

7 DIAS DO CORAÇÃO

Para um ano com saúde

CONHECER PARA SALVAR ENFARTE DO MIOCÁRDIO



7 DIAS DO CORAÇÃO

Para um ano com saúde

ENFARTE DO MIOCÁRDIO

O enfarte do miocárdio, uma das principais causas de morte nos países desenvolvidos, resulta da obstrução de uma das artérias que levam o sangue ao coração – as artérias coronárias. Quando tal acontece, parte do músculo cardíaco deixa de receber a normal quantidade de sangue, ficando privado dos nutrientes e oxigénio de que necessita. Se esta situação se mantiver durante algum tempo, essa parte do coração morre. A palavra enfarte significa isso mesmo: a morte de parte do músculo cardíaco, devido à obstrução de uma das artérias coronárias. É fundamental restabelecer o mais depressa possível a circulação do sangue na área atingida, para minimizar o número de células cardíacas que morrem. Para tal, o rápido socorro médico é imprescindível.

Uma alimentação saudável e a prática regular de exercício físico desde a infância, bem como o controlo dos fatores de risco cardiovascular, contribuem para a prevenção do enfarte do miocárdio.

COMO FUNCIONA O CORAÇÃO?

O coração é um órgão que tem a função de bombear o sangue para o todo o corpo. Para funcionar, o músculo cardíaco, designado por miocárdio, precisa de receber sangue com oxigénio e nutrientes através das artérias coronárias.

O QUE PROVOCA A OBSTRUÇÃO DAS ARTÉRIAS CORONÁRIAS?

A principal causa de enfarte do miocárdio é a aterosclerose. De forma simplificada, a aterosclerose corresponde à deposição de gordura (colesterol) na parede interior das artérias que, ao longo da vida, se acumula silenciosamente formando placas. As placas de aterosclerose provocam o estreitamento do lúmen das artérias coronárias, dificultando a passagem do sangue para o miocárdio. No entanto, muitas vezes, só numa fase adiantada da doença é que surgem queixas. O enfarte agudo do miocárdio (EAM) ocorre quando se verifica a oclusão de uma artéria coronária.

FATORES DE RISCO CARDIOVASCULAR

Para a formação de placas de aterosclerose contribuem fatores de risco, que se relacionam com o estilo de vida da pessoa (alimentação, atividade física), mas também fatores genéticos, pelo que é importante conhecer a história familiar de doença cardiovascular e de dislipidemias genéticas (ex.: hipercolesterolemia familiar e dislipidemia familiar combinada).

OS PRINCIPAIS FATORES DE RISCO CARDIOVASCULAR MODIFICÁVEIS SÃO:

- ♥ Colesterol elevado;
- ♥ Tabagismo;
- ♥ Diabetes;
- ♥ Tensão arterial elevada;
- ♥ Obesidade;
- ♥ Tensão emocional exagerada (*stress* excessivo) e depressão;
- ♥ Sedentarismo;
- ♥ Ingestão de álcool;
- ♥ Baixo consumo de vegetais e frutas.



Se tem um ou mais destes fatores de risco consulte o seu médico, mas desde já opte por um estilo de vida mais saudável.



SINTOMAS E SINAIS DE ENFARTE AGUDO DO MIOCÁRDIO

O sintoma mais frequente de um EAM é uma dor forte no peito, tipo pressão ou aperto, que pode sentir-se também no braço esquerdo, no pescoço, no queixo ou nas costas. A dor pode ser persistente (habitualmente dura mais do que 20 minutos), ou intermitente (que vai e vem), e acompanhar-se de outras queixas, como falta de ar, náuseas, batimentos cardíacos rápidos, sensação de desmaio ou mesmo desmaio. Por vezes, sobretudo nos diabéticos, o EAM pode manifestar-se apenas por falta de ar, fraqueza, sensação de indigestão e fadiga, em vez da comum dor no peito.

Alguns EAM determinam sintomas súbitos e muito intensos mas, na maioria dos enfartes, as queixas têm um início mais gradual, com dor ou desconforto de intensidade ligeira ou moderada. Nestes casos, é frequente o doente e familiares terem dúvidas sobre a natureza dos sintomas e demorarem demasiado tempo a procurar ajuda médica. Em caso de dúvida, ligue de imediato para o 112.



O QUE DEVE FAZER

NÃO PERCA TEMPO! Os minutos são importantes!

Qualquer pessoa com sintomas e/ou sinais de alerta para enfarte agudo do miocárdio precisa de avaliação e tratamento médico urgente. A rapidez é fundamental para o sucesso da ação de socorro. Quanto mais depressa for instituído o tratamento adequado, maior a probabilidade de haver um bom resultado e a pessoa ficar bem.



Conhecer os sintomas de alerta do EAM e quais as precauções a tomar pode salvar uma vida, a sua ou a de um familiar ou amigo.



Em caso de suspeita de enfarte agudo do miocárdio, ligue o número europeu de emergência – 112. Não tente chegar a um hospital pelos seus próprios meios.

Ao contactar o número 112, a chamada é recebida pelo Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM). Caso se suspeite de enfarte agudo do miocárdio é acionada a Via Verde Coronária. Uma ambulância medicalizada segue para o local onde se encontra o doente e, logo aí, é feita uma avaliação médica e um eletrocardiograma, o que pode permitir confirmar o diagnóstico e iniciar de imediato o tratamento. De seguida, o doente, sempre acompanhado pela equipa de emergência, segue para o hospital mais indicado. Pode não ser o mais próximo, mas será o que possui o pessoal e o equipamento mais adequado para os passos seguintes do tratamento.

Os hospitais envolvidos na Via Verde Coronária encontram-se organizados de modo a que, à rapidez de intervenção pré-hospitalar, corresponda um atendimento intra-hospitalar eficaz e rápido, funcionando como um corredor para acelerar a chegada do doente a uma equipa médica preparada para as intervenções necessárias.

**ESTE FOLHETO TEM A APROVAÇÃO
DA SOCIEDADE PORTUGUESA
DE CARDIOLOGIA**

ORGANIZAÇÃO:



Liga dos Amigos do Serviço
Cardiologia
Hospital de São Bernardo - Setúbal

Revisão de: Janeiro de 2020
Próxima revisão: Janeiro de 2023

COLABORAÇÃO:



CENTRO HOSPITALAR
DE SETÚBAL, E.P.E.



SETUBAL
MUNICÍPIO PARTICIPADO



**setúbal
saudável**
GABINETE DE SAÚDE