

## 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.



FUNDAÇÃO PORTUGUESA  
DE CARDIOLOGIA



AADIC  
Associação de Apoio aos Doentes  
com Insuficiência Cardíaca



apmgf  
Associação Portuguesa de  
Medicina Geral e Familiar

## CONTACTOS

### SEDE - LISBOA

R. Joaquim António de Aguiar, 64 - 2º Dto.  
1070-153 Lisboa  
Tel: 213 815 000  
Email: 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

### DELEGAÇÃO CENTRO

Rua José Castilho, lote 16, R/C loja  
3030-301 Coimbra  
Tel: 239 838 598 - Fax: 239 827 996  
Email: fpc-centro@netcabo.pt

### DELEGAÇÃO MADEIRA

Avenida Luís de Camões,  
Bairro do Hospital, Bloco 13 - R/C  
Núcleo de Associações, Gabinete 4  
9000-180 Funchal

### DELEGAÇÃO ALGARVE

Rua Teresa Ramalho Ortigão,  
nº 86A e nº 86B  
8000-312 Faro  
Tel: 289 828 828 - Fax: 289 820 007  
Email: fpc.algarve@gmail.com

fpcardiologia.pt  
facebook.com/FPCardiologia



Brista edp

FUNDAÇÃO  
MILLENNIUM  
BCP

NOVARTIS



O SEU  
CORAÇÃO  
NÃO TEM  
DE SER UMA  
PRISÃO

Liberte-se  
da insuficiência cardíaca  
e mude de comportamentos.

PREVINA-SE E FALE COM 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 para a saúde mundial.

Tem uma taxa de sobrevivência comparável à dos tumores do cólon, pulmão ou próstata.

A sua prevalência vai aumentar nas próximas décadas exigindo os maiores esforços na sua prevenção e terapêutica.

**1** A Insuficiência Cardíaca é uma doença em que o coração é incapaz de bombear o sangue na quantidade suficiente para as necessidades do organismo.

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 deve tomar conta de si próprio e ter um papel ativo no seu tratamento. Deve estar atento a um conjunto de sinais e sintomas (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 as suas atividades diárias com a família, os amigos e o trabalho. Deve efetuar exercício regular, mas deve parar o exercício se tiver tonturas ou falta de ar, dor no peito, náuseas ou sudorese abundante.

**5** O doente deve medir a tensão arterial e a frequência cardíaca em casa, na posição sentada, após 3 a 5 minutos de repouso.

**6** O doente deve medir 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. 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 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, deve contactar de imediato a equipa médica e de enfermagem que o acompanha.

**8** O doente com Insuficiência Cardíaca toma um número elevado de medicamentos. Todos eles são importantes no seu tratamento. Deve ter consigo a lista completa, e controlar com o seu cuidador a sua toma.

**9** Alguns destes doentes são portadores de dispositivos implantados para a prevenção da morte súbita e 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.