

## Recomendações ao Utente com Enfarte Agudo do Miocárdio

Leia atentamente o “Guia de Alta” que lhe foi entregue aquando do seu internamento

### DUVIDAS:

- Se tiver duvidas ou algum sintoma que o (a) preocupe, não hesite, fale com o seu médico ou contacte o Serviço de Cardiologia do HDES.



Telefone: 296 203 420  
296 203 241/2  
Fax: 296 203 427

Nota: As informações contidas no folheto são complementares às fornecidas pelos profissionais de saúde e em nenhuma situação os substitui.

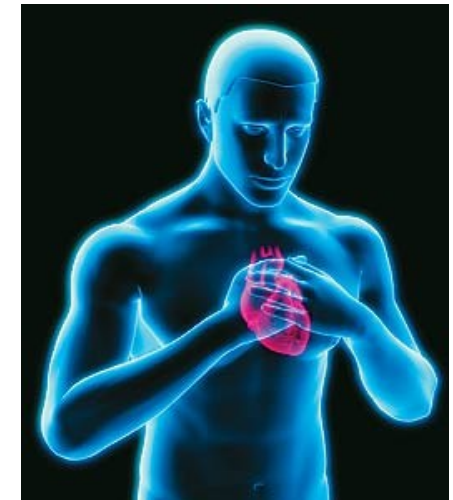


Elaborado por: Serviço de Cardiologia  
Composição: Serviço de Comunicação

Julho 2023



## Recomendações ao Utente com Enfarte Agudo do Miocárdio



## Serviço de Cardiologia

**A SUA SAÚDE TAMBÉM ESTÁ NAS  
SUAS MÃOS  
ADOTE HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEIS**

## TENHA UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA:

- Dê preferência a alimentos saudáveis como legumes, verduras, frutas, carnes magras e peixe;
- Reduza o consumo de sal, gorduras e de açúcares;



## CONTROLE O SEU PESO:

- A obesidade é um importante fator de risco para a doença cardíaca.

## CONTROLE A TENSÃO ARTERIAL:

- A hipertensão arterial sobrecarrega o trabalho do coração.

## DEIXE DE FUMAR:

- O tabaco aumenta o risco de enfarte, trombose e outras doenças do aparelho circulatório.



## TRATE A DIABETES:

- O excesso de açúcar no sangue afeta, ao longo dos anos, os olhos, rins, a circulação das pernas e pés, o funcionamento do sistema nervoso e do coração. Acelera a formação de arterosclerose (placas de gordura) nos vasos que conduzem o sangue ao coração e ao cérebro.

## MANTENHA A CALMA:

- O stress desequilibra o organismo e constitui um fator de risco para a doença cardíaca.

## TENHA UMA ATIVIDADE FÍSICA REGULAR E ADEQUADA À SUA IDADE:

- O exercício físico mantém o coração mais saudável;
- Ajuda a controlar o peso, a diabetes, a tensão arterial e diminui a frequência cardíaca habitual;
- Atua nas gorduras do sangue reduzindo o colesterol.
- Ajuda a combater a ansiedade e o stress.



## MEDICAÇÃO

- Pode e deve tomar a medicação prescrita pelo seu médico.

