



Educação  
em Saúde

VOL. 105

PUBLICAÇÃO  
AUTORIZADA

# Insuficiência Cardíaca

Orientações para pacientes  
e familiares

HOSPITAL DE  
**CLÍNICAS**  
PORTO ALEGRE RS



# **Insuficiência Cardíaca**

Orientações para pacientes  
e familiares

**Serviço de Cardiologia**

**Serviço de Enfermagem Cardiovascular, Nefrologia e Imagem**

**Este manual contou com a colaboração** das enfermeiras Simoni Pokorski e Fernanda Boni, das fisioterapeutas Fernanda dos Santos e Ane Glauce Freitas Margarites, farmacêutica Lidia Einsfeld e da nutricionista Luciana Kaercher John, da médica Lívia Adams Goldraich; dos professores Isabel Cristina Echer, Nadine Clausell, Eneida Rejane Rabelo da Silva, Gabriela Corrêa Souza e Luís Eduardo Rohde.

# Sumário

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Apresentação</b>  | <b>5</b>  |
| Qual a função do coração?  | 8         |
| Causas   | 8         |
| Sintomas   | 9         |
| <b>Cuidados essenciais no tratamento da insuficiência cardíaca</b> | <b>9</b>  |
| Peso   | 9         |
| Medicamentos   | 9         |
| Dieta e líquidos   | 11        |
| Atividade física   | 12        |
| Vacinação  | 12        |
| Fumo e álcool  | 12        |
| <b>Você não está sozinho</b>                                       | <b>14</b> |
| <b>Como encontrar a sua equipe de saúde?</b>                       | <b>14</b> |
| <b>Tabela para controlar seu peso</b>                              | <b>15</b> |
| <b>Tabela de medicamentos</b>                                      | <b>16</b> |



# Apresentação

Este manual foi elaborado pela equipe multiprofissional que trabalha com pacientes portadores de insuficiência cardíaca, a partir da revisão da literatura científica e da experiência da equipe assistencial.

O objetivo é ajudar você e sua família a entenderem melhor essa doença.

A insuficiência cardíaca é uma doença crônica e, portanto, é importante reconhecer os sinais e sintomas de descompensação e os cuidados para melhorar a qualidade de vida e a condução de seu tratamento.



## Qual a função do coração?

O coração é uma bomba muscular dividida em lado direito e lado esquerdo. O direito envia sangue aos pulmões para que esse sangue receba oxigênio. Após, o lado esquerdo envia este sangue para o corpo todo. É através deste bombeamento do sangue que o organismo recebe oxigênio e nutrientes para a sobrevivência do ser humano.

## O que é insuficiência cardíaca?

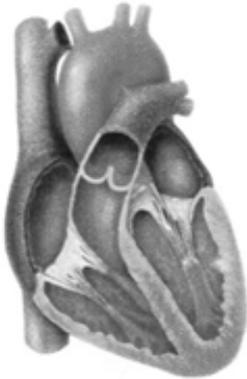
A insuficiência cardíaca é uma doença extremamente comum, que acomete milhões de pessoas em todo o mundo, sendo uma das principais causas de internação hospitalar.

Esta doença ocorre devido ao enfraquecimento do músculo cardíaco, causado por infartos, doença de Chagas, pressão alta não controlada, doença nas válvulas cardíacas, cardiopatias herdadas na família, algumas enfermidades congênitas ou infecciosas no coração, bem como associadas a arritmias ou à gestação.

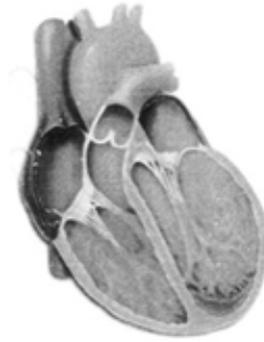
Dessa forma, o coração torna-se incapaz de bombear a quantidade adequada de sangue para os outros órgãos, fazendo com que não realizem suas funções adequadamente.

Insuficiência cardíaca é uma doença crônica que pode ser tratada para melhorar os sintomas e a expectativa de vida. Para a maior parte dos pacientes, o tratamento com cuidados e medicamentos é continuado ao longo da vida.

Estas doenças levam a um aumento do coração, também chamado de “coração grande” ou “dilatado”.



Coração normal



Coração dilatado e fraco

## Sintomas

Os pacientes podem apresentar os seguintes sintomas:

- **Inchaço nas pernas, pés ou tornozelos:** resultado do acúmulo de líquidos.
- **Fadiga/cansaço** aos esforços ou em repouso.
- **Falta de ar ou fôlego curto durante atividades como caminhar, subir escadas, varrer a casa:** resultado de acúmulo de líquido nos pulmões e fraqueza do coração.
- **Falta de ar ao deitar ou falta de ar que aparece durante a noite,** aliviando quando o paciente senta-se na cama para respirar.
- **Tosse noturna.**
- **Perda de apetite distensão/inchaço e dor abdominal.**
- **Ganho de 2 -3 Kg numa semana.**
- **Perda de peso acentuada ao longo dos meses.**

# Cuidados essenciais no tratamento da insuficiência cardíaca

## Peso

Verifique o peso no mínimo três vezes na semana - após urinar e antes do café da manhã. Se houver aumento de mais de dois quilos, procure sua equipe de saúde, pois isso pode sinalizar acúmulo de líquidos no organismo.

## Medicamentos

Para cuidar melhor do seu coração, uma das ferramentas mais eficientes que temos são os medicamentos. Eles servem para fazer o seu coração trabalhar melhor, já que ele vai bombear o sangue pelo corpo com mais facilidade e você sentirá menos os sintomas da insuficiência cardíaca.

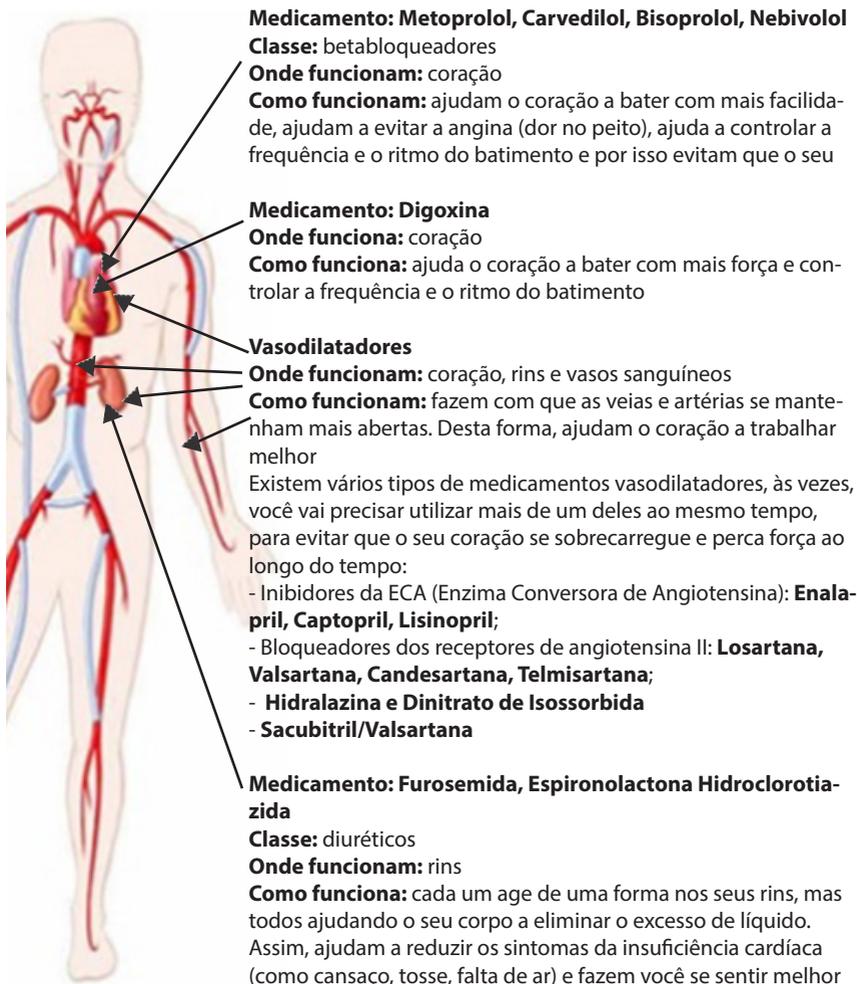
Os remédios para tratamento da insuficiência cardíaca são de uso contínuo, ou seja, para a vida toda. Eles evitam que o coração fique sobrecarregado e piore ao longo do tempo.

## Lembre-se!

Crie uma rotina no seu dia para tomar os medicamentos, eles fazem parte do seu dia a dia.

- Tome os comprimidos todos os dias, conforme sua receita, mesmo quando você estiver se sentindo bem e sem sintomas.
- Aprenda sobre seus medicamentos, para que servem, seus nomes genéricos e suas doses. Quanto mais você souber do seu tratamento, cuidar dos seus medicamentos, tomando todos os dias, nos horários certos, mais você estará cuidando de si e do seu coração.

- Fazer tabelas com horários, organizá-los em caixas e separadores, programar o alarme do celular para tocar na hora de tomar os comprimidos são alternativas para ajudar você a garantir o sucesso do seu tratamento.
- Os medicamentos mais utilizados no tratamento da insuficiência cardíaca são:



## Dieta e líquidos

- Reduza a quantidade de sal de todos os alimentos, podendo substituí-lo por temperos naturais como limão, pimenta, orégano, manjerona, cebolinha, hortelã, manjeriço, entre outros. Você também poderá utilizar vinagre de maçã.
- Evite alimentos que contêm muito sal, como os industrializados: temperos prontos, alimentos enlatados e defumados, salgadinhos, azeitonas, pickles e embutidos (salame, linguiça, salsicha, presunto, mortadela).

**Lembre-se:** o sal faz o organismo reter líquidos.

- Verifique com sua equipe de saúde qual a quantidade de líquidos permitida durante as 24 horas do dia para ajudar a evitar retenção de líquidos. Lembre-se de contabilizar o café, o suco, o caldo de feijão, sopas e algumas frutas que contêm muita água (melancia, melão, abacaxi, laranja, bergamota). Isso é muito importante para ajudar na retenção de líquidos.
- Evite alimentos com alto teor de gorduras, prefira carnes brancas (peixe e frango) e diminua o consumo de carne vermelha.
- Prefira alimentos ou produtos lácteos desnatados (iogurtes, leites, queijo branco ou ricota sem sal).

### **Cuide a quantidade de gordura dos alimentos!**

#### ***Recomendações da equipe:***

Quantidade de sal: \_\_\_\_\_

Quantidade de líquidos em 24 horas: \_\_\_\_\_

## **Atividade física**

A atividade física traz benefícios para seu coração e para a sua saúde. No entanto, como qualquer exercício, deve ser orientado e realizado de forma gradual. Não faça nada sem conversar com sua equipe de saúde.

## **Durante a internação**

Se você estiver internado, mantenha-se o mais ativo possível ao longo do dia. Você deve passar a maior parte do dia fora do leito, caminhando ou sentando na poltrona.

Caminhe no corredor pelo menos duas vezes ao dia, preferencialmente quando estiver acompanhado do fisioterapeuta, enfermeiro ou familiar.

Siga a prescrição de exercícios orientados pelo seu fisioterapeuta.

## **Em casa**

A caminhada é um exercício simples e eficaz para manter e recuperar a sua saúde. O mais importante da atividade física é que ela desenvolve a força muscular e você fica em melhores condições para realização das suas atividades diárias. Caminhe em terrenos planos, com roupas e calçados confortáveis.

Inicie o exercício com caminhadas lentas, durante períodos curtos de cinco a dez minutos. Quando estiver confortável, você poderá progredir aumentando mais cinco minutos a cada semana. A meta é completar 30 minutos de caminhada de três a cinco vezes por semana.

Exercícios físicos extenuantes, como corridas, musculação e futebol, necessitam de acompanhamento profissional. Siga sempre a prescrição de exercícios orientada pelo seu fisioterapeuta.

Você pode continuar tendo uma vida sexual ativa; no entanto, procure posições confortáveis e que exijam menos esforço.

Sempre que sentir dor, falta de ar ou cansaço, pare o que estiver fazendo e descanse. Se perceber que o seu cansaço aumentou nas tarefas que rotineiramente fazia com facilidade, procure um serviço de saúde.

## **Vacinação**

Fazer a vacina contra a influenza (gripe) e pneumococo é muito importante. A vacina contra a gripe deve ser realizada anualmente.

***Lembre-se de pedir ao seu médico uma receita, durante a consulta ou na alta hospitalar.***

## **Fumo e álcool**

O fumo diminui a quantidade de oxigênio no organismo, fazendo o coração trabalhar mais para oxigenar o organismo de forma suficiente. Um coração doente tem sua atividade prejudicada e, por isso, os pacientes fumantes sentem mais falta de ar e cansaço do que não fumantes.

Os ataques cardíacos (infartos) são causados também pela nicotina contida no cigarro, que entope os vasos responsáveis por levar sangue ao coração. Além disso, o cigarro está associado a mais de 50 doenças, dentre elas, destaca-se as cardiológicas, as pulmonares e o câncer. O cigarro causa importantes problemas de pulmão, inclusive câncer.

Converse abertamente com sua equipe de saúde sobre a dificuldade em parar de fumar. Atualmente, existem vários métodos que auxiliam na cessação do tabagismo.

O álcool pode ser extremamente prejudicial ao músculo cardíaco e, em alguns casos, pode ser a própria causa da insuficiência cardíaca. Evite o consumo.

## Você não está sozinho

Somos uma equipe composta de médicos, enfermeiros, farmacêuticos, fisioterapeutas e nutricionistas. No entanto, o membro mais importante desta equipe é você.

***O cuidado da sua saúde está em suas mãos!***

Entre em contato com sua equipe quando ocorrer:

- ganho de peso superior a dois quilos em uma semana;
- náuseas, vômitos, perda de apetite ou diarreia;
- aumento dos batimentos do coração (acima de 100 batimentos por minuto) ou diminuição (menos de 50 batimentos por minuto);
- desmaio, acompanhado ou não por coração acelerado;
- aumento acentuado da dificuldade para respirar ou fôlego curto.

## Como encontrar a sua equipe de saúde?

- Segundas-feiras, das 8h às 12h, na Zona 18.
- Terças-feiras, das 16h às 18h30, na Zona 16.
- Quartas-feiras, das 8h às 12h, na Zona 8.
- De segunda a sexta-feira, das 8h às 14h, no Cardiolab (telefone: (51) 3359.8843).

## Tabela para controlar seu peso

| DATA | PESO |
|------|------|
| / /  | Kg   |

| DATA | PESO |
|------|------|
| / /  | Kg   |



**SERVIÇO DE CARDIOLOGIA**

**SERVIÇO DE ENFERMAGEM CARDIOVASCULAR, NEFROLOGIA E IMAGEM**

Rua Ramiro Barcelos, 2350  
Largo Eduardo Z. Faraco  
Porto Alegre/RS 90035-903  
Fones (51) 3359.8000  
Fax (51) 3359.8001  
**[www.hcpa.edu.br](http://www.hcpa.edu.br)**