



Educação
em Saúde

VOL. 110

PUBLICAÇÃO
AUTORIZADA



Cardiopatía Isquêmica

Orientações para pacientes e familiares

HOSPITAL DE
CLÍNICAS
PORTO ALEGRE RS



Cardiopatía Isquêmica

Orientações para pacientes
e familiares

**Serviço de Cardiologia, Enfermagem Cardiovascular,
Nefrologia e Imagem**

Este manual contou com a colaboração de: professores Eneida Rejane Rabelo da Silva, Isabel Echer, médica Mariana Furtado, enfermeiras Simoni Pokorski; Vitória Lagranha, fisioterapeuta Anne Margarites, nutricionistas Amanda Farias e Luciana Kaercher John dos Santos.

Sumário

APRESENTAÇÃO	5
Conceitos importantes	7
Cardiopatia isquêmica	7
Angina estável	7
Infarto	8
Fatores de risco	9
O que pode contribuir para o controle da doença	9
Alimentação equilibrada e saudável	9
O controle do colesterol	12
A prática de atividades físicas	12
O controle do peso	15
Hábitos saudáveis	16
O uso correto de medicamentos	17
Recomendações para a saúde	18
Receitas para ajudar na redução do consumo de sal, embutidos e gorduras	21

Apresentação

Este manual tem o objetivo de orientar o paciente e seus familiares sobre a cardiopatia isquêmica e seu tratamento, visando alcançar o controle da doença e melhorar a qualidade de vida de quem sofre dela.

O sucesso do seu tratamento não depende somente da equipe multidisciplinar e/ou assistencial que irá acompanhá-lo. A sua participação neste processo é fundamental.

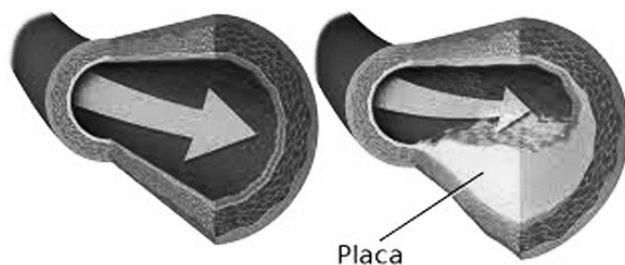
Conceitos importantes

Para melhor compreender a doença é importante que se entenda alguns conceitos.

Cardiopatia isquêmica

É uma doença causada por redução da oferta de oxigênio e nutrientes nas células do coração. Possui diferentes causas entre elas, a mais comum é a **aterosclerose**.

Aterosclerose significa uma placa de gordura nas artérias que causa estreitamento dos vasos sanguíneos do coração (artérias coronárias), dificultando a passagem do sangue para o músculo do coração.



Angina estável

É uma dor, aperto, peso, queimação no peito que é causada pela diminuição do sangue que chega ao músculo do coração. Ela geralmente surge durante o esforço físico e alivia com repouso.

Infarto

Popularmente conhecido como ataque cardíaco ocorre quando uma artéria coronária é obstruída de forma súbita pela formação de coágulo em uma placa de gordura. Isto significa que parte do músculo do coração fica sem sangue e entra em sofrimento.

Sintomas mais comuns do infarto

- Dor, aperto, peso ou queimação no peito que podem se espalhar para os braços, pescoço, costas, estômago e queixo.
- Não alivia com repouso.

Esses sintomas podem vir acompanhados de:

- náuseas e vômitos;
- tontura;
- falta de ar;
- coração acelerado;
- suor excessivo;
- mal-estar e sensação de morte.

Importante: quando você sentir esses sintomas, procure um hospital imediatamente. Quanto mais rápido chegar ao hospital, maior a chance de tratamento e recuperação.

Fatores de risco

Existem fatores que aumentam a chance de ter cardiopatia isquêmica ou infarto. Quanto maior o número de fatores, maior o risco. São eles:

- pressão alta (hipertensão arterial);
- diabetes mellitus;
- fumo (tabagismo);
- colesterol aumentado;
- obesidade;
- falta de exercício físico (sedentarismo);
- história familiar de doença cardíaca;
- estresse.

Atenção: quais dos fatores de risco acima, você precisa controlar? .

O que pode contribuir para o controle da doença

Alimentação equilibrada e saudável

- Coma verduras/legumes no almoço e na janta. O ideal é que metade do prato seja composto por folhosos e vegetais!
- Ingira frutas em diferentes momentos do dia.
- Reduza o consumo de carne vermelha para, no máximo, duas vezes por semana.



- Não consuma a gordura aparente das carnes e a pele do frango.
- Use o leite desnatado ou semidesnatado, iogurte desnatado, queijo branco e ricota. Possuem menos gordura!
- Utilize, preferencialmente, azeite de oliva para temperar saladas e óleos vegetais (canola, girassol, soja) para cozinhar, em pequena quantidade.
- Não utilize banha de porco para cozinhar! Esta gordura pertence ao grupo das gorduras saturadas, que aumentam o LDL-colesterol e os triglicérides no sangue, favorecendo o acúmulo de gordura em artérias e veias!
- Fuja de frituras! Prefira os alimentos cozidos, refogados, assados ou grelhados. Preparar o frango com água deixa a carne mais macia e saborosa, além de ser mais saudável!
- Evite ingerir ketchup, mostarda, maionese e molho shoyo, além de temperos prontos como caldo de galinha e intensificadores de sabor. Estes produtos contêm muito sódio, contribuindo para o aumento da pressão arterial.
- Use temperos naturais como orégano, manjeriço, salsa, tempero verde, alho, cebola, louro, entre outros.
- Priorize o consumo de alimentos integrais. Estes alimentos são cheios de fibras que ajudam no controle da pressão arterial!
- Preste atenção na quantidade de sal que você usa! Recomenda-se o consumo de até 5g de sal por dia (um grama de sal equivale a uma colher de cafezinho rasa). O uso excessivo de sal está relacionado ao aumento da pressão arterial e maior risco cardiovascular! Não esqueça que o sódio está escondido em alimentos industrializados de pacote, refrigerantes zero caloria, temperos

prontos, alimentos enlatados e embutidos. Afaste-se de alimentos industrializados, pois eles têm muito sal em sua composição e possuem conservantes.

- Não existe benefício relacionado ao sal rosa do himalaia, sal marinho, sal líquido. Você pode continuar usando o sal normal, apenas cuide a quantidade!
- Afaste-se de alimentos industrializados, pois eles têm muito sal em sua composição e possuem conservantes.
- Evite o consumo excessivo de açúcar refinado e alimentos açucarados como refrigerantes, sucos em pó, sucos de caixinha, balas, sorvetes e chocolates.
- Se você é diabético, consuma alimentos dietéticos (diet), não light. É importante manter a glicose abaixo de 100 mg/dL em jejum, 160 mg/dL depois de comer, ou hemoglobina glicada menor que 7%.
- Lembre-se, se você é diabético, o açúcar mascavo é um bom substituto para o açúcar refinado. Esse açúcar passa por menos etapas de processamento, por isso preservam-se alguns minerais, como ferro e cálcio, porém o poder de elevação da glicemia é o mesmo! Se você é diabético, utilize adoçantes!
- Procure ler os rótulos dos alimentos industrializados e certificar-se se não têm açúcar na sua composição.
- O açúcar pode estar disfarçado com outros nomes, como: sacarose, frutose, xarope de milho, xarope de malte, maltodextrina, dextrose.

O controle do colesterol

HDL (colesterol bom): responsável por remover o excesso de colesterol no sangue e reduzir o risco de formação das placas de gordura. Quanto maior o valor do colesterol bom, melhor. Recomenda-se manter o HDL maior que 40mg/dL- baixos níveis indicam grande risco para o desenvolvimento de doença cardíaca.

LDL (colesterol ruim): responsável pela formação de placas de gordura nas artérias, as quais prejudicam a passagem de sangue, indicando risco aumentado de infarto, derrame cerebral e entupimento das artérias. Recomendado manter o LDL menor que 70mg/dL.

Triglicerídeos: originam-se de uma alimentação rica em açúcares (carboidratos), gorduras e bebidas alcoólicas. Recomendado manter os triglicerídeos em valores menores que 150mg/dL.

A prática de atividades físicas

A atividade física regular mantém o corpo em funcionamento e o protege contra as doenças do coração, pois contribui para:

- a perda de peso corporal;
- o controle da pressão alta, do diabete, do colesterol e dos triglicerídeos;
- o bem-estar físico e psicológico, diminuindo a ansiedade e a depressão;
- a manutenção das atividades da vida diária de modo independente.

A atividade física inclui exercícios que podem ser realizados no dia a

dia, tais como: caminhar, subir escadas, realizar atividades domésticas dentro e fora de casa.



Para que a atividade física reverta em benefícios para o organismo, recomenda-se que o exercício ocorra durante um período de 20 a 60 minutos, de 3 a 5 vezes por semana.

A atividade física pode ser classificada, de acordo com sua intensidade, em:

- **intensidade leve:** tipo “passeio”, que não provoque cansaço ou suor;
- **intensidade moderada:** produz suor, com passo acelerado, aumento dos batimentos do coração e da respiração, mas, enquanto é realizada, a pessoa consegue conversar usando frases curtas;
- **intensidade vigorosa:** demanda esforço físico próximo ao limite do corpo.

Solicite ao fisioterapeuta um programa estruturado de exercícios físicos, adequado a sua condição clínica.

Alguns exemplos de atividades:

Atividades	Intensidade		
	Leve	Moderada	Vigorosa
Caminhadas	Caminhada dentro de casa, no pátio, trabalho ou loja (passeio); subir alguns graus de escada.	Caminhada com passo rápido - produzindo suor.	Caminhada com passo muito rápido ou corrida.
Em casa ou no trabalho	Sentado - usar o computador, realizar trabalhos manuais, costurar. Em pé - arrumar a cama; lavar louça; estender, lavar ou passar roupas. Trabalhar no balcão.	Lavar janelas; carro e garagem; piso; tapete; passar aspirador de pó; cortar grama; carregar criança pequena.	Trabalhar carregando peso - tijolos, madeira; usar pá.
Lazer e esporte	Artesanato, jogos de carta ou biliar.	Bicicleta, dança, pescaria.	Futebol, natação, vôlei, pular corda.



Durante sua atividade física utilize a escala modificada de Borg para medir o seu nível de cansaço.

ESCALA MODIFICADA DE BORG para avaliar o seu cansaço	
0	Nenhum
0,5	Muito, muito leve
1	Muito leve
2	Leve
3	Moderada
4	Pouco intensa
5	Intensa
6	
7	Muito intensa
8	
9	Muito, muito intensa
10	Máxima

Recomenda-se interromper o exercício caso você sinta algum tipo dor, palpitação, tontura, cansaço excessivo ou falta de ar.

Lembre: os benefícios da atividade física ocorrem somente para quem se exercita com regularidade. Por isso, não pare de praticar exercícios físicos.

O controle do peso

O excesso de peso e a obesidade estão fortemente associados ao aumento do colesterol ruim (LDL) e triglicérides e redução do colesterol

bom (HDL), aumentando as chances de ter um ataque cardíaco.

A circunferência abdominal (cintura) aumentada é um indicador de maior risco cardíaco porque demonstra depósito de gordura nos órgãos.

O exercício físico ajuda a aumentar o colesterol bom (HDL), reduzir os triglicerídeos do sangue, controlar a pressão arterial e a perder peso!

É importante estar atento aos sintomas durante o exercício! Não pode sentir dor no peito, palpitações, falta de ar ou fraqueza. Siga as recomendações de intensidade e frequência que a equipe orientou no hospital!

Circunferência abdominal

	Risco aumentado	Risco muito aumentado
Homens	> 94 cm	> 102 cm
Mulheres	> 80 cm	> 88 cm

Para perder peso é fundamental manter uma alimentação saudável (mais salada, frutas e alimentos naturais – arroz, feijão, carne; e menos alimentos de pacote, sal, doces e gorduras) e realizar regularmente atividade física.

Hábitos saudáveis

O fumo é o maior causador de doenças e mortes prematuras. Existem mais de 50 doenças relacionadas ao fumo, entre elas: bronquite crônica, enfise-
ma pulmonar, derrame cerebral, in-
farto, câncer de pulmão, bexiga, boca,
garganta e colo do útero.



O risco de ter doenças do coração é bem maior nos fumantes, uma vez que a nicotina causa estreitamento dos vasos e conseqüentemente angina.

O uso de álcool é prejudicial à saúde. Evite-o.

O uso correto de medicamentos

Existem vários medicamentos que comprovadamente reduzem a ocorrência de problemas cardíacos, como infarto, isquemia cerebral e mesmo parada cardíaca. Os mais utilizados no tratamento da cardiopatia isquêmica são:

- **inibidores da enzima de conversão da angiotensina** (captopril, enalapril): pertencem a um grupo específico de vasodilatadores que relaxam os vasos sanguíneos, diminuindo o esforço do coração para bombear o sangue;
- **betabloqueadores** (carvedilol, metoprolol, atenolol, propranolol): auxiliam o coração a bater mais devagar e de forma mais eficiente, diminuindo a quantidade de oxigênio utilizada pelo coração;
- **estatinas** (sinvastatina, pravastatina, risuvastatina, atorvastatina): reduzem o colesterol ruim (LDL) e diminuem a formação de placas nos vasos sanguíneos. Quem já teve problemas de isquemia, deve sempre usar, independente do nível de colesterol atual, pois reduzem as chances de infarto;
- **antiplaquetários** (ácido acetilsalicílico - AAS e clopidogrel): inibem a formação de coágulos no interior das artérias, reduzem as chances de infarto e devem ser usados durante toda vida do paciente.

Os medicamentos devem ser usados regularmente, conforme orientação da equipe de saúde e receita da sua última consulta ou da alta hospitalar.

Se você apresentar algum desconforto que pode estar relacionados à medicação, procure sua equipe de saúde.

Recomendações para a saúde

- Procure tomar os medicamentos sempre no mesmo horário, o que melhora o efeito e ajuda a evitar esquecimentos.
- Somente use os medicamentos indicados pelo médico. Não tome medicamento por conta própria ou indicados por vizinhos ou amigos.
- Chás; fórmulas fitoterápicas e homeopáticas; vitaminas e produtos naturais também podem apresentar efeitos adversos e contraindicações. As plantas podem interferir no efeito de alguns medicamentos, diminuindo ou aumentando o resultado esperado. Converse com um profissional de saúde antes de utilizá-las.
- Nunca pare de tomar o medicamento antes do tempo recomendado pelo médico, mesmo com melhora dos sintomas.
- Confira o medicamento e a dose indicada na receita pelo médico e na embalagem do remédio.
- Se ficar em dúvida sobre qual medicamento deve ser tomado, solicite ajuda dos familiares/cuidadores.
- Sempre pergunte se o medicamento deve ser tomado com ou sem o acompanhamento de alimentos.
- Se o medicamento deve ser tomado em jejum (estômago va-

zio) tomar pelo menos 30 – 60 minutos antes da refeição ou duas horas após a refeição.

- Tome os remédios com água. Evite tomar com leite, chás, refrigerantes e outras bebidas.

- Guarde seus remédios em suas embalagens originais, em um local seco, longe do calor e da luz. O armazenamento inadequado pode causar riscos para a saúde.

- O retorno ao trabalho dependerá do estado geral de saúde, da disposição e do tipo de atividade que se executa. A saúde é tão importante quanto as atividades profissionais:

- Não fique longos períodos sem férias.

- Não assuma mais compromissos do que consegue realizar.

- Aprenda a delegar tarefas quando necessário.

- Desenvolva a paciência consigo mesmo e com os outros.

- A atividade sexual é saudável e pode ser reiniciada logo que começar a fazer exercícios físicos moderados. Procure fazê-la de maneira a não causar esforço físico excessivo, buscando posições confortáveis.

- Existe relação entre estresse, ansiedade e doença coronária. Assim, recomenda-se realizar atividades que dão prazer e promovem a criatividade, a reflexão e a tranquilidade, como por exemplo:

- trabalhos manuais, jardinagem;

- participação em grupos de apoio e/ou convivência;

- prática de yoga, meditação, relaxamento e expressão artística;

- valorização da espiritualidade;
- dormir em torno de 8 horas por noite e fazer períodos de repouso durante o dia;
- ficar calmo e procurar manter um ritmo de vida o mais tranquilo possível, buscando entender o que está acontecendo com suas emoções.



Receitas para ajudar na redução do consumo de sal, embutidos e gorduras

Patê de Frango

Ingredientes

- 1/2 peito de frango cozido e desfiado (cerca de 300g)
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho picados
- 3 colheres (sopa) de azeite
- Sal e pimenta (pouco sal)
- 3 colheres (sopa) de requeijão ou creme de ricota
- 1 colher (sopa) de cheiro verde

Modo de preparo

- Cozinhe o frango na água por cerca de 40 minutos ou até que esteja bem macio (ou cozinhe na pressão por 15 minutos).
- Deixe esfriar, desfie e reserve.
- Em uma panela refogue a cebola no azeite e, quando estiver transparente, adicione o alho e refogue por alguns instantes.

- Em seguida junte o frango desfiado com sal e pimenta e refogue por cerca de 5 minutos mexendo sempre para que não queime ou grude no fundo.
- Por fim deixe a mistura esfriar, junte os demais ingredientes e misture até formar uma pasta.
- Se preferir, bata seu patê em um processador para formar uma pasta mais lisa e homogênea (isso é opcional, pois só muda a textura).
- Deixe gelar por 1 hora e sirva com pães e torradas.

Pasta de grão de bico

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de grão-de-bico de molho por 6 horas
- Suco de 1 limão espremido
- 1 dente de alho pequeno
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- Sal
- 1/4 de xícara (chá) de azeite de oliva
- Água do cozimento do grão

Modo de Preparo

- Deixe o grão de bico de molho por 6 horas, troque a água e deixe de molho por mais 6 horas. Este molho ajuda a retirar fatores antinutricionais que favorecem a formação de gases e desconforto intestinal, além de ajudar na absorção dos nutrientes do grão de bico – o mesmo serve para o preparo de feijão!
- Escorra a água do grão-de-bico e em outra água leve ao fogo na panela de pressão.
- Adicione sal. Quando pegar pressão, abaixe o fogo e cozinhe por 30 minutos.
- Quando terminar, peneire os grãos e reserve a água de cozimento.
- Coloque o grão-de-bico em um processador de alimentos e triture bem.
- Adicione o suco do limão, cominho e azeite.
- Continue a bater até obter a textura desejada.
- Se o homus é muito grosso, adicione um pouco da água de cozimento.
- Sirva com um pouco de azeite bom e salsinha picada e enfeite com páprica.

Temperos que ajudam a reduzir o uso de sal

Alecrim

Muito aromático e de sabor intenso. Vai muito bem com molhos, carnes e preparos ensopados.

Manjeriço

Muito saboroso e aromático, sendo muito usado na preparação de molhos e para acompanhar massas e carnes no geral.

Limão

Além do suco, o limão é um tempero perfeito para peixes e saladas. Também vai bem com frango e carne suína.

Pimenta

Por ser muito saborosa, pode substituir o sal em temperos de peixes, aves, carnes, saladas, sopas.



**SERVIÇO DE CARDIOLOGIA, ENFERMAGEM CARDIOVASCULAR
NEFROLOGIA E IMAGEM**

Rua Ramiro Barcelos, 2350
Largo Eduardo Z. Faraco
Porto Alegre/RS 90035-903
Fone (51) 3359.8000
www.hcpa.edu.br