



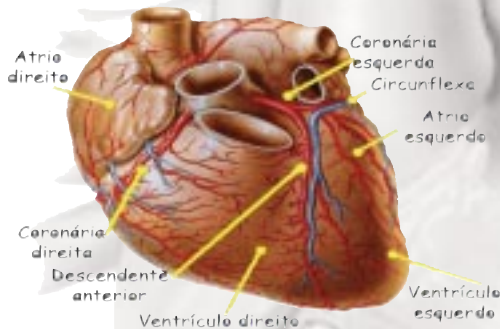
INFOSAU

INFORMATIVO SOBRE SAÚDE PREVENTIVA

Ano III - nº 022 - fevereiro de 2004

MINISTÉRIO DA DEFESA
EXÉRCITO BRASILEIRO
DEPARTAMENTO-GERAL DO PESSOAL
DIRETORIA DE SAÚDE
(Repartição do Cirurgião-Mor do Exército / 1808)
E-mail: dsau@dgp.eb.mil.br
Tel.: 0xx61 415 5567

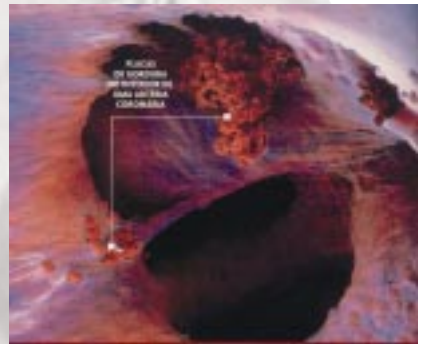
INFARTO



O **Infarto Agudo do Miocárdio (IAM)**, comumente chamado de infarto ou ataque cardíaco, decorre da interrupção da circulação do sangue para o coração. Isso ocorre na obstrução das artérias que alimentam o coração, resultando na sua incapacidade de bombear sangue para todo corpo.

O IAM é uma doença que mata, podendo ocorrer com qualquer um. A pessoa pode morrer dentro de minutos ou ficar com o coração enfraquecido para o resto da vida.

A principal causa de entupimento das artérias do coração são as placas de gordura chamadas de ateromas. Alguns anos atrás, os homens tinham mais chances de desenvolver infarto do miocárdio do que as mulheres. Nas últimas décadas, o número de casos entre as mulheres vem aumentando, entre outras razões pelo tabagismo.



Conforme estatísticas do Ministério da Saúde, no ano de 2000, ocorreram, aproximadamente, quarenta mil internações hospitalares em virtude do infarto agudo do miocárdio, a um custo de quase quarenta milhões de reais, com cerca de seis mil e quinhentos óbitos. Os homens representaram 62% das internações, e as mulheres 38%. Em relação aos óbitos, o percentual feminino foi de 45,5% e o masculino de 54,5%.

ALGUNS FATORES PREDISPOSTOS PARA O INFARTO

- ☞ **Tabagismo**
- ☞ **Obesidade**
- ☞ **Sedentarismo**
- ☞ **Alimentação não balanceada e irregular**
- ☞ **Altos níveis de colesterol no sangue**
- ☞ **História familiar de infarto agudo do miocárdio**

O **sintoma inicial** do IAM é uma **dor muito forte no meio do tórax**, atrás do osso central da caixa torácica, o esterno. Esta dor é do **tipo em aperto**, podendo ser também em queimação. Outros sintomas incluem uma **dor forte no pescoço e na mandíbula, dormência e sensação de formigamento no braço esquerdo, palpitação, taquicardia e escurecimento da visão**.

O **diagnóstico clínico** deve ser confirmado por um eletrocardiograma, devendo-se, posteriormente, realizar exames que avaliem a permeabilidade das artérias que alimentam o coração (arteriografia coronariana).

O **diagnóstico do IAM é relativamente fácil**. Por se tratar de **doença fatal**, a pessoa deve **procurar** imediatamente um **serviço de emergência para** que sejam feitos os **atendimentos primários**.

O tratamento clínico é muito importante, devendo ser orientado para a causa do infarto. No caso da presença de ateromas, usa-se remédios para baixar os níveis de gorduras no sangue; quando o fator for o **estreitamento da artéria** (contração da musculatura de sua parede), podem ser usados os medicamentos **vasodilatadores**.

Nos casos de tratamento cirúrgico, os métodos mais conhecidos são a **angioplastia** (introdução de um cateter com um balão na extremidade, em artéria do braço ou da perna, até o coração, inflando-o para dilatar a artéria), a **angioplastia com "stent"** (dispositivo metálico colocado na artéria para mantê-la permeável) e a **revascularização do miocárdio, por transposição de vasos ("pontes" de safena** - um pedaço da safena é colocado no lugar do vaso entupido - e **de mamária**, artéria do tórax que é rodada para alimentar o coração).

Pode-se prevenir o surgimento de novos episódios de obstrução das artérias do coração, chamadas de artérias coronárias, com o uso de remédios que, vulgarmente, "afinam" o sangue, como as aspirinas, associados a outros que baixam os níveis de gordura no sangue (colesterol e triglicéride), como as estatinas.

O PRINCIPAL FATOR DE PREVENÇÃO DO IAM É A MUDANÇA DO ESTILO DE VIDA.

Deve-se **combater a obesidade, o tabagismo e o sedentarismo**; **alimentar-se de forma balanceada** (consumo equilibrado de massas, carnes brancas, vegetais e frutas), evitando que o nível das gorduras no sangue fiquem elevados.

A **prática constante e regular de exercícios aeróbicos**, bem como a **redução do nível de estresse diário** são atitudes de grande importância para a prevenção do infarto.

A CONSULTA MÉDICA, PARA REALIZAÇÃO DA **AVALIAÇÃO CARDIOLÓGICA**, DEVE SER UM **COMPROMISSO PERIÓDICO E AGENDADO**.

FATORES DE RISCO



TABAGISMO



OBESIDADE



SEDENTARISMO



ALIMENTAÇÃO
NÃO
BALANCEADA



IMÓVEL - CARRO - MOTO

As melhores taxas e prazos de pagamento

0800 61.3040

www.poupeX.com.br

PREVINA-SE CONTRA O INFARTO DO MIOCÁRDIO

DECÁLOGO DA SAÚDE

1. **DORMIR EM TORNO DE 8 HORAS CONTÍNUAS, DIARIAMENTE.**
2. **REALIZAR 3 REFEIÇÕES DIÁRIAS, COMPLEMENTANDO-AS COM UM PEQUENO LANCHE ENTRE ELAS: UMA FRUTA, POR EXEMPLO.**
3. **COMER, DE PREFERÊNCIA, VERDURAS, LEGUMES, CARNES BRANCAS (PEIXE E AVES), FRUTAS, IOGURTES, ALIMENTOS INTEGRAIS (ARROZ, PÃO, CEREAIS ETC), MASTIGANDO LENTAMENTE.**
4. **BEBER 2 LITROS DE ÁGUA NATURAL, POR DIA, LONGE DAS REFEIÇÕES.**
5. **EVITAR BEBIDAS ALCOÓLICAS, FUMO E FRITURAS, E RESTRINGIR BASTANTE O CONSUMO DE REFRIGERANTES, CARNES VERMELHAS, MASSAS, GORDURAS, DOCES, ENLATADOS E CONSERVAS.**
6. **FAZER EXERCÍCIOS (CORRIDA, NATAÇÃO, BICICLETA OU CAMINHADA EM PASSO VIVO), COM A LONGAMENTO ANTES E DEPOIS, 5 A 6 DIAS NA SEMANA, COM DURAÇÃO DE 30 A 60 MINUTOS, DE ACORDO COM ORIENTAÇÃO MÉDICA.**
7. **DESCANSAR O CÉREBRO (MEDITAR) DURANTE 15 MINUTOS, POR DIA, EVITANDO PENSAR EM QUALQUER ASSUNTO.**
8. **CONTROLAR MENSALMENTE O PESO, REGISTRANDO, POR ESCRITO, O ÍNDICE DE MASSA CORPÓREA (IMC).
IMC = PESO DIVIDIDO PELO QUADRADO DA ALTURA.
IMC MAIOR DO QUE 25 ==> EXCESSO DE PESO**
9. **PROGRAMAR ATIVIDADES PESSOAIS (LEITURA, PASSEIOS, JOGOS DE SALÃO, VIAGENS, DIVERSÕES) E CUMPRÍ-LAS.**
10. **FALAR COM PARENTES E AMIGOS, FREQUENTEMENTE, TRANSMITINDO MENSAGENS OTIMISTAS E BEM-HUMORADAS. REUNIÕES EM CLUBES, ASSOCIAÇÕES, QUARTÉIS, EVENTOS ETC, PROPICIAM A CONVERSAÇÃO.**



VOCÊ NÃO PRECISA ESTICAR SUAS ECONOMIAS PARA DEIXAR SEU CARRO 100% SEGURO
BASTA ESCOLHER O CAMINHO CERTO

SEGURO AUTO FHE

0800 61.3161 de segunda a sábado - 6h30 às 19h30

PROOEB
ADMINISTRAÇÃO
CORRETORA DE
SEGUROS