

## EM CASA, O DOENTE COM INSUFICIÊNCIA CARDÍACA DEVE EFETUAR O SEU AUTOCONTROLO:

- avaliar frequentemente o peso, tensão arterial e frequência cardíaca, que deve registar em impresso próprio.
- verificar frequentemente se apresenta cansaço fácil ou maior falta de ar ou falta de ar de novo em relação aos dias anteriores.
- verificar o grau em que a Insuficiência Cardíaca afeta o seu trabalho, as suas tarefas diárias em casa, o convívio com a família e os amigos, e as suas relações íntimas.

Sede – Lisboa  
R. Joaquim António de Aguiar, 64 - 2º Dto.  
1070-153 Lisboa  
Tel. 213 815 000  
Email: [fpcardio@fpcardiologia.pt](mailto:fpcardio@fpcardiologia.pt)

Delegação Norte  
R. da Torrinha, 254 - Loja E  
4050-610 Porto  
Tel: 222 038 082 - Fax: 222 038 083  
Email: [fpcardio.norte@gmail.com](mailto:fpcardio.norte@gmail.com)

Delegação Centro  
Rua José Castilho, lote 16, r/ch loja  
3030-301 Coimbra  
Tel: 239 838 598 - Fax: 239 827 99  
Email: [fpc-centro@netcabo.pt](mailto:fpc-centro@netcabo.pt)

Delegação Madeira  
Centro Cívico de Santa Maria Maior  
Rua das Murteiras, 25B  
9050-199 Funchal  
Tel: 291226683 - Fax: 291226692  
Email: [fpcardiomadeira@gmail.com](mailto:fpcardiomadeira@gmail.com)

Delegação Algarve  
Rua Teresa Ramalho Ortigão, nº 86A e nº 86B  
8000-312 Faro  
Tel: 289828828 - Fax: 289820007  
Email: [fpc.algarve@gmail.com](mailto:fpc.algarve@gmail.com)

[www.fpcardiologia.pt](http://www.fpcardiologia.pt)  
[www.facebook.com/FPCardiologia](https://www.facebook.com/FPCardiologia)



FUNDAÇÃO PORTUGUESA DE CARDIOLOGIA

## INSUFICIÊNCIA CARDÍACA CUIDE DA SUA MÁQUINA



FUNDAÇÃO PORTUGUESA DE CARDIOLOGIA

### ESTEJA ATENTO AOS SINTOMAS

Falta de ar / Pernas inchadas / Cansaço



CONSULTE O SEU MÉDICO.



## 10 MANDAMENTOS DO DOENTE COM INSUFICIÊNCIA CARDÍACA NA PREVENÇÃO DAS COMPLICAÇÕES E DA MORTALIDADE CARDIOVASCULAR

**A Insuficiência Cardíaca é uma doença que ameaça a vida das pessoas e é uma prioridade terapêutica para a saúde mundial.**

**Apresenta uma taxa de sobrevivência baixa como os tumores do cólon, pulmão ou próstata.**

**A sua prevalência vai aumentar nas próximas décadas exigindo os maiores esforços ao nível da prevenção e da terapêutica.**

**1** - A Insuficiência Cardíaca é uma doença onde o coração é incapaz de bombear o sangue e os nutrientes na quantidade suficiente para as necessidades do organismo.

A Insuficiência Cardíaca é caracterizada por um conjunto de sintomas devido à acumulação de líquidos e à redução do fluxo sanguíneo: edema (retenção de fluidos), falta de ar (dispneia) e cansaço.

**2** - O doente tem de tomar conta de si próprio e ter um papel ativo no seu tratamento. Deve controlar um conjunto de sinais e sintomas (como peso, tensão arterial, frequência cardíaca e falta de ar) e deve promover um conjunto de mudanças no seu estilo de vida (exercício e dieta adequados).

**3** - Os cuidados com a dieta são fundamentais, devendo reduzir a ingestão de sal, limitar o consumo de líquidos e as comidas gordas. Deve comer fruta e vegetais, produtos com baixa quantidade de gordura e peixe. Deve evitar o consumo excessivo de álcool e cafeína.

**4** - O doente deve manter o exercício, mantendo as suas atividades diárias com a família, os amigos e o trabalho. Deve efetuar exercício regular, andando ou nadando. Mas o doente deve parar o exercício se tiver tonturas ou falta de ar, dor no peito, náuseas ou sudorese abundante. Deve pedir o conselho médico ou de enfermagem.

**5** - O doente deve medir a tensão arterial e a frequência cardíaca em casa e registar. Deve medir a tensão arterial sentado, após 3 a 5 minutos de repouso, e deve efetuar duas medições consecutivas (valorizando a segunda), quer de manhã, quer ao fim do dia. A frequência cardíaca também deve ser avaliada após 5 minutos de repouso, na posição sentada e durante pelo menos 30 segundos.

**6** - O doente deve avaliar o peso, de preferência duas vezes por semana. Deve usar a mesma balança, e com o estômago vazio à mesma hora e com pouca roupa. Na Insuficiência Cardíaca pode haver acumulação de fluidos no corpo que levam ao aparecimento de sintomas. Sempre que o peso aumentar mais de 1kg em 2-3 dias deve consultar o médico ou a enfermeira que o acompanha.

**7** - O doente com Insuficiência Cardíaca deve estar atento a um conjunto de sintomas que podem significar o agravamento da doença: rápido aumento de peso, sudorese abundante e fria, falta de ar, fadiga e tonturas. Se estes sintomas se tornarem significativos, afetando as atividades do dia a dia deve contactar de imediato a equipa médica e enfermagem que o acompanha.

**8** - O doente com Insuficiência Cardíaca toma um número significativo de medicamentos. Todos eles são importantes e têm um papel importante no seu tratamento. Deve ter a acompanhar a lista completa, e controlar com o seu cuidador a sua toma. Deve conhecer os efeitos secundários destes fármacos e deve sentir se eles não estão a ter o efeito desejado.

**9** - Muitos destes doentes são portadores de dispositivos implantados para a prevenção da morte súbita e para a melhoria da qualidade de vida e da mortalidade. Devem manter os registos destes aparelhos e ter cuidados próprios para a sua manutenção.

**10** - O doente com Insuficiência Cardíaca precisa do apoio constante da família, dos amigos e da equipa de saúde que o acompanha. Um bom suporte emocional é muito importante para o doente. Deve existir uma ligação constante com os diversos cuidadores.