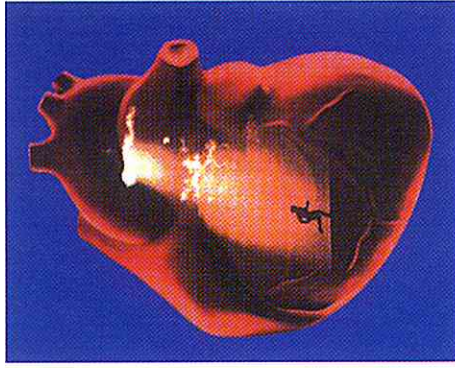


# APÓS UM ENFARTE AGUDO DO MIOCÁRDIO

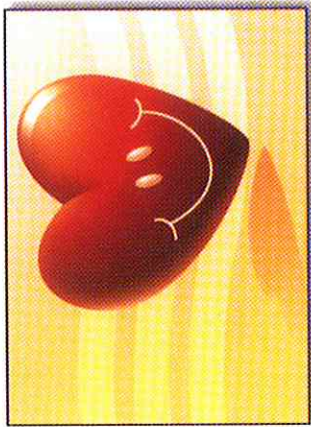


---

## *Guia informativo*

---

DEPARTAMENTO DE CARDIOLOGIA MÉDICO-CIRÚRGICO  
HOSPITAL CENTRAL DO FUNCHAL



*"O coração é um órgão extraordinariamente sensível.  
Dói por ter Enfarte do Miocárdio e dói por um desgosto.*

*Palpita por uma arritmia e enche por alegria ...  
O stress como agressão, os problemas psicossociais,  
O ódio e o amor. Tudo aquilo que nos sucede  
e nos pode afectar, para o bem e para o mal,  
afecta o coração"*

FERNANDO PÁDUA 1986

---

Se sofreu um Enfarte Agudo do Miocárdio (EAM), passou por uma experiência assustadora. A sua vida está em perigo, e isso inquieta-o. Embora o seu médico ou a sua enfermeira lhe assegurem que está tudo a correr bem, você sente-se preocupado, mas lembre-se que em cada dia que passa o seu coração se vai curando e o seu corpo se tornando mais forte e mais activo. O pior já passou.

Todos os anos milhares e milhares de pessoas sobrevivem a um enfarte, você não é o único. A grande maioria volta ao seu trabalho e à vida que tinha anteriormente.

Possivelmente já pensou nas perguntas que gostaria de fazer ao seu médico ou à sua enfermeira, provavelmente não as fez porque ainda não teve oportunidade ou se sente envergonhado.

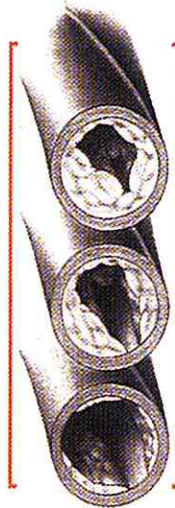
Este folheto foi criado por um grupo de enfermeiros do Serviço de Cardiologia/UTIC, para ajudá-lo a esclarecer as suas dúvidas e para lhe dar informações de modo a perceber o que se terá passado com o seu coração e como poderá ajudar-se a si mesmo.

---



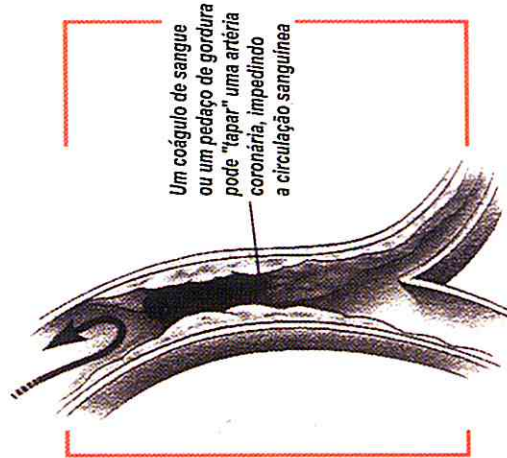
## **P**or que *sofi* um *Enfarte*?

Um *Enfarte Agudo do Miocárdio* pode ocorrer em qualquer altura da nossa vida, no trabalho, durante um esforço ou mesmo no descanso do lar e pode ser provocado pela *aterosclerose* existente nas artérias que levam o sangue ao músculo cardíaco, fornecendo-lhe nutrientes e oxigénio.



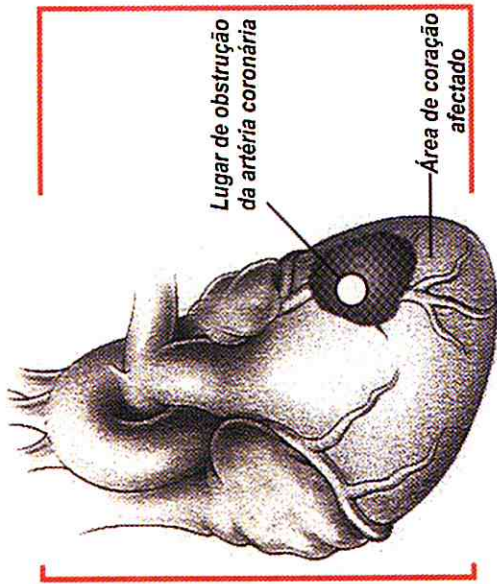
*Formação da aterosclerose ao longo do tempo*

A *arterosclerose* é uma doença que se desenvolve lentamente e consiste na acumulação de colesterol e de outras substâncias gordas, no interior das artérias.



*Um coágulo de sangue ou um pedaço de gordura pode "tapar" uma artéria coronária, impedindo a circulação sanguínea*

Com o tempo, o interior das artérias torna-se mais estreito, à medida que cresce a acumulação de depósitos gordos e cada vez é mais difícil a circulação de sangue.



*Lugar de obstrução da artéria coronária*

*Área de coração afectado*

Se um fragmento de gordura se solta ou se forma um coágulo sanguíneo numa artéria coronária mais estreita, vai "entupir" essa artéria e assim impede a circulação sanguínea, provocando um *enfarte*.

Quando isso ocorre, uma pequena parte do coração morre devido a uma ausência de sangue oxigenado. Sem dúvida que o coração é um órgão muito resistente e embora uma parte morra, a restante continua em funcionamento. O seu coração fica débil e não pode bombear tanto sangue como anteriormente.

Nos primeiros dias após *enfarte*, o repouso é essencial para a sua recuperação, ficará sensivelmente 24 h na cama. Entre as 24 a 48h fará o levantar para o cadeirão e só 3 a 4 dias após será transferido para a enfermaria, limitando as suas actividades até o seu coração curar.

Uma cicatriz formar-se-á, mas isso leva tempo, normalmente de 1 a 6 semanas. O seu coração cura-se, mas este período de tempo depende da gravidade da lesão e da capacidade de cada um de se recuperar.



## Quais os sentimentos normais após um Enfarte?

Depois de um enfarte, provavelmente experimentará uma grande variedade de sentimentos, mas o mais comum e inicialmente sentido é o medo. Como a maioria dos doentes provavelmente pensou: *vou morrer? tenho os dias contados? voltará a dor no peito ?*. Pensamentos como estes são frequentes, mas à medida que o tempo vai passando, o seu medo inicial vai desaparecendo.

A revolta é também outra emoção frequentemente sentida. Provavelmente já se perguntou: *Porque tinha que me acontecer isto? Porquê agora, neste momento?*

Talvez perca a paciência e se sinta irritado inclusivamente com os seus familiares e amigos. Antes de perder a paciência, lembre-se que é normal que se ressinta do enfarte e que o seu aparecimento não foi culpa das outras pessoas. A revolta é uma das etapas da recuperação, há que aceitá-la, não deve fazer sofrer os seus entes queridos.

Finalmente, poderá sentir-se deprimido e pensar que ficou num inválido, perguntando-se: *Para que sirvo? A vida está acabada para mim?* Estes pensamentos também são normais. Um dos maiores medos que poderá sentir, é se você será no futuro a mesma pessoa que sempre foi, temendo não poder trabalhar, ou não ser tão forte e vigoroso como o era antes.

Pensará que poderá ser agora tarde de mais para fazer o que tinha sonhado e planeado. Também estará preocupado com a sua vida sexual. Pensará que os outros o verão como uma pessoa incompleta e débil. Preocupe-se em não pensar no pior, aos poucos e pouco o tempo curará a maior partes dos seus pensamentos desagradáveis. Concentre-se em descansar. Se estes pensamentos o perturbam tente falar com alguém da sua confiança.

## O que estão a sentir os meus familiares?

É muito provável que o seu enfarte tenha provocado um grande impacto na sua família. Ficaram desesperados e muito assustados enquanto esteve na UTIC (Unidade de Tratamento Intensivo). Agora podem sentir um certo ressentimento, pensando que o seu enfarte vem num mau momento. Procure entender que isto é normal e que eles não o estão culpabilizando como poderia pensar.

Outro sentimento comum dos membros da família é a culpabilidade. Sentem-se culpados pelo seu enfarte e que fizeram algo que criou as condições para o aparecimento da doença. Os seus filhos adolescentes sentem isso. Deve falar com eles sobre os seus sentimentos e assegurando-lhes que as condições que provocaram o enfarte é de há longos anos. Se há temores e ressentimentos na sua família é muito importan te conversar com eles. Se acha que um conselho ajudaria a sua família a resolver rapidamente os problemas emocionais associados à sua doença, não hesite e peça ajuda ao seu médico ou à sua enfermeira.

Tenha paciência, depois de um enfarte, é quase impossível não estar assustado, irritado e deprimido. Isto demora normalmente de dois a seis meses para que estes sentimentos desapareçam por completo.

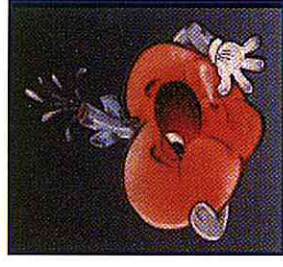


## Como posso reconhecer uma depressão anormal?

Existem vários sinais que podem indicar o aparecimento de uma depressão, assim como:

- **Problemas em dormir** – tem dificuldade em adormecer, ou dorme muito;
- **Falta de apetite** – a comida não lhe sabe bem ou você perdeu o apetite. Perturbações digestivas. Mal-estar geral;
- **Fadiga** – cansa-se facilmente ou sente – se sem energia e lentidão;
- **Tensão emocional** – sente-se tenso, irritado ou agitado ou inversamente apático. Sentimentos de tristeza, vazio, aborrecimento e medos;
- **Distracção** – tem dificuldade em concentrar-se, falta de memória e raciocínio;
- **Apatia** – perda de interesse e prazer nas actividades diárias;
- **Sem auto-estima** – sente-se inútil, sem valor. Experimenta sentimentos de culpa e auto-desvalorização;
- **Desespero** – pensa frequentemente no suicídio e na morte;
- **Desleixo** – não se preocupa com a sua aparência;

Se se sentir assim, deve falar com o seu médico ou enfermeira, para que o ajude a sentir-se melhor.



**O** que pode contribuir para que as pessoas tenham enfarte?

- Hábitos tabágicos (o tabaco contribui grandemente para a formação das placas de gordura que entopem as artérias)
- Hipertensão arterial
- Colesterol elevado
- Diabetes
- Maus hábitos alimentares
- Falta de exercício físico (sedentarismo)
- Obesidade (obriga o coração a trabalhar em excesso)
- Stress e ansiedade
- Idade avançada
- Sexo masculino (as hormonas femininas protegem a mulher do enfarte antes da menopausa).
- Familiares directos com problemas cardíacos

## **P**oderei levar uma vida normal, quando voltar a casa?

A maioria das pessoas que sofrem um enfarte, podem começar as suas actividades normais algumas semanas após, embora possam ser necessárias algumas mudanças de hábitos de vida. Quando o coração sara, a cicatriz que ficou não é suficiente grande para interferir na actividade de bombear sangue, assim as suas actividades não têm que estar muito limitadas.

A grande maioria das vítimas do enfarte sobrevivem e a maior parte desfruta de muitos anos de vida activa e produtiva.

## **Q**uando poderei trabalhar?

Em situações normais o enfarte não constitui obstáculo ao retorno a uma vida profissional normal, no entanto por vezes, pode ser necessárias algumas modificações, principalmente quando se trata de um trabalho que exija grande esforço físico.

O momento para começar a trabalhar dependerá do estado de saúde, da sua profissão e das condições de trabalho. Este começo poderá ser feito em tempo parcial ou em tempo total. Mesmo que se sinta bem, é preferível começar a trabalhar a meio tempo, durante as primeiras 1-2 semanas.

A maioria dos doentes poderá retomar a sua actividade profissional dentro de 6 a 8 semanas, mas no entanto, deverá discutir com o seu médico que quantidade de horas de trabalho poderá realizar, especialmente se a actividade desenvolvida exige esforço físico excessivo.

## **P**oderei voltar a conduzir?

Embora conduzir um automóvel pareça ser uma actividade simples para as pessoas saudáveis, especialmente se o indivíduo já o faz há vários anos, pode ser prejudicial durante a fase inicial da recuperação do enfarte, já que conduzir um automóvel pode causar vários graus de stress e sobrecargas físicas.

Normalmente, conduzir um automóvel só deve ser autorizado 10 a 12 semanas após enfarte, desde que a sua condição seja avaliado pelo médico, de preferência com prova de esforço. Deve ter consciência de que:

- Não deve conduzir um automóvel com trânsito intenso e em horas de "ponta".
- Deve aumentar progressivamente o tempo de condução.
- De início não deve conduzir só, deve levar alguém ao seu lado que saiba conduzir, para o caso de surgir alguma emergência.
- Não é aconselhável conduzir imediatamente após grandes refeições.
- No caso de se sentir mal, deverá parar o carro, descansar um pouco e se necessário pedir por socorro.
- Não deve mudar pneus nem outros aspectos mecânicos que envolvam esforço físico.
- Se é motorista, o início da condução deverá ser discutida com o seu médico e por vezes pode ser necessário mudar de ocupação/profissão.



## Quando voltar para casa tenho que fazer repouso?



Quando estiver em casa é importante que tenha repouso, que durma bem durante a noite e, por vezes, é benéfica uma sesta à tarde. A maioria dos doentes pensa que como já saiu do hospital pode começar a fazer tudo, todavia, não é bem assim.

A prática de programas leves de exercícios e desporto é benéfica duas semanas após a recuperação de um enfarte, mas certos desportos são determinadamente nocivos. Só são aceitáveis os desportos que permitem uma actividade física de manutenção, tais como; jogging, bicicleta, eventualmente a natação nos adultos treinados e, portanto, já habituados à prática do desporto.

Uma actividade física regular que englobe também formas diversas de actividades diárias menos intensas, como andar a pé, subir escadas, nadar, dançar, jardinagem, é também muito benéfica.

Além de combater a obesidade, baixar a tensão arterial, melhorar a circulação, previne também e a osteoporose, a obstipação. É também a melhor arma anti-stress, ajudando-o a deixar de fumar.

Pelo contrário, todos os desportos que necessitam de um esforço brutal como o ténis, o futebol, o rugby, o squash, o boxe e outros, estão contra-indicados. Qualquer desporto competitivo deve ser evitado, porque a tensão emocional cria cargas desnecessárias ao coração lesado.

**No entanto, existem certas medidas que devem ser evitadas:**

- Exercício físico vigoroso e brusco.
- Actividades como: levantar objectos pesados empurrar ou puxar carro ou objectos semelhantes, abrir janelas ou tampas de conservas emperradas, porque tais trabalhos físicos produzem uma aceleração do pulso e uma elevação da tensão arterial. Alguns doentes podem apresentar angina ou mesmo novo enfarte, nestas circunstâncias.
- Caminhar, ou praticar outras formas de actividade física, num ambiente muito frio ou muito quente e húmido, logo após as refeições.
- Caminhar, ou outras formas de actividade física, quando estiver cansado, perturbado emocionalmente ou com dor no peito.
- Esforçar-se demasiado durante o acto de defecar. É aconselhável usar um laxante quando tiver obstipação.
- Qualquer forma de actividade física com os braços acima do nível do ombro. É aconselhável arrumar as gavetas e armários de modo a que os utensílios de uso diário estejam abaixo do nível da cintura.
- Discussão intensa ou briga física.



## Quando poderei recomeçar a minha actividade sexual?



A manutenção de um relacionamento normal, mesmo após enfarte, é muito importante para o seu bem-estar, bem como o relacionamento feliz e harmonioso com a sua esposa/esposo. A abstinência sexual desnecessária produz stress psicológico para si e para a sua companheira/companheiro, o que é prejudicial ao coração.

O interesse sexual pode ser afectado pela idade, a duração da ligação e a forma como acontecia sexo anteriormente ao enfarte quer o homem quer a mulher retomam a sua actividade sexual dentro de poucas semanas e mais cedo no caso de cirurgia cardíaca, com a mesma frequência do passado.

Quando a actividade diminui pode estar relacionado com a ansiedade, depressão ou medo. Nestes casos, aconselhe-se com o seu médico. Como está a recuperar de um enfarte é normal que esteja preocupado/a com a frequência cardíaca, respiração ou tensão arterial. Relaxe não se preocupe tanto dê tempo ao tempo.

Você pode acarinhar, tocar sem ter como objectivo o orgasmo e sentir amor com a sua companheira/companheiro, serenamente, sem obrigações de cumprir o acto sexual, dialogue com o seu companheira/companheiro. Estas actividades não exigem a mesma energia que as relações sexuais e podem começar logo a seguir à saída do hospital e, gradualmente, retomar a sua vida sexual em pleno.

### Principais regras para retomar a sua actividade sexual:

- Escolha um momento em que os dois estejam calmos e livres de stress. A melhor altura será de manhã cedo, após um sono repousante ou após uma sesta.
- Deve esperar-se 1 a 3 h após uma refeição para praticar sexo. Tal como as outras actividades físicas a digestão dos alimentos requer mais sangue e o seu coração terá que trabalhar mais para garantir o sangue necessário às outras actividades.
- Utilize um lugar calmo e familiar, onde não seja interrompido
- Devem ser evitadas relações extra-conjugais, porque estas situações provocam grande ansiedade e stress, sujeitando o coração a um maior esforço cardíaco.

Se durante a relação sexual sentir o pulso muito rápido, cansaço, dor torácica, desconforto e emoção, diga ao seu companheiro e reduza a sua actividade, repouse e tome os medicamentos de acordo com a indicação médica. Quando os sintomas não desaparecem com os comprimidos, ou se aparecem após ter retornado a actividade sexual, consulte o seu médico.



## **T**enho que deixar de fumar?



Sim, fumar não é saudável, é um risco demasiado grande para si. De facto, se voltar a fumar após um enfarte, a probabilidade de ter outro, aumenta para o dobro.

Fumar causa uma sobrecarga para o coração e leva ao estreitamento dos vasos sanguíneos que nalgumas situações já estão estreitos.

Fumar também leva a que o seu coração bata mais rápido. Finalmente, o fumar leva a um aumento de monóxido de carbono no sangue, aumentando a permeabilidade das paredes arteriais ao colesterol, levando à sua acumulação e originando a aterosclerose em outras artérias que ainda podem estar saudáveis.

O tabagismo é a causa principal de morte prematura e o principal responsável em 21 % do aparecimento de doença coronária e em 18 % de enfartes.

A motivação, o empenho e a firme determinação são primordiais para que você deixe de fumar. Não será fácil, mas lembre-se a saúde do seu coração é mais importante que qualquer vício.

Alguns conselhos que lhe podem ser úteis:

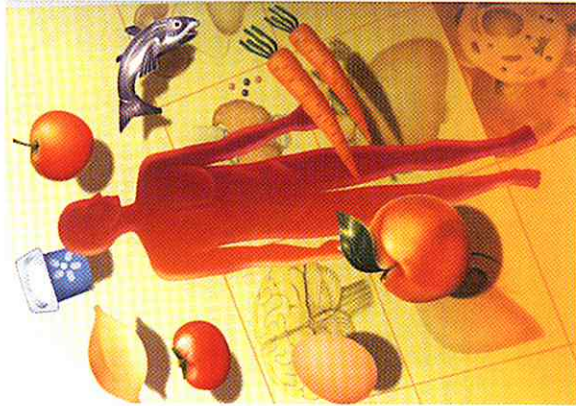


- **Paragem abrupta e total do tabaco** – a abstenção progressiva leva quase sempre a recaídas a curto prazo.
- **Partilhar a intenção de deixar de fumar** – com os familiares e amigos mais íntimos, de modo a obter encorajamento e ajuda para os momentos de dúvida.
- **Retirar de casa, do carro e do local de trabalho** – os isqueiros, cinzeiros e, sobretudo, os cigarros para evitar as tentações.
- **Limitar o consumo de bebidas** – excitantes como o café, o álcool e a coca-cola.
- **Ter sempre à mão algo para mastigar** – para ultrapassar o "vício de boca", assim como algo para manipular, afim de combater a dependência gestual.
- **Procurar compensações** – que possam ajudar a lutar eficazmente contra a dependência psicológica.

Grande parte dos fumadores, quando decidem deixar de fumar, fazem-no sem recorrer a nenhuma ajuda especializada. No entanto, se você não conseguir, fale com o seu médico. Ele saberá como ajudá-lo.



## **T**enho que alterar a minha alimentação?



Para conservar o peso ideal, poderá ser necessário alterar alguns maus hábitos alimentares. É preciso sermos inteligentes na nossa alimentação, uma vez que há elementos essenciais, alguns dispensáveis e outros que podem mesmo ser prejudiciais.

Uma má alimentação leva ao excesso de peso e ao aumento do colesterol, factores de risco muito importantes no aparecimento do enfarte e de outras doenças.

- Um bom pequeno-almoço é essencial. Leite ou iogurtes, pão ou cereais e uma peça de fruta.
- Faça várias refeições por dia, isso ajuda-o a controlar o apetite e a evitar os "grandes" almoços e jantares.
- Seja generoso no consumo diário de hortaliças e legumes. Podem ser frescos ou congelados, crus ou cozinhados, nunca esquecendo as sopas.
- Os cereais e derivados (pão, arroz, massas, feijão...) são fundamentais numa alimentação equilibrada. Utilize-os em todas as refeições.

— Coma com mais frequência peixe e aves (sem pele) em substituição de carnes vermelhas. Evite produtos de charcutaria e outros derivados de carne, pois são muito ricos em sal e gorduras.

— Use leite e derivados magros ou meio gordos. Evite as natas e os queijos gordos. Experimente substituir as natas pelo iogurte.

— Use, mas não abuse, da fruta. Coma 2 a 3 peças por dia, evitando ingeri-las isoladamente.

— Seja moderado na quantidade e rigoroso na escolha das gorduras que utiliza. Para temperar e cozinhar prefira o azeite. Se optar por óleos ou margarinas vegetais, verifique se suportam bem a temperatura. Evite os fritos.

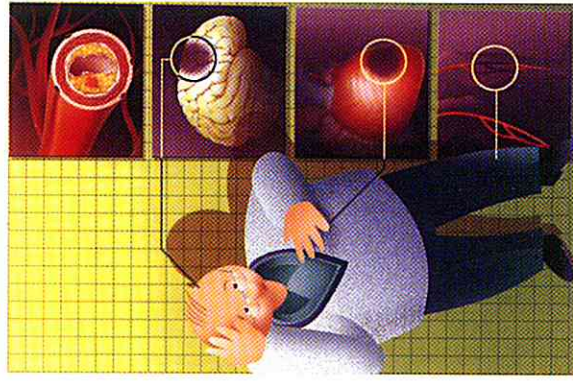
— Atenção ao açúcar. Diminua o consumo de bolos e doces, prefira os caseiros, mas nos dias de festa reduza gradualmente o açúcar que adiciona às bebidas ou substitua por adoçante.

— Quanto ao sal modere a quantidade quando cozinhar e não use o saleiro à mesa. Não se esqueça do sal escondido em alguns alimentos. Dê sabor aos seus cozinhados com muitas ervas aromáticas e um "cheirinho" de especiarias





## **D**evo controlar a minha tensão?



A tensão arterial alta é um factor de risco para o aparecimento do enfarte e hemorragias cerebrais. É por isso que a deve controlar regularmente

Se tem tensão alta poderá necessitar de tomar medicação. Normalmente é recomendado um programa de exercícios, uma dieta pobre em sal e em calorías, já que muitas pessoas com tensão alta também têm excesso de peso.

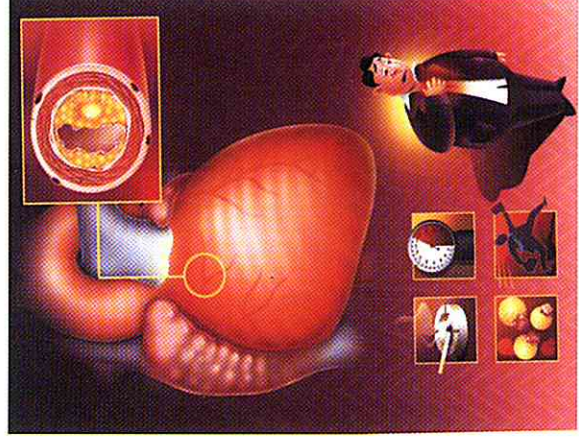
Para algumas pessoas, só a dieta e os exercícios que fazem, são suficientes para baixar a tensão arterial. No entanto, pode ser necessário tomar medicação, esteja atento.

A tensão arterial normal deve ser (máxima de 130 a 135 mmHg) e (mínima de 75 a 90 mmHg).

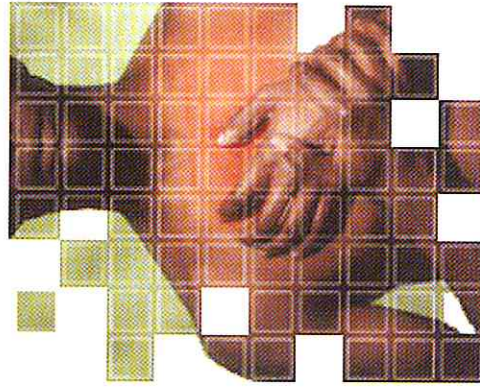
## **P**osso voltar a sofrer novo Enfarte?

Não necessariamente. Não há dados a partir dos quais possamos afirmar que poderá ter novo enfarte. Contudo, se seguir as recomendações dadas pelo seu médico e pessoal de enfermagem, em relação ao seu peso, restrição do tabaco, dieta, trabalho, medicação, exercício e descanso, poderá ter melhor oportunidade de viver confortavelmente e evitar futuros enfartes.

Tenha em conta que o futuro dos doentes com enfarte é melhor do que há anos atrás e cada vez mais vai melhorando. Deve sentir-se optimista e não pensar no pior.



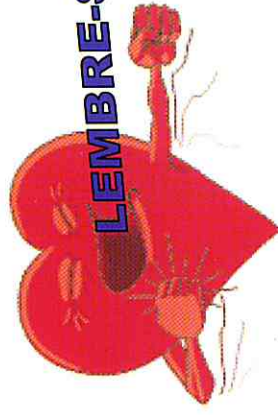
## **Quando devo recorrer ao serviço de urgência?**



- Se sentir dor ou ardor no peito ou no estômago e se não passar após ter colocado 3 comprimidos de Nitromint® debaixo da língua (com intervalos de 5 minutos, cada um).
- Se a dor for acompanhada por suores e vômitos
- Se sentir falta de ar.
- Dor no peito com irradiação para o braço ou pescoço

**SEMPRE QUE SE DIRIGIR AO SERVIÇO DE URGÊNCIA DEVE LEVAR OS SEUS RELATÓRIOS MÉDICOS, ASSIM COMO OS ÚLTIMOS EXAMES REALIZADOS.**

**NÃO SE ESQUEÇA DA MEDICAÇÃO QUE ESTÁ A TOMAR**



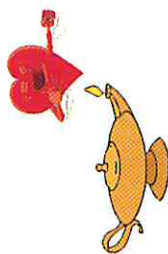
- A sua vida é preciosa demais. Modifique seus hábitos de vida.
- Tão importante como os medicamentos é adquirir novos hábitos de vida.
- A saúde do seu coração é mais importante que qualquer vício.
- É muito importante conhecermos aquilo que comemos, para termos mais saúde, mais qualidade de vida e maior prazer em viver.
- Uma actividade física regular vai aumentar a sua esperança de vida, mas (o mais importante) é que vai melhorar a sua qualidade de vida!
- O enfarte pode alterar a sua vida de uma forma algo desagradável.

No entanto pode levá-lo a reflectir, no que diz respeito ao que é mais importante e significativo da sua vida afectiva. Tire vantagem disso. A sua relação com os familiares e amigos poderá vir a ser muito melhor.



HOSPITAL CENTRAL DO FUNCHAL  
DEPARTAMENTO DE CARDIOLOGIA MÉDICO-CIRÚRGICO  
ELABORADO EM 2003 PELOS ENFERMEIROS:

Liliana Maciel  
Carlos Teixeira  
Duarte Milho  
Paula Araújo  
Dora Sousa



Patrocínio:



PT.RAM.06.01.10