

HOSPITAL DAS CLÍNICAS - UFMG  
Programa de Reabilitação Cardiovascular e Metabólica  
Residência Multiprofissional em Saúde Cardiovascular

# CUIDANDO DO SEU CORAÇÃO

Controle e Prevenção da Doença Aterosclerótica  
Coronariana

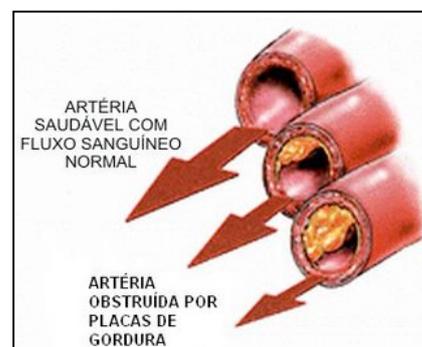
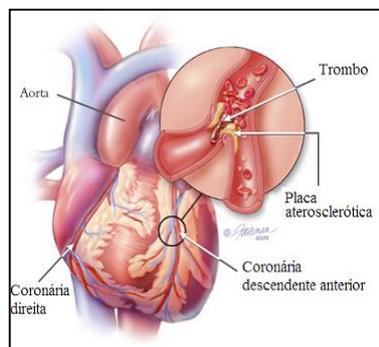


## O QUE É DOENÇA ATEROSCLERÓTICA CORONARIANA (DAC)?

A DAC é uma doença em que as artérias do coração (coronárias) são lesionadas (pelo cigarro, diabetes, pressão alta e outros), o que facilita o acúmulo de gordura em suas paredes, dificultando a passagem do sangue e comprometendo o funcionamento do coração. A DAC é responsável pela angina e o infarto agudo do miocárdio.

A angina é uma dor no peito geralmente ocasionada pelo esforço físico (quando se sobe um morro, por exemplo) ou estresse (durante uma discussão, por exemplo). E geralmente a angina passa quando a pessoa descansa ou se acalma.

O infarto, popularmente conhecido como ataque cardíaco, geralmente é ocasionado pelo entupimento de uma ou mais artérias coronárias, por um coágulo que se forma sobre uma placa de gordura, levando à morte de uma parte do coração. O tratamento de escolha para esta condição é a desobstrução da artéria comprometida, que pode ser feita através de 3 tratamentos diferentes, e a opção por um deles é feita pelo médico.



A continuidade do tratamento após a alta hospitalar é fundamental para o controle da doença e, dependendo do seu empenho, você poderá aumentar ou diminuir o seu risco de sofrer um novo infarto. Para aumentar suas chances de viver bem e até mesmo com melhor qualidade de vida, é necessário o uso correto de medicamentos específicos e força de vontade para *modificar seu estilo de vida!*

Cerca de 90% das pessoas que possuem DAC, apresentam um ou mais fatores de risco que podem ser modificados! Fatores de risco são hábitos ou condições (como fumar, estar acima do peso, ser diabético, entre outros) que aumentam a possibilidade de alguém ter angina ou infarto.

Os principais fatores de risco para DAC que nós podemos modificar ou controlar são:

- ✓ Tabagismo (hábito de fumar)
- ✓ Obesidade (excesso de peso)
- ✓ Sedentarismo (falta de atividade física)
- ✓ Dieta aterogênica (alimentação rica em gorduras)
- ✓ Dislipidemia (altas taxas de gordura, como colesterol e triglicérides, no sangue)
- ✓ Hipertensão arterial (pressão alta)
- ✓ Diabetes Mellitus (alta taxa de açúcar no sangue)

*A adoção de hábitos saudáveis de vida, como uma alimentação equilibrada e a prática regular de exercícios físicos, é responsável por mais de 50% da redução do risco de morte por DAC.*

Essa cartilha foi criada com o objetivo de orientar VOCÊ sobre os fatores de risco que podem ser modificados, reduzindo a chance de ter angina ou infarto e aumentando a sua qualidade de vida!



## 1º Cessação do tabagismo

## **PARE DE FUMAR!**

A fumaça do cigarro, além de agredir seu pulmão, causa lesão nas artérias de todo o seu corpo! E o pior é que a fumaça do cigarro prejudica as pessoas que estão por perto enquanto você está fumando! Ou seja, você está transformando as pessoas em fumantes passivos!

Além disso, a nicotina contida no cigarro atua no organismo aumentando a pressão arterial e a quantidade de vezes que o coração bate por minuto (frequência cardíaca), o que colabora para aumentar as lesões nas suas artérias e o trabalho do coração.

*Por tudo isso, cuide do seu coração e de quem você ama, pare de fumar!*



**2º Alimentação equilibrada**

## CUIDE DA SUA ALIMENTAÇÃO!

Uma alimentação balanceada ajudará você a perder e manter o peso, a reduzir e controlar as taxas de gordura e açúcar no sangue e a controlar a pressão.

Se possível, você deve procurar um nutricionista para que ele possa orientar você quanto a uma alimentação de acordo com as suas características, como idade e altura. Algumas dicas são úteis para todos:

✓ *Reduza a quantidade de gordura e sal (sódio)*

- Utilize pequena quantidade de óleo e sal (no máximo 1 colher de café por dia) no preparo dos alimentos;
- Deixe de usar temperos prontos, como os caldos de carne; prepare temperos caseiros com alho e ervas, sem adicionar sal.
- Remova a gordura visível das carnes.
- Retire o saleiro da mesa!

*Se possível, faça as seguintes substituições:*

- Troque o óleo de soja pelo de canola.
- Substitua a margarina convencional por uma aprovada pela Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC).
- Utilize leite e derivados desnatados no lugar dos integrais
- Use o queijo branco ao invés do amarelo.



Lembre-se de que o sal é utilizado também como conservante e por isso pode ser encontrado em alimentos doces, portanto *leia o rótulo dos alimentos para*

se informar da quantidade de sal que está consumindo, o ideal são 3 gramas (3g) ou 3000 miligramas (3000mg) no máximo, por dia.

- ✓ *Coma de três em três horas*

As principais refeições do dia são o café da manhã, o almoço e o jantar, certo? Para comer de três em três horas, introduza pequenos lanches, como frutas, sucos naturais e vitaminas, **no intervalo** entre as principais refeições.



- ✓ *Introduza cinco porções de frutas, verduras e legumes nas suas refeições durante o dia. Uma porção equivale a uma concha média.*
- ✓ *Faça uso de aveia, linhaça; opte por alimentos integrais, quando for comprar massas como pães e biscoitos.*
- ✓ *Procure ingerir peixes como a sardinha e a cavala, pelo menos duas vezes por semana.*
- ✓ *Evite o consumo excessivo de produtos industrializados, como embutidos, (mortadela, presunto, salsicha), defumados, enlatados, molhos, sopas, sorvetes, refrigerantes e massas prontas.*

### 3º Prática regular de exercícios.

## MOVIMENTE-SE!

A prática regular de exercícios tem benefícios semelhantes aos da alimentação balanceada e adicionalmente trabalha ossos e músculos e aumenta a disposição para as atividades do dia a dia.

A caminhada é um dos melhores exercícios para prevenir e controlar a DAC. É fácil, barata e acessível a todos. Vista roupas confortáveis, calce sapato macio (de preferência tênis), escolha um local plano próximo da sua casa e comece a caminhar.

O ideal é que o exercício seja realizado de três a cinco vezes por semana, durante uma hora. Não caminhe de estômago vazio e nem logo depois de comer. O recomendado é fazer um lanche leve e esperar um pouco antes de começar. Opte por horários em que não haja sol ou nos quais ele esteja ameno.

Se você não gosta ou não pode caminhar, existem outras opções que também podem fazer muito bem para o seu coração! Andar de bicicleta, nadar, dançar, jogar bola, o importante é se movimentar!



*Estes 3 aspectos apresentados até agora - abandonar o cigarro, se alimentar de maneira equilibrada e praticar exercícios físicos regularmente -*

*são essenciais para que você comece a diminuir seu risco de novos problemas cardíacos!*

Mas atenção especial deve ser dada aos portadores de obesidade, hipertensão arterial e diabetes. Estas são doenças muito comuns entre nós, e, quando diagnosticadas, aumentam muito a possibilidade da ocorrência de angina e infarto. Além disso, o tratamento de algumas destas doenças geralmente precisa do uso de remédios. Vamos entender um pouco mais!

### **OBESIDADE**

✓ *Índice de massa corporal (IMC)*

Para saber se você está em sua faixa de peso ideal, divida seu peso (em quilos) pela sua altura (em metros) ao quadrado (peso/altura<sup>2</sup>), o resultado deve ser menor que vinte e cinco. Este é o cálculo do IMC, uma medida simples, que você pode fazer em casa e que auxilia a diagnosticar a obesidade.

✓ *Circunferência abdominal*

A gordura que se deposita no abdome é especialmente perigosa para o coração. Por isso, além de emagrecer, é importante diminuir o tamanho da barriga!



### **HIPERTENSÃO ARTERIAL**

Hipertensão Arterial Sistêmica ou pressão alta é a elevação persistente dos níveis da pressão arterial a valores iguais ou maiores do que 140 mmHg por 90 mmHg, determinados em mais de duas medições com aparelho calibrado e por um profissional de saúde treinado.

Fatores associados à hipertensão: idade, fumo, uso descontrolado de bebida alcoólica, obesidade, hereditariedade, sedentarismo, raça negra, ingestão de alimentos ricos em gorduras e sal, diabetes, estresse, entre outros.

**Cuidado:** A hipertensão pode não apresentar sintomas. Nesse caso, a pessoa permanece meses e até anos sofrendo os danos causados pela doença sem sentir nada. As complicações da hipertensão podem comprometer, além do coração, os olhos, o cérebro e os rins, entre outros órgãos.



## DIABETES MELLITUS

O Diabetes Mellitus (DM) é caracterizado por uma deficiência absoluta ou relativa de insulina, em que a glicose (açúcar) é pouco utilizada pelas células, levando a altas taxas de açúcar no sangue (hiperglicemia).

Sintomas comuns: vontade de urinar diversas vezes, fome freqüente, aumento da sede, perda de peso, fraqueza, fadiga, nervosismo, mudanças de humor, náusea e vômitos, infecções freqüentes, alteração visual (visão embaçada), dificuldade na cicatrização de feridas, formigamento nos pés e furunculose.

Quem possui maior risco de desenvolver DM? Pessoas com parentes de 1º grau com DM (pais, filhos, irmãos); portadores de pressão alta, sobrepeso e obesidade; pessoas com testes prévios com tolerância diminuída à glicose; sedentários e pessoas que fazem uso de medicações que aumentam a glicose no sangue (como corticóides).

Se você tem sentido alguns destes sintomas freqüentemente e está entre as pessoas com maior risco de desenvolver DM, procure um médico!



Se você é diabético,  
não se esqueça:  
Você não pode consumir  
açúcar!

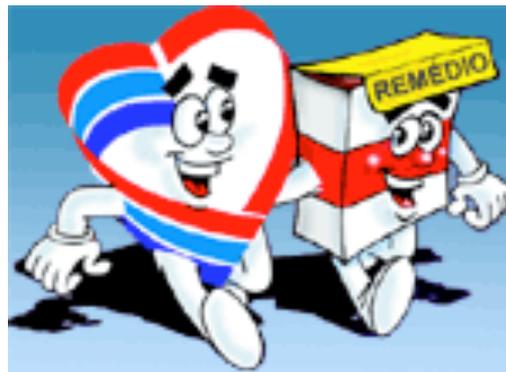
### Uso correto dos medicamentos

**NÃO SE ESQUEÇA DOS REMÉDIOS!**

Os remédios auxiliam no controle das doenças. Por isso é muito importante que você os tome nos dias, nos horários e nas doses que seu médico solicitar.

Certos remédios devem ser tomados para o resto da vida, por isso NUNCA pare de tomar seus remédios por conta própria! Em caso de dúvidas SEMPRE pergunte ao seu médico.

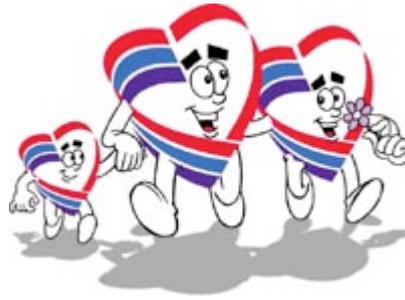
Você precisa saber que a maioria dos remédios tem efeitos colaterais. Assim, ao iniciar um remédio, pergunte ao seu médico quais os efeitos você pode esperar. O benefício do remédio sempre deve ser maior que o incômodo de seus efeitos colaterais! Por isso, caso você não esteja tolerando os efeitos colaterais, peça o médico para trocar seu remédio converse com seu médico, mas NUNCA pare de tomar ou troque o remédio sem consultar o seu médico ou fique sem tomá-lo.



Agora que você já conhece os fatores de risco para DAC, só depende de você  
preveni-los e controlá-los!

Deixe a preguiça de lado, separe um tempo para cuidar de você!  
Pequenas mudanças no seu dia a dia podem evitar grandes problemas de saúde  
no futuro!

Vamos lá? Boa sorte!



Visite também o site: [www.cardiol.br](http://www.cardiol.br)

Em caso de dúvidas procure SEMPRE um profissional de saúde.