

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Sep 20, 2021

Ataque cardíaco: o que é?

Se você teve um ataque cardíaco, provavelmente foi um grande choque para você. Mas existem bons tratamentos disponíveis para pessoas que tiveram um ataque cardíaco. Este folheto fornece informações sobre ataques cardíacos e sobre como se recuperar e se manter saudável depois.

Reunimos as melhores e mais atualizadas pesquisas sobre ataques cardíacos para ver quais tratamentos funcionam. Você pode usar nossas informações para conversar com seu médico e decidir quais são os melhores tratamentos para você.

O que acontece quando você tem um ataque cardíaco?

Seu coração bombeia sangue pelo corpo. Ele transporta oxigênio e energia para os músculos. Seu coração é feito de músculos e precisa de um bom suprimento de sangue para continuar bombeando.

Quando você tem um ataque cardíaco, um dos vasos sanguíneos que leva sangue ao coração fica bloqueado por um coágulo sanguíneo. Quando isso acontece, o coração não recebe oxigênio suficiente. Isso geralmente causa fortes dores no peito e faz você se sentir sem fôlego. Se o suprimento de sangue for interrompido por muito tempo, parte do coração morrerá.

Se você foi levado ao hospital após um ataque cardíaco, você terá feito tratamento de emergência no hospital para abrir o vaso sanguíneo e fazer o sangue fluir novamente. Isso é feito com medicamentos e, muitas vezes, também por meio de uma operação chamada angioplastia. Esses tratamentos podem limitar os danos ao coração.

Os médicos então o vigiarão de perto para ver se você desenvolve outros problemas. Esses problemas podem incluir batimentos cardíacos irregulares ou problemas com o quão bem o coração bombeia. Se uma grande quantidade do músculo cardíaco foi danificada pelo ataque cardíaco, seu coração pode não bombear tão bem quanto antes. Isso é chamado de insuficiência cardíaca.

O momento mais arriscado são algumas horas após o ataque cardíaco. Depois de passar disso, você provavelmente passará vários dias descansando no hospital. Durante esse período, os médicos farão mais exames para tentar descobrir qual parte do seu coração foi danificada e quanto.

Ataque cardíaco: o que é?

Se tudo correr bem, você provavelmente voltará para casa cerca de uma semana após o ataque cardíaco.

Por que eu tive um ataque cardíaco?

Ter um ataque cardíaco é um grande choque, especialmente se você estava com boa saúde antes de acontecer. Você pode se perguntar por que isso aconteceu com você. Os ataques cardíacos são causados por coágulos sanguíneos que se formam nas artérias. Os médicos não sabem exatamente por que causam problemas para algumas pessoas e não para outras.

Mas é mais provável que você tenha problemas se suas artérias forem estreitas por causa de aglomerados de gordura na parede da artéria. Os médicos chamam isso de aterosclerose. A aterosclerose é mais comum em pessoas idosas. Se você tem aterosclerose nas artérias que levam ao coração, isso é chamado de doença cardíaca. Você pode ter doenças cardíacas por muitos anos sem saber. Um ataque cardíaco pode ser o primeiro sinal de problema.

Outras coisas que aumentam sua chance de ter um ataque cardíaco incluem:

- ser homem. Os homens têm maior probabilidade do que as mulheres de ter um ataque cardíaco. Mas isso só se aplica a homens e mulheres mais jovens. Após a menopausa, as mulheres não têm menos probabilidade do que os homens de ter um ataque cardíaco.
- ter pressão alta.
- ter diabetes. Pessoas com diabetes geralmente precisam tomar medicamentos para ajudá-las a evitar problemas cardíacos.
- ter colesterol alto no sangue.
- estar acima do peso.
- Tabagismo.
- não fazer exercícios regularmente.
- ter um familiar próximo que teve um ataque cardíaco ainda relativamente jovem (com menos de 60 anos de idade).

Essas coisas (os médicos as chamam de fatores de risco) aumentam a probabilidade de ataques cardíacos. Mas mesmo que vários desses fatores de risco se apliquem a você, isso não significa que você definitivamente terá um ataque cardíaco. Algumas pessoas com muitos fatores de risco nunca terão um ataque cardíaco, enquanto outras terão um ataque cardíaco mesmo que não tenham nenhum desses fatores de risco.

O que acontece quando você vai para casa?

Quando você volta do hospital para casa, pode começar gradualmente a fazer com que sua vida volte ao normal. Se você mora sozinho, pode ser útil ter alguém com você por algumas semanas, para ajudá-lo a se adaptar.

Você pode se sentir ansioso com o que pode ou não fazer. A chave é levar as coisas devagar. Aos poucos, você poderá fazer mais sem ficar cansado e sem fôlego.

Ataque cardíaco: o que é?

É normal se sentir cansado, ansioso, irritado ou deprimido após um evento estressante, como um ataque cardíaco. Mas se seu mau humor continuar, converse com seu médico. Algumas pessoas ficam deprimidas após um ataque cardíaco. Mas existem tratamentos que podem te ajudar.

A maioria das pessoas que passam por um ataque cardíaco direto pode retornar ao nível normal de atividade em seis semanas, embora a volta ao trabalho possa levar vários meses.

Programas de reabilitação cardíaca estão disponíveis em muitas áreas. Esses são programas em que você obtém apoio de enfermeiras especializadas e outros especialistas para ajudá-lo a se recuperar. Antes de sair do hospital, você e seus médicos devem discutir como participar de um programa. Se seus médicos não mencionarem isso, pergunte.

O que acontecerá comigo a longo prazo?

A forma como você se dá bem após um ataque cardíaco depende de quanto do seu coração foi danificado. Sua recuperação também depende de quão bem você segue seu tratamento medicamentoso e de seus planos para ter uma vida mais saudável.

Algumas pessoas que tiveram um ataque cardíaco sentem dor no peito (angina) e sentem falta de ar de vez em quando.

A angina acontece quando o coração não recebe sangue suficiente: por exemplo, quando você se exercita ou sai no frio. Vai embora com o descanso. Seu médico pode lhe dar remédios para ajudar com a dor causada pela angina.

A falta de ar pode significar que seu coração não está bombeando tão bem quanto antes do ataque cardíaco.

Para prever o quão bem você se sairá após um ataque cardíaco, os médicos analisam várias coisas:

- Seu coração está bombeando corretamente?
- Onde seu coração foi danificado? Ataques que danificam a parte frontal do coração são mais perigosos do que aqueles que afetam a parte posterior ou a base do coração.
- Qual era sua pressão arterial e quão rápido seu coração estava batendo quando você foi internado no hospital? Se você tinha pressão arterial baixa e seu coração estava batendo rápido, você provavelmente teve um ataque cardíaco grave.
- Quantos anos você tem? Quanto mais velho você for, maior a probabilidade de seu ataque cardíaco ter sido perigoso.

Lembre-se de que você superou o primeiro obstáculo: você sobreviveu ao ataque cardíaco. Seguir seus tratamentos e fazer algumas mudanças saudáveis em seu estilo de vida oferece a melhor chance de uma vida mais longa e saudável.

Onde obter mais ajuda

Existem muitas instituições de caridade, grupos de apoio e outras organizações que oferecem conselhos e apoio a pessoas que tiveram um ataque cardíaco. Seu médico deve

Ataque cardíaco: o que é?

ser capaz de ajudá-lo a encontrar um em sua área ou ajudá-lo a encontrar ajuda on-line. Por exemplo, no Reino Unido, a British Heart Foundation (<http://www.bhf.org.uk>) é uma instituição de caridade registrada que fornece aconselhamento e apoio a pessoas com problemas cardíacos, incluindo pessoas que tiveram um ataque cardíaco.

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.

