ZONA DE SEGURANÇA	· Não há alteração do peso. · Pernas e barriga não estão inchadas. · Não tem novos sintomas - tonturas, palpitações. · Não tem alterações da respiração. · Está ativo como habitualmente.	**Manter monitorização**
ZONA DE ALARME	· Falta de ar durante a noite. · Maior cansaço. · Pernas e barriga mais inchados. · Aumento de 2-3 kg de peso numa semana. · Novos sintomas - palpitações, tonturas...	**Contactar o Médico ou o Enfermeiro**
ZONA DE PERIGO	· Dor no peito que não passa com a medicação. · Palpitações persistentes ou frequência cardíaca muito rápida. · Falta de ar persistente.	**Contactar imediatamente o Médico ou o Enfermeiro ou dirija-se ao serviço de urgência**

Zonas da Insuficiência Cardíaca - adaptado pelo GEstIC - Grupo de Estudo da Insuficiência Cardíaca a partir de Canada Heart and Stroke Foundation *Heart failure zones*.