

PREVENÇÃO E CUIDADOS PÓS-INFARTO



PRÓ-Saúde/PET-Saúde III

Colaboradores

Marcus Vinícius Melo Andrade (Tutor)

Gláucia Cristina da Silva (Preceptora)

Gabriel Nino Taroni Naves (Bolsista)

Andrezza Luciene Estevam (Bolsista)

Ministério da
Saúde



UF *m* G

INFARTO AGUDO DO MIOCÁRDIO (IAM)

O que é o Infarto Agudo do Miocárdio?

- O coração é responsável por bombear sangue para o corpo inteiro. Para isso ele é irrigado por vasos que trazem oxigênio e nutrientes - fontes de energia. Estes vasos têm o nome de artérias coronárias.
- O Infarto Agudo do Miocárdio (IAM) acontece quando as artérias coronárias são obstruídas, cortando o suprimento de sangue e nutrientes para o coração, o que causa morte de parte do músculo cardíaco e perda da sua função.

Quais são suas causas?

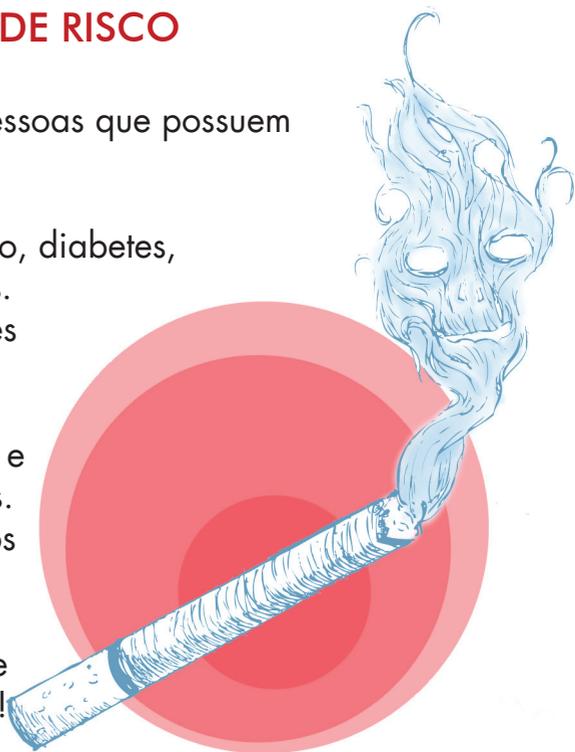
As principais causas de IAM são:

- Placas de gordura que crescem dentro da artéria e impedem ou dificultam a passagem de sangue para determinada área do coração.
 - Contração da artéria (vasoespasma) também reduzindo a quantidade de sangue que chega ao coração.
- 

FATORES DE RISCO

O Infarto é mais comum em pessoas que possuem as seguintes doenças:

- Pressão alta, excesso de peso, diabetes, colesterol e triglicérides altos.
- Tabagismo: é um dos maiores causadores de infarto!
- Faixa etária: risco maior em homens maiores de 45 anos e mulheres maiores de 55anos.
- Histórico de mãe, pai, irmãos que já tiveram infarto.
- Além disso, não praticar atividades físicas e o estresse aumentam o risco de infartar!



COMO PREVENIR O INFARTO

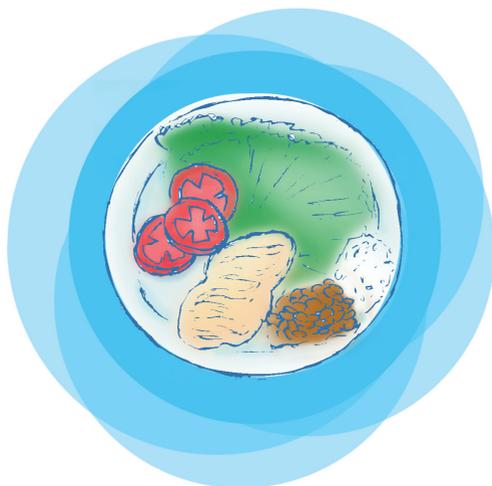
O que fazer para prevenir a doença ou para evitar de ter outro infarto?

- Dicas de alimentação
- Atividades físicas
- Hábitos saudáveis de vida
- Uso correto da medicação e tratamento da pressão alta, diabetes, colesterol alto, obesidade.

Dicas de alimentação:

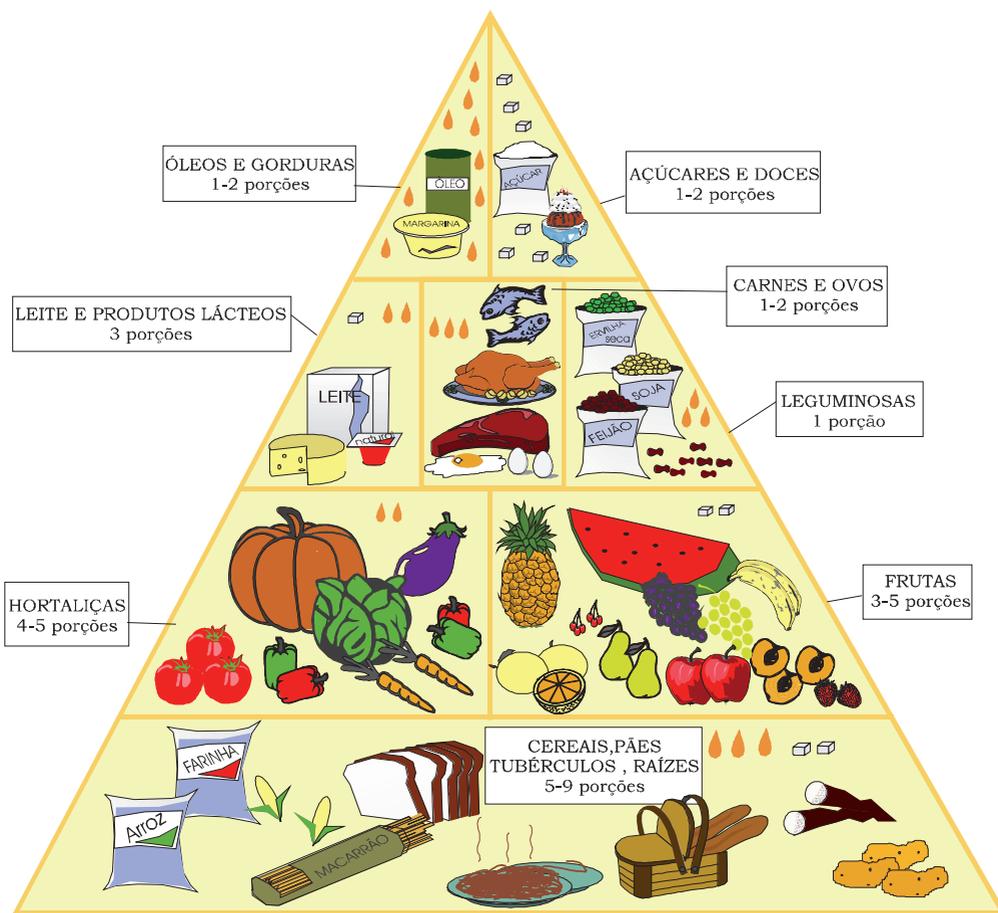
- Controlar o peso com alimentação saudável e atividade física.
- Consumir uma dieta rica em frutas e vegetais.
- Consumir mais alimentos integrais e com muita fibra.
- Tentar consumir peixe pelo menos duas vezes na semana.
- Preferir carnes magras.
- Consumir produtos com pouca gordura.
- Diminuir o consumo de alimentos e bebidas com açúcar.
- Preferir comidas com pouco ou nenhum sal.
- Comer de 3 em 3 horas, fazendo de 5 a 6 refeições ao dia, sempre em pequenas quantidades e mastigando muito.
- Beber aproximadamente 2 litros de água por dia.
- Cozinhar usando óleo em pequenas quantidades.
- Evitar frituras, embutidos, enlatados, azeitona, carne vermelha, refrigerante, suco em pó, temperos prontos, e doces em excesso.

Estas são apenas orientações gerais. É preciso consultar um nutricionista para chegar a uma dieta mais apropriada para você.



Pirâmide alimentar:

*PORÇÕES DE NUTRIENTES RECOMENDADAS PARA CONSUMO AO DIA.



Legenda: (naturalmente presente ou adicionada)

🔥 Gordura

📦 Açúcar

PHILIPPI, Sonia Tucunduva et al . Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. Rev. Nutr. , Campinas, v. 12, n. 1, Apr. 1999 . Available from: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v12n1/v12n1a06.pdf>> acesso em 27 Mar. 2013.

Benefícios da atividade física:

- A atividade física é muito importante para prevenir o aparecimento de doenças que podem causar o infarto, como pressão alta e obesidade.
- Pelo menos 30 minutos de caminhada diariamente ajudam a prevenir o infarto.
- É importante sempre consultar seu médico sobre quais atividades podem ser feitas.



Hábitos saudáveis de vida:

- Não fumar.
- Evitar bebidas alcoólicas
- Manter uma alimentação saudável mesmo fora de casa.
- Usar regularmente as medicações prescritas pelo seu médico.
- Faça exames periódicos de saúde, cheque sua pressão arterial, os níveis de colesterol e sua glicose. Afinal, a pressão alta, o colesterol alto e o diabetes são importantes fatores de risco para o infarto.

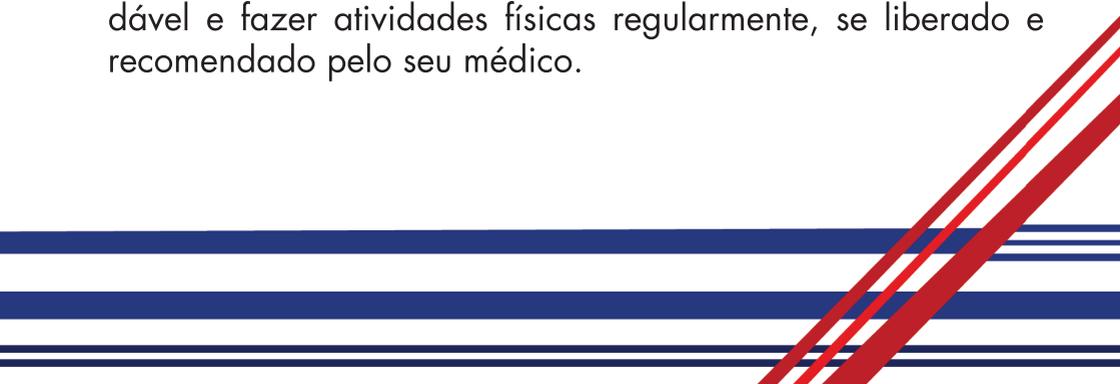
COMO IDENTIFICAR UM (NOVO) INFARTO

Como saber se estou tendo um infarto?

- O infarto pode se manifestar de várias formas, então se você se sentir mal, deve sempre procurar uma avaliação médica.
- Na maioria das vezes, o infarto se manifesta como uma dor no peito, que pode irradiar para as costas, pescoço e braços. A sensação pode ser de opressão/aperto ou queimação. Outros sintomas podem estar associados, como enjôos, vômitos, suor frio, falta de ar, desmaio.
- Se sentir estes sintomas, você deve ligar imediatamente para o SAMU, que irá lhe orientar ou pegá-lo em casa, dependendo da gravidade do caso, para encaminhá-lo para uma unidade de pronto atendimento.
- E lembre-se! Cada minuto que passa, a ausência de circulação sanguínea no músculo do coração vai levando a danos irreversíveis, que podem levar à insuficiência cardíaca, doença que não tem cura ou mesmo à morte súbita. Então, a procura por atendimento médico no caso de um infarto deve ser imediata!



Tive um infarto. E agora?

- Você será internado, avaliado por uma equipe de médicos, enfermeiros, nutricionistas e fisioterapeutas.
 - Serão realizados vários exames para verificar qual o grau de obstrução nas artérias do coração, e para avaliar como ficou o funcionamento do coração após o infarto.
 - Será iniciado um tratamento com vários medicamentos.
 - Será definido qual o melhor tratamento para cada caso, dependendo do resultado dos exames. O tratamento pode ser cirurgia, tratamento apenas com medicamentos, ou angioplastia (colocação de um stent = “molinha” dentro da artéria do coração obstruída, para desobstruí-la).
 - Torna-se muito mais importante o controle da pressão arterial, do diabetes, do colesterol, e parar de fumar. Esses fatores aumentam muito a chance de outro infarto.
 - Use regularmente as medicações prescritas por seu médico.
 - Não falte às consultas médicas! Elas são importantes para ajuste de medicação e acompanhamento da sua recuperação.
 - Muito importante também manter uma alimentação saudável e fazer atividades físicas regularmente, se liberado e recomendado pelo seu médico.
- 

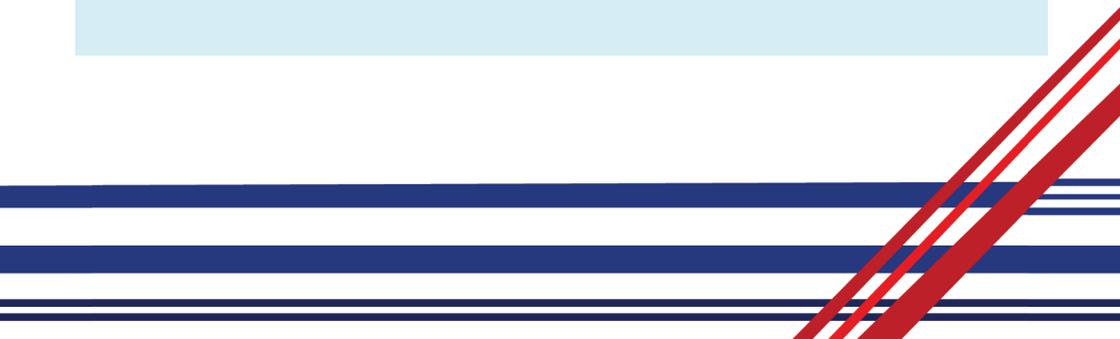
- Consulte seu médico sobre qual melhor exercício para você, caso tenha alguma limitação para se movimentar.
- Seguindo as recomendações, e cuidando-se bem, a chance de ter outro infarto diminui bastante.
- Mas, se sentir-se mal novamente, procure imediatamente um pronto atendimento!



CADERNETA DE CONTROLE PARA O PACIENTE

Medicamentos que estou usando, dosagem e quantas vezes ao dia:

Anotações



Data	Ecocardiograma____TT____TE
_ / _ / _	
_ / _ / _	
_ / _ / _	
_ / _ / _	

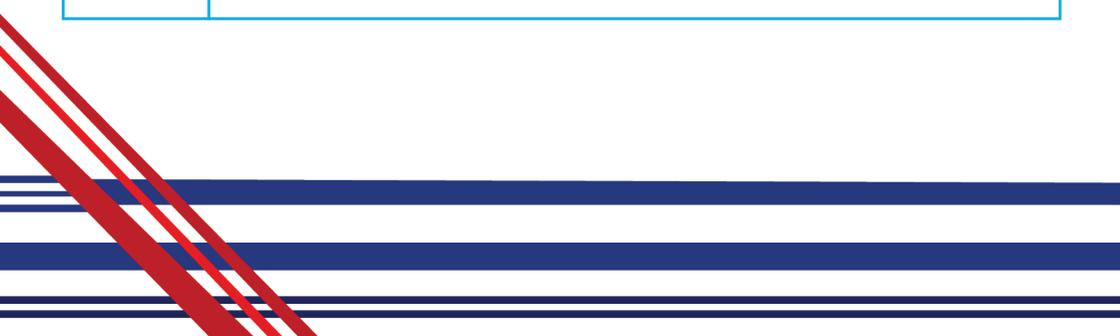
Data _ / _ / _	Eletrocardiograma
_ / _ / _	
Data _ / _ / _	Eletrocardiograma
_ / _ / _	



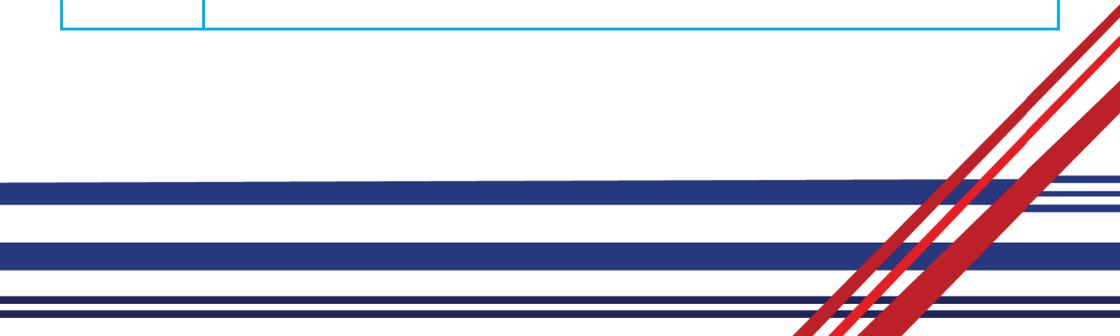
Data	Exame:
<u> / / </u>	
<u> / / </u>	
Data	Exame:
<u> / / </u>	
<u> / / </u>	



<p>Data</p> <p>— / — / —</p> <p>— / — / —</p>	<p>Exame:</p>
<p>Data</p> <p>— / — / —</p> <p>— / — / —</p>	<p>Exame:</p>



Data _ / _ / _	Exame:
_ / _ / _	
Data _ / _ / _	Exame:
_ / _ / _	



Marcação de exames e observações gerais:

Data	Marcação de exames e observações
_ / _ / _	
_ / _ / _	
_ / _ / _	
_ / _ / _	

Data	Marcação de exames e observações
_ / _ / _	
_ / _ / _	
_ / _ / _	
_ / _ / _	

Data	Marcação de exames e observações
_ / _ / _	
_ / _ / _	
_ / _ / _	
_ / _ / _	

REFERÊNCIAS

- Ministério da Saúde. Consulta Pública No 06 de 20 de setembro de 2011. Protocolo clínico sobre Síndrome Coronariana Aguda. Disponível em <http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/consulta_cardio_062011.pdf>. Acesso em 08 de maio de 2013.
- Piegas LS, Feitosa G, Mattos LA, Nicolau JC, Rossi Neto JM, Timerman A, et al. Sociedade Brasileira de Cardiologia. Diretriz da Sociedade Brasileira de Cardiologia sobre tratamento do infarto agudo do miocárdio com supra-desnível do segmento ST. Arq Bras Cardiol. 2009;93(6 supl.2):e179-e264.
- Lichtenstein AH, Appel LJ, Brands M, et al. Diet and life style recommendations revision 2006. A scientific statement from the American Heart Association nutrition committee. Circulation. 2006;114: 82–96.
- MARCOLINO, Milena Soriano et al . Implantação da linha de cuidado do infarto agudo do miocárdio no município de Belo Horizonte. Arq. Bras. Cardiol., São Paulo, v. 100, n. 4, Apr. 2013 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0066-782X201300040001&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 13 de maio de 2013. <http://dx.doi.org/10.5935/abc.20130054>.
- Brant, Luisa Campos Caldeira ; RIBEIRO, A. L. P. ; MARTINS, K. P. M. P. ; NASCIMENTO, B. R. ; CASTRO, L. R. A. ; BEBIANO, R. M. ; SILVA, G. C. ; SETTE, J. B. C. ; JUNQUEIRA, L. L. . A importância da criação de rede de cuidado para o tratamento do IAM com supra de ST e a experiência da Unidade Coronariana do Hospital das Clínicas / UFMG. In: XXII Congresso da Sociedade Mineira de Cardiologia, 2012, Belo Horizonte - MG. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, 2012. v. 99. p. 21-21.
- PHILIPPI, Sonia Tucunduva et al . Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. Rev. Nutr., Campinas, v. 12, n. 1, Apr. 1999 Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141552731999000100006&lng=en&nrm=iso. Acesso em 08 de maio de 2013. <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52731999000100006>.