

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Aug 05, 2025

Angina estável: o que você pode fazer para ajudar a si próprio

Se você tiver angina, tomar remédios é uma parte importante do tratamento, mas não é a única coisa que você pode fazer para se manter saudável. Seu médico conversará com você sobre outras medidas que você pode tomar para melhorar sua saúde e impedir que sua angina piore.

Aqui está uma lista de algumas coisas que seu médico pode sugerir.

- Pare de **fumar**. Se você fuma, agora é a hora de parar. Quanto mais você fuma, maior a chance de morrer de doenças cardíacas. Você pode conversar com seu médico sobre tratamentos que podem ajudar.
- Tente perder peso se você for obeso ou com sobrepeso. Pode ser útil consultar um nutricionista. Seu médico também pode informá-lo sobre mudanças no estilo de vida, dietas e tratamentos que podem ajudar.
- Faça uma dieta saudável. Muitas pessoas experimentam uma **dieta mediterrânea, rica** em frutas e vegetais, legumes, nozes e proteína magra. Você pode ser aconselhado a comer pelo menos uma porção de peixe oleoso (como salmão) toda semana e reduzir o consumo de alimentos gordurosos e alimentos e bebidas açucarados. Tente reduzir a quantidade de **sal** que você come também.
- Tente se **exercitar**. Os especialistas geralmente recomendam pelo menos 150 minutos de atividade de intensidade moderada por semana. Isso pode ser tão simples quanto uma caminhada rápida. Se você for mais ativo, poderá realizar pelo menos 75 minutos de atividade aeróbica de alta intensidade e incluir treinamento de resistência. Converse com seu médico sobre que tipo de exercício e quanto é seguro para você. Muitas pessoas acham útil aumentar gradualmente o quanto se exercitam.
- Aumente seu **nível de atividade** no dia a dia: por exemplo, subindo o último lance de escadas no escritório ou descendo do ônibus uma parada mais cedo e caminhando o resto do caminho. Jardinagem e trabalho doméstico também podem contar como exercícios.
- Limite a quantidade de **álcool** que você bebe. As diretrizes de consumo de álcool variam entre os países. No Reino Unido, por exemplo, o conselho é não beber mais de 14 unidades de álcool por semana e não beber mais do que algumas unidades em um dia. Uma unidade é meio litro de cerveja normal ou uma medida de pub (25 mililitros) de uma bebida destilada, como uísque ou gin. Um copo pequeno (125 mililitros) de vinho equivale a cerca de uma unidade e meia. Mas lembre-se de que diferentes vinhos e cervejas têm diferentes teores de álcool.[\[1\]](#)

Angina estável: o que você pode fazer para ajudar a si próprio

- Pergunte ao seu médico sobre um **plano de reabilitação cardíaca**. Às vezes, isso é chamado de reabilitação cardíaca. É um plano feito especialmente para você, que oferece ajuda e apoio de uma equipe de diferentes profissionais de saúde. Pode incluir programas de exercícios supervisionados, apoio com sua dieta ou aprendizado de como controlar o estresse.
- Converse com seu médico se estiver preocupado ou com um **humor muito baixo**. Existem tratamentos e coisas que eles podem sugerir para ajudar se você estiver se sentindo deprimido ou ansioso.
- Procure **grupos de apoio ao paciente** que sejam locais para você. Existem muitas organizações que ajudam a apoiar pessoas com angina e problemas cardíacos. Eles podem oferecer mais informações e apoio prático ou emocional. Eles também podem indicar outros serviços que você achará úteis.
- Se você tiver outras condições médicas, siga atentamente as recomendações do seu médico sobre tratamentos para elas, bem como para sua angina. Compareça às suas consultas de acompanhamento. Isso lhe dará a melhor chance de se manter saudável.

Referências

1. NHS UK. Alcohol units. Aug 2024 [internet publication].

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.

