

enfarte  
agudo do miocárdio

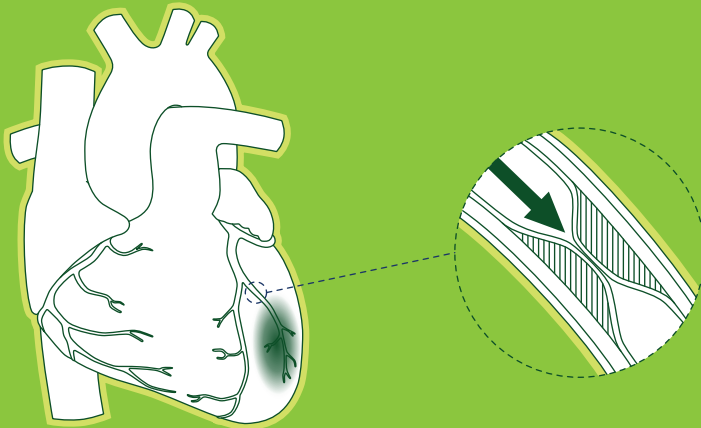


## O que é o enfarte agudo do miocárdio (EAM)?

O Enfarte Agudo do Miocárdio é a morte de parte do músculo cardíaco (miocárdio) que ocorre de forma rápida devido à obstrução do fluxo sanguíneo das artérias coronárias.

A causa mais comum de EAM é a obstrução das artérias coronárias por aterosclerose e trombo/coágulo.

O tratamento é tanto mais eficaz quanto mais precoce, devendo ser iniciado nas primeiras duas horas após o início dos sintomas.



## Quem pode ter um Enfarte Agudo do Miocárdio?

Todos podemos ter doença das artérias e do coração.

A probabilidade de ter um EAM aumenta com a presença de determinados fatores de risco:

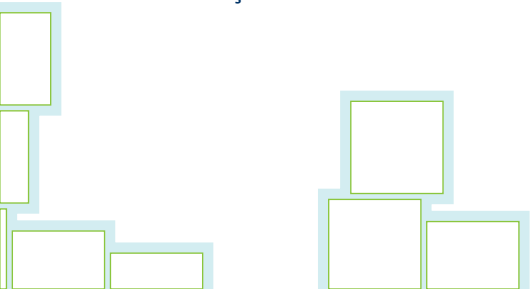
- diabetes mellitus,
- hipertensão arterial,
- aumento de colesterol no sangue,
- tabagismo,
- obesidade,
- história familiar de doença coronária,
- idade avançada.

## Quais são os sinais de alerta (sinais e sintomas) do Enfarte Agudo do Miocárdio?

A queixa clássica de EAM é a dor no centro do peito em peso, aperto, pressão ou ardor que:

- ☞ Pode estender-se aos braços (principalmente braço esquerdo), pescoço e costas;
- ☞ Dura habitualmente mais de 30 minutos;
- ☞ Pode associar-se a transpiração abundante, falta de ar, enjoo ou tonturas.

Sempre que estes sintomas ocorrerem, separados ou em conjunto, procure ajuda.



## Como atuar numa suspeita de Enfarte Agudo do Miocárdio?

☞ Não faça esforços. Assuma uma posição confortável e relaxada. Mantenha a calma e não faça qualquer tipo de movimento.

☞ Peça ajuda

- Ligue o nº 112, identifique-se e descreva o que sente, responda às questões colocadas e siga as indicações que lhe são fornecidas;

- Se estiver acompanhado, este procedimento deve ser

efetuado pelo seu acompanhante.

☞ Espere que a ajuda chegue mantendo sempre a calma e evitando qualquer esforço;

☞ Se tiver, tome uma aspirina;

☞ Se estiver perto de um hospital peça que alguém o leve, **não conduza**.

## Como prevenir o Enfarte Agudo do Miocárdio?

Adote um estilo de vida saudável, com uma alimentação variada, rica em vegetais, peixe, fruta e pobre em gorduras e açúcares.

Combata os fatores de risco:

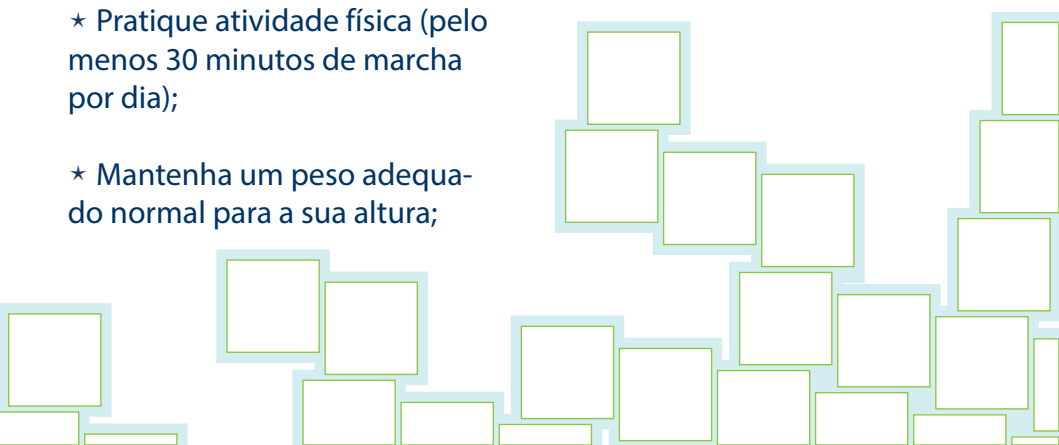
- ★ Não fume;
- ★ Pratique atividade física (pelo menos 30 minutos de marcha por dia);
- ★ Mantenha um peso adequado normal para a sua altura;

★ Evite a obesidade;

★ Controle periodicamente:

- a tensão arterial;
- peso/perímetro abdominal;
- glicemia (açúcar no sangue);
- colesterol.

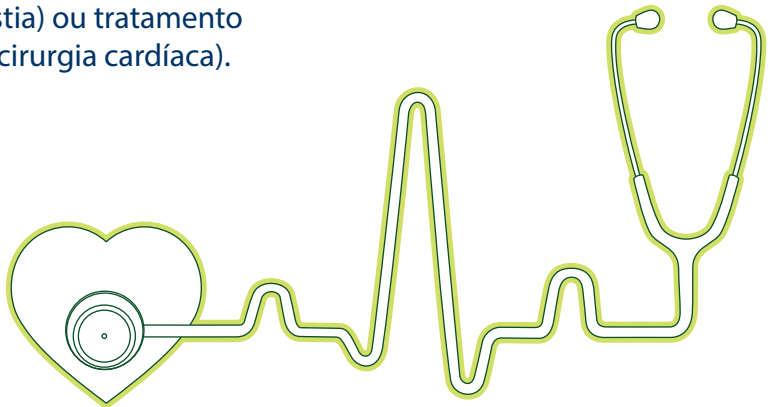
★ Vá ao médico com regularidade e cumpra a medicação prescrita.



## Qual é o tratamento no Enfarte Agudo do Miocárdio?

O tratamento depende de doente para doente, da extensão do EAM e/ou outras complicações associadas.

Pode ser tratamento médico (com medicamentos), através de técnica invasiva percutânea (angioplastia) ou tratamento cirúrgico (cirurgia cardíaca).



## Conselhos para quem teve um Enfarte Agudo do Miocárdio:

- ★ Siga as instruções do seu médico e da restante equipa de saúde;
- ★ Controle adequadamente os seus fatores de risco:
  - faça uma alimentação saudável,
  - não fume,
  - faça exercício físico aconselhado pelo seu médico
  - reduza o stress;
- ★ Não perca as consultas agendadas;

★ Não interrompa a medicação. A eficácia dos medicamentos aumenta com a sua toma regular;

★ Antes de acabar a medicação é conveniente comprar novas caixas para não parar com o tratamento;

★ Esclareça as suas dúvidas com o seu médico ou enfermeiro.

★ ★ ★

Lembre-se “a sorte constrói- -se”  
tenha estilos de vida saudáveis,  
o seu coração agradece.



ch tmad

O serviço de cardiologia/ucic está à sua disposição para esclarecimento de dúvidas. Poderá contactar o médico ou a enfermeira responsável.

Telef.: 259300500 extensão: 4514 / 4436