

Manual de Orientações para Pacientes com Doença Arterial Coronária



SÍRIO-LIBANÊS

Índice

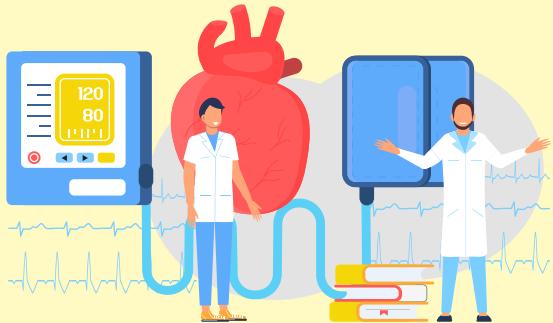
O que é Doença Arterial Coronária? pág. 3

Orientações para Angioplastia – Intervenção Coronária Percutânea (ICP) pág. 5

Orientações para Cirurgia de Revascularização do Miocárdio (RM) pág. 8

Orientações Gerais pág. 12





O que é Doença Arterial Coronária?

Seu coração é responsável por bombear sangue rico em oxigênio e nutrientes para todo o corpo, proporcionando o bom funcionamento de suas células e órgãos. Para que consiga fazer isso, ele também precisa ser adequadamente nutrido, e as artérias coronárias são as responsáveis por isso. Quando existe algum comprometimento das coronárias, pode ocorrer isquemia cardíaca, que é a redução da oferta de sangue ao tecido cardíaco, em diferentes graus de intensidade. Chamamos esse quadro de síndrome coronária, que pode ser classificada como aguda – SCA ou crônica – SCC.

Os principais fatores de risco para o desenvolvimento da doença arterial coronariana são: tabagismo, pressão arterial elevada, diabetes, obesidade, sedentarismo, colesterol ruim elevado (LDL), colesterol bom baixo (HDL), entre outros.

Dessa forma, a causa mais frequente de síndromes coronárias é a doença obstrutiva aterosclerótica, que consiste na formação de uma placa de gordura que oclui a passagem de sangue pela artéria, parcial ou totalmente.

Essa doença pode ocorrer de forma crônica e assintomática ou sintomática leve (angina estável) ou de forma progressiva e sintomática (angina instável, infarto agudo do miocárdio), levando a dores no peito, de diferentes intensidades, com alívio ao repouso ou não.

Mesmo não tendo cura, as síndromes coronárias podem ser tratadas, sendo três as possibilidades: tratamento clínico, percutâneo ou cirúrgico, descritos a seguir. Vamos juntos?

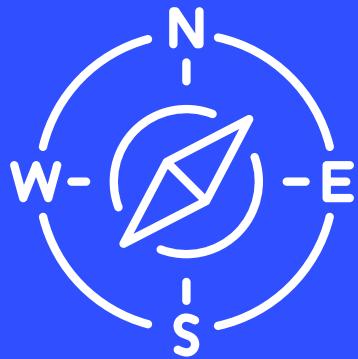


Nós vamos apoiar você nesse processo

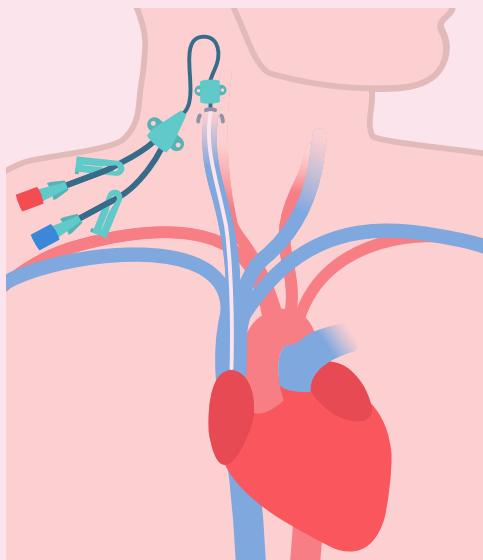
Neste manual vamos compartilhar informações para que você possa viver bem e com qualidade e compreender tudo o que pode acontecer durante a sua internação.

Temos uma equipe multiprofissional especializada à sua disposição. Aproveite para esclarecer o que não comprehende, fazer perguntas e até repeti-las se precisar. Você é a pessoa mais importante nesse processo!

Sabemos que são muitas informações, mas conte com o apoio de nossa equipe e seus familiares. Você não precisa encarar sozinho todas essas mudanças.



Orientações para Angioplastia – Intervenção Coronária Percutânea (ICP)



O que é cateterismo cardíaco e angioplastia?

O cateterismo cardíaco é um procedimento no qual são utilizados cateteres (tubos de fino calibre) para o diagnóstico da doença arterial coronária ou outras doenças do coração. Os cateteres são utilizados para levar contraste, coletar amostras de sangue ou medir as pressões dentro do coração.

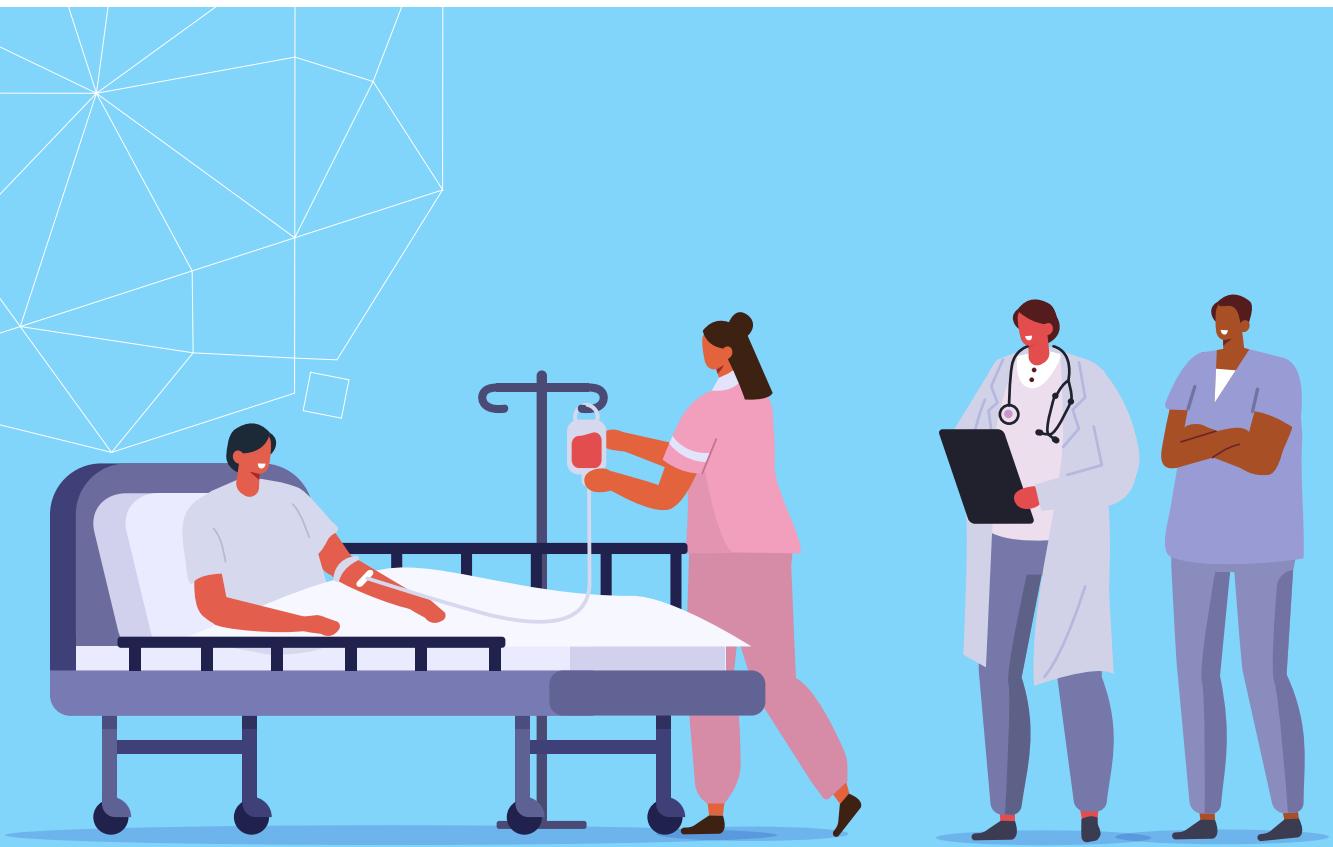
A angioplastia se refere ao tratamento dessa doença e os cateteres são utilizados para dilatar (abrir) os vasos sanguíneos.

Como é realizado?

É realizado sob anestesia geral ou sedação através das artérias da virilha (femoral) ou do punho (radial).

Guiadas por imagem de raios X com uso de contrastes, uma ou mais próteses (stents) serão posicionadas no local a ser tratado e liberadas.

Ao final do procedimento, compressão local ou dispositivos especiais serão utilizados no local de punção dos vasos, para evitar sangramentos.



Principais Cuidados Após o Procedimento

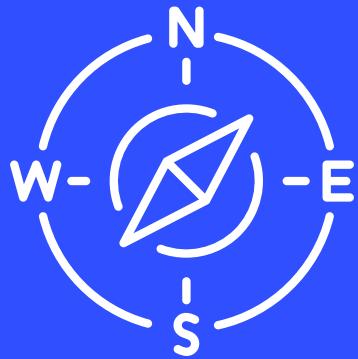
A maioria dos pacientes realiza a recuperação pós-procedimento em unidades específicas, devendo permanecer em repouso no leito, evitando movimentar o membro no qual foi realizado o procedimento, conforme orientação da equipe assistencial. Dependendo do procedimento e da sua condição clínica, poderá ser necessário o encaminhamento para unidade de terapia intensiva (UTI).

Cuidados Importantes

Os riscos e benefícios para esse procedimento são avaliados em conjunto, antes da sua realização. Possíveis riscos e complicações podem acontecer, e é importante que você saiba quais são para identificá-los o quanto antes e avisar a equipe assistencial. Por exemplo:

Se o local de punção aumentar de tamanho, ficar dolorido, provocando limitações de movimentos e atividades.

Pequenas áreas roxas (equimoses) são esperadas, mas avise a equipe assistencial se essas áreas aumentarem de tamanho.



Orientações para Cirurgia de Revascularização do Miocárdio (RM)



O que é a Cirurgia de Revascularização do Miocárdio?

Trata-se de uma cirurgia considerada de grande porte (em média 8 horas). Assim como outros procedimentos cirúrgicos, exige monitorização e acompanhamento por equipe multiprofissional especializada e com recursos específicos.

Neste tratamento, é realizada uma ponte para desviar o fluxo de sangue da região obstruída (“ponte de safena”; “ponte mamária”, entre outras).

Onde é feita a recuperação após a cirurgia?

Após a cirurgia, a recuperação imediata será realizada na Unidade de Terapia Intensiva (UTI), em média por 48h, que é um ambiente especializado, preparado com os recursos humanos e materiais necessários para o suporte e cuidados no pós-operatório.

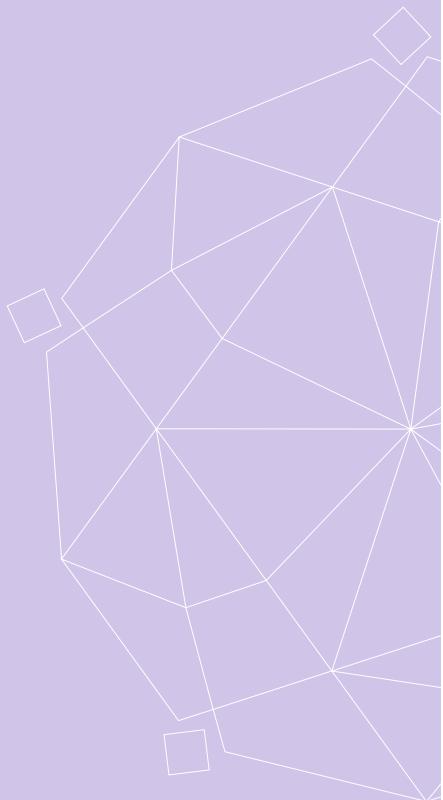
Não se preocupe, no período em que estiver na UTI é permitido ter um acompanhante 24h por dia e são autorizadas visitas diariamente, em horários específicos, conforme normas estabelecidas pela instituição.

ATENÇÃO: Ao chegar à UTI, você provavelmente estará com um dispositivo chamado tubo orotraqueal, que é inserido na boca até a traqueia para garantir a respiração adequada durante a cirurgia, anestesia geral e enquanto necessário. Assim que acordar, esse tubo será retirado e você irá respirar normalmente. O processo de retirada, chamado extubação, é feito pelo fisioterapeuta em conjunto com a equipe médica e de enfermagem. A extubação não é dolorosa, mas pode ser incômoda e provocar tosse passageira, mas você será orientado e participará de todo o processo.

Informações Importantes sobre a Cirurgia

No pós-operatório, devido à manipulação cirúrgica, você poderá sentir dor, porém a equipe multiprofissional está alinhada quanto às estratégias e ao plano de cuidados para reconhecer e ajudar nesse momento. Sinalize a equipe sempre que sentir dor. Você será nosso maior aliado para que fique o mais confortável possível.

Você também usará dispositivos que auxiliarão na sua recuperação, entre eles alguns tubos, responsáveis por drenar e coletar líquidos relacionados ao procedimento, que precisam ser monitorados. É fundamental que você ou seus familiares não manipulem nenhum deles. A equipe de enfermagem da UTI irá auxiliar nesse processo.



Como fica a cicatriz?

A cirurgia de revascularização do miocárdio, de maneira geral, ocorre com uma incisão na parte medial do peito e pequenas incisões na perna e/ou braço. A resposta de cicatrização é individual e evolui com reparação da pele até a alta hospitalar. Esse processo requer atenção e cuidados e será acompanhado pelas equipes.

No Pós-Operatório é Importante:

Devido à incisão realizada no tórax para a cirurgia, pode haver receio de respirar profundamente, tossir e movimentar-se, mas o fisioterapeuta irá ajudá-lo. Caso sinta dor, informe a equipe para que um analgésico seja aplicado, pois é importante respirar profundamente.

A tosse é muito importante para limpar secreções que possam estar em seus pulmões.

Não tenha medo de tossir. Para sentir-se mais seguro, abrace um travesseiro sobre seu tórax e tussa quando necessário.

Ainda na UTI, a equipe de fisioterapia irá propor exercícios respiratórios e de movimentação de braços e pernas, além de auxiliar na saída do leito, com segurança, no primeiro dia após a cirurgia, progredindo até caminhadas no segundo dia.

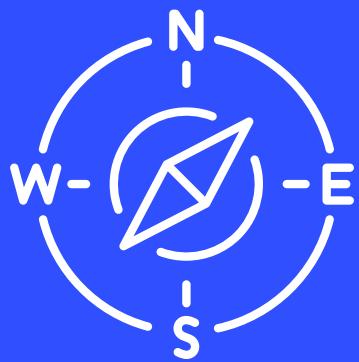
Não tenha medo, é muito importante sair da cama para melhorar a respiração e recuperar sua força.

Esse acompanhamento seguirá até o momento da alta hospitalar com progressão gradual dos exercícios.

Fique atento às seguintes orientações:

- **Não realizar descarga de peso nos braços durante 6-8 semanas após a cirurgia.**
- **Evitar elevar os braços de maneira assimétrica e acima da linha dos ombros, bem como evitar abrir os braços exageradamente durante 6 semanas após a cirurgia.**
- **Evitar deitar-se de lado nas 4-6 semanas após a cirurgia.**
- **Não carregar grandes pesos nas 4-6 semanas após a cirurgia.**
- **Manter ou iniciar a reabilitação cardiorrespiratória após a alta hospitalar.**





Orientações Gerais



Uso de Medicamentos

Mesmo com todos os cuidados que já apresentamos, os medicamentos também são muito importantes no seu tratamento. É importante saber de alguns cuidados especiais com eles, para que tudo dê certo, lembrando de sempre seguir a prescrição médica.

Os medicamentos para a manutenção do tratamento após angioplastia ou cirurgia de revascularização miocárdica devem ser tomados sempre no mesmo horário.

Caso se esqueça de uma dose, tome assim que se lembrar. Porém, se estiver muito perto da próxima, pule a dose esquecida.

Não tome duas doses ao mesmo tempo ou doses extras, pois isso pode aumentar as chances de reações adversas, sem benefício no seu tratamento.

Utilize alarmes ou despertadores para não se esquecer de tomar seus medicamentos.

Continue tomando os medicamentos receitados pelo médico, mesmo que você se sinta melhor. Somente seu médico pode avaliar se uma redução da dose ou a suspensão do medicamento trará benefícios para você.

Entre em contato com o seu médico se não sentir melhora ou sentir que sua condição ou sintomas pioraram.

Mantenha sempre com você uma lista de todos os medicamentos prescritos.

Onde e como guardar e/ou desprezar o medicamento?

Guarde seus medicamentos longe do alcance de crianças, em local seco, temperatura ambiente e ao abrigo da luz.

Se tiver uma viagem marcada, leve a quantidade necessária para aquele período, não deixe de tomar seus comprimidos.

Jogue fora medicamentos vencidos, mas não utilize o lixo comum ou o vaso sanitário, procure um local adequado mais próximo (algumas unidades básicas de saúde e grandes farmácias recebem esse tipo de medicamento).



Antiagregantes Plaquetários e Estatinas

Antiagregantes Plaquetários (Ácido acetilsalicílico, Clopidogrel, Prasugrel e Ticagrelor)

Informe o seu médico, se durante o tratamento com esta classe terapêutica, você apresentar os seguintes sintomas: sinais de sangramento, vômito ou tosse com sangue, fezes escurecidas, sangramento de gengivas, urinários ou vaginal anormal, hematomas sem causa ou que ficam maiores.

Estatinas

São utilizadas para redução do colesterol e também para controle das placas de gordura, atuando na prevenção de novos eventos, como infartos.

Informe seu médico se durante o tratamento com essa classe terapêutica você apresentar: dores nas articulações, cansaço ou fraqueza.

IMPORTANTE: Não interrompa o uso desses medicamentos sem orientação do seu médico.

Mexa seu corpo

O sedentarismo é comum em pessoas com síndrome coronariana e pode contribuir para a piora dos sintomas. Por isso, é muito importante movimentar-se!

A reabilitação cardíaca é muito importante após a cirurgia ou angioplastia e está associada à redução do risco de óbito e de necessidade de novas internações.

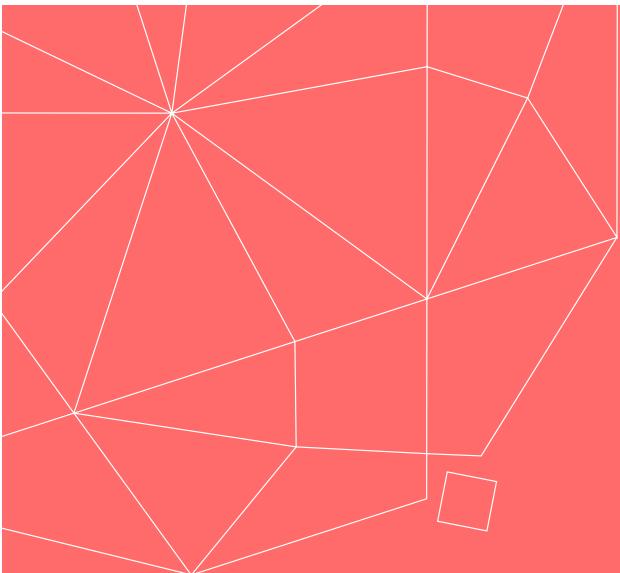
Trata-se de um programa que inclui treinamento físico supervisionado, aconselhamento nutricional e psicológico, que deve ser iniciado dentro de 4 semanas após a alta hospitalar.

Até o início do Programa de Reabilitação Cardíaca, a atividade física deve ser realizada numa intensidade leve e progressiva, de acordo com seu nível de tolerância.

- A intensidade leve é caracterizada por esforço considerado por você como “fácil”.
- Procure realizar atividades em horários com temperatura ambiente agradável.
- A caminhada é uma ótima maneira de iniciar suas atividades. Em esteira ergométrica ou local plano e aberto, o importante é manter um ritmo contínuo e intensidade leve.
- Não há problemas em subir escadas após algum problema cardíaco ou cirurgia; no entanto, suba um degrau de cada vez, calmamente.
- Siga as instruções de seu médico sobre prática de relação sexual e posição para dormir.



Durante o programa de reabilitação cardíaca, os profissionais responsáveis pelo seu acompanhamento orientarão sobre aumento progressivo do esforço que você poderá realizar com segurança.



Quando devo interromper o exercício?

Interrompa os exercícios e procure seu médico, caso apresente:



- **Sensação de fraqueza, desmaio, náuseas e suor frio;**
- **Dores no peito com ou sem irradiação para o braço;**
- **Palpitação (batedeira);**
- **Dificuldade para respirar;**
- **Cansaço excessivo mesmo após algum tempo em repouso.**

O Hospital Sírio-Libanês em São Paulo conta com uma unidade de Cardiologia do Exercício, com Programa de Reabilitação Cardíaca e profissionais capacitados para esse acompanhamento. Verifique os contatos na última página deste manual.

Alimentação Adequada

O tratamento para as síndromes coronarianas requer uma alimentação saudável, mas não menos saborosa, e compatível às suas necessidades, que, em conjunto, agregará proteção cardiovascular.

São elas:

- Controlar a ingestão de sódio e açúcar;
- Reduzir a quantidade de gordura em sua alimentação;
- Evitar a ingestão de: doces, bebidas açucaradas e o próprio açúcar, além do excesso de carnes vermelhas.

Priorizar em sua alimentação:

- Vegetais, frutas, grãos integrais, leguminosas, fontes de proteínas saudáveis (produtos lácteos, aves com baixo teor de gordura [sem pele], peixe/frutos do mar) e óleos vegetais não tropicais (óleo de soja, canola, azeite de oliva e óleo de cártamo);
- Alimentos cardioprotetores – que apresentam substâncias que protegem o coração, como os antioxidantes, as gorduras monoinsaturadas e as fibras.

Exemplos de alimentos cardioprotetores: tomate, castanha-do-pará, grão-de-bico, mix de ervas, cenoura, alho, espinafre, açafrão, aveia, alho-poró, abóbora quinoa, amêndoas, frutas vermelhas, canela, abacate, mamão, couve-manteiga, uvas, chocolate amargo (acima de 70% de cacau).





Tabagismo e consumo de álcool

O tabagismo também é uma doença e acomete muitas pessoas. O consumo crônico de tabaco, além de ser sabidamente nocivo, interfere no processo de reabilitação.

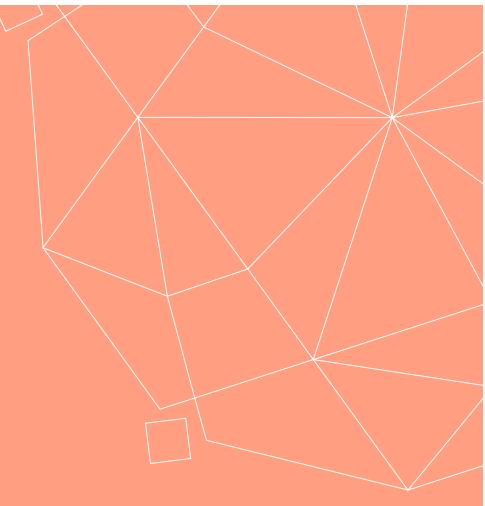
Caso você não consiga parar de fumar, converse com seu médico para encontrar estratégias para reduzir o consumo diário de tabaco. Além disso, não se esqueça de que o exercício físico também é um grande aliado nas questões relacionadas ao risco de ganho de peso, no processo de cessação/redução do tabagismo.

O consumo de bebidas alcoólicas em grande quantidade tem efeitos nocivos a seu coração e vasos sanguíneos, podendo causar arritmias e reduzir a força de contração cardíaca.

O recomendado é, no máximo, uma dose diária de vinho (90 ml de vinho tinto ou 125 ml de vinho branco) diária de vinho para mulheres e duas doses para homens, sempre com a liberação e o consentimento do seu médico.

Sabemos que abandonar esses hábitos não é fácil, porém você acaba sendo o mais prejudicado. Tente estabelecer metas para si mesmo, compreender os motivos que o levam a consumir álcool e cigarro, evite ambientes que o instiguem a consumi-los, peça o apoio da sua família. Você não precisa passar por isso sozinho.

Converse com seu médico ou com a equipe de enfermagem e solicite o apoio oferecido pelo HSL. Caso você esteja em casa, o HSL oferece atendimento ambulatorial, basta ligar e agendar sua consulta.



Cuidados Emocionais

O estresse é um fator de impacto nas doenças cardiovasculares. Sabemos que é uma reação fisiológica normal e necessária, sendo uma forma de nos preparar para situações que demandam uma ação. Contudo, se esse estado se mantiver por muito tempo e for excessivo, pode ter consequências físicas e não apenas emocionais. Como você lida com os fatores estressores de sua vida?

Caso perceba que seus sentimentos e emoções estão impactando seu cotidiano, interferindo na qualidade do sono, no humor, na capacidade de se cuidar, lembre-se de que pode procurar ajuda especializada. O acompanhamento psicológico favorece reflexões e melhor compreensão de seus limites e potencialidades, sendo um recurso importante de cuidado em saúde mental.

Lembre-se: você não precisa passar por tudo sozinho. Conte com o apoio da sua rede social e familiar, além de toda a equipe de cuidado. Cuide do seu coração em todos os aspectos, e quando precisar, peça ajuda.

O Hospital Sírio-Libanês conta com um Serviço de Psicologia que oferece suporte tanto durante a internação quanto de forma ambulatorial. Converse com seu médico e entre em contato para saber mais informações por meio do e-mail psicologiahospitalar@hsl.org.br, colocando no assunto “Ambulatório Cardiologia”.

Apêndice

Nossa nutricionista deixou duas sugestões especiais de receita, que auxiliam na ingestão de alimentos cardioprotetores!



Azeite Aromatizado com Alho

Ingredientes:

250 ml de azeite

2 dentes de alho

Modo de Preparo:

Em uma panela, coloque o azeite e leve ao fogo médio até esquentar, sem deixar ferver. Descasque os dentes de alho e coloque-os em uma garrafa de vidro. Desligue o fogo e transfira o azeite para a garrafa com os dentes de alho. Espere esfriar e tampe. Deixe tomando gosto por pelo menos uma semana. Além de alho, pode-se utilizar outras ervas e especiarias.

Armazenamento:

Antes de preparar, seque bem o alho e o recipiente. Qualquer sinal de umidade pode embalar o

produto final. O azeite aromatizado deve ser armazenado em garrafa de vidro com tampa de fechamento hermético e fora da geladeira.

Rendimento:

250 ml

Porções:

17 porções de 15 ml (1 colher de sopa)

Alimento funcional de destaque:

O alho é um alimento funcional rico em alicina, que possui ação antiviral, antifúngica e antibiótica, além de propriedades antioxidantes. Alguns de seus compostos possuem atividade hipotensora, hipoglicemiante, hipocolesterolêmica e antiagregante plaquetária, reduzindo o risco de doenças cardiovasculares.



Filé de Linguado com Amêndoas e Limão

Ingredientes:

- 800 g de filé de linguado
- 1 dente de alho amassado
- limão a gosto para temperar o peixe
- 200 g de amêndoas laminadas
- 1 colher de sopa de óleo de canola
- suco de 1 limão
- 1 colher de café de sal
- 200 g de salsinha picada
- 1 colher de sopa de azeite

Modo de Preparo:

Coloque o filé de linguado cortado em postas verticais numa assadeira.

Alimento funcional de destaque:

As amêndoas, assim como outras oleaginosas, apresentam compostos organossulfúricos que possuem efeitos benéficos na prevenção de doenças cardiovasculares, redução da pressão arterial, nível de gordura no sangue e do estresse oxidativo.

**Você encontra mais receitas em nosso Guia de Receitas para Pacientes Cardiológicos, disponível em:
hospitalsiriolbanes.org.br/receitas-cardiologicas**

Faça uma marinada com sal e limão por pelo menos uma hora antes do preparo. Aqueça o óleo e doure as amêndoas, acrescente o azeite, o sal, a salsinha e, por último, o limão. Reserve. Grelhe os filetes numa frigideira antiaderente e regue com o molho antes de servir.

Rendimento:

6 porções

Porção:

150 g



SÍRIO-LIBANÊS

Central de Atendimento HSL Bela Vista
+55 (11) 3394-0200

Centro de Cardiologia do Exercício – Reabilitação Cardíaca
+55 (11) 3394-4742 / (11) 3394-4219

Central de Atendimento HSL Brasília
+55 (61) 3044-8888



**Comitê de Ativação e
Educação do Paciente**