



BOM PRINCIPIO - RS

Saúde do coração: como prevenir o infarto e reconhecer os sinais de alerta

Secretarias: Saúde e Assistência Social

Data de Publicação: 29 de julho de 2026

O infarto agudo do miocárdio é uma das principais causas de morte no Brasil e no mundo. No entanto, muitos casos podem ser evitados com hábitos saudáveis e acompanhamento médico. Além disso, reconhecer os sinais de alerta e buscar atendimento rapidamente pode fazer toda a diferença na recuperação do paciente.

Para orientar a população sobre a prevenção, os sinais de alerta e a importância do atendimento rápido, o médico Júlio César Gomes Paiva compartilha informações e esclarece as principais dúvidas sobre o infarto agudo do miocárdio.

Doutor Júlio César Gomes Paiva é médico especialista em Medicina de Família e Comunidade, membro titular da Sociedade Brasileira de Medicina de Família e Comunidade, e especialista em Clínica Médica, membro titular da Sociedade Brasileira de Clínica Médica.

O que é o infarto agudo do miocárdio e por que ele exige atendimento imediato?

O infarto acontece quando uma das artérias que levam sangue ao coração fica obstruída, impedindo que parte do músculo cardíaco receba oxigênio. Quanto mais tempo sem tratamento, maior o dano ao coração e o risco de complicações graves. Por isso, o atendimento rápido é fundamental e pode salvar vidas.

Quais são os principais sinais de alerta? Como diferenciar um infarto de um mal-estar comum?

O sintoma mais comum é uma dor ou sensação de pressão no peito, que pode irradiar para o braço esquerdo, costas, mandíbula ou estômago. Também podem ocorrer falta de ar, suor frio, náuseas, tontura e sensação de desmaio.

Nem todo infarto provoca uma dor intensa. Sempre que estes sintomas forem persistentes ou surgirem de forma repentina, é essencial procurar atendimento médico imediatamente.

Quais fatores aumentam o risco de infarto e quais deles podem ser prevenidos?



BOM PRINCÍPIO - RS

Entre os principais fatores de risco estão hipertensão arterial, diabetes, colesterol elevado, tabagismo, obesidade, sedentarismo e alimentação inadequada. A idade e o histórico familiar também aumentam o risco, mas a maioria dos fatores pode ser controlada por meio de hábitos saudáveis e acompanhamento médico.

Ao suspeitar de um infarto, qual deve ser a primeira atitude? O que a pessoa deve ou não fazer?

Diante da suspeita de infarto, a orientação é procurar imediatamente o serviço de urgência ou emergência. Não espere a dor passar e evite dirigir até o hospital. Também não é recomendado tomar medicamentos por conta própria sem orientação médica.

Nestes casos, cada minuto faz diferença e o atendimento precoce aumenta as chances de recuperação.

Como hábitos saudáveis ajudam a prevenir o infarto?

Uma alimentação equilibrada, a prática regular de atividade física, o controle da pressão arterial, do colesterol e da diabetes, além de não fumar, evitar o consumo excessivo de álcool e manter uma boa qualidade do sono, reduzem significativamente o risco de infarto e de outras doenças cardiovasculares.

Qual a principal orientação que você deixa para a população sobre os cuidados com a saúde do coração?

O coração costuma dar sinais quando algo não está bem. Não ignore sintomas como dor no peito, falta de ar ou mal-estar intenso. Mais importante ainda é cuidar da saúde antes que a doença apareça. Faça consultas periódicas, controle os fatores de risco e adote um estilo de vida saudável. A prevenção continua sendo a melhor forma de proteger o coração e garantir mais qualidade de vida.