

**Autor:** Ana Gabriela Oliveira, Inês Pereira, Ana Catarina Silva

**Última atualização:** 2016/06/09

**Palavras-chave:** Enfarte Agudo do Miocárdio, Fatores de Risco Cardiovascular, Alimentação, Atividade física

## Resumo

O enfarte agudo do miocárdio é, atualmente, uma das principais causas de morte nos países desenvolvidos. O seu reconhecimento precoce é fundamental para uma atuação adequada.

Os principais fatores de risco são a **dislipidemia** (colesterol elevado), o **tabagismo** e a **hipertensão arterial**, sobretudo nos homens à medida que a idade avança.

Tipicamente o doente com enfarte sente dor no meio do peito, tipo aperto, que se pode acompanhar ou não de outros sintomas. Se suspeitar de enfarte **ligue para o 112** e siga as instruções.

Quanto mais depressa iniciar o tratamento melhor o prognóstico, ou seja, melhor será o futuro.

## Enfarte agudo do miocárdio

O enfarte agudo do miocárdio resulta da obstrução das artérias coronárias, lesando o músculo cardíaco, com morte da parte que fica além da artéria que deixou de funcionar.

Uma parte do coração irá ficar afetado e funcionar mal, condicionando incapacidade para as tarefas do dia-a-dia que até então realizava com facilidade.

É uma das **principais causas de morte** nos países ocidentais.

## Fatores de risco

Os fatores de risco podem ser modificáveis ou não modificáveis. Os não modificáveis são aqueles que não podemos mudar e com os quais temos de viver. Os modificáveis são aqueles sobre os quais podemos atuar no dia a dia, prevenindo ou tratando. Uma particularidade dos fatores de risco é que eles se potenciam, ou seja, quanto mais fatores estiverem presentes, maior é risco.

### NÃO MODIFICÁVEIS

Idade (> 45 anos nos homens e > 55 anos nas mulheres)

Sexo (mais nos homens)

Fatores hereditários

Etnia

Menopausa (nas senhoras)

### MODIFICÁVEIS

Tabagismo

Hipertensão Arterial

Dislipidemia (colesterol e triglicérideos alto)

Diabetes Mellitus

Sedentarismo

## Sinais/Sintomas de alerta

---

O principal sintoma de enfarte é a **dor no peito**, que pode ser um aperto, uma sensação de peso, um ardor ou uma pressão fortes no centro do peito, sobre o esterno, geralmente com duração superior a 30 minutos. Além da dor, podem estar presentes outros sinais e sintomas:

- **Desconforto** em outras áreas do corpo (braços, principalmente do lado esquerdo, pescoço, queixo, nas costas entre as omoplatas, região do estômago);
- **Falta de ar;**
- **?Suores frios?;**
- **Enjoos ou vômitos;**
- **Tonturas.**

Habitualmente estes sintomas surgem associados à dor, mas podem aparecer de forma isolada.

## Em caso de suspeita

---

1. **Não faça esforços.** Assuma uma posição confortável e relaxada.
2. Se disponível, **tome uma aspirina** (ácido acetilsalicílico). Esta é uma medida que pode prolongar o seu tempo de vida até chegar ajuda especializada. Como antiagregante plaquetário, a aspirina, na dose entre 150 e 300 mg (na prática meio comprimido da aspirina normal), ajuda a dissolver os coágulos que entopem as artérias e impedem o sangue de circular.
3. Peça ajuda. **Marque o 112** (Número Nacional de Emergência) e  **siga as instruções** dadas. Não conduza sozinho até ao hospital. O tempo que julga poupar ao recorrer pelos próprios meios ao hospital pode custar-lhe a vida. Como último recurso, e se a chamada para o 112 não for possível, peça a um acompanhante para o levar ao serviço de urgência do hospital mais próximo.
4. A **Via Verde Coronária** é acionada automaticamente através do 112. Trata-se de um protocolo coordenado pelo Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM) e outras entidades, que permite o acesso mais rápido das situações de doença cardíaca aguda aos cuidados médicos, podendo iniciar o tratamento ainda em casa do doente e enquanto é transportado para a urgência hospitalar mais adequada.

## Prevenção

---

Evitar o enfarte agudo do miocárdio está nas mãos de cada um:

- Faça uma **alimentação saudável.**

Prefira uma alimentação variada, rica em vegetais, fruta e peixe, e pobre em gorduras e açúcares. Reduza o consumo de sal. Seja moderado no consumo de álcool (no máximo, dois copos de vinho por dia para os homens e 1 copo para as mulheres).

- Pratique **atividade física** regular.

Pratique pelo menos 30 minutos diários de exercício aeróbio (caminhada, marcha, natação).

- **Não fume.**

Deixar de fumar é uma das medidas com maior impacto na prevenção do enfarte.

- **Controle o stress**

O stress é um fator importante no risco cardiovascular

- **Controle** periodicamente os **fatores de risco.**

A pressão arterial, o peso e o perímetro abdominal, o nível de açúcar no sangue e os níveis de colesterol e de triglicérides deverão ser controlados.

### Para quem já teve um enfarte

---

- **Controle os seus fatores de risco.** Para quem já teve um enfarte, o tratamento e o controlo destes fatores deverá ser ainda mais rigoroso do que os das restantes pessoas, para que um evento deste tipo não se repita.
- **Não falte às consultas.**
- **Evite parar a medicação** sem acordo do seu médico. A regularidade da toma da medicação é fundamental para controlar a doença.
- **Converse com o seu médico**, coloque-lhe as suas dúvidas e as suas questões, fale sobre efeitos secundários da medicação, seja curioso e interessado. Certamente sairá da consulta com uma prescrição mais adaptada ao seu caso.

### Conclusão

---

A prevenção, controlando os fatores de risco e o reconhecimento precoce do enfarte agudo do miocárdio são fundamentais para manter o coração mais saudável.

Há várias alternativas que poderá adotar. O seu médico ajudá-lo-á nos esclarecimentos que precisar.

Das melhores opções resultará uma melhor saúde. Está nas suas mãos!

## Referências recomendadas

---

- [Direção Geral de Saúde - Portugal ? Doenças Cérebro-Cardiovasculares em Números 2015](#)
- [DGS - Via Verde para a Vida](#)
- [Manual MSD ? Edição de saúde para a família](#)
- [Branco MJ, Nunes B. Sinais de Alarme de Enfarte Agudo do Miocárdio e AVC. INSA, 2008](#)
- [Sociedade Portuguesa de Cardiologia](#)
- [Direção Geral de Saúde - Portugal ? Doenças Cérebro-Cardiovasculares em Números 2015](#)

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale conosco](#) ·