

**Autores:** Inês Castro, Ana Sofia Brandão, Catarina Monteiro, Francisca Ladeira, Ísis Ramalho, Rosmary Fernandes, Ana Machado, Sara de Sousa

**Título:** Programa Educativo para a saúde para pessoas reincidentes de Enfarte Agudo do Miocárdio: Contra-Ataque

**Área temática:** Educação para a Saúde

**Modalidade de apresentação:** Apresentação Oral

Resumo do trabalho:

**Introdução:** O enfarte agudo do miocárdio (EAM) é caracterizado pela diminuição ou obstrução do fluxo sanguíneo numa parte do músculo cardíaco, levando à morte celular nessa região. Esta condição é a principal causa de incapacidade e mortalidade a nível global, afetando a qualidade de vida dos utentes. A reincidência do EAM ocorre devido à sobrecarga do sistema cardiovascular, uma vez que o corpo é obrigado a funcionar de forma mais intensa, para que o sangue circule normalmente. No entanto, esta pode ser prevenida através da adoção de estilos de vida saudáveis e do controlo dos fatores de risco modificáveis.

**Objetivos:** O principal objetivo é promover a adoção de estilos de vida mais saudáveis e ativos em reincidentes de EAM, com o propósito de prevenir um próximo enfarte bem como suportar o regresso ao trabalho após o EAM, quando aplicável. Pretende-se incutir uma participação na alimentação mais equilibrada e saudável, de acordo com as recomendações nutricionais, a prática de atividade física adaptada, segundo as orientações de profissionais da área, cessação tabágica e de consumo excessivo de álcool e, por fim, a gestão de stress e de tempo.

**Contexto:** A necessidade da criação deste projeto surgiu devido à prevalência de reincidência do EAM, , assim como à baixa adesão desta população aos tratamentos, após alta hospitalar.

**Descrição:** Este programa é direcionado para adultos da classe trabalhadora ativa, que sofreram mais de um EAM, com idades compreendidas entre 40 e os 65 anos, que tenham sido internados e sem presença de défices cognitivos e motores. O projeto tem uma duração de 6 meses, com duas sessões semanais, uma em grupo e uma individual. Se necessário, contamos com a presença de familiares nestas últimas, mediante as necessidades dos utentes. O grupo será composto por 12 pessoas, que serão encaminhadas pelo cardiologista responsável pouco tempo antes da alta hospitalar.

**Resultados:** Esperam-se melhorias ao nível dos fatores de risco modificáveis para o EAM, com a diminuição da probabilidade de reincidência e melhorias dos estilos de vida dos utentes que já sofreram um EAM, ao nível da gestão do stress, do tempo, alimentação e exercício físico.

**Considerações finais:** Após a implementação deste programa educativo estruturado para reincidentes de enfarte agudo do miocárdio, é esperado que os objetivos principais como a psicoeducação, a prevenção dos fatores de risco e a promoção e adoção de estilos de vida saudáveis sejam atingidos com êxito, apesar da existência de alguns condicionantes que poderão constituir desafios a ultrapassar. Esta intervenção promove a consciencialização da relação entre atividades quotidianas e a saúde, incorporando como foco principal os padrões de desempenho diários como promotores de saúde cardiovascular.

**Palavras-chave:** Enfarte Agudo do Miocárdio; Reincidência; Fatores de Risco; Estilos de vida; Terapia Ocupacional