



BOAS PRÁTICAS CLÍNICAS EM
CARDIOLOGIA

Fibrilação Atrial

Fibrilação atrial

Conheça a doença e os cuidados necessários

O que é fibrilação atrial?

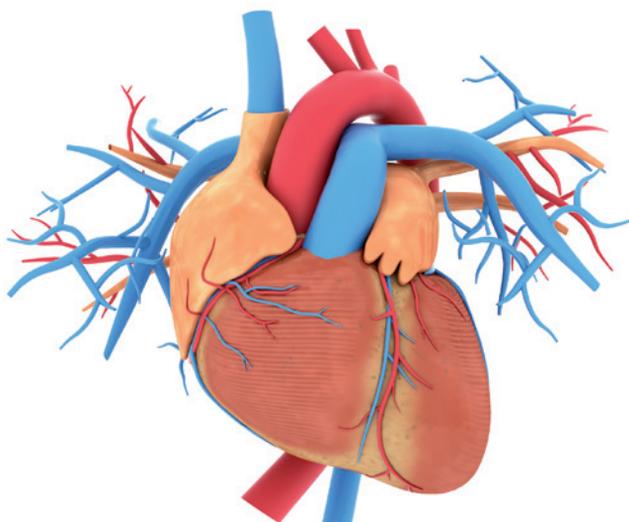
Normalmente, seu coração se contrai e relaxa, para um batimento regular. Certas células geram sinais elétricos que fazem o coração se contrair e bombear o sangue. O sistema elétrico do coração controla a velocidade e o ritmo dos batimentos cardíacos.

Cada sinal elétrico nasce dos átrios (duas câmaras superiores do coração). Essas câmaras contraem pelo estímulo elétrico, o que ajuda o sangue a fluir para o ventrículo e o impulso, nos ventrículos, causa a contração maior, impulsionando o sangue para fora do órgão.

Quando o coração está em fibrilação atrial, quer dizer que o átrio perdeu o comando, e está com problema em seu sistema elétrico. Assim, os átrios batem de maneira caótica e irregular – fora de coordenação com as duas câmaras inferiores do coração (ventrículos). Nessa situação, os ventrículos podem bater de 100 a 175 vezes por minuto, diferente da taxa normal de 60 a 100 batimentos por minuto.

Por ser uma alteração da atividade elétrica, que modifica o ritmo normal do coração, a fibrilação atrial é classificada como arritmia cardíaca.

É importante que o coração bombeie de maneira adequada, para o corpo receber o oxigênio e alimento de que necessita.





Quais sintomas eu posso ter com a fibrilação atrial?

A maioria dos sintomas da fibrilação atrial está relacionada com a rapidez com que o coração está batendo. Você pode sentir, além dos batimentos cardíacos irregulares e acelerados (palpitações, ou o coração batendo rápido dentro do peito):

- Tonturas, suor e dor ou pressão no peito;
- Falta de ar ou ansiedade;
- Cansaço fácil, ao fazer exercício;
- Desmaio (síncope).

O que causou a minha fibrilação atrial?

Em alguns casos, a fibrilação atrial não tem causa conhecida, mas alguns fatores podem aumentar suas chances de adquirir essa arritmia cardíaca, como infarto agudo do miocárdio (ataque cardíaco), doenças das artérias do coração (coronárias), pressão arterial alta sem controle adequado, cirurgia recente do coração, e insuficiência cardíaca.

Algumas outras condições podem estar relacionadas com a fibrilação atrial, como doenças nas valvas do coração, inflamação do músculo do coração, defeitos cardíacos no nascimento (cardiopatias congênitas), algumas doenças da glândula tireoide, algumas doenças dos pulmões.

Quais as pessoas que têm mais chances de ter fibrilação atrial?

Pessoas idosas tem mais chance de apresentar fibrilação atrial do que pessoas jovens. O risco da fibrilação atrial aumenta com a idade. É a arritmia cardíaca mais comum entre pessoas acima de 65 anos.

Diabetes, uso excessivo de álcool e de alguns estimulantes podem aumentar o risco de surgir a fibrilação atrial.

Quais complicações podem aparecer com a fibrilação atrial?

Os episódios podem ir e vir (a chamada fibrilação atrial recorrente), ou você pode desenvolver fibrilação atrial que não vai embora (conhecida como permanente ou crônica).

A fibrilação atrial em si, geralmente, não é considerada doença que gera risco de vida, mas uma condição médica potencialmente grave que, às vezes, requer tratamento de emergência. E pode levar a complicações. Como o coração com fibrilação atrial bate de maneira desordenada e os átrios perdem a capacidade de contração, isso pode provocar a formação de coágulos sanguíneos dentro do coração, que podem circular para outros órgãos e provocar o bloqueio do fluxo de sangue, levando à chamada isquemia.

Quando um coágulo se desprende do coração e circula até o cérebro, obstruindo uma artéria cerebral, poderá levar ao derrame cerebral, ou em termos médicos, chamado de acidente vascular cerebral (AVC). Essa é uma das complicações mais temidas da fibrilação atrial e, por isso, deve ser tratada assim que diagnosticada.

Outra complicação é a insuficiência cardíaca. Quando uma pessoa permanece com a frequência cardíaca acelerada por muito tempo e sem controle adequado, pode ter a força de contração diminuída, gerando a incapacidade de o coração bombear o sangue para o corpo.



Como posso diminuir meu risco de sofrer um AVC?

O risco de ocorrer um AVC é cerca de cinco vezes maior em pessoas com fibrilação atrial. Para reduzir o risco, seu médico pode prescrever medicamentos que impeçam a formação de coágulos. Dois exemplos são os antiagregantes plaquetários e anticoagulantes, como a aspirina e a varfarina, respectivamente.

Além disso, atente-se para outras dicas importantes:

- Faça atividade física regular;
- Controle sua pressão arterial;
- Evite excesso de álcool ou caféina;
- Não fume;
- Controle o seu colesterol;
- Reduza o consumo de açúcar;
- Prefira uma dieta saudável;
- Controle o seu peso.

Qual é o tratamento para a fibrilação atrial?

As pessoas que têm fibrilação atrial podem manter vida normal e ativa. E, para algumas, o tratamento pode normalizar o ritmo cardíaco.

Às vezes, a fibrilação atrial pode ser corrigida com choque elétrico. Esse choque pode trazer a batida do seu coração de volta ao normal. Você também pode tomar medicamentos para ajudar a retomar um ritmo normal e/ou controlar a frequência do coração. Já algumas pessoas precisam de cirurgia, colocação de marcapasso, ou outros procedimentos.

Lembre-se que todo tratamento é direcionado caso a caso

Eu tomo anticoagulante. Quais cuidados devo ter?

O anticoagulante é um tratamento medicamentoso preventivo para diminuir a formação de trombos (coágulos), que podem “entupir” os vasos sanguíneos e trazer graves consequências. O anticoagulante mais comumente utilizado é a Varfarina. Esse medicamento precisa ser controlado com doses ajustadas de acordo com exames de sangue. Mais recentemente, novos fármacos anticoagulantes foram lançados e já dispensam o controle da dose com exames de sangue frequentes, mas alguns cuidados são necessários.

Quais cuidados devo ter quando utilizo anticoagulantes?

- Siga sempre a orientação do seu médico.
- Tome o anticoagulante sempre na mesma hora, de preferência à noite.
- A varfarina é uma medicação que sofre influência da alimentação. Por esse motivo, é importante que seja tomada meia hora antes de alimentar-se, ou duas horas depois.
- Os alimentos ricos em vitamina K reduzem a ação do anticoagulante. Evite mudanças bruscas da alimentação (aumentar ou diminuir o consumo de alimentos ricos em vitamina K). O importante é manter a quantidade constante no consumo desses alimentos.
- Alimentos que se destacam pela grande quantidade de vitamina K englobam: vegetais verde-escuros e folhosos (como espinafre, couve, alface), repolho, brócolis, couve-flor, cereais (trigo e aveia), gérmen de trigo, banana, abacate, kiwi, leite, laticínios, ovos, soja, óleo de oliva, salsa, nabo, carne de órgãos (fígado).

Atenção para a dose prescrita:

- Não pare, diminua ou aumente as doses sem orientação médica.
- Em caso de esquecimento, não dobre a dose.
- Sempre avise ao seu dentista e a outros médicos que você está ingerindo anticoagulante.
- Cuidado ao tomar outros medicamentos com o anticoagulante oral, pois alguns podem aumentar o efeito e causar hemorragia, como analgésicos (Aspirina®, AAS®, Bufferin®, Melhoral®, etc.), anti-inflamatórios (Voltaren®, Cataflam®, Tandrilax®, etc.), e alguns antidepressivos (como Cipramil®, Zoloff®, Prozac®, Aropax®, etc.); outros, como os anticoncepcionais, podem diminuir o efeito anticoagulante e aumentar o risco de formação de trombos, por isso é necessário o rigoroso acompanhamento médico da terapia. Consulte sempre seu médico.
- Em caso de gravidez, ou desejo de engravidar, avise ao médico o mais rapidamente possível.
- Todo e qualquer sintoma diferente, como manchas roxas na pele ou sangramentos em geral, avise o seu médico imediatamente.



- A dose ideal para uma anticoagulação com varfarina, ou femprocuroma, eficaz e segura, deve ser individualizada. Essa necessidade individual é verificada com o exame chamado Tempo de Protrombina (TP), que fornece o valor da Relação Normalizada Internacional (RNI), ou INR. O RNI, ou INR, mede o efeito da varfarina. Realize esse exame de acordo com a orientação de seu médico e não deixe de lhe comunicar o resultado.
- Cuidado ao usar instrumentos que possam causar corte (tesouras, cortadores de unhas, alicate de cutícula, etc.), e esportes com risco de choques (futebol, voleibol, basquete), pois podem causar traumas e aumentar o risco de sangramentos.



Como me exercitar?

Para a “construção” de um novo padrão de atividade física para sua vida, considere as seguintes dicas:

- Use tênis recomendados para caminhada, que dê conforto e sustentação aos pés.
- Espere pelo menos uma hora, após as refeições, para se exercitar. No entanto, nunca faça exercícios em jejum.
- Evite realizar exercícios ao ar livre, se o tempo estiver muito frio ou muito quente, ou com a umidade do ar baixa.
- Mantenha a atividade em ritmo lento e constante.
- Nunca prenda a respiração durante a atividade física.
- Faça sua atividade na hora do dia em que se sente bem disposto. Para a maioria dos indivíduos, o melhor horário é no período da manhã.
- Opte por iniciar uma atividade em companhia de outra pessoa. Já foi demonstrado que os exercícios são mais prazerosos e as pessoas ficam mais comprometidas em realizá-los quando estão acompanhadas.

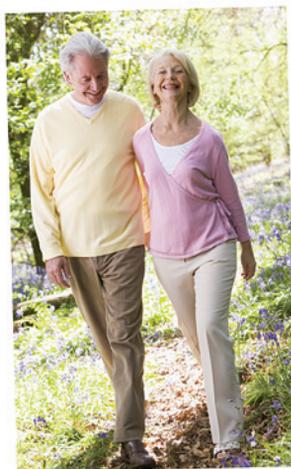
Dicas de exercícios

Sugestão para caminhada:

- Inicie com curtos períodos, diariamente.
- Aquecimento: 5 minutos, com caminhada lenta.
- Condicionamento: aumente progressivamente o ritmo da caminhada até alcançar um nível em que a percepção seja de “leve cansaço ao esforço”. Mantenha esse ritmo por 10 minutos.
- Desaquecimento: 5 minutos. Volte gradativamente ao ritmo inicial, ajudando o coração a retornar à condição de repouso.
- Nunca interrompa a caminhada de forma brusca. A interrupção abrupta do exercício poderá provocar queda da pressão arterial e tontura.

Como progredir na caminhada?

- Desde que a percepção de esforço se mantenha em “leve cansaço ao esforço”, o tempo de condicionamento poderá ser aumentado em 5 minutos por semana.
- Mantenha as caminhadas diárias até que o tempo de condicionamento atinja 20 minutos, sempre controlando a sua percepção de cansaço.
- Quando o tempo total de caminhada alcançar 30 minutos, substitua as caminhadas diárias por dias alternados.
- Mantendo-se bem, a progressão da caminhada poderá ser aumentada em 5 minutos por semana.
- O ideal é que atinja, no máximo, 1 hora de caminhada, com regularidade de três vezes por semana.



Atenção:

- Certifique-se de que é capaz de conversar durante a atividade. Se tiver dificuldade, é porque a atividade está muito intensa e é necessário diminuir o ritmo.

Quando diminuir ou interromper o exercício?

Embora a prática de exercício regular seja benéfica ao organismo, não é aconselhável realizá-la, se apresentar:

- Falta de fôlego que o impeça de completar uma frase.
- Falta de ar que não melhora, ao diminuir ou interromper a atividade.
- Tontura ou sensação de desmaio.
- Dor ou aperto no peito.
- Dor irradiada para os braços, ombros, o pescoço ou a mandíbula.
- Batimento cardíaco irregular.
- Sensação de exaustão ou fadiga não habitual.
- Sensação de febre ou mal-estar.
- Sudorese excessiva.
- Náusea e vômito durante ou após a realização dos exercícios.

Caso apresente um desses sintomas, desacelere. Se os sintomas não desaparecerem, pare a atividade e procure seu médico.



Tabagismo

O tabagismo é um hábito que causa dependências física e psicológica de formas progressiva, crônica e recorrente. O processo da dependência envolve vários fatores ambientais, biológicos e psicológicos. A nicotina promove as dependências física e psicológica, que são instaladas e estruturadas aos poucos na vida das pessoas. Esses aspectos citados dificultam o processo de parar de fumar, pois o desejo é algo determinante e de extrema importância para alcançar esse objetivo.

Para auxiliar nesse processo:

- Procure identificar e refletir sobre qual é o motivo pelo qual você fuma.
- Estabeleça uma data para parar de fumar.
- Informe sua família, seus amigos e colegas de trabalho, de sua decisão, pedindo que o ajudem nesse momento.
- Converse com seu médico, pois ele poderá prescrever medicações que o auxiliarão.
- Procure ajuda psicológica especializada: é uma possibilidade para você conhecer-se melhor.
- Tente distrair-se da necessidade de fumar.
- Prepare-se para situações difíceis: evite contextos que você associava com o comportamento de fumar.



Em caso de aparecimento de sintomas, ou piora, o que devo fazer?

Procure uma emergência mais próxima de sua residência, ou acione o serviço de **atendimento móvel de urgência pelo número 192**.

É importante comparecer a todas as consultas agendadas e realizar os exames solicitados por seu médico.

Nunca se esqueça de que o sucesso do seu tratamento também depende de você!

Cuide-se!



Apoio:



Responsável técnico:
Dr. Luiz Carlos V. de Andrade - CRM 48277