

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: May 07, 2025

Angina estável: o que é?

Se você tem angina, pode se preocupar com a forma como isso afetará sua vida e o que acontecerá. Mas existem tratamentos que podem controlar os ataques de angina e ajudá-lo a se manter ativo.

Essa informação é sobre angina que é chamada de estável porque tem um padrão regular. É o tipo mais comum de angina.

O que é angina estável?

A angina é uma dor no peito que acontece quando o coração não está recebendo oxigênio suficiente. As pessoas geralmente têm angina porque as artérias do coração se estreitaram. Isso é causado pelo acúmulo de gordura no revestimento das artérias.

Se suas artérias ficarem muito estreitas, seu coração pode não receber sangue suficiente. Isso é particularmente um problema nos momentos em que seu coração precisa trabalhar mais do que o normal. Por exemplo, se você estiver subindo uma colina.

Se seu coração não receber oxigênio suficiente para bombear adequadamente, isso pode causar desconforto ou dor. Essa é a dor que você sente quando tem um ataque de angina.

Coisas que podem fazer seu coração trabalhar mais e causar um ataque de angina incluem:

- aumento da atividade física
- saindo em climas frios
- sentindo-se chateado ou animado.

A **angina estável** tem um padrão regular. Você pega quando seu coração está trabalhando mais do que o normal e desaparece se você descansar ou tomar seu remédio para angina. Você pode aprender a reconhecer o padrão.

Outro tipo de angina é chamado de angina **instável**. Se você tiver esse tipo de angina, poderá ter sintomas a qualquer momento, mesmo quando estiver descansando. Não há um padrão regular para seus sintomas e você pode sentir dores fortes que duram mais.

Ter angina aumenta sua chance de ter um ataque cardíaco. Portanto, é importante receber tratamento.

Quais são os sintomas da angina estável?

A angina estável afeta as pessoas de maneiras diferentes.

- Algumas pessoas dizem que parece um peso no peito ou uma sensação de esmagamento.
- Você pode sentir dor no pescoço e na mandíbula ou nas costas.
- Você pode sentir dor em um ou nos dois braços.
- Algumas pessoas se sentem mal, exaustas ou suam mais do que o normal.
- Às vezes, ficar sem fôlego é o único sintoma.

Normalmente, o desconforto desaparece quando você para e descansa. Dura entre um e três minutos. Pode levar mais tempo para ir embora se você estiver com raiva ou chateado.

Se durar apenas alguns segundos, ou se for uma dor surda que dura horas, provavelmente não é angina.

Seu médico pode enviá-lo para exames para confirmar se você tem angina. Você provavelmente fará exames de sangue e um eletrocardiograma (ECG) para observar o ritmo cardíaco. Ou você pode fazer um tipo de exame chamado angiografia que verifica os vasos sanguíneos ao redor do coração. Os testes podem ser feitos enquanto você caminha em uma esteira para ver como seu coração responde ao estresse. Você pode ouvir isso chamado de teste de estresse.

Viver com sua angina

Se você tem angina, é normal se preocupar com a forma como isso afetará você.

Você pode fazer mudanças no estilo de vida para ajudar a melhorar a saúde do coração e reduzir as chances de um ataque cardíaco. Por exemplo, será importante controlar sua pressão arterial. Você deve tomar qualquer medicamento para pressão arterial prescrito pelo seu médico. Se você tem diabetes, precisará ter muito cuidado ao gerenciar seus níveis de açúcar no sangue. Não fumar e manter seu peso dentro de uma faixa saudável também é importante.

Tomar os medicamentos certos para sua angina será importante. Se você receber medicamentos para ajudar a tratar os ataques de angina quando eles ocorrerem, você precisará pensar em carregá-los sempre com você. Seu médico explicará quando e como usá-lo.

Para ler mais sobre tratamentos para angina estável e formas de se manter saudável, consulte nossas informações para pacientes *Angina estável: quais são as opções de tratamento?*

Pessoas com angina estável geralmente se preocupam com a forma como isso afetará a vida cotidiana. Seu médico poderá aconselhá-lo sobre se você é capaz de fazer coisas como trabalhar, dirigir e viajar.

Angina estável: o que é?

Ter angina pode fazer você se preocupar mais ou se sentir mal. Isso pode afetar sua qualidade de vida. Se seu humor estiver muito baixo ou você se sentir deprimido, converse com seu médico. Existem tratamentos que podem ajudar.

O que procurar

É importante reconhecer como se sente sua angina e o que a causa. Você deve informar seu médico sobre quaisquer alterações no padrão de sua angina. Por exemplo, se a dor parecer diferente ou se você começar a senti-la com mais frequência.

Você deve procurar ajuda médica imediatamente se sua angina:

- dura mais do que o normal
- acende quando você está descansando
- é pior do que o normal.

Esses podem ser sinais de que sua angina está se tornando instável.

Se sua angina não desaparecer depois de você parar o que está fazendo e tomar uma dose do medicamento para angina, ligue para os serviços de emergência. Você pode estar tendo um ataque cardíaco.

Existem organizações e instituições de caridade que oferecem informações e conselhos a pessoas com angina estável. Pergunte ao seu médico sobre as organizações em que você mora ou tente pesquisar on-line.

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.

