



Construindo o plano de saúde do seu coração, juntos

Um manual para completar em suas consultas médicas, que vai ajudá-lo(a) a manter o controle de suas metas de saúde.





Introdução

Melhorar a saúde do seu coração é importante para diminuir o risco de sofrer outro ataque cardíaco.¹ Isso pode ser alcançado com mudanças necessárias de estilo de vida, tomando sua medicação conforme a prescrição e participando de consultas regulares de acompanhamento.^{2,3}

Este livreto irá ajudá-lo(a) a criar um plano personalizado com seu(sua) médico(a) ou enfermeiro(a) e a acompanhar seu progresso nas consultas de acompanhamento. Ele aborda:



Entender a importância de cuidar dos fatores de risco



Definir e acompanhar suas metas de saúde e mudanças no estilo de vida



Entender seu plano de tratamento



Organizar seus compromissos de acompanhamento



A importância de cuidar dos fatores de risco

Os fatores de risco contribuem com o risco de sofrer outro ataque cardíaco.^{4,5} Muitos fatores de risco podem ser controlados com a ajuda de seu(sua) médico(a) para melhorar a saúde geral do coração e evitar um ataque cardíaco futuro:



Colesterol de lipoproteína de baixa densidade (LDL-C) –

Também conhecido como ‘colesterol ruim’, o LDL-C causa o acúmulo de depósitos de gordura nas paredes das artérias, o que pode restringir o fluxo sanguíneo e aumentar o risco de ataque cardíaco.⁶



Pressão arterial – A pressão arterial elevada (hipertensão) força o coração a trabalhar mais para bombear sangue ao resto do corpo, o que causa seu espessamento e aumenta o risco de ataque cardíaco.⁷



Tabagismo – Fumar contribui para vários fatores que aumentam o risco de ataque cardíaco, como o estreitamento dos vasos sanguíneos e o **aumento da pressão arterial e do LDL-C.**^{6,8}



Peso – Estar acima do peso pode **eleva os níveis de LDL-C e sua pressão arterial**, e ambos resultam em maior risco de ataque cardíaco.⁹



Diabetes, hemoglobina A_{1c} (HbA_{1c}) – Um número elevado de HbA_{1c} indica altos níveis de glicose no sangue durante os últimos 3 meses, o que significa que seus vasos sanguíneos podem começar a ser danificados e resultar em complicações cardíacas graves.^{9,10}

Você pode gerenciar esses fatores ao:^{2,3}



Melhorar sua
alimentação



Fazer exercícios



Tomar seus
medicamentos
conforme a
prescrição



Obter apoio de
sua família e
amigos



Trabalhar em conjunto com
o(a) seu(sua) médico(a)
e enfermeiro(a) com
consultas regulares de
acompanhamento



Suas metas de saúde e como chegar lá

Melhorar a saúde do seu coração é um compromisso de longo prazo. Para conseguir, um(a) médico(a) ou enfermeiro(a) deve ajudá-lo(a) a definir metas personalizadas antes de você deixar o hospital.² Você pode acompanhar seu progresso para atingir essas metas em seus retornos de acompanhamento, usando as tabelas abaixo.



Lembre-se de que atingir suas metas de saúde é vital para reduzir o risco de sofrer outro ataque cardíaco.

Definindo suas metas de saúde e acompanhando seu progresso:

	Preencher na primeira consulta		Preencher em cada consulta de acompanhamento Meta alcançada? (<i>sim, ainda não</i>)		
	Atual	Meta	Data:	Data:	Data:
<i>Colesterol total</i>					
<i>Colesterol LDL</i>					
<i>Triglicerídeos</i>					
<i>Pressão arterial</i>					
<i>Condição de fumante</i>					
<i>Peso</i>					
<i>Diabetes, HbA_{1c}</i>					
<i>Outros</i>					

Principais mudanças no estilo de vida que exigem atenção:

	Preencher na primeira consulta			Preencher em cada consulta de acompanhamento		
Principais áreas	Estilo de vida atual	O que precisa mudar?	Você está disposto a fazer essa mudança? <i>1. Sim, estou pronto!</i> <i>2. Ainda não</i>	Como está indo a mudança? <i>1. Meta alcançada!</i> <i>2. Está indo bem</i> <i>3. Preciso de mais ajuda</i>		
				Data:	Data:	Data:
Tabagismo						
Alimentação						
Atividades físicas						
Álcool						
Outros						

Programa de reabilitação cardíaca

O(A) seu(sua) médico(a) também pode colocá-lo(a) em um **programa de reabilitação cardíaca**, um programa ambulatorial personalizado, geralmente composto por uma combinação de exercícios e educação.¹¹ A reabilitação cardíaca fornece informações, apoio e conselhos necessários para retornar à vida cotidiana e pode ser vital para sua recuperação a longo prazo.¹¹

Se o(a) seu(sua) médico(a) o(a) colocar em um programa de reabilitação cardíaca, este deve começar enquanto você estiver no hospital e continuará após a alta.²

Anote os detalhes do seu programa de reabilitação cardíaca no espaço abaixo:

Telefone ou e-mail para contato:
Endereço:
Tipo de programa de reabilitação cardíaca selecionado:
Duração:



Suas consultas de acompanhamento

Sua primeira consulta de acompanhamento com um cardiologista ou clínico geral deve ocorrer de 4 a 6 semanas após deixar o hospital.¹

Sua próxima consulta para acompanhar seu progresso deve ocorrer na seguinte data:

Data

Ela inclui exames de sangue para acompanhar seu progresso depois da alta do hospital. Certifique-se sempre de ter realizado seus exames de sangue e recebido os resultados antes de sua próxima consulta. **Suas consultas de acompanhamento, após a primeira, devem ter intervalo de 4 a 6 semanas.**¹

Mantenha o controle das datas de suas consultas abaixo:

Consulta de acompanhamento	Data	Nome e endereço de seu(sua) médico(a)
1		
2		
3		
4		

Resumo

No geral, é possível melhorar a saúde do seu coração com mudanças importantes de estilo de vida, como melhorar sua dieta, praticar exercícios e parar de fumar, e **tomar os medicamentos prescritos**.^{2,3}



E lembre-se de que seu(sua) médico(a) é a melhor pessoa para conversar se você tiver alguma dúvida quanto ao funcionamento dos seus medicamentos ou se você achar que tem efeitos colaterais.

Referências:

1. Mach F, Baigent C, Catapano AL, Koskinas KC, Casula M, Badimon L, et al. 2019 ESC/EAS guidelines for the management of dyslipidaemias: lipid modification to reduce cardiovascular risk. *Eur Heart J* 2019;00:1-78.
2. NHS. Recovering from a heart attack. Disponível em: <https://www.nhs.uk/conditions/heart-attack/recovery/>. Acesso em: 10 ago. 2023.
3. NHS. Preventing a heart attack. Disponível em: <https://www.nhs.uk/conditions/heart-attack/prevention/>. Acesso em: 10 ago. 2023.
4. Johansson S, Rosengren A, Young K, Jennings E. Mortality and morbidity trends after the first year in survivors of acute myocardial infarction: a systematic review. *BMC Cardiovasc Disord* 2017;17(1):53-60.
5. Sjölin I, Bäck M, Nilsson L, Schiopu A, Leosdottir M. Association between attending exercise-based cardiac rehabilitation and cardiovascular risk factors at one-year post myocardial infarction. *PLoS ONE* 2020;15(5):e0232772.
6. Mayo Clinic. High cholesterol. Disponível em: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/symptoms-causes/syc-20350800>. Acesso em: 10 ago. 2023.
7. Mayo Clinic. Left ventricular hypertrophy. Disponível em: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/left-ventricularhypertrophy/symptoms-causes/syc-20374314>. Acesso em: 10 ago. 2023.
8. WebMD. How you can help your heart if you quit smoking. Disponível em: <https://www.webmd.com/heart-disease/quit-smoking-helps-heart#:~:text=When%20you%20quit%2C%20your%20risk,without%20feeling%20short%20of%20breath>. Acesso em: 10 ago. 2023.
9. Centers for Disease Control and Prevention. Know your risk for heart disease. Disponível em: https://www.cdc.gov/heartdisease/risk_factors.htm#:~:text=These%20are%20called%20risk%20factors,%2C%20high%20cholesterol%2C%20and%20smoking.&text=Some%20risk%20factors%20for%20heart,your%20age%20or%20family%20history. Acesso em: 10 ago. 2023.
10. Diabetes UK. What is HbA1c? Disponível em: <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/managing-your-diabetes/hba1c>. Acesso em: 10 ago. 2023.
11. British Heart Foundation. Cardiac rehabilitation. Disponível em: <https://www.bhf.org.uk/informationsupport/support/practical-support/cardiac-rehabilitation>. Acesso em: 10 ago. 2023.