

Seguindo em frente após um ataque cardíaco

Para compreender os efeitos de um ataque
cardíaco e o processo de recuperação



Conteúdo

- 3 Assumindo o controle para evitar um futuro ataque cardíaco
- 5 Ataques cardíacos bem explicados
- 6 Fatores de risco do ataque cardíaco
- 7 Entendendo o colesterol no sangue
- 10 Etapas principais da sua recuperação
- 13 Lista de verificação para os primeiros seis meses
- 14 Principais conclusões
- 15 Outros recursos úteis



Assumindo o controle para evitar um futuro ataque cardíaco

Este livreto foi feito para ajudá-lo(a) a entender o impacto de um ataque cardíaco na saúde do seu coração e a se preparar para os diferentes estágios de recuperação após um ataque cardíaco.

Sofrer um ataque cardíaco sobrecarrega o funcionamento do seu coração e significa que você corre alto risco de um novo ataque cardíaco no futuro. **Ao trabalhar em conjunto com o(a) seu(sua) médico(a), você assume o controle para evitar um futuro ataque cardíaco e melhorar a saúde do seu coração, começando hoje mesmo.**^{1,2}



Ataques cardíacos bem explicados

Níveis elevados de **colesterol** no sangue podem causar acúmulo de **depósitos de gordura** nas paredes das artérias, estreitando os vasos sanguíneos e reduzindo o fluxo sanguíneo para o coração.³

Às vezes, esses depósitos podem se romper ou se desprender, causando um **bloqueio** em forma de **coágulo sanguíneo**, que pode causar o **ataque cardíaco**.³

Após um ataque cardíaco, seu coração é capaz de reparar o músculo cardíaco danificado com o tecido cicatricial.⁴ No entanto, o tecido cicatricial pode enfraquecer a capacidade de bombeamento do coração, por isso **é importante trabalhar junto com seu(sua) médico(a) para ajudar a reduzir o risco cardiovascular e evitar outro ataque cardíaco no futuro**.⁴

Existem alguns fatores de risco que você pode controlar realizando mudanças importantes de estilo de vida e tomando a medicação prescrita pelo(a) seu(sua) médico(a).²

Fatores de risco do ataque cardíaco

Sofrer um ataque cardíaco pode afetar o funcionamento do seu coração e aumentar o risco de um novo ataque cardíaco no futuro.¹ Além disso, muitos outros fatores também contribuem com o risco de ataque cardíaco.⁵

Certos fatores de risco não podem ser alterados, como idade e genética.⁶ Portanto, é **importante controlar os fatores de risco que você pode alterar.**⁶

Entre esses fatores de risco, estão:⁵⁻⁷

- Colesterol alto
- Pressão alta
- Tabagismo
- Falta de exercícios físicos
- Estar acima do peso ou obesidade
- Diabetes

Fazer mudanças no estilo de vida, como principalmente diminuir a pressão arterial, parar de fumar e diminuir os níveis de colesterol no sangue, podem ser as formas **mais eficazes de prevenir outro ataque cardíaco.**^{6,7}

Entendendo o colesterol no sangue

O que é o colesterol?

O colesterol é uma substância gordurosa encontrada no sangue.⁸

Precisamos de algum colesterol em nossos corpos para construir células saudáveis, mas **níveis elevados de certos tipos de colesterol podem ser prejudiciais** e aumentar o risco de ataque cardíaco e de doenças cardíacas.⁹

Seu(sua) médico(a) poderá medir os diferentes tipos de colesterol no sangue. Esses incluem:¹⁰

- Colesterol total
- Colesterol de lipoproteína de baixa densidade (LDL-C) ou colesterol “ruim”
- Colesterol de lipoproteína de alta densidade (HDL-C) ou colesterol “bom”
- Triglicerídeos



O LDL-C é um fator de risco importante que você pode reduzir com a ajuda do(a) seu(sua) médico(a) para evitar um futuro ataque cardíaco.⁹

Qual é o impacto do LDL-C elevado?

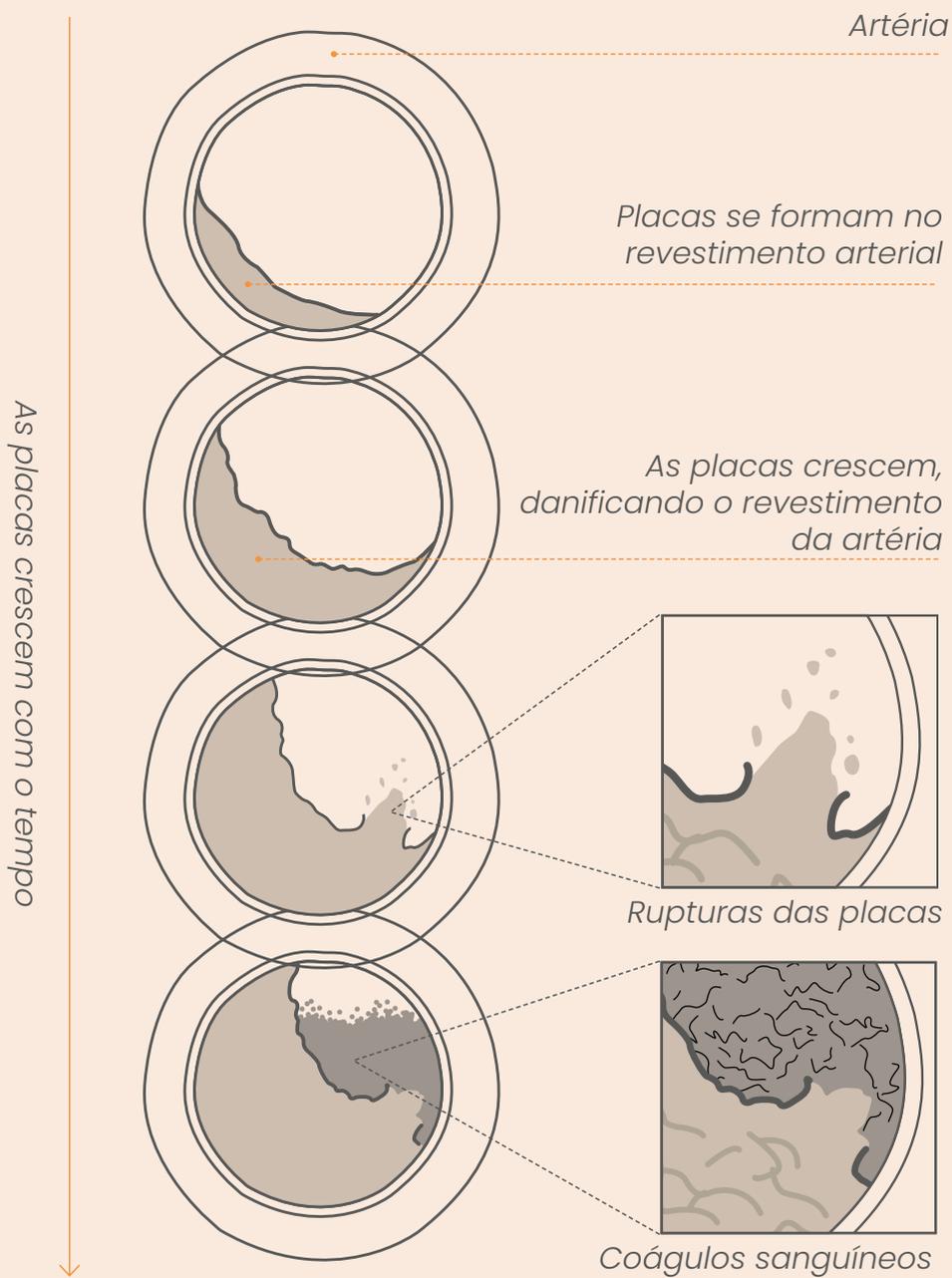
Com o tempo, o LDL-C pode se acumular com outras substâncias nas paredes das artérias, formando placas (depósitos de gordura).⁵ Essa condição é chamada de aterosclerose.³

À medida que uma placa cresce, as artérias se estreitam, dificultando o fluxo do sangue que passa por elas.⁵ Uma placa também pode se romper, criando um coágulo sanguíneo que pode bloquear o fluxo sanguíneo e resultar em ataque cardíaco.³

Junto com um ataque cardíaco, a aterosclerose pode ter outras consequências graves para a saúde, como acidente vascular cerebral, insuficiência cardíaca e aneurisma.³

Os fatores de risco de níveis elevados de LDL-C são os mesmos de um ataque cardíaco: má alimentação, obesidade, falta de exercícios, tabagismo e diabetes.^{3,5} Por isso, é vital manter os níveis de LDL-C controlados.

Quanto menor o seu nível de LDL-C e quanto mais cedo você começar a controlá-lo, maiores serão suas chances de evitar um ataque cardíaco no futuro.⁹



Adaptado de Mayo Clinic (2021)³

Etapas principais da sua recuperação

A recuperação de um ataque cardíaco pode levar vários meses e geralmente ocorre em etapas, começa no hospital e continua em casa.^{2,11} O principal objetivo de sua recuperação é reduzir o risco de sofrer um novo ataque cardíaco no futuro, além de restaurar sua forma física.²

Existem **três fases principais de recuperação:**



01

Recuperação imediate

- Inclui os **cuidados que você recebe no hospital** e o monitoramento rigoroso de sua condição imediatamente após o ataque cardíaco^{2,11}

02

Recuperação a médio prazo

- Seu(sua) médico(a) **definirá uma meta de LDL-C** junto com outras metas de saúde e vocês trabalharão juntos para evitar um futuro ataque cardíaco^{9,10}
- Você também pode ser colocado em um programa personalizado de reabilitação cardíaca, geralmente com duração de 10 a 12 semanas, que consiste em uma mistura de exercícios e educação para fornecer o suporte e os conselhos necessários para retornar à vida cotidiana¹²
- Você precisará realizar **as mudanças de estilo de vida necessárias**, como melhorias na dieta, exercícios físicos e níveis de estresse, para ajudá-lo(a) a alcançar seus objetivos de saúde⁷
- Podem ser prescritos **medicamentos para ajudar a controlar certos fatores de risco**, como colesterol alto e pressão alta, que devem ser tomados conforme prescrito pelo(a) seu(sua) médico(a) para reduzir o risco de um novo ataque cardíaco^{2,11}

Mais informações sobre as etapas encontram-se no site de serviço local ou no serviço de atendimento

03

Recuperação a longo prazo

- Depois de realizar as mudanças de estilo de vida necessárias para atingir suas metas de saúde, é importante que você **mantenha essas mudanças** para continuar a reduzir o risco de um futuro ataque cardíaco
- Você também deve **continuar tomando sua medicação** conforme prescrito para manter sua meta de nível de LDL-C e outras metas de saúde acordadas entre você e seu(sua) médico(a)^{2,9}
- Você deve **comparecer a todas as consultas de acompanhamento** e garantir que entrará em contato com seu(sua) médico(a) caso haja qualquer alteração em sua condição de saúde

Outras partes de sua recuperação podem incluir retornar ao trabalho, dependendo do tipo de ataque cardíaco que você sofreu e do tipo de trabalho que você realiza.² Seu(sua) médico(a) irá aconselhá-lo(a) adequadamente.



Melhorar a saúde do seu coração é um compromisso de longo prazo. Ao seguir os conselhos de seu(sua) médico(a) e de outros profissionais de saúde durante a sua recuperação, você pode trabalhar para evitar um futuro ataque cardíaco e melhorar a saúde do seu coração.²

Lista de verificação para os primeiros seis meses

Há algumas etapas importantes que você precisa concluir nos primeiros seis meses após receber alta do hospital. Abaixo está uma lista de verificação para ajudar a garantir que você tenha acesso a todas:

- ✓ Agende e compareça a todas as consultas de acompanhamento com o(a) seu(sua) médico(a). Sua primeira consulta deve ocorrer de 4 a 6 semanas após a alta hospitalar, com consultas de acompanhamento a cada 4 a 6 semanas
- ✓ Certifique-se de ter feito seus exames de sangue e recebido os resultados antes das consultas de acompanhamento para que você e seu(sua) médico(a) possam acompanhar seu progresso
- ✓ Defina metas de saúde com seu(sua) médico(a) e certifique-se de entender o que você precisa fazer para alcançá-las
- ✓ Certifique-se de tomar todos os medicamentos prescritos pelo(a) seu(sua) médico(a) e de fazer e manter as mudanças necessárias no estilo de vida junto com seu programa de reabilitação cardíaca

É importante comparecer às consultas regulares com seu(sua) médico(a), para que você possa acompanhar seu progresso e ajustar sua medicação e plano de gerenciamento conforme necessário.



Sempre fale com seu(sua) médico(a) antes de interromper, iniciar ou alterar qualquer medicamento.

Principais conclusões

- 01** • Sofrer um ataque cardíaco significa que você **corre um alto risco de um novo ataque cardíaco e de doença cardíaca mais grave no futuro**, por isso é importante **agir agora para melhorar seu coração e sua saúde geral**¹
- 02** • **Consultas regulares de acompanhamento** são uma etapa fundamental para alcançar suas metas de saúde e sua recuperação após um ataque cardíaco¹
- 03** • Lembre-se de que **o processo de recuperação não deve ser encarado como uma abordagem única** – seus objetivos e seu progresso devem ser adaptados à sua situação pessoal²



Outros recursos úteis

Você pode achar útil ler e usar os seguintes materiais durante as próximas etapas de sua jornada de assistência médica:

- O manual **'Construindo seu plano de saúde do coração juntos'**, a ser preenchido juntamente com um profissional de saúde antes de sair do hospital e nas consultas de acompanhamento, para definir suas metas de saúde e acompanhar seu progresso
- O manual pode ser acessado também pelo Conecta.

Referências:

1. University of Rochester Medical Center. Preventing a second heart attack. Disponível em: <https://www.urmc.rochester.edu/encyclopedia/content.aspx?contenttypeid=56&contentid=2446>. Acesso em: 11 ago. 2023
2. NHS. Recovering from a heart attack. Disponível em: <https://www.nhs.uk/conditions/heart-attack/recovery/>. Acesso em: 11 ago. 2023.
3. Mayo Clinic. High cholesterol. Disponível em: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/symptoms-causes/syc-20350800>. Acesso em: 11 ago. 2023.
4. American Heart Association. What is a heart attack? Disponível em: <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-attack/about-heart-attacks>. Acesso em: 11 ago. 2023.
5. Mayo Clinic. Arteriosclerosis/Atherosclerosis. Disponível em: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/arteriosclerosis-atherosclerosis/symptoms-causes/syc-20350569>. Acesso em: 11 ago. 2023.
6. American Heart Association. Understand your risks to prevent a heart attack. Disponível em: <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-attack/understand-your-risks-to-prevent-a-heart-attack>. Acesso em: 11 ago. 2023.
7. NHS. Preventing a heart attack. Disponível em: <https://www.nhs.uk/conditions/heart-attack/prevention/>. Acesso em: 11 ago. 2023.
8. NHS. High cholesterol. Disponível em: <https://www.nhs.uk/conditions/high-cholesterol/>. Acesso em: 11 ago. 2023.
9. WebMD. LDL cholesterol. Disponível em: <https://www.webmd.com/heart-disease/ldl-cholesterol-the-bad-cholesterol>. Acesso em: 11 ago. 2023.
10. NHS. Cholesterol levels. Disponível em: <https://www.nhs.uk/conditions/high-cholesterol/cholesterol-levels/>. Acesso em: 11 ago. 2023.
11. MED MedicineNet. How long does it take to recover from a heart attack? Disponível em: https://www.medicinenet.com/how_long_it_takes_to_recover_from_a_heart_attack/article.htm. Acesso em: 11 ago. 2023.
12. British Heart Foundation. Cardiac rehabilitation. Disponível em: <https://www.bhf.org.uk/informationsupport/support/practical-support/cardiac-rehabilitation>. Acesso em: 11 ago. 2023.