

## Como posso evitar um ataque cardíaco?

Converse com o seu médico sobre os fatores de risco específicos de ataque cardíaco e sobre como reduzir o seu risco.

Ele poderá lhe dizer para fazer o seguinte:

- **Parar de fumar.** O seu médico pode lhe ajudar (se você não fuma, não comece).
- **Ter uma dieta saudável.** Corte alimentos ricos em gordura saturada e sódio (sal) para reduzir o colesterol e a pressão.
- **Controlar o nível de açúcar no sangue** se tiver diabetes.
- **Exercitar-se.** Pode parecer difícil se há tempo você não se exercita, mas tente fazer pelo menos 30 minutos de exercício aeróbico (pode ser uma simples caminhada, rápida suficiente para elevar sua frequência cardíaca) pelo menos quatro vezes por semana.
- **Perder peso** se estiver acima de seu peso ideal. O seu médico pode lhe informar quais são as melhores maneiras de perder peso.
- **Controlar a sua pressão sanguínea** se tiver hipertensão (pressão alta).

Pergunte ao seu médico se a aspirina poderia ajudar a reduzir o seu risco de ataque cardíaco. A aspirina ajuda a evitar a formação de coágulos no sangue, os quais podem acabar bloqueando as artérias.

Era uma vez, no GHC...



Depois dos exames, constatou-se que não era nada grave. Apenas uma dor muscular

O seu caso pode ser tratado no Posto de saúde. Neste material você vai saber quando a dor é realmente preocupante. Leia e fique tranquilo.



Muitas pessoas buscam a emergência para tratar de uma dor no peito que poderia ser solucionada em um Posto de Saúde.

Antes de buscar atendimento, pense sobre a natureza da dor que está sentindo e dirija-se ao local mais indicado.

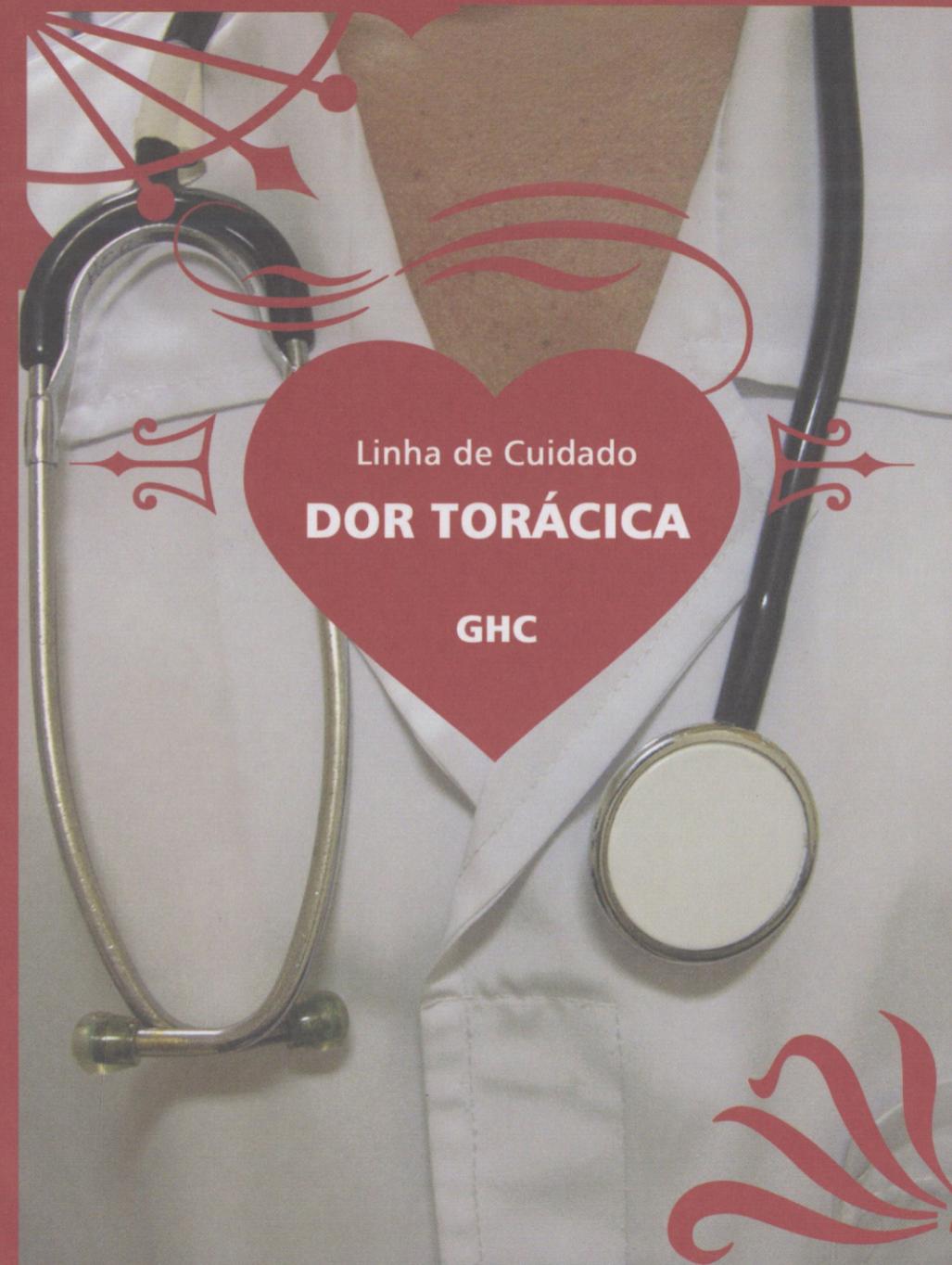


100% SUS



### Grupo Hospitalar Conceição Serviço de Cardiologia

Av. Francisco Trein, 596  
Bairro Cristo Redentor  
Fone: 51 3357 2000  
dortoracica@ghc.com.br  
Porto Alegre - RS





## ATENDIMENTO DE DOR NO PEITO

Serviço de Emergência / Hospital Conceição



O atendimento da dor no peito aguda, não relacionada a um acidente, é uma das queixas mais importantes, pois os casos de ataques do coração que não forem atendidos rapidamente podem levar à morte. Por isso, uma avaliação correta sobre os motivos da dor torácica é fundamental para que o diagnóstico seja correto e possa salvar vidas.

### Características da dor no peito

Existem vários tipos de dor no peito com diferentes níveis de gravidade. O diagnóstico preciso é que irá liberar ou admitir o paciente e, nos casos de ataque do coração, iniciar o tratamento imediatamente.

### O que é o ataque do coração?

Um ataque do coração (também chamado de infarto do miocárdio ou ataque cardíaco) ocorre quando parte do músculo do coração é danificada ou morre porque não está recebendo oxigênio. O oxigênio é levado ao coração pelas artérias (vasos sanguíneos). A maioria dos ataques do coração é causada por um bloqueio nessas artérias.

Os ataques cardíacos são causados por um coágulo sanguíneo que fica preso em uma parte estreita de uma artéria que vai para o coração.

## Como sei que estou tendo um ataque cardíaco?

Você pode estar tendo um ataque cardíaco se:

- Sentir uma pressão ou dor esmagadora no seu tórax, às vezes com suor, náusea ou vômitos.
- Sentir uma dor que se estende do tórax até a mandíbula, braço esquerdo ou ombro esquerdo.
- Sentir o tórax apertado e tiver falta de ar por mais de alguns segundos.
- Se você sentir uma azia forte.

Não ignore a dor ou o desconforto. Se você achar que está tendo problemas cardíacos ou um ataque cardíaco, obtenha ajuda imediatamente. Quanto mais cedo você se tratar, maiores serão as chances de que os médicos possam evitar maiores danos ao músculo cardíaco.

## Problemas associados ao ataque cardíaco (fatores de risco):

- Fumo
- Histórico de ataque cardíaco na família
- Diabetes
- Arteriosclerose (endurecimento das artérias)
- Colesterol alto
- Falta de exercícios
- Pressão alta
- Obesidade
- Sexo masculino
- Histórico de ataque cardíaco na família



## O diagnóstico correto também depende do paciente

- Procure informar, da melhor maneira possível, sobre a sua dor no peito (tipo da dor, localização, para onde irradia-se, intensidade da dor, experiências anteriores de dor no peito).
- Também é importante informar sobre a história na família de problemas do coração, hábito de fumar, nível de colesterol e atividade física.

Essas informações, em conjunto com o exame físico, auxiliam na definição do diagnóstico. É freqüente a solicitação de um eletro do coração em repouso. Se esse exame der resultado normal e o tipo de dor no peito for muito característico de ataque do coração, o médico irá solicitar outros exames. Muitas vezes é necessário realizar o eletro de esforço, que é um teste para verificar a tolerância do coração a um esforço. Também são realizados exames de sangue que possibilitam identificar aqueles pacientes que têm ataque do coração

