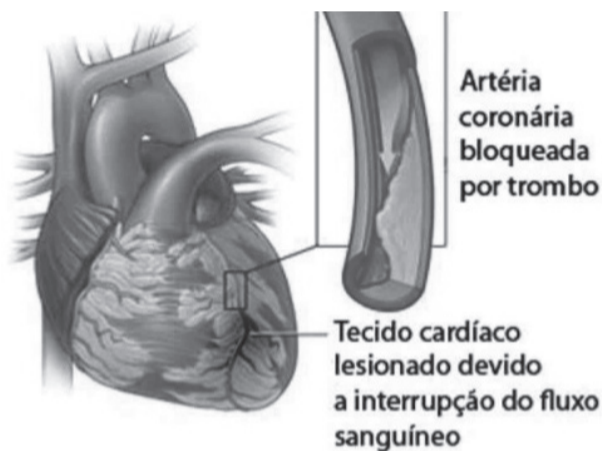


Enfarte agudo do miocárdio: previna-o!

O que é um enfarte?

O enfarte do miocárdio é sinónimo de “ataque cardíaco” e ocorre quando o coração deixa de receber sangue e oxigénio pelo bloqueamento de uma ou mais artérias. Nesta situação dá-se a morte das células da área do coração que foi afetada.

A maioria dos enfartes do miocárdio é causada por coágulos que, por sua vez, resultam do processo de aterosclerose (acumulação de placas de gordura, colesterol e outras substâncias nas paredes das artérias), que implica estreitamento e rigidez das artérias.



A aterosclerose é uma doença de origem desconhecida, que tem início na infância e se manifesta clinicamente a partir da idade média de vida.

Os fatores de risco para a doença aterosclerótica coronária são a idade, o sexo, a hipertensão arterial, a diabetes mellitus, a dislipidemia, o tabagismo, o sedentarismo, a obesidade, o stress e a história familiar de doença coronária.

Anualmente morrem por enfarte do miocárdio mais de 8.000 portugueses, o que equivale sensivelmente a uma morte a cada hora.

É fundamental o reconhecimento precoce dos sinais e sintomas do enfarte agudo do miocárdio e motivar o contacto com o 112, visto que reduz o intervalo de tempo até ao início da avaliação,



diagnóstico, terapêutica e transporte urgente para a unidade hospitalar mais adequada.

Quais os principais fatores de risco?

São considerados como principais fatores de risco para o enfarte do miocárdio o tabaco, uma dieta rica em gorduras, a presença de níveis elevados de colesterol LDL, a falta de exercício físico, o excesso de peso, antecedentes familiares de enfarte do miocárdio, diabetes, hipertensão arterial, stress, sexo masculino e menopausa.

Quais os sinais e sintomas de alerta?

O quadro clínico do enfarte agudo do miocárdio caracteriza-se pela presença de dor, que pode assumir localização, intensidade e características diversas

A queixa clássica é a dor em forma de aperto, sensação de peso ou pressão no centro do peito que pode irradiar para as costas, braço esquerdo, maxilar ou pescoço. A dor dura habitualmente mais de 20 minutos e pode associar-se a transpiração, falta de ar, enjoo ou tonturas.



Como se diagnostica?

Perante sintomas sugestivos de um enfarte do miocárdio, é essencial recorrer de imediato a um hospital. Quanto mais tempo passar, menores serão as possibilidades de recuperação.

O diagnóstico de enfarte agudo do miocárdio baseia-se na história clínica, exame objetivo e exames complementares de diagnóstico, tais como o eletrocardiograma (exame complementar de diagnóstico de primeira linha na identificação do enfarte agudo do miocárdio) e análises ao sangue. Poderão ser solicitados exames adicionais, como radiografia ao tórax, ecocardiograma ou um cateterismo cardíaco, na avaliação do doente com

suspeita de enfarte agudo do miocárdio.

Como se trata?

Os objetivos do tratamento consistem em aliviar a dor, preservar o músculo cardíaco e evitar a morte.

O tratamento depende de doente para doente, da extensão do enfarte agudo do miocárdio e/ou outras complicações associadas.

Pode ser tratamento médico (com medicamentos), através de técnica invasiva percutânea (angioplastia) ou tratamento cirúrgico (cirurgia cardíaca).

Como prevenir?

Podemos reduzir o risco de ocorrência de um enfarte agudo do miocárdio deixando de fumar, realizando exercícios aeróbicos (como por exemplo caminhar, nadar, andar de bicicleta), diminuir os níveis de stress e adotar uma dieta saudável, pobre em gorduras saturadas e rica em fruta, vegetais e cereais, e mantendo um peso adequado.

O controlo dos fatores de risco como a hipertensão arterial, diabetes ou colesterol também é essencial.



Mónica Bagueixa
Médica Especialista em Medicina Geral e Familiar no Centro de Saúde de Vinhais
Unidade Local de Saúde do Nordeste