



Cardiopatía Isquêmica

Orientações para pacientes



Cardiopatía Isquêmica

Orientações para pacientes
e familiares

Serviço de Cardiologia

Este manual contou com a colaboração de: professores Eneida Rejane Rabelo da Silva, Isabel Echer, Carisi Polanczk; médica Mariana Furtado; enfermeiras Simoni Pokorski, Dayanna Lemos, Priscilla Ferreira Saldanha e Carolina Mirapalheta Ernandes; fisioterapeutas Mauren Haeffner, Fernanda Cecília dos Santos, Janayna Borba e Amanda Cogo e nutricionistas Luciana Kaercher John, Patrícia Bieger e Suena Medeiros Parahiba.

Sumário

APRESENTAÇÃO	5
Conceitos importantes	7
Cardiopatia isquêmica	7
Angina estável	7
Infarto	8
Fatores de risco	9
O que pode contribuir para o controle da doença	9
Alimentação equilibrada e saudável	9
O controle do colesterol	11
A prática de atividades físicas	11
Controle o peso	14
Hábitos saudáveis	15
O uso correto de medicamentos	16
Recomendações para a saúde	17
Plano de cuidados individualizado	18

Apresentação

Este manual tem o objetivo de orientar o paciente e seus familiares sobre a cardiopatia isquêmica e seu tratamento, visando alcançar o controle da doença e melhorar a qualidade de vida de quem sofre dela.

O sucesso do tratamento depende não só da equipe multidisciplinar e/ou assistencial que irá acompanhá-lo, a sua participação é fundamental.

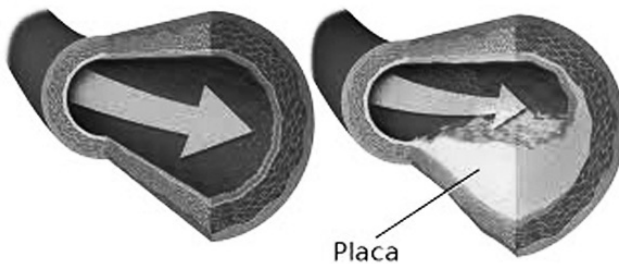
Conceitos importantes

Para melhor compreender a doença é importante que se entenda alguns conceitos.

Cardiopatia isquêmica

É uma doença causada por redução da oferta de oxigênio e nutrientes nas células do coração. Possui diferentes causas, dentre elas, a mais comum é a **aterosclerose**.

Aterosclerose significa uma placa de gordura nas artérias que causa estreitamento dos vasos sanguíneos do coração (artérias coronárias), dificultando a passagem do sangue para o músculo do coração.



Angina estável

É uma dor, aperto, peso, queimação no peito que é causada pela diminuição do sangue que chega ao músculo do coração. Ela geralmente surge durante o esforço físico e alivia com repouso.

Infarto

Popularmente conhecido como ataque cardíaco ocorre quando uma artéria coronária é obstruída de forma súbita pela formação de coágulo em uma placa de gordura. Isto significa que parte do músculo do coração fica sem sangue e entra em sofrimento.

Sintomas mais comuns do infarto

- Dor, aperto, peso ou queimação no peito que podem se espalhar para os braços, pescoço, costas, estômago e queixo.
- Não alivia com repouso.

Esses sintomas podem vir acompanhados de:

- Náuseas e vômitos.
- Tontura.
- Falta de ar.
- Coração acelerado.
- Suor excessivo.
- Mal-estar e sensação de morte.

Importante: quando você sentir esses sintomas, procure um hospital imediatamente. Quanto mais rápido chegar ao hospital, maior a chance de tratamento e recuperação.

Fatores de risco

Existem fatores que aumentam a chance de ter cardiopatia isquêmica ou infarto. Quanto maior o número de fatores, maior o risco. São eles:

- Pressão alta (hipertensão arterial).
- Diabetes mellitus.
- Fumo (tabagismo).
- Colesterol aumentado.
- Obesidade.
- Falta de exercício físico (sedentarismo).
- História familiar de doença cardíaca.
- Estresse.

Atenção: se você tem angina ou teve infarto, é necessário investir na modificação do estilo de vida.

O que pode contribuir para o controle da doença

Alimentação equilibrada e saudável

- Coma verduras/legumes no almoço e na janta.
- Ingira frutas em diferentes momentos do dia.
- Reduza o consumo de carne vermelha para, no máximo, duas vezes por semana.



- Não consuma a gordura aparente das carnes e a pele do frango.
- Use o leite desnatado, iogurte desnatado, queijo branco e ricota.
- Utilize óleo de canola ou girassol e azeite de oliva.
- Fuja de frituras! Prefira os alimentos cozidos, refogados, assados ou grelhados.
- Evite ingerir ketchup, mostarda, maionese e molho shoyo, além de temperos prontos como caldo de galinha e intensificadores de sabor.
- Use temperos naturais como orégano, manjeriçã, salsa, tempero verde, alho, cebola, louro, entre outros.
- Priorize o consumo de alimentos integrais.
- Cozinhe os alimentos sem sal, após e adicione a quantidade indicada. Recomenda-se o consumo de até 5g de sal por dia (um grama de sal equivale a uma colher de cafezinho rasa).
- Afaste-se de alimentos industrializados, pois eles têm muito sal em sua composição e possuem conservantes.
- Evite açúcar refinado e alimentos açucarados como, por exemplo, refrigerante, suco em pó, sucos embalados em caixas, balas, sorvete e chocolate.
- Se você é diabético, consuma alimentos dietéticos (diet) e não light. É importante manter a glicose abaixo de 110 mg/dL, ou hemoglobina glicada menor que 6,0%.
- Procure ler os rótulos dos alimentos industrializados e certificar-se se não tem açúcar na sua composição.

O controle do colesterol

HDL (colesterol bom): responsável por remover o excesso de colesterol no sangue e reduzir o risco de formação das placas de gordura. Quanto maior o valor do colesterol bom, melhor. Recomenda-se manter o HDL maior que 40mg/dL- baixos níveis indicam grande risco para o desenvolvimento de doença cardíaca.

LDL (colesterol ruim): responsável pela formação de placas de gordura nas artérias, as quais prejudicam a passagem de sangue, indicando risco aumentado de infarto, derrame cerebral e entupimento das artérias. Recomendado manter o LDL menor que 70mg/dL.

Triglicerídeos: originam-se de uma alimentação rica em açúcares (carboidratos), gorduras e bebidas alcoólicas. Recomendado manter os triglicerídeos em valores menores que 150mg/dL.

A prática de atividades físicas

A atividade física regular mantém o corpo em funcionamento e o protege contra as doenças do coração, pois contribui para:

- A perda de peso corporal.
- O controle da pressão alta, do diabete, do colesterol e dos triglicerídeos.
- O bem-estar físico e psicológico, diminuindo a ansiedade e a depressão.
- A manutenção das atividades da vida diária de modo independente.

A atividade física inclui exercícios que podem ser realizados no dia a

dia, tais como: caminhar, subir escadas, realizar atividades domésticas dentro e fora de casa.



Para que a atividade física reverta em benefícios para o organismo, recomenda-se que o exercício ocorra durante um período de 20 a 60 minutos, de 3 a 5 vezes por semana.

A atividade física pode ser classificada de acordo com sua intensidade em:

- **Intensidade leve:** tipo “passeio” que não provoque cansaço ou suor
- **Intensidade moderada:** produz suor, com passo acelerado, aumento dos batimentos do coração e da respiração, mas, enquanto é realizada, a pessoa consegue conversar usando frases curtas.
- **Intensidade vigorosa:** demanda esforço físico próximo ao limite do corpo.

Inicie com exercícios de intensidade leve, progrida para a intensidade moderada e, se possível, vigorosa.

Alguns exemplos de atividades:

	Intensidade		
Atividades	Leve	Moderada	Vigorosa
Caminhadas	Caminhada dentro de casa, no pátio, trabalho ou loja (passeio); subir alguns graus de escada.	Caminhada com passo rápido - produzindo suor.	Caminhada com passo muito rápido ou corrida.
Em casa ou no trabalho	Sentado - usar o computador, realizar trabalhos manuais, costurar. Em pé - arrumar a cama; lavar louça; estender, lavar ou passar roupas. Trabalhar no balcão.	Lavar janelas; carro e garagem; piso; tapete; passar aspirador de pó; cortar grama; carregar criança pequena.	Trabalhar carregando peso - tijolos, madeira; usar pá.
Lazer e esporte	Artesanato, jogos de carta ou biliar.	Bicicleta, dança, pescaria.	Futebol, natação, vôlei, pular corda.



Durante sua atividade física utilize a escala modificada de Borg para medir o seu nível de cansaço.

ESCALA MODIFICADA DE BORG para avaliar o seu cansaço	
0	Nenhum
0,5	Muito, muito leve
1	Muito leve
2	Leve
3	Moderada
4	Pouco intensa
5	Intensa
6	
7	Muito intensa
8	
9	Muito, muito intensa
10	Máxima

Recomenda-se interromper o exercício caso você sinta: algum tipo dor, palpitação, tontura, cansaço excessivo ou falta de ar.

Lembre: os benefícios da atividade física ocorrem somente para quem se exercita com regularidade. Por isso, não pare de praticar exercícios físicos.

Controle o peso

A obesidade aumenta em 60% as chances de ter um ataque cardíaco.

A circunferência abdominal (cintura) aumentada é um indicador de depósito de gordura nos órgãos, relacionado ao maior risco de doenças.

	Circunferência abdominal (risco muito aumentado)
Homens	> 102 cm
Mulheres	> 88 cm

Para perder peso é fundamental manter uma alimentação saudável (pouco açúcar e gordura) e realizar regularmente atividade física

Hábitos saudáveis

O fumo é o maior causador de doenças e mortes prematuras. Existem mais de 50 doenças relacionadas ao fumo, entre elas bronquite crônica, enfisema pulmonar, derrame cerebral, infarto, câncer de pulmão, bexiga, boca, garganta e colo do útero.



O risco de ter doenças do coração é bem maior nos fumantes, uma vez que a nicotina causa estreitamento dos vasos e conseqüentemente angina.

Onde buscar ajuda:

Procure a Unidade Básica de Saúde (UBS) mais próxima da sua residência e informe-se sobre programas de cessação do tabagismo.

Se você é paciente do HCPA, solicite encaminhamento ao ambulatório de apoio ao fumante na sua próxima consulta.

O uso de álcool é prejudicial à saúde. Evite-o.

O uso correto de medicamentos

Existem vários medicamentos que comprovadamente reduzem a ocorrência de problemas cardíacos, como infarto, isquemia cerebral e mesmo parada cardíaca. Os mais utilizados no tratamento da cardiopatia isquêmica são:

- **Inibidores da enzima de conversão da angiotensina** (captopril, enalapril): pertencem a um grupo específico de vasodilatadores que relaxam os vasos sanguíneos, diminuindo o esforço do coração para bombear o sangue.
- **Betabloqueadores** (carvedilol, metoprolol, atenolol, propranolol): auxiliam o coração a bater mais devagar e de forma mais eficiente, diminuindo a quantidade de oxigênio utilizada pelo coração.
- **Estatinas** (sinvastatina, pravastatina, risuvastatina, atorvastatina): reduzem o colesterol ruim (LDL) e diminuem a formação de placas nos vasos sanguíneos. Quem já teve problemas de isquemia, deve sempre usar, independente do nível de colesterol atual, pois reduzem as chances de infarto.
- **Antiplaquetários** (ácido acetilsalicílico - AAS e clopidogrel): inibem a formação de coágulos no interior das artérias, reduzem as chances de infarto e devem ser usados durante toda vida do paciente.

As medicações só terão efeito adequado se usadas conforme receituário e de forma regular. Se você apresentar algum desconforto que pode estar relacionados à medicação, procure sua equipe de saúde.

Recomendações para a saúde:

- Procure tomar os medicamentos sempre no mesmo horário, o que melhora o efeito e ajuda a evitar esquecimentos.
- Use medicamentos indicados pelo médico, nunca por vizinhos ou amigos.
- Chás; fórmulas fitoterápicas e homeopáticas; vitaminas e produtos naturais também podem apresentar efeitos adversos e contraindicações. As plantas podem interferir no efeito de alguns medicamentos, diminuindo ou aumentando o resultado esperado. Converse com seu médico antes de utilizá-las.
- Nunca pare de tomar o medicamento antes do tempo recomendado pelo médico, mesmo com melhora dos sintomas.
- Confira o medicamento e a dose indicada na receita pelo médico e na embalagem do remédio.
- Sempre pergunte se o medicamento deve ser tomado com ou sem o acompanhamento de alimentos.
- Tome os remédios com água. Evite tomar com leite, chás, refrigerantes e outras bebidas.
- O retorno ao trabalho dependerá do estado geral de saúde, da disposição e do tipo de atividade que se executa. A saúde é tão importante quanto às atividades profissionais:
 - Não fique longos períodos sem férias.
 - Não assuma mais compromissos do que consegue realizar.
 - Aprenda a delegar tarefas quando necessário.
 - Desenvolva a paciência consigo mesmo e com os outros.

- A atividade sexual é saudável e pode ser reiniciada logo que começar a fazer exercícios físicos moderados. Procure fazê-la de maneira a não causar esforço físico excessivo, buscando posições confortáveis.
- Existe relação entre estresse, ansiedade e doença coronária. Recomenda-se realizar atividades que dão prazer e promovem a criatividade, a reflexão e a tranquilidade, como por exemplo:
 - Trabalhos manuais, jardinagem.
 - Participação em grupos de apoio e/ou convivência.
 - Prática de yoga, meditação, relaxamento e expressão artística.
 - Valorização da espiritualidade.
 - Dormir em torno de 8 horas por noite e fazer períodos de repouso durante o dia.
 - Ficar calmo e procurar manter um ritmo de vida o mais tranquilo possível, buscando entender o que está acontecendo com suas emoções.





SERVIÇO DE CARDIOLOGIA

Rua Ramiro Barcelos, 2350
Largo Eduardo Z. Faraco
Porto Alegre/RS 90035-903
Fones (51) 3359.8000
Fax (51) 3359.8001
www.hcpa.edu.br