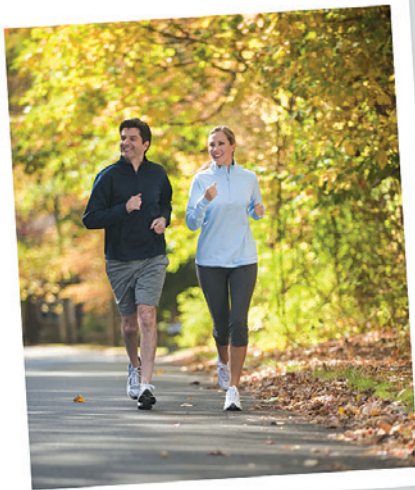
Recomendações para o controle do peso

- Evite ficar sem comer por mais de 3 horas.
- Faça cinco ou seis refeições por dia, com pequenas quantidades de alimento.
- Evite tomar líquido durante a refeição.
- Coma lentamente, mastigando bem os alimentos.
- Prefira sempre alimentos com menos gorduras e calorias.
- Inicie as principais refeições comendo saladas, que aumentam a saciedade.
- Tempere e cozinhe os alimentos com pouco óleo.
- Substitua o leite integral e seus derivados por desnatados.
- Evite doces em geral.
- Controle o consumo de massas, pães e farináceos.
- Não coma frituras, prefira alimentos assados, cozidos, ensopados ou grelhados.
- Inclua fibras, na alimentação, aumentando o consumo de verduras, frutas, legumes, leguminosas e cereais (aveia, granola, barra de cereal, pão e bolacha integral).
- Alimentos dietéticos são aqueles destinados a pessoas com necessidades nutricionais específicas, em que pode haver restrição ou suplementação de algum nutriente. Isso não significa que terão menos calorias.
- Alimentos lights apresentam, em média, 40% menos calorias do que os similares tradicionais. Se forem consumidos em dobro, porém, seu valor calórico será equivalente ao do produto tradicional, e o volume dificultará a reeducação alimentar.
- Associar atividade física regular à dieta, sempre sob orientação de profissional da área.

Alimentação adequada é a base da boa saúde

Atividade física e fisioterapia

O objetivo da fisioterapia na fase hospitalar é avaliar a resposta fisiológica à retomada das atividades de vida diária, após o IAM, respeitando as possíveis limitações impostas pela lesão no coração, e planejar a progressão da atividade física após a alta hospitalar.



Orientações gerais

Para a “construção” de um novo padrão de atividade física para sua vida, considere as dicas a seguir:

- Use tênis recomendados para caminhada, para dar conforto e sustentação aos pés.
- Espere pelo menos uma hora após as refeições para se exercitar. No entanto, nunca faça exercícios em jejum.
- Evite praticar exercícios ao ar livre, se o tempo estiver muito frio, muito quente, ou com baixa umidade do ar.
- Mantenha a atividade em ritmo lento e constante.
- Nunca prenda a respiração durante a realização de atividade física.
- Faça sua atividade na hora do dia em que se sente bem disposto. Para a maioria dos indivíduos, o melhor horário é no período da manhã.
- Opte por iniciar uma atividade em companhia de outra pessoa. Já foi demonstrado que os exercícios são mais prazerosos e as pessoas ficam mais comprometidas em realizá-los quando estão acompanhadas.

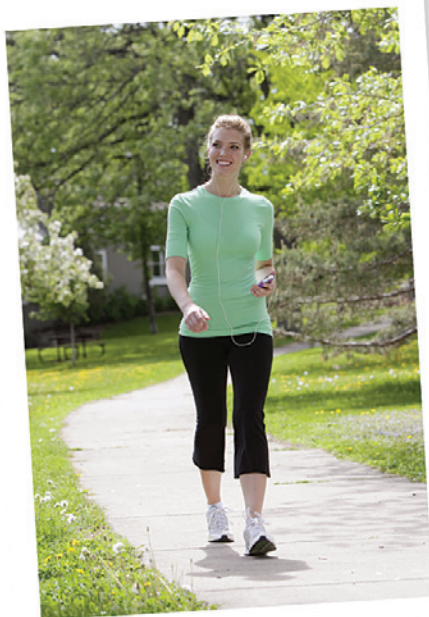
Dicas de exercícios

Sugestão para caminhada

- Inicie com curtos períodos de caminhadas, diariamente.
- Aquecimento: 5 minutos - caminhada lenta.
- Condicionamento: aumente progressivamente o ritmo da caminhada até alcançar um nível em que a percepção do cansaço seja de “leve cansaço ao esforço”. Mantenha esse ritmo por 10 minutos.
- Desaquecimento: 5 minutos - volte gradativamente ao ritmo inicial, ajudando o coração a retornar à condição de repouso.
- Nunca interrompa a caminhada de forma brusca. A interrupção abrupta do exercício poderá provocar queda da pressão arterial e tontura.

Como progredir na caminhada?

- Desde que a percepção de esforço se mantenha em “leve cansaço ao esforço”, o tempo de condicionamento poderá ser aumentado em 5 minutos por semana.
- Mantenha as caminhadas diárias até que o tempo de condicionamento atinja 20 minutos, sempre controlando a sua percepção de cansaço.
- Quando o tempo total de caminhada alcançar 30 minutos, substitua as caminhadas diárias por dias alternados.
- Mantendo-se bem, a progressão da caminhada poderá ser aumentada em 5 minutos por semana.
- O ideal é que atinja, no máximo, 1 hora de caminhada, com regularidade de três vezes por semana.



Atenção

Certifique-se de que é capaz de conversar durante a atividade. Se tiver **difficuldade**, é porque a atividade está muito intensa e é necessário diminuir o ritmo.

Quando diminuir ou interromper o exercício

Embora a prática de exercício regular seja benéfica ao organismo, não é aconselhável insistir, se apresentar:

- Falta de fôlego que o impeça de completar uma frase.
- Falta de ar que não melhora, ao diminuir ou interromper a atividade.
- Tontura ou sensação de desmaio.
- Dor ou aperto no peito.
- Dor irradiada para os braços, ombros, pescoço ou mandíbula.
- Batimento cardíaco irregular.
- Sensação de exaustão ou fadiga não habitual.
- Sensação de febre ou mal-estar.
- Sudorese excessiva.
- Náusea e vômito durante ou após a realização dos exercícios.
- Caso apresente um desses sintomas, desacelere.
- Se os sintomas não desaparecerem, pare a atividade e procure seu médico.

Observações

A progressão gradativa da caminhada, respeitando o limite do próprio organismo, é segura. No entanto, o resultado é melhor com um programa formal de reabilitação cardíaca supervisionado, em que a progressão dos exercícios será realizada de maneira individualizada e segura.

A atividade esportiva após o infarto e o retorno às atividades profissionais e sexuais somente estarão liberados após autorização médica.

Psicologia

Dicas de como prevenir o estresse

- Perceber o motivo da ansiedade.
- Procurar respeitar os seus limites.
- Não ser centralizador de tarefas ou situações.
- Tirar férias.
- Não levar trabalho para casa.
- Realizar atividades que proporcionem prazer.
- Ter alimentação saudável.
- Praticar atividade física.
- Caso não consiga sozinho, procure ajuda especializada.

Tabagismo

O tabagismo é doença progressiva, crônica e recorrente. O processo da dependência envolve fatores ambientais, biológicos e psicológicos.

A nicotina provoca a dependência física e a psicológica, e se instala e é estruturada aos poucos, na vida das pessoas.

Esses aspectos citados dificultam o processo de parar de fumar, o desejo é algo determinante e de extrema importância para alcançar esse objetivo.

Para auxiliar nesse processo

- Procure identificar e refletir sobre o motivo pelo qual você fuma.
- Estabeleça uma data para parar de fumar.
- Informe sua família, seus amigos e colegas de trabalho de sua decisão, pedindo que o ajudem nesse momento.
- Converse com seu médico, que poderá prescrever medicações para auxiliá-lo
- Procure ajuda psicológica especializada: é uma possibilidade para você conhecer-se melhor.
- Tente distrair-se da necessidade de fumar.
- Beba muita água, ou outros líquidos, evitando o álcool.
- Prepare-se para situações difíceis: evite contextos que você associava com o comportamento de fumar.

Serviço social

O objetivo é fornecer as orientações em relação aos direitos constitucionais, trabalhistas, jurídicos e previdenciários, como encaminhamento para programas de acessos gratuito de medicamentos (de alto custo), locais de vacinação, orientações sobre afastamento do trabalho, entrada de pedido benefícios ao Instituto Nacional de Seguro Social (INSS) e outros



Família e amigos (cuidadores)

O envolvimento de sua família e amigos no tratamento é estimulado, pois são os principais aliados para obter um resultado satisfatório e ainda podem indicar profissionais que esclareçam as possíveis causas de desestabilidade da doença.

Medicações e farmácia

Cuidados que se deve ter com você e com seus medicamentos

- Armazene o medicamento em temperatura ambiente, longe do calor, da umidade e luz solar direta.
- Mantenha todos os medicamentos longe de crianças e nunca os compartilhe com outra pessoa.
- Siga sempre as orientações do seu médico.
- Não use medicamentos, vitaminas, chás ou ervas sem conhecimento do seu médico. Medicamentos interagem entre si e podem causar reações graves.

Não aumente, diminua ou pare de tomar os medicamentos sem orientação médica.

- Em caso de esquecimento, não dobre a dose.
- Comunique seu médico se sentir que os medicamentos não estão agindo da forma esperada e/ou se ocorrer em efeitos indesejados.
- Informe a qualquer outro médico ou dentista quais medicamentos está tomando.
- Não tome bebidas alcoólicas enquanto estiver usando os medicamentos.

Informações sobre seus medicamentos

• **Betabloqueador**

Utilizado para reduzir a pressão arterial.

Tome a dose após as refeições.

Pode causar tontura, desmaio, batimento cardíaco irregular, inchaço dos pés ou tornozelos, insônia, fadiga, etc.

Esse medicamento pode encobrir sintomas de hipoglicemia (açúcar baixo no sangue).

• **Estatina**

Utilizado para reduzir o colesterol (ruim) no sangue.

Tome esse medicamento à noite.

Pode causar diarreia, insônia, dor muscular, reações alérgicas, perda de apetite, etc.

• **Ieca**

Utilizado para reduzir a pressão arterial.

Pode ser administrado com ou sem alimento.

Pode causar fadiga, hipoglicemia, diarreia, tosse seca, reações alérgicas, cãimbra, náusea, dor de cabeça, alteração no paladar.

- **Bloqueador do receptor de angiotensina**

Utilizado para reduzir a pressão arterial.

Pode ser administrado com ou sem alimentos.

Pode causar tontura, fadiga, diarreia, reações alérgicas, dor de garganta, batimento irregular do coração, etc.

- **Clopidogrel**

Utilizado para evitar a obstrução das artérias por coágulos.

Pode ser administrado com ou sem alimentos.

Pode causar sangramentos. Evite esportes agressivos ou situações que possam causar cortes ou ferimentos.

- **AAS**

Utilizado para reduzir o risco de infarto cardíaco.

Tome a dose próximo das refeições.

Pode causar sangramentos, dor estomacal, reações alérgicas, dor de cabeça, náusea, vômito, tontura, sonolência, etc.

Esse medicamento pode causar resultado incorreto no exame de açúcar na urina.

Apoio:



Responsável técnico:
Dr. Luiz Carlos V. de Andrade - CRM 48277