

## Recomendações ao Utente com Angina Instável

### 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

Mod. 2742



## Recomendações ao Utente com Angina Estável



## Serviço de Cardiologia

## ADIRA AO PLANO TERAPÊUTICO

- Tome os medicamentos prescritos;
- Cumpra as doses prescritas;
- Cumpra o horário prescrito;



- Cumpra os exames e consultas programadas pelo seu cardiologista;
- Tenha sempre consigo a Nitromirt<sup>R</sup>. Se tiver dor torácica, tome um comprimido por via sublingual. Se dentro de 5 minutos a dor permanecer inalterada ou diminuída, mas ainda presente, tome a cada 5 minutos um comprimido até 3 doses. Se a dor não passar dentro de 15 minutos, dirija-se ao Centro de Saúde mais próximo.

**A sua saúde também  
depende de si !**

## REDUZA A PROBABILIDADE DE EPISÓDIOS DE DOR ANGINOSA AO EQUILIBRAR O REPOUSO COM A ATIVIDADE

- Participe num programa diário e regular de atividade física que não produza desconforto torácico, falta de ar, nem fadiga excessiva;
- Evite atividades quando a temperatura estiver excessivamente quente ou principalmente frio, porque podem induzir a dor anginosa;
- Alterne a atividade física com períodos de repouso;
- Pare qualquer atividade que desencadeie dor anginosa;
- Controle os períodos emocionalmente estressantes.

**O tratamento não medicamentoso é tão importante quanto a terapêutica medicamentosa e a interação entre eles proporcionam o sucesso da reabilitação dos doentes.**

## IMPLEMENTE O PLANO PARA REDUZIR OS FATORES DE RISCO

- Pare de fumar ou outro uso de tabaco e evite o tabagismo passivo. O fumo aumenta a frequência cardíaca, tensão arterial e níveis elevados de monóxido de carbono no sangue;
- Ingira uma dieta pobre em gorduras saturadas e rica em fibras. Dê preferência a alimentos saudáveis, como legumes, verduras, frutas, carnes magras e peixe;
- Diminua o consumo de sal e açúcar ;
- Controle o seu peso corporal através de uma dieta pouco calórica e atividade física regular



- Controle a tensão arterial. A hipertensão sobrecarrega o trabalho do coração;
- Controle os níveis de açúcar no sangue. A diabetes afeta ao longo dos anos os olhos, os rins, a circulação das pernas e pés, o funcionamento do sistema nervoso e o coração.