**Infarto: o que é, causas, fatores de risco, sintomas e mais**

Infarto agudo do miocárdio, também chamado simplesmente de infarto, é um problema cardiovascular que ocorre quando a quantidade adequada de sangue não consegue chegar ao coração — geralmente em decorrência de obstrução da artéria coronária.

As doenças cardiovasculares são as principais causas de morte no mundo, matando mais de 17 milhões de pessoas por ano, segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS). Ataques cardíacos e derrames são episódios extremos derivados destes quadros.

No Brasil, de acordo com o Ministério da Saúde, a taxa anual de mortalidade gira em torno de 300 mil pessoas. Além disso, o infarto é a segunda ocorrência cardiovascular mais comum, com mais de 85 mil casos ao ano, atrás apenas do Acidente Vascular Cerebral (AVC).

Portanto, entender melhor causas, sintomas e possíveis mudanças que podem evitar o infarto é extremamente importante.

**O que é infarto?**

Segundo Alexandre Rouge, coordenador da Cardiologia do Hospital São Lucas Copacabana, do Rio de Janeiro, infarto é um problema cardiovascular muito comum que é decorrente do bloqueio de uma artéria. Essa obstrução, de acordo com ele, “faz com que o músculo do coração entre em processo de sofrimento e necrose, o que, em alguns casos, pode resultar em óbito se a extensão for muito grande”.

**Infarto e parada cardíaca são a mesma coisa?**

Muitas pessoas usam estes termos como se fossem sinônimos, mas é incorreto. Conforme atenta Rouge, é importante não os confundir. “A parada cardíaca acontece quando o coração para de bater e de distribuir sangue pelo corpo. Isso pode ser uma consequência do infarto ou de outras causas”, explica ele.

Doenças coronárias, estresse, prática excessiva de exercícios físicos ou arritmias cardíacas sérias são outros exemplos de fatores que podem levar à parada cardíaca súbita.

O termo mais correto para usar como sinônimo de infarto é “**ataque cardíaco**“.

**LEIA MAISConheça 5 hábitos que prejudicam a saúde do coraçãoCuidado com o coração para correr tranquilamenteComo prevenir doenças do coração com atividades físicas**

**Existe mais de um tipo de infarto?**

Existem duas variações do problema, segundo Alexandre: “Quando acontece o bloqueio completo da artéria coronária, o problema é chamado de Infarto com Supra do Segmento ST. Já quando o bloqueio desta mesma artéria é apenas parcial, chamamos de Infarto sem Supra do Segmento ST”.

Na prática, porém, são apenas termos médicos distintos, que ajudam os especialistas a encontrar o melhor caminho para o tratamento. Não há diferença nas medidas de prevenção necessárias.

**Causas**

A causa direta do infarto é quando uma ou mais artérias coronárias têm seu diâmetro reduzido, o que leva à menor passagem de sangue pelos vasos — chamada de doença arterial coronariana —, a qual resulta em falta de irrigação do coração.

“O estreitamento pode ser fruto de placas de gordura, induzido por espasmos na artéria coronária ou devido a doenças inflamatórias”, explica o cardiologista.

Estes problemas são, muitas vezes, consequência de hábitos prejudiciais à saúde, sobre os quais falaremos a seguir.

**LEIA MAISConheça 5 hábitos que prejudicam a saúde do coraçãoCuidado com o coração para correr tranquilamenteComo prevenir doenças do coração com atividades físicas**

**Fatores que aumentam risco de infarto**

Alguns maus hábitos aumentam o risco de infarto. Da mesma forma, há condições crônicas — geralmente provocadas por hábitos de vida inadequados — que também elevam as chances de ataque cardíaco.

Alguns destes fatores podem ser controlados sem ajuda de um profissional, mas outros necessitam de tratamento especializado.

Entre os grupos mais propensos a sofrer infarto, estão:

* Sedentários
* Fumantes
* Obesos
* Pessoas com colesterol alto
* Pessoas estressadas, especialmente as que sofrem de pressão alta
* Diabéticos
* Histórico familiar ou pessoal de doença coronariana

**Sintomas**

Os sintomas de infarto são muito parecidos com os de que outros problemas comuns, então podem passar despercebidos. A dica para diferenciar as situações é analisar se cada manifestação surge isoladamente ou em grupo. No segundo caso, é indicado buscar um serviço emergencial.

Os sinais mais comuns de pré-infarto são:

* Dor no peito em forma de aperto – que pode irradiar para pescoço, estômago, nuca, mandíbula e para braço esquerdo
* Desmaio
* Possíveis episódios de suor frio
* Cansaço
* Falta de ar
* Enjoo
* Vômito

**Diagnóstico**

Normalmente, um ataque cardíaco é identificado em um cenário de emergência.

O diagnóstico acaba sendo feito com base nos sintomas e medição da pressão arterial, pulso e temperatura. Ainda podem ser feitos exames para confirmar o quadro.

Os exames incluem:

* Eletrocardiograma (ECG)
* Exames de sangue

Outros exames podem ser feitos, como:

* Radiografia do tórax
* Ecocardiograma
* Cateterismo
* Teste ergométrico, após o quadro estabilizado
* Cintilografia do miocárdio
* Tomografia computadorizada (TC) ou ressonância magnética

**Tratamentos para infarto**

O tratamento para infarto varia de acordo com o estado de saúde do paciente e pode incluir medicamentos e/ou procedimentos mecânicos/cirúrgicos — dependendo da gravidade e dos danos causados ao coração.

**Medicamentos para infarto**

Os medicamentos utilizados para o tratamento do infarto são aqueles que impedem a formação de coágulos e que melhoram a circulação sanguínea.

Vale lembrar que somente um especialista pode prescrever remédios adequados, uma vez que a automedicação oferece graves riscos à saúde, como piora da doença e efeitos colaterais significativos.

**Procedimentos**

Caso os medicamentos não sejam suficientes para restabelecer a circulação sanguínea, o paciente pode ser submetido aos procedimentos:

* **Angioplastia:** um tubo (cateter) com um balão na ponta é inserido na artéria bloqueada a fim de desobstruí-la.
* **Cirurgia de revascularização miocárdica:**conhecida como “ponte de safena”, visa desviar o sangue da aorta para as artérias coronárias.

**Complicações**

Caso não seja tratado rapidamente, o infarto pode trazer diversas complicações:

* Arritmia cardíaca
* Insuficiência cardíaca temporária ou crônica
* Ruptura do coração
* Problemas nas válvulas cardíacas
* Disfunção erétil

**Prevenção**

Conhecer as causas é fundamental para evitar e se proteger contra o problema.

Não há como alterar as questões genéticas, mas existe uma série de comportamentos relacionados ao estilo de vida que podem ser evitados, além de medidas preventivas.

**Cuidado com a alimentação**

É importantíssimo ter cuidado especial com o que come. Manter uma alimentação balanceada, com muitos vegetais, porções adequadas de proteínas e carboidratos, além de pouca gordura, é o primeiro passo para um coração saudável.

**Praticar exercícios físicos**

Atividades físicas ajudam a ganhar resistência, fortalecer os músculos (inclusive o coração), queimar gordura e aumentar níveis de hormônios responsáveis pela calma e felicidade.

Fazer atividades físicas diariamente por ao menos 30 minutos é um grande começo na prevenção do infarto.

**Cuidado com álcool e tabaco**

É necessário evitar drogas legalizadas, como álcool e tabaco. Existe uma grande relação entre o uso destas substâncias e a ocorrência de doenças cardíacas, como o próprio infarto.