

Cartilha sobre Infarto Agudo do Miocárdio



Prevenção secundária do fundo do coração

Edição Cardiologia e Poesia, n° 1

Suelen Santos

Ilustrações: Kenneth Lincoln

S237c

Santos, Suelen.

Cartilha sobre infarto agudo do miocárdio.Prevenção
secundária do fundo co coração./Suelen Santos.

- Aracaju: ArtNer Comunicação, 2023.

(Edição Cardiologia e Poesia, nº 1)

24p.: Il.

ISBN: 978-85-69567-70-7

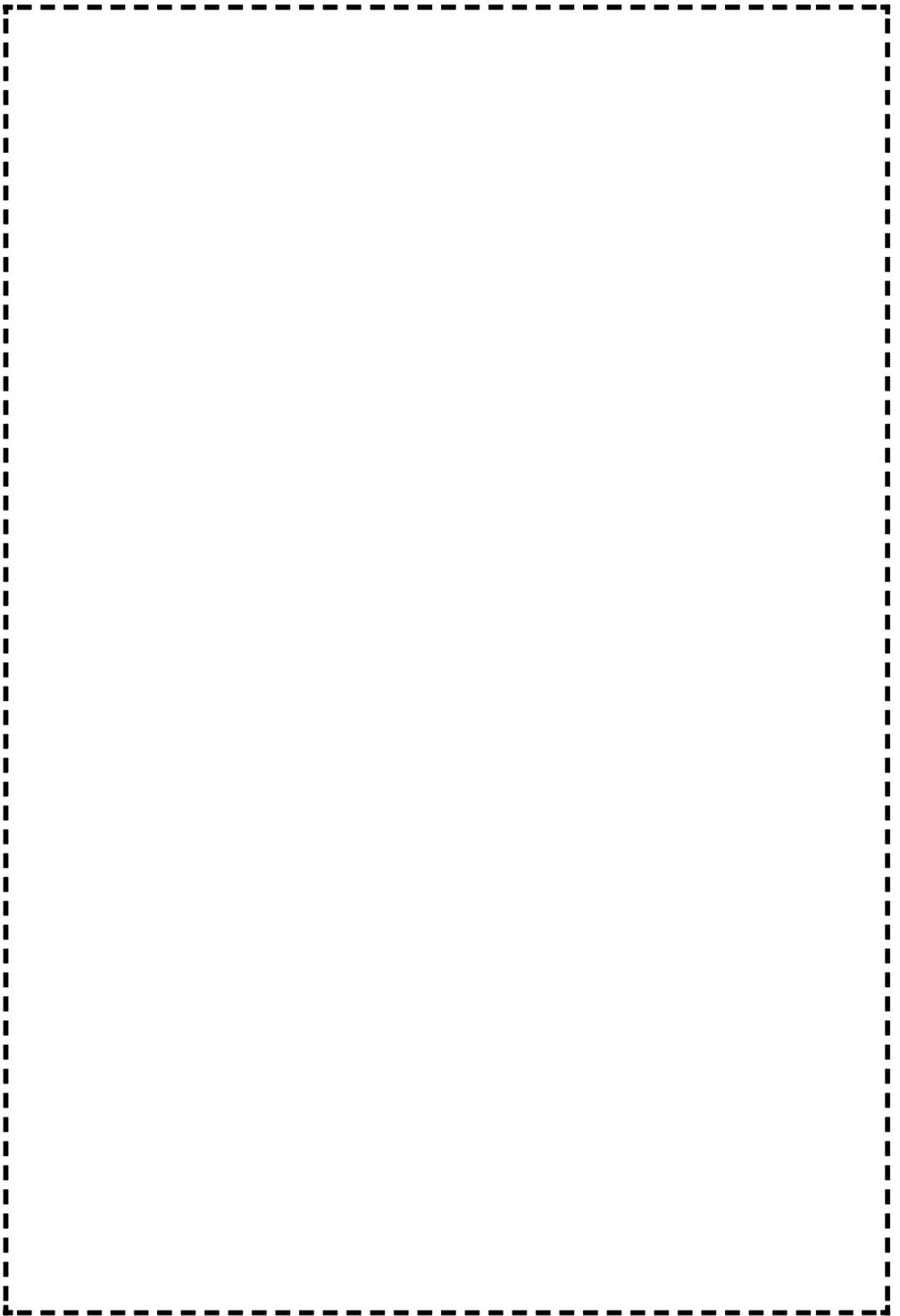
1. Cardiologia- Saúde-Prevenção
I-Título

2. Infarto - Miocárdio -Poesias

CDU: 61 : 82(813.7)

Índice

| | |
|---------------------------------|----|
| Apresentação..... | 4 |
| Infarto Agudo do Miocárdio..... | 5 |
| Fatores de Risco..... | 7 |
| Prevenção Secundária..... | 9 |
| Alimentação Saudável..... | 11 |
| Qualidade de Vida..... | 13 |
| Alcoolismo e Tabagismo..... | 14 |
| Atividade Física..... | 15 |
| Medicamentos..... | 19 |
| Orientações ao Cardíaco..... | 21 |
| Referências..... | 23 |



Apresentação

A iniciativa de elaborar esta cartilha surgiu durante a coleta de dados de uma pesquisa de acompanhamento com infartados. O principal objetivo é promover a informação de forma lúdica e didática para esses pacientes.

Orientar pessoas através de poemas é um desafio gratificante e muito prazeroso, visto que foi possível unir duas paixões: cardiologia e poesia.

Que esta cartilha possa trazer mudanças saudáveis e que esta leitura seja feita do fundo do seu coração.

Com muita estima, *Suelen Santos*

Infarto Agudo do Miocárdio

O que é que é infarto?

Pra você que quer saber:

É aquela dor no peito

Que não dá pra descrever

Sensação é tão ruim

Parece que vai morrer.

O aperto no coração

É artéria entupindo

Pode doer braço esquerdo

Até quando tá dormindo

Ombro, pescoço, mandíbula

Ou azia persistindo.



Alguns tem uma suadeira

Tontura ou mal estar

Pode ter ansiedade,

Cansaço, falta de ar,

Desmaio ou confusão,

Vontade de vomitar.

Conhecido popularmente como ataque cardíaco, é um processo de morte do tecido (necrose) de parte do músculo cardíaco por falta de oxigênio, devido à obstrução da artéria coronária. Adotar medidas de promoção juntamente com hábitos de vida saudáveis para prevenção das doenças cardiovasculares é de fundamental importância.

Fatores de Risco

E quem pode ter infarto?
Todo mundo, na verdade!
Mas uns fatores de risco
Aumentam a gravidade:
Fumar ou ter diabetes,
Genética, obesidade.
Alcoolismo é perigoso
Nada de se estressar,
É bom parar um momento
Para poder relaxar,
Triglicérides elevados
Também tem que avaliar.



Ser homem ou sedentário,
Não cuidar da alimentação,
Aumento abdominal,
Colesterol, Hipertensão.
Só checar se tem algum,
Previna com atenção!

O que eu tenho?

Pressão alta () Alcoolismo () Fuma ()

Triglicérides/colesterol elevados ()

Diabetes () Estresse ()

Obesidade () Sedentário ()

Há vários fatores de risco que são modificáveis e estão totalmente ligados ao estilo de vida, como atividade física, hábitos alimentares, sono, estresse e relacionamento com amigos e familiares.

Prevenção Secundária

Depois do primeiro infarto

Continue a prevenção:

Medicamentos, exercícios

E claro: Alimentação!

Essas são as medidas

Para a manutenção.

É um reaprendizado

Do estilo de vida total,

Mas se cuidar direitinho

Pode ter vida normal

Vai depender de você:

Mudança é opcional.



Alimentação Saudável

Algo muito importante
É cuidar do coração
E o que faz a diferença
É a alimentação
Comer frutas e verduras
Controlar gordura e pão.
Nada de bacon, toucinho,
Álcool, frutos do mar,
Salgados ou enlatados,
Frituras tem que evitar
Carne gorda ou muito sal
Manteiga é bom parar.



Diminuir o açúcar
E comida processada
Preferir os desnatados,
Peixes, carne grelhada
O importante é manter
Uma dieta regrada.

A alimentação é um dos principais fatores que contribuem para o risco de infarto agudo do miocárdio, como também outras doenças cardiovasculares. A hiperlipidemia (aumento de gorduras no sangue) aumenta a possibilidade do desenvolvimento da aterosclerose, dessa forma é importante atentar para o consumo de gorduras (triglicérides e colesterol).

Qualidade de Vida

Como está sua saúde? Ruim, boa ou excelente?

Como estão os sentimentos?

Está triste ou contente?

Toma banho sozinho?

Você é independente?

A qualidade de vida, do paciente infartado
É de extrema importância, para um bom resultado

Ter momentos com a família, andar menos
estressado.

A dor é inevitável, sofrimento opcional

Energia ao acordar

É sempre fundamental

E quando não encontrar:

Lembre-se que és especial!

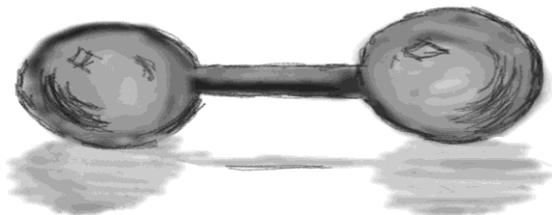
Tabagismo e Alcoolismo

Qualquer vício é difícil
Quando se quer parar
E esses dois maus hábitos
Só fazem atrapalhar
Beber álcool em excesso
E também o de fumar.
Então um passo importante
É não fumar nem beber
Pois é fator de risco
Para outro infarto ter
É preciso persistir
E esses vícios vencer.



Atividade Física

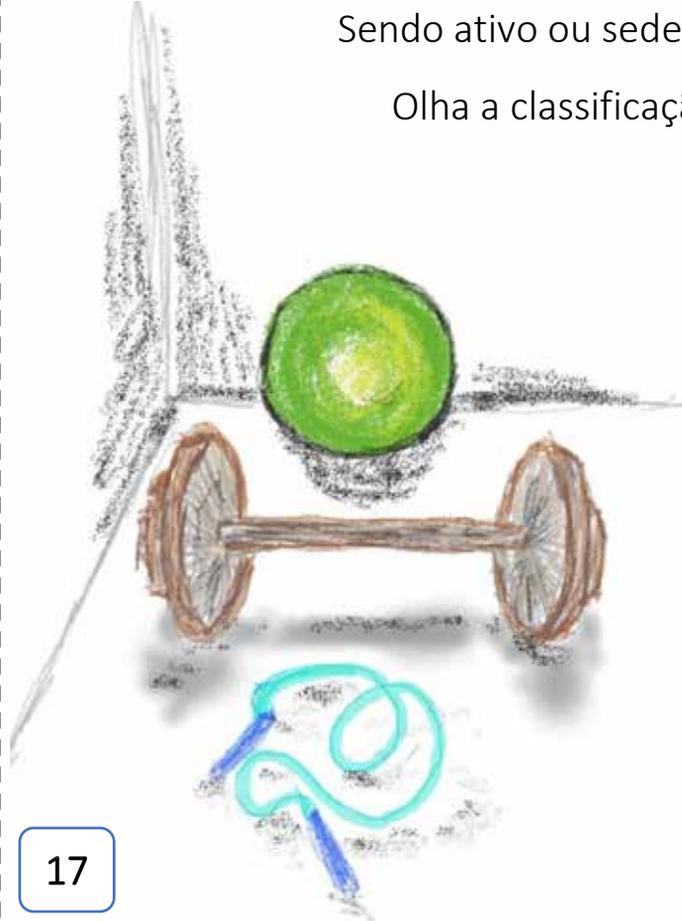
Outra orientação
É sempre se exercitar
Uma pequena rotina
É importante criar:
Ginástica, academia,
Ou apenas caminhar.
Sedentarismo atrapalha
Aumenta peso corporal,
Contribui para obesidade
Que é prejudicial
A atividade física
É super fundamental



Anote sua rotina de exercícios abaixo:

| Início: _/_/_ | Semana 1 | Semana 2 | Semana 3 | Semana 4 |
|------------------|----------|----------|----------|----------|
| Domingo | | | | |
| Segunda | | | | |
| Terça | | | | |
| Quarta | | | | |
| Quinta | | | | |
| Sexta | | | | |
| Sábado | | | | |

Atividades Vigorosas
Forçam a respiração
Atividades moderadas
Um pouco menos ação
Sendo ativo ou sedentário
Olha a classificação.



- 1. MUITO ATIVO:** aquele que cumpriu as recomendações de: a) **VIGOROSA:** 5 dias ou mais durante a semana e 30 minutos ou mais por sessão
b) **VIGOROSA:** 3 dias ou mais por semana e 20 minutos ou mais por sessão + **MODERADA** e/ou **CAMINHADA:** 5 dias ou mais por semana e 30 minutos ou mais por sessão. **2. ATIVO:** aquele que cumpriu as recomendações de: a) **VIGOROSA:** 3 dias ou mais por semana e 20 minutos ou mais por sessão; ou b) **MODERADA** ou **CAMINHADA:** 5 dias ou mais por semana e 30 minutos ou mais por sessão; ou c) **Qualquer atividade somada:** 5 dias ou mais por semana e 150 minutos ou mais por semana (caminhada + moderada + vigorosa).
- 3. IRREGULARMENTE ATIVO:** aquele que realiza atividade física, porém insuficiente para ser classificado como ativo pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração.
- 4. SEDENTÁRIO:** aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.

Medicamentos

Tomar o que é prescrito
É mais que obrigação
Etapa fundamental
Pra cuidar do coração
Anote os medicamentos
Preste muita atenção!
Nada de esquecer,
Coloque no despertador
Nada de pular um dia
Para não ter nenhuma dor
Nada de tomar a mais
Nem acrescentar nem pôr.



Meus comprimidos:

| | <i>Manhã</i> | <i>Tarde</i> | <i>Noite</i> |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |
| Medicamento _____ | | | |

Orientações ao Cardíaco

Ir ao cardiologista,
Com frequência regular
Fazer todos os exames
Que o médico solicitar
Seguir as recomendações
É preciso se cuidar.
É necessário também
Ficar de olho na pressão
Ter um aparelho em casa
E medir com atenção
E nunca se esquecer
De tomar a medicação.

Minhas consultas

| Mês | Consulta | Retorno |
|-----------|----------------|----------------|
| Janeiro | Data: __/__/__ | Data: __/__/__ |
| Fevereiro | Data: __/__/__ | Data: __/__/__ |
| Março | Data: __/__/__ | Data: __/__/__ |
| Abril | Data: __/__/__ | Data: __/__/__ |
| Maiο | Data: __/__/__ | Data: __/__/__ |
| Junho | Data: __/__/__ | Data: __/__/__ |
| Julho | Data: __/__/__ | Data: __/__/__ |
| Agosto | Data: __/__/__ | Data: __/__/__ |
| Setembro | Data: __/__/__ | Data: __/__/__ |
| Outubro | Data: __/__/__ | Data: __/__/__ |
| Novembro | Data: __/__/__ | Data: __/__/__ |
| Dezembro | Data: __/__/__ | Data: __/__/__ |

Referências

ANDRADE, L. C. V., **Infarto Agudo no Miocárdio**, Boas Práticas Clínicas em Cardiologia, Hospital do Coração, Disponível em: <http://cardiol.br/boaspraticasclinicas/ferramentas/paciente/modelo-bpc/FolhetoIAM_2.pdf>.

CUNHA, E. F. D. et al. **Avaliação do estilo de vida de pacientes com infarto agudo do miocárdio admitidos em uma unidade coronariana**, Revista da Sociedade Brasileira da Clínica Médica. v. 14, n. 1, p. 18-21, 2016.

MATSUBO, S. et al. **Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil**. Rev. Bras. Ativ. Saúde, Rio Grande do Sul, v. 2, n. 6, p. 5-12, 2001.

NICOLAU, J. C. et al. **Diretrizes da Sociedade Brasileira de Cardiologia sobre Angina Instável e Infarto Agudo do Miocárdio sem Supradesnível do Segmento ST – 2021**. Arq Bras Cardiol, DOI: 10.36660/abc.20210180, 2021.

caL
Câmara
Brasileira
do Livro

isbn

978-85-69567-70-7



9 788569 567707