

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Mar 11, 2021

O que você pode fazer para evitar outro ataque cardíaco

Se você teve um ataque cardíaco, há coisas que você e seus médicos podem fazer para reduzir suas chances de ter outro.

Converse com seus médicos

Antes de sair do hospital, certifique-se de entender o que aconteceu com você. Converse com seus médicos sobre seu ataque cardíaco, resultados de exames e tratamentos. Pergunte se você precisa mudar sua dieta ou fazer mais exercícios.

Seus médicos devem responder a todas as suas perguntas. Você também pode receber algumas informações por escrito sobre o que pode fazer para reduzir as chances de ter outro ataque cardíaco.

Faça seus tratamentos medicamentosos

Você provavelmente receberá vários tratamentos medicamentosos para tomar após um ataque cardíaco para reduzir suas chances de ter outro.

Isso pode incluir medicamentos para:

- impedem a coagulação do sangue em seus vasos sanguíneos
- dilatar (alargar) seus vasos sanguíneos para que o sangue possa passar por eles com mais facilidade
- reduzir sua pressão arterial
- reduzir seu colesterol.

É importante que você tome esses medicamentos conforme indicado. Talvez você precise tomá-los pelo resto de sua vida.

Abandonar o hábito de fumar

Se você fuma, tente parar. O fumo estreita as artérias que levam sangue ao coração (artérias coronárias). Se quiser parar, os médicos do hospital, seu médico regular ou a equipe de reabilitação cardíaca poderão ajudá-lo.

O que você pode fazer para evitar outro ataque cardíaco

Há muitos tratamentos que podem ajudá-lo a parar de fumar. Converse com seu médico sobre quais opções seriam melhores para você.

Ter aconselhamento com outras pessoas que estão tentando parar de fumar também pode ajudar. Além disso, diga a seus amigos e familiares que você vai parar de fumar. Seu apoio será importante.

E seja realista. Talvez você não consiga parar na primeira tentativa. Mas é importante continuar tentando até obter sucesso.

Tenha uma dieta saudável

Se você sofreu um ataque cardíaco, será aconselhado a fazer uma dieta saudável. Você deve ter como objetivo:

- comer mais frutas, legumes e nozes
- comer pão e macarrão integrais em vez de pão e macarrão brancos
- comer menos açúcar, carne vermelha e alimentos processados
- cozinhe com azeite de oliva em vez de outros tipos de gordura.

Seu médico também pode sugerir que você coma de duas a quatro porções de peixe oleoso por semana. Os peixes gordurosos incluem salmão, truta, cavala, atum (fresco, não enlatado) e sardinhas.

Se estiver tomando suplementos vitamínicos, verifique se eles não contêm betacaroteno. Isso pode aumentar a chance de outro ataque cardíaco.

Participe de um programa de reabilitação cardíaca

Os programas de reabilitação podem ajudá-lo a se recuperar do ataque cardíaco e a manter seu coração saudável. Antes de sair do hospital, você e seus médicos devem discutir como você pode participar de um programa. Se seus médicos não mencionarem isso, pergunte.

A reabilitação cardíaca é uma parte importante de sua recuperação. Ele pode ajudar você:

- recuperar-se mais rapidamente
- Fique em forma
- mudar seu estilo de vida para reduzir o risco de sofrer outro ataque cardíaco
- controlar o estresse ou a depressão
- viver mais.

A maioria dos programas de reabilitação cardíaca inclui:

- informações sobre exercícios
- educação sobre como fazer escolhas saudáveis de estilo de vida, inclusive comer melhor e parar de fumar

O que você pode fazer para evitar outro ataque cardíaco

- aconselhamento, ou um tratamento de fala, para ajudá-lo a controlar o estresse e a depressão.

Cada pessoa é diferente, portanto, a equipe de reabilitação do seu hospital planejará um programa adequado para você. Pode durar seis semanas, seis meses ou até mais. Mas isso não funcionará sem o seu comprometimento. Não desista.

Faça exercícios regularmente

Com a ajuda da equipe de reabilitação cardíaca ou do seu médico, você pode desenvolver um plano de exercícios que atenda às suas necessidades, habilidades e interesses. Ou você pode fazer exercícios supervisionados como parte de um programa de reabilitação.

O exercício melhora a resistência e a força e pode fazer com que você se sintam bem. Com o tempo, os exercícios fazem seu coração funcionar melhor. Ele também pode ajudá-lo a perder peso.

Para a maioria das pessoas, um programa de exercícios supervisionado após um ataque cardíaco é seguro. E muitas pessoas podem continuar a se exercitar com segurança por conta própria após algumas semanas.

Considere o aconselhamento

Você pode se sentir ansioso ou deprimido após um ataque cardíaco. Muitas pessoas o fazem. Mas a ansiedade e a depressão podem retardar sua recuperação. Um bom programa de reabilitação cardíaca detectará esses problemas e lhe oferecerá tratamento. Se precisar de ajuda, não deixe de solicitá-la. É uma parte importante de sua recuperação.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

