



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 Emily Justiniano, das fisioterapeutas Fernanda dos Santos Mauren Porto e Ane Glauce Freitas Margarites, das nutricionistas Oellen Stuani Franzosi, Stefannie Brehm Mendes e Jordana Silva dos Santos, dra Fernanda Munchen Barth e dos professores Eneida Rejane Rabelo da Silva, Gabriela Corrêa Souza e Zilda Elisabeth de Albuquerque Santos.

Sumário

Qual a função do coração?	7
O que é insuficiência cardíaca?	7
Sintomas	8
Sinais de Alerta	8
Cuidados essenciais no tratamento da insuficiência cardíaca	9
Peso	9
Medicamentos	9
Alternativas para ajudar você a garantir o sucesso do seu tratamento:	10
Alimentação e líquidos	11
Atividade física	12
Vacinação	14
Fumo e álcool	14
Como encontrar a sua equipe de saúde?	15

Apresentação

Este manual foi desenvolvido pela equipe multiprofissional que cuida de pacientes com insuficiência cardíaca. Contamos com a nossa experiência e revisão da literatura científica para trazer orientações muito importantes para o seu tratamento.

Nosso objetivo com este manual é ajudar você e sua família a entenderem melhor essa doença.

Pacientes com insuficiência cardíaca precisam entender a importância do reconhecimento dos sinais e sintomas de piora, assim como os cuidados para melhorar sua qualidade de vida.

Qual a função do coração?

Bombear o sangue rico em oxigênio e nutrientes necessários à vida.

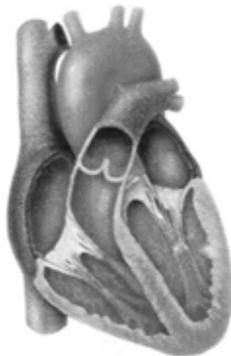
O que é insuficiência cardíaca?

A insuficiência cardíaca ocorre devido ao enfraquecimento do músculo cardíaco, causado por infartos, pressão alta não controlada, doença nas válvulas cardíacas, consumo de álcool, doença de Chagas, amiloidose (deposição de um tipo de proteína no coração), cardiopatias herdadas na família, algumas enfermidades congênitas ou infecciosas no coração, bem como associadas à arritmias ou à gestação.

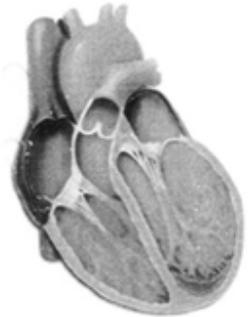
Dessa forma, o coração se torna incapaz de bombear a quantidade adequada de sangue para os outros órgãos, fazendo com que não realizem suas funções adequadamente.

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.**
- **Fadiga/cansaço ao fazer esforço ou em repouso.**
- **Falta de ar ou fôlego curto durante atividades como caminhar, subir escadas e varrer a casa.**
- **Falta de ar ao deitar ou falta de ar que aparece durante a noite, aliviando ao sentar na cama para respirar.**
- **Tosse noturna.**
- **Perda de apetite, distensão/inchaço e dor abdominal.**
- **Perda de peso acentuada ao longo dos meses.**

Sinais de Alerta

Como você está se sentindo?

Zona verde: TUDO CERTO!

Não há inchaço ou aumento do inchaço
Não há dor ou desconforto no peito
Não há ganho de peso
Não há falta de ar

Zona amarela: ATENÇÃO!

Aumento de peso de 1 a 1,5 quilos em um dia
Aumento de 2 quilos ou mais em uma semana
Falta de ar ou respiração curta

Zona vermelha: EMERGÊNCIA!

Grande esforço para respirar
Falta de ar para respirar em repouso
Dor no peito
Sente-se confuso, não consegue pensar claramente

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, tomá-los todos os dias nos horários corretos, mais você estará cuidando de si e do seu coração.

Os medicamentos mais utilizados no tratamento da insuficiência cardíaca são:

→ **Classe betabloqueadores:**

ajudam a controlar a frequência e o ritmo do batimento.

→ **Classe vasodilatadores:**

são utilizados no tratamento da pressão alta ou da insuficiência cardíaca, pois agem dilatando os vasos sanguíneos, o que ajuda o coração a funcionar melhor e a bombear o sangue com mais facilidade.

→ **Classe dos diuréticos:**

são utilizados para ajudar o corpo na eliminação de líquidos e reduzir os sintomas da insuficiência cardíaca.

O seu médico pode prescrever outros medicamentos que auxiliam no tratamento.

Alternativas para ajudar você a garantir o sucesso do seu tratamento:

- Faça tabelas com horários.
- Organize as medicações em caixas e separadores.
- Programe o alarme do celular para tocar na hora de tomar os comprimidos.



Alimentação e líquidos

- Reduza a quantidade de sal no preparo dos 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, picles e embutidos, como salame, linguiça, salsicha, presunto e mortadela. Lembre-se: o sal faz o organismo reter líquidos.

- Verifique com a sua equipe de saúde qual a quantidade de líquidos permitida durante as 24 horas do dia para ajudar a evitar retenção hídrica. Lembre-se de contabilizar o café, o suco, o caldo de feijão, as sopas e algumas frutas que contêm muita água, como melancia, melão, abacaxi, laranja e bergamota. Isso é muito importante para combater o inchaço e a retenção de líquidos.

• Cuide da quantidade de gordura dos alimentos!

- Evite alimentos com alto teor de gorduras, prefira carnes brancas, como peixe e frango, e diminua o consumo de carne vermelha.
- Prepare os alimentos grelhados, cozidos a vapor, assados ou refogados. Evite alimentos fritos. Utilize pouca quantidade de óleo para preparar os alimentos e evite gorduras sólidas, como banha, gordura vegetal hidrogenada e óleo de coco.
- Prefira alimentos ou produtos lácteos desnatados, como iogurtes, leites, queijo branco ou ricota sem sal.
- Inclua na sua alimentação grãos integrais, vegetais e frutas.



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. Opte por desenvolver o exercício físico sem associar a outras tarefas como meio de transporte, carregar peso, entre outros.

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 de 20 a 30 minutos de caminhada de três a cinco vezes por semana em intensidade leve (intensidade 5 na Escala de Borg).

Para sua segurança na prática do exercício, tome seus remédios conforme a receita.

Se tiver disponibilidade, procure um profissional para acompanhamento da sua reabilitação, pois existem exercícios com carga que seriam benéficos para manter ou recuperar a sua condição física. Exercícios físicos extenuantes, como corridas, musculação e futebol, também necessitam de acompanhamento profissional.

Siga sempre a prescrição de exercícios orientada pelo seu fisioterapeuta.

Escala Modificada de Borg para avaliar o seu cansaço	
0	Nenhum
0,5	Muito, muito leve
1	Muito leve
2	Leve
3	Moderado
4	Pouco Intenso
5	Intenso
6	
7	Muito intenso
8	
9	Muito, muito intenso
10	Máximo

Sua meta é: _____

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), contra a covid-19 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.

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 os não fumantes.

Os ataques cardíacos (infartos) são causados também pela nicotina contida no cigarro, que entope os vasos responsáveis por levar o 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 a sua equipe de saúde sobre a dificuldade em parar de fumar. Atualmente, existem vários métodos que auxiliam na interrupção 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!

Como encontrar a sua equipe de saúde?

- Terças-feiras, das 16h às 18h30, na Zona 16.
- Sextas-feiras, das 8h às 12h, na Zona 12.
- De segunda a sexta-feira, das 8h às 17h, no Whatsapp, pelo telefone (51) 9 9753.2614.

Em caso de intercorrências, procure a emergência.



SERVIÇO DE CARDIOLOGIA

SERVIÇO DE ENFERMAGEM CARDIOVASCULAR, NEFROLOGIA E IMAGEM

Rua Ramiro Barcelos, 2350
Largo Eduardo Z. Faraco
Porto Alegre/RS 90035-903
Fone (51) 3359.8000
www.hcpa.edu.br