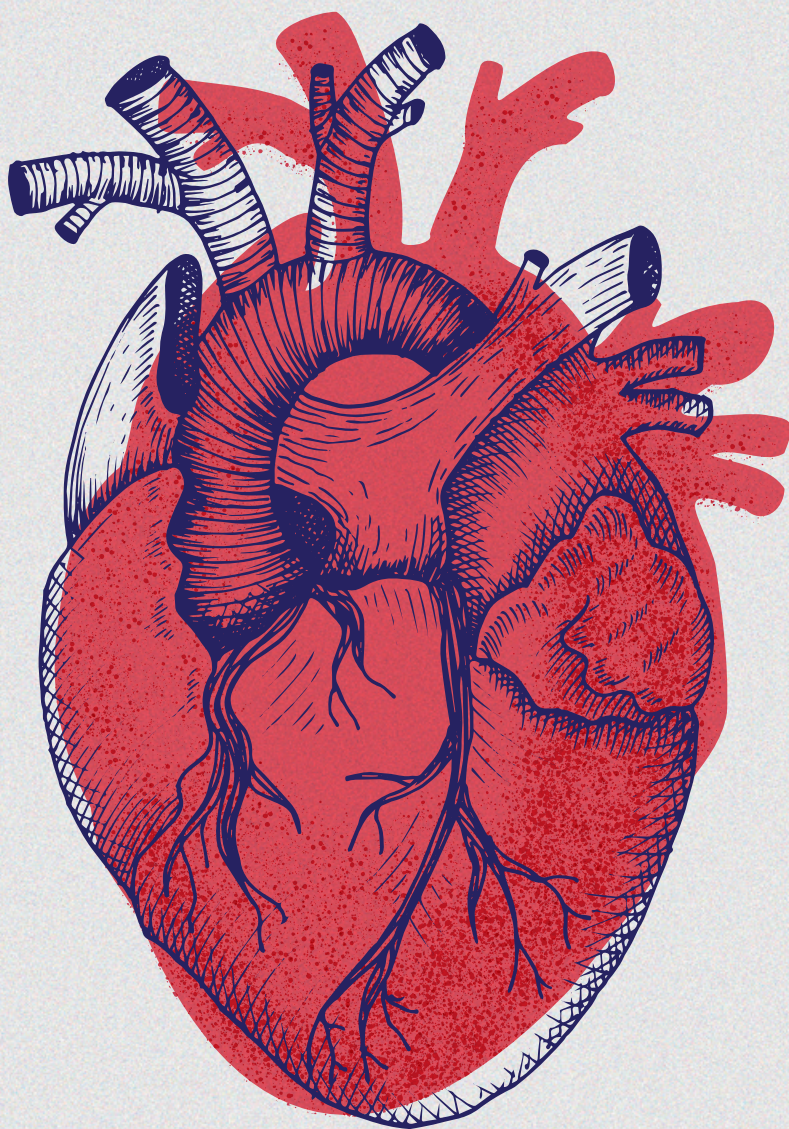


Viver com INSUFICIÊNCIA CARDÍACA



Guia Informativo
para Doentes e Cuidadores

Bial Keeping
life in mind

Índice

04 O que é a
insuficiência cardíaca?

08 Tratamento da
insuficiência cardíaca

10 Alterações no estilo de vida para
pessoas com insuficiência cardíaca

15 Gestão e monitorização
da insuficiência cardíaca

16 Viver com insuficiência cardíaca:
o seu percurso pessoal



Este Guia Informativo pertence a:

Data:

Contactos importantes:

Se está a ler este guia, é provável que tenha recebido um **diagnóstico de insuficiência cardíaca**. É natural que se sinta assustado ou com dúvidas sobre o futuro. Sentimentos como negação, culpa ou ansiedade são comuns — **mas há caminho pela frente!**

Saiba que não está sozinho! A insuficiência cardíaca é uma **doença crónica e frequente**, que afeta milhões de indivíduos em todo o mundo. E, atualmente, os avanços na Medicina permitem que muitas pessoas com este diagnóstico vivam durante muitos anos, com qualidade de vida e bem-estar.

Em Portugal, estima-se que afete **1 em cada 6 pessoas** com mais de 50 anos.¹

Trata-se de uma doença complexa, mas há apoio e soluções. A sua equipa de saúde — médicos, enfermeiros e outros profissionais — estará consigo ao longo deste percurso. Como tal, siga os seus conselhos, faça perguntas e esclareça todas as suas dúvidas.

Quanto mais souber sobre a insuficiência cardíaca e sobre os cuidados a ter em casa, mais preparado estará para lidar com a doença e para manter uma boa qualidade de vida.

O que posso encontrar neste guia?

Este guia foi criado para o ajudar a **compreender melhor a insuficiência cardíaca**, os seus tratamentos e, mais importante, a participar ativamente na gestão da sua doença. Aqui encontrará informação baseada nas mais recentes recomendações científicas da Sociedade Europeia de Cardiologia², adaptada para ser compreensível e útil para si.

O **conhecimento é poder**, especialmente quando se trata da sua saúde. Ao saber mais sobre a insuficiência cardíaca, estará certamente melhor preparado para tomar decisões informadas, comunicar eficazmente com os profissionais de saúde e adotar hábitos que beneficiam o seu coração e a sua qualidade de vida.

Vamos percorrer juntos este caminho, com determinação e confiança.

O que é a insuficiência cardíaca?

Mais do que um nome assustador, uma doença que se compreende

A insuficiência cardíaca pode soar como algo assustador, mas é fundamental olhar para a sua real dimensão. Trata-se de uma doença em que o coração não consegue bombear o sangue de forma eficaz, comprometendo o fornecimento de oxigênio e nutrientes ao corpo.²

É considerada uma **síndrome clínica**, ou seja, um conjunto de sinais e sintomas que refletem o funcionamento insuficiente do coração. Esta situação pode ocorrer porque o músculo cardíaco está **enfraquecido** ou porque se tornou mais **rígido**, dificultando o enchimento e o esvaziamento adequados.²

Quando o coração não cumpre a sua função de forma eficiente, o corpo começa a manifestar vários sinais.

Principais sintomas de insuficiência cardíaca²



Falta de ar (dispneia): Sobretudo durante o esforço físico (como subir escadas), quando está deitado (necessidade de usar mais almofadas) ou durante a noite, acordando com dificuldade em respirar.



Cansaço e fraqueza: Resultantes da redução do fluxo de oxigênio e nutrientes para os músculos.



Tosse persistente: Frequentemente pior à noite, devido à acumulação de líquido nos pulmões, ou durante o esforço físico.



Inchaço (edema): Principalmente nos tornozelos, pés, pernas e, em alguns casos, no abdômen (ascite), devido à retenção de líquidos.



Aumento rápido de peso: Um ganho de 2 a 3 kg em poucos dias pode indicar acumulação de líquidos.



Batimentos cardíacos acelerados ou irregulares (palpitações): Uma tentativa de compensar o menor débito cardíaco ou uma complicação da insuficiência cardíaca.



Tonturas, confusão ou desmaios: Causados por menor fluxo de sangue para o cérebro.



Falta de apetite e náuseas: A retenção de líquidos no abdômen pode interferir com a digestão.

► O coração é um músculo extraordinário, que trabalha sem parar para manter todo o corpo nutrido e oxigenado. Quando perde força ou flexibilidade, os seus efeitos fazem-se sentir em vários órgãos e funções do corpo. **Reconhecer estes sinais é o primeiro passo para agir e melhorar a qualidade de vida.**²

Causas e fatores de risco da insuficiência cardíaca

A insuficiência cardíaca pode ter origens diversas. Em alguns casos, está associada a doenças genéticas, inflamações do coração ou causas ainda desconhecidas (idiopáticas). Noutras situações, desenvolve-se ao longo do tempo, como consequência de outras doenças ou fatores de risco. Conhecer as possíveis causas – modificáveis ou não – é essencial para melhorar a prevenção, o diagnóstico e o acompanhamento da doença.^{2,3}



Hipertensão arterial (tensão alta)

Obriga o coração a trabalhar mais do que o normal, o que pode enfraquecer o músculo cardíaco com o tempo.



Doença das artérias coronárias

O estreitamento das artérias por acumulação de gordura (aterosclerose) reduz o fluxo de sangue e oxigénio para o coração.



Doenças das válvulas cardíacas

Quando as válvulas não funcionam bem, o coração tem de fazer mais esforço para manter o fluxo de sangue adequado.



Doenças do músculo cardíaco (cardiomiopatias)

Causadas por dilatação, hipertrofia ou inflamações/infecções que alteram a função do coração.



Arritmias

Batimentos muito rápidos ou muito lentos afetam a capacidade do coração bombear sangue de forma eficiente.



Diabetes

Aumenta o risco de desenvolver doenças cardiovasculares, que podem levar à insuficiência cardíaca.



Obesidade

Exige mais esforço do coração, aumentando o risco de disfunção cardíaca.



Doença renal crónica

Pode levar à retenção de líquidos e sobrecarregar o coração



Consumo excessivo de álcool ou drogas

Pode danificar o músculo cardíaco e alterar o seu funcionamento.



Problemas da tiróide

Tanto o hipotireoidismo como o hipertireoidismo afetam o ritmo e o desempenho cardíaco.

▶ A boa notícia é que muitos destes fatores podem ser controlados com mudanças no estilo de vida, vigilância médica e, quando necessário, medicação. Prevenir é sempre o melhor caminho.

Adaptado de: 2021 ESC Guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure e 2023 Focused Update; Marques I, et al. Multidisciplinary Heart Failure Clinic: How to Implement. RPMI [Internet]. 2017 Dec. 29;24(4):308-17.

Tipos de insuficiência cardíaca

A insuficiência cardíaca pode desenvolver-se de forma aguda (aparecer subitamente e com gravidade, exigindo cuidados médicos imediatos) ou crónica (desenvolver-se lentamente ao longo do tempo, com sintomas que podem variar em intensidade). Este guia refere-se principalmente à **insuficiência cardíaca crónica**.²

Existem três tipos principais de insuficiência cardíaca crónica², classificados de acordo com a “fração de ejeção do ventrículo esquerdo” - FEVE - uma medida da percentagem de sangue que o ventrículo esquerdo (a principal câmara de “bombeamento” do coração) expulsa a cada batimento, relativamente à que lá estava antes de começar a ejetar o sangue.²

Assinale com um “x” o tipo de Insuficiência Cardíaca com que foi diagnosticado inicialmente:

☐ **Insuficiência Cardíaca com Fração de Ejeção Reduzida (ICFER)**

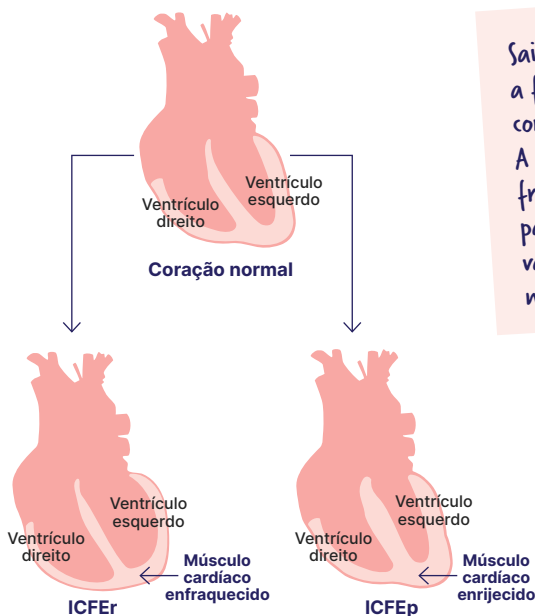
- ▶ Fração de ejeção $\leq 40\%$.
- ▶ O coração está geralmente dilatado (aumentado de tamanho).
- ▶ A capacidade de bombeamento está significativamente comprometida, apresentando um **bombeamento mais fraco**.

☐ **Insuficiência Cardíaca com Fração de Ejeção Ligeiramente Reduzida (ICFEIr)**

- ▶ Fração de ejeção entre 41-49%.
- ▶ Uma condição intermédia entre ICFER e ICFEp.

☐ **Insuficiência Cardíaca com Fração de Ejeção Preservada (ICFEp)**

- ▶ Fração de ejeção $\geq 50\%$.
- ▶ O coração está menos dilatado do que na ICFER.
- ▶ O ventrículo esquerdo **está mais rígido**, dificultando o seu enchimento.



Saiba ainda que muitas vezes é possível recuperar a função do coração, denominando-se nesses casos como ICFE recuperada. A ICFE recuperada refere-se a doentes que tinham fração de ejeção reduzida, mas que recuperaram parcialmente ou totalmente a FEVE, atingindo valores de fração de ejeção dentro da faixa normal (acima de 50%).²

Em todos estes tipos, o ventrículo esquerdo enche-se com uma pressão superior ao normal, o que pode causar pressão elevada nos pulmões, nas veias e no fígado, resultando em sintomas como falta de ar e/ou edema (inchaço).²

Insuficiência cardíaca avançada

Chama-se insuficiência cardíaca avançada às formas de insuficiência cardíaca crónica que continuam a progredir, apesar de o doente se encontrar tratado com a medicação oral nas doses máximas toleradas. Isto é por vezes referido como “resistência ao tratamento”. É importante distinguir esta situação da insuficiência cardíaca aguda, que descreve o aparecimento súbito de uma deterioração na função cardíaca que requer cuidados urgentes.²

Classificação da gravidade dos sintomas da insuficiência cardíaca

Após o diagnóstico, os médicos frequentemente classificam a gravidade dos sintomas da insuficiência cardíaca utilizando o sistema de Classificação Funcional da Associação do Coração de Nova Iorque (**New York Heart Association (NYHA)**):²

Identifique em baixo com um “x” qual a sua classe NYHA:

- ☐ **Classe I:** Nenhuma limitação da atividade física. As atividades normais não causam sintomas excessivos.
- ☐ **Classe II:** Ligeira limitação da atividade física. Confortável em repouso, mas atividades normais causam sintomas como falta de ar ou cansaço.
- ☐ **Classe III:** Limitação significativa da atividade física. Confortável em repouso, mas atividades menos intensas do que as normais causam sintomas.
- ☐ **Classe IV:** Incapacidade de realizar qualquer atividade física sem desconforto. Os sintomas podem estar presentes mesmo em repouso.

► Esta classificação ajuda os médicos a vigiar como a sua doença evolui ao longo do tempo e a avaliar a resposta ao tratamento.

ZONAS DA INSUFICIÊNCIA CARDÍACA Veja em que situação se encontra	O QUE FAZER DIARIAMENTE	· Verificar como se sente: falta de ar e cansaço. · Pesar-se antes do pequeno-almoço e anotar o peso. · Pesquisar inchaço dos pés, tornozelos, pernas e barriga. · Dieta com pouco sal. · Atividade física e períodos de descanso. · Tomar a medicação corretamente. Ver em que zona colorida está hoje.
	ZONA VERDE 	· Sem falta de ar ou cansaço. · Sem dor no peito. · Sem inchaço dos pés, tornozelos e pernas. · Sem aumento > 1 kg de peso em 3 dias seguidos.
	ZONA AMARELA 	Deve ligar para a linha SNS 24 - 808242424 se: · Sente mais falta de ar ou cansaço. · Se sente mais cansado, sem energia. · Respira pior quando se deita ou se tem de dormir sentado. · Nota mais inchaço dos pés, tornozelos, pernas. · Aumentou > 2 kg em 3 dias ou > 3 kg em 6 dias seguidos.
	ZONA VERMELHA 	Deve dirigir-se ao Serviço de Urgência ou ligar para o 112 se: · Sente muita dificuldade a respirar, mesmo sentado. · Sente dor no peito.

Pode consultar e descarregar esta tabela em www.bialive.pt, na área Comunidade (Projetos Científicos > Parceiros no Cuidado)



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

Tratamento da insuficiência cardíaca

Uma abordagem personalizada e integrada

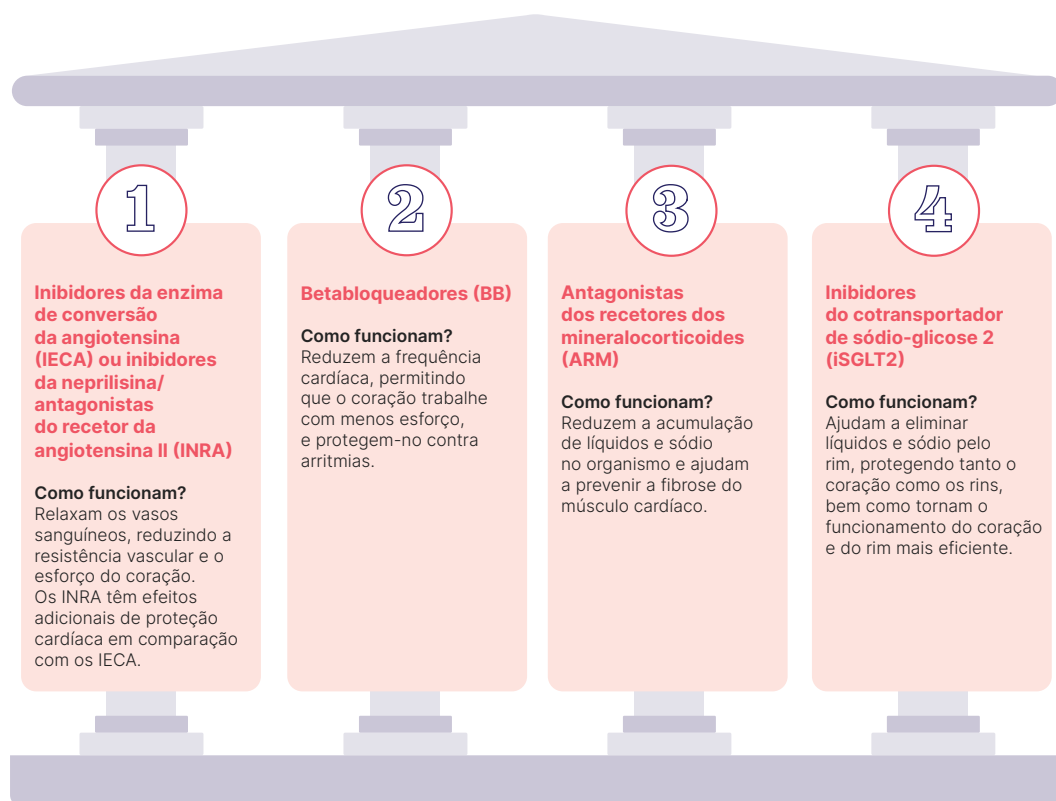
O tratamento da insuficiência cardíaca é mais eficaz quando é gerido por uma **equipa multidisciplinar** – um grupo de profissionais de saúde de vários tipos (como médicos de várias especialidades, enfermeiros, técnicos superiores, etc...), que trabalham em conjunto para fornecer cuidados integrados.²

Medicação para a insuficiência cardíaca

A medicação é geralmente o primeiro passo no tratamento da insuficiência cardíaca. Os medicamentos prescritos dependem do tipo de insuficiência cardíaca que tem, mas o objetivo é sempre ajudar o seu coração a funcionar de forma mais eficiente, reduzir os sintomas e prevenir a progressão da doença.²

Para pessoas com ICFeR (fração de ejeção reduzida)

As orientações atuais da Sociedade Europeia de Cardiologia² recomendam quatro tipos principais de medicamentos:



Adaptado de: 2021 ESC Guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure e 2023 Focused Update.

Além destes fármacos, poderá também receber **diuréticos** como a furosemida, que ajudam o corpo a eliminar o excesso de líquidos e reduzem a pressão de enchimento do coração, aliviando sintomas como o inchaço e a falta de ar.²

Para pessoas com ICFeIr (fração de ejeção ligeiramente reduzida)

A investigação tem mostrado que a dapagliflozina e a empagliflozina são benéficas para pessoas com ICFeIr e são, portanto, fármacos recomendados, juntamente com diuréticos. Outros medicamentos utilizados para ICFeIr também poderão ser úteis, dependendo do seu caso específico.²

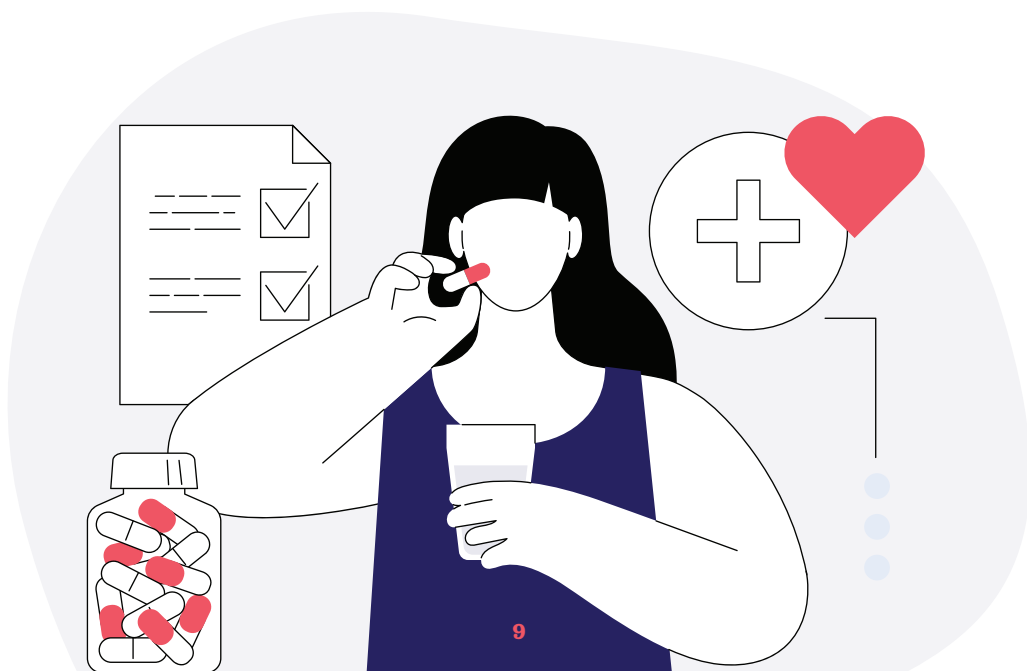
Para pessoas com ICFeP (fração de ejeção preservada)

A dapagliflozina e a empagliflozina demonstraram ajudar as pessoas com ICFeP a viver mais tempo, evitar hospitalizações, reduzir sintomas e melhorar a qualidade de vida, pelo que são recomendados, juntamente com diuréticos. Outros medicamentos podem ser prescritos para tratar outras doenças comuns em pessoas com ICFeP, como hipertensão arterial, fibrilhação auricular, obesidade ou doença coronária.²

NÃO SE ESQUEÇA DA SUA MEDICAÇÃO!

Dicas práticas para facilitar o dia a dia

- Consulte a lista de medicação na sua agenda e mantenha-a visível: coloque-a num local fácil de ver. Assim, ajuda a lembrar-se dela e evita confusões.
- Leve a listagem sempre que for ao médico: mesmo que seja uma especialidade diferente, é importante que saibam o que está a tomar. Tire uma foto da lista e guarde-a no telemóvel ou leve uma cópia na carteira.
- Utilize caixas semanais de medicação: se tem dificuldade em organizar os comprimidos, peça ajuda a um familiar, vizinho ou ao seu farmacêutico. Estas caixas estão disponíveis em farmácias e parafarmácias e são muito úteis.
- Crie rotinas ou use alarmes como lembrete: pode programar alarmes no telemóvel ou associar a toma da medicação a momentos do dia, como a hora da novela ou das refeições. Quanto mais hábito, menos esquecimentos!



Alterações no estilo de vida para pessoas com insuficiência cardíaca

Adote um papel ativo na gestão da sua saúde

Embora a medicação e os dispositivos médicos sejam componentes importantes do tratamento da insuficiência cardíaca, as **alterações no estilo de vida** que faz podem ter **um impacto significativo nos seus sintomas e qualidade de vida**. Estas mudanças positivas, quando combinadas com o tratamento médico, podem ajudá-lo a sentir-se melhor e a viver uma vida mais ativa e gratificante.

Exercício físico regular. Mexa-se pelo seu coração!

Fazer exercício pode parecer difícil quando se sente cansado, mas a atividade física regular e adaptada à sua condição é uma poderosa aliada da sua saúde. Com o tempo, vai sentir-se mais forte, com mais energia e melhor qualidade de vida.

Benefícios do exercício²

- ▶ Fortalece o coração.
- ▶ Melhora a circulação.
- ▶ Reduz o *stress* e a ansiedade.
- ▶ Ajuda a controlar o peso, a pressão arterial e a diabetes.
- ▶ Diminui a sensação de cansaço e falta de ar.
- ▶ Aumenta o bem-estar e a confiança.

Consulte os vários vídeos de exercícios cedidos pela Associação de Apoio aos Doentes com Insuficiência Cardíaca (AADIC) em www.bialive.pt, na área Recursos e Bem-estar (Exercício Físico > Insuficiência Cardíaca)





Como começar?

- ▶ Inicie com calma — caminhar, nadar ou pedalar numa bicicleta estacionária são ótimos pontos de partida.
- ▶ Aumente gradualmente a duração e a intensidade.
- ▶ Sempre que possível, participe num programa de reabilitação cardíaca supervisionado, com orientação especializada.

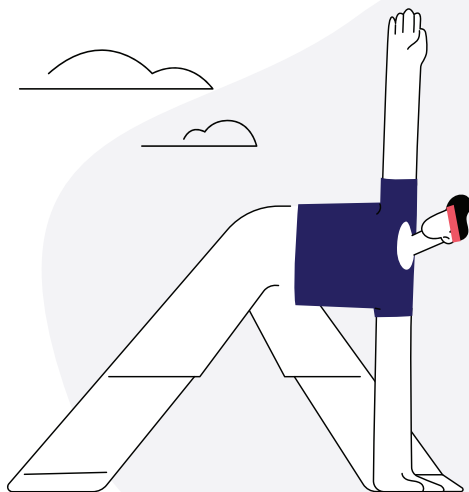
DICAS ÚTEIS PARA PRATICAR EXERCÍCIO EM SEGURANÇA

- ▶ Escolha a hora do dia em que se sente com mais energia.
- ▶ Use roupa confortável.
- ▶ Evite as horas de maior calor e o exercício logo após as refeições.
- ▶ Caminhe com um familiar ou amigo — torna a atividade mais agradável.
- ▶ Respeite sempre os seus limites.
- ▶ Mantenha o esforço entre 4 e 6 na Escala de Borg (esforço ligeiro a moderado).

ESCALA VISUAL DE ESFORÇO (Escala de Borg)

Demasiado leve	1	
Muito leve	2	
Muito leve - leve	3	
Leve	4	
Leve-moderado	5	
Moderado	6	
Moderado-intenso	7	
Intenso	8	
Muito intenso	9	
Exaustivo	10	

Figura adaptado de: Borg, G.A. (1982) Psychophysical Bases of Perceived Exertion. Medicine & Science in Sports & Exercise, 14, 377-381.



▶ **Lembre-se: todos podem — e devem — praticar exercício físico. Com o acompanhamento certo, o movimento é um passo seguro para uma vida com mais saúde.**

A atividade sexual pode ser mantida

Se a insuficiência cardíaca estiver estável, não há razão para se preocupar com a prática da atividade sexual, desde que a atividade não cause sintomas indesejados.

Se a disfunção erétil ("impotência") for um problema fale com a sua equipa de saúde. Muitas vezes esta está associada a medos e preconceitos. Saiba que existem vários e tratamentos adequados e que podem ser seguros, mesmo em doentes com insuficiência cardíaca.

Alimentação saudável



Uma alimentação equilibrada pode ajudar a controlar os sintomas da insuficiência cardíaca e reduzir o risco de outras doenças cardíacas. As recomendações gerais incluem:²

- ▶ Reduzir o consumo de sal (sódio), pois pode causar retenção de líquidos e agravar os sintomas da insuficiência cardíaca.
- ▶ Limitar o consumo de gorduras saturadas e gorduras *trans*.
- ▶ Aumentar o consumo de frutas, vegetais, grãos integrais e proteínas magras.
- ▶ Evitar o consumo de alimentos processados e ricos em açúcar.
- ▶ Consumir mais peixe do que carne e, quando optar por carne, prefira as brancas, como frango e coelho (sem pele), em vez das vermelhas.
- ▶ Beber água suficiente, mas não em excesso.
- ▶ Monitorizar a ingestão de líquidos se o seu médico o aconselhar a restringir líquidos.

CUIDADO COM O SAL E A GORDURA ESCONDIDOS!

Alguns alimentos têm mais sal e gordura do que imagina

- ▶ Tire o saleiro da mesa.
- ▶ Evite caldos em cubos, enchidos e aperitivos.
- ▶ Prefira alimentos frescos ou congelados a alimentos pré-cozinhados ou enlatados.
- ▶ Use ervas e especiarias (orégão, salsa, alho, piri-piri, coentros) para dar mais sabor à comida.
- ▶ Não use substitutos de sal – (ou sal da farmácia: são ricos em potássio e interferem com a sua medicação).

**Reduzir o sal faz bem ao coração
— e não tira o sabor à comida!**

Ingestão de líquidos²



- ▶ Quando falamos na ingestão de líquidos referimos a todos os líquidos que são ingeridos na sua alimentação (sopa, leite, cevada, café e chás).
- ▶ Evite ingestão de líquidos em grande quantidades, especialmente se se sentir com mais sintomas.
- ▶ Adapte a ingestão de líquidos em épocas de muito calor.



Controlo do peso²

Manter um peso saudável reduz o esforço do seu coração.

- ▶ Se tiver excesso de peso, perder mesmo uma pequena quantidade pode melhorar os sintomas.
- ▶ Por outro lado, se estiver a perder peso sem tentar perdê-lo, é importante informar o seu médico, pois isto pode ser um sinal de agravamento da insuficiência cardíaca.



Imunização e prevenção de infecções²

Nos doentes com insuficiência cardíaca são recomendadas a vacinação anual da gripe, da COVID-19 e, se indicada, a vacina pneumocócica (pneumonia) de forma a evitar infeções mais graves. Fale sobre este assunto ao seu médico de família ou cardiologista.



Redução do consumo de álcool e cessação tabágica²

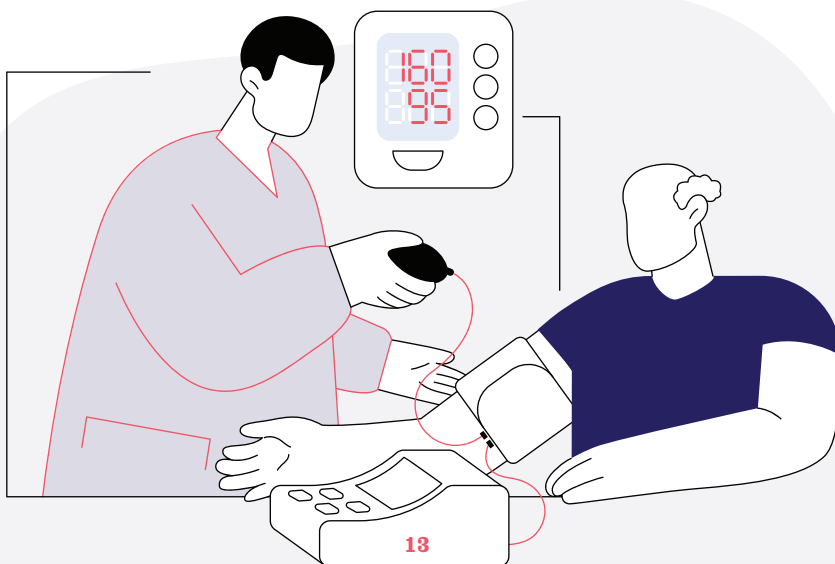
- ▶ O álcool pode enfraquecer o músculo cardíaco e interagir com alguns medicamentos. Limite o consumo de álcool a duas unidades por dia nos homens e uma unidade nas mulheres. No entanto, em muitas situações, o seu médico vai recomendar-lhe que abandone completamente o consumo de álcool, porque pode estar a contribuir diretamente como causa da insuficiência cardíaca.
- ▶ O tabaco danifica os vasos sanguíneos, reduz os níveis de oxigénio no sangue e faz o coração trabalhar mais. Deixar de fumar é uma das melhores coisas que pode fazer pelo seu coração.

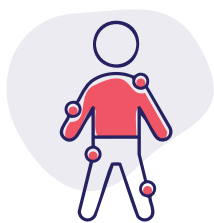


Gestão do *stress* e apoio emocional

Viver com insuficiência cardíaca pode ser emocionalmente desafiante. O *stress*, a ansiedade e a depressão são comuns e podem afetar a sua saúde cardíaca. Considere:

- ▶ Técnicas de relaxamento como a meditação ou a respiração profunda.
- ▶ Grupos de apoio onde pode partilhar experiências com outras pessoas com insuficiência cardíaca.
- ▶ Aconselhamento profissional se se sentir emocionalmente abalado ou fragilizado.





Monitorização dos sintomas²

Aprenda a reconhecer os sinais de agravamento da insuficiência cardíaca e a agir rapidamente. **Os sinais de alerta** incluem:

- ▶ Aumento de peso (2-3 kg numa semana).
- ▶ Inchaço nos pés, tornozelos e pernas.
- ▶ Diminuição da quantidade de urina.
- ▶ Dificuldade em respirar, sobretudo com pequenos esforços ou em repouso.
- ▶ Necessidade de aumentar o número de almofadas para dormir ou acordar com falta de ar durante a noite.
- ▶ Tosse irritativa que agrava ao deitar-se ou em esforço.
- ▶ Cansaço intenso.

▶ **Registe o seu peso, sintomas e qualquer alteração que note na sua Agenda.**
Isto pode ajudar a identificar padrões e fornecer informações valiosas à sua equipa de saúde.



Planeamento de atividades e viagens

Planear antecipadamente pode ajudá-lo a continuar a desfrutar das atividades que lhe trazem alegria:

- ▶ Leve consigo o seu relatório clínico, um ECG recente e o contacto do seu médico, para qualquer eventualidade durante a viagem.
- ▶ Assegure-se que leva a medicação necessária, incluindo uma quantidade extra, para garantir que tem medicação suficiente para toda a viagem. Se viajar de avião leve a medicação sempre na mala de mão.
- ▶ Se o destino for um local quente, tenha atenção à ingestão de líquidos e à restrição de sal na alimentação para evitar complicações.
- ▶ Caso a viagem seja longa, o uso de meias de compressão elástica é recomendado.

▶ **Lembre-se que fazer estas alterações no estilo de vida não significa desistir de tudo o que gosta. Pelo contrário, trata-se de encontrar um equilíbrio que lhe permita viver bem com a insuficiência cardíaca.**

Gestão e monitorização da insuficiência cardíaca

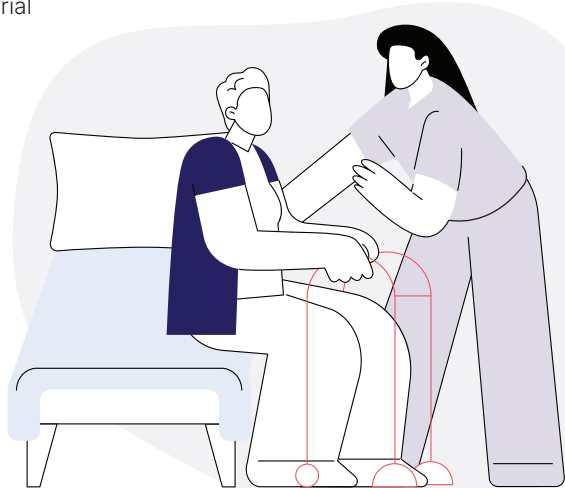
A importância do acompanhamento regular

A monitorização regular da insuficiência cardíaca é essencial para garantir que o seu tratamento está a funcionar e para ajustar a abordagem conforme necessário. Isto envolve consultas regulares com a sua equipa de cuidados de saúde e, em alguns casos, monitorização à distância.



Consultas de acompanhamento²

- ▶ Se teve alta recentemente do hospital, o acompanhamento deve ser mais frequente, incluindo uma visita 1-2 semanas após a alta para verificar os seus sintomas e a eficácia da medicação.
- ▶ Mesmo quando a insuficiência cardíaca estiver estável, as consultas regulares são importantes. As orientações recomendam que, pelo menos a cada 6 meses, sejam verificados aspetos como a frequência e o ritmo cardíaco, a pressão arterial e a função renal.
- ▶ Durante estas consultas, a sua medicação pode ser ajustada, os sintomas reavaliados e quaisquer preocupações discutidas.



Telemonitorização

A telemonitorização permite-lhe enviar informações sobre o seu estado de saúde (como sintomas, peso ou pressão arterial) ao seu médico/enfermeiro sem ter de se deslocar ao hospital ou centro de saúde. Isto pode ser particularmente útil para:

- ▶ Detetar precocemente sinais de agravamento.
- ▶ Ajustar o tratamento rapidamente quando necessário.
- ▶ Reduzir a necessidade de deslocações ao hospital ou centro de saúde.

▶ O objetivo é sempre proporcionar os melhores cuidados possíveis que permitam manter ou melhorar a qualidade de vida, independentemente do estágio da doença.

Viver com insuficiência cardíaca: o seu percurso pessoal

Encontrar esperança e equilíbrio

Viver com insuficiência cardíaca pode trazer desafios, mas também é uma oportunidade para reavaliar prioridades e encontrar um novo equilíbrio na vida. Muitas pessoas com insuficiência cardíaca têm vidas ativas e gratificantes se seguirem o tratamento adequado e fizerem alterações positivas no seu estilo de vida.



Tornar-se parceiro no seu cuidado

Informação é poder. Quanto mais souber sobre a doença, melhor poderá:

- Comunicar eficazmente com a sua equipa de cuidados de saúde.
- Tomar decisões informadas sobre o seu tratamento.
- Reconhecer sinais de alerta e agir prontamente.
- Adaptar o seu estilo de vida para beneficiar a sua saúde cardiovascular.

► **Não hesite em fazer perguntas e expressar as suas preocupações. Lembre-se que é o protagonista da sua saúde, e a sua equipa de saúde está lá para o apoiar.**

Encontrar apoio emocional



Viver com uma doença crónica, como a insuficiência cardíaca, pode ser emocionalmente exigente. Procurar apoio é um passo importante para o seu bem-estar. Algumas formas de apoio que podem fazer a diferença:

- Os sintomas de depressão muitas vezes podem ser confundidos com os sinais da insuficiência cardíaca, por isso é importante estar atento.
- Reconheça as suas preocupações e inquietações e não hesite em pedir ajuda. Participe em grupos de apoio, como a AADIC (Associação de Apoio a Doentes com Insuficiência Cardíaca), para partilhar experiências e receber suporte.
- Envolver os seus familiares e amigos no seu processo de recuperação; não se isole. Vá às consultas acompanhado e converse abertamente com a sua equipa de saúde sobre as suas preocupações, a evolução da doença e recomendações.
- Mantenha-se ativo, pratique exercício físico, socialize com os amigos e tente manter suas rotinas, mesmo nos momentos em que se sentir mais triste.
- Procure ajuda de profissionais de saúde para cuidar da sua saúde mental.

► **Lembre-se que cuidar da sua saúde mental é tão importante quanto cuidar da sua saúde física.**



Manter uma perspetiva positiva

Embora a insuficiência cardíaca seja uma doença séria, os avanços no tratamento significam que muitas pessoas podem viver bem com esta síndrome durante muitos anos. Focar-se no que pode fazer, em vez no que não pode, vai ajudá-lo a manter uma perspetiva positiva.

Celebre as pequenas vitórias, seja uma caminhada mais longa do que o habitual ou um dia com menos sintomas.

É importante que vigie a saúde do seu coração

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*.

Pode consultar e descarregar esta tabela em www.bialive.pt, na área Comunidade (Projetos Científicos > Parceiros no Cuidado)



▶ Cada passo em direção a uma vida mais saudável é uma conquista.

▶ Esta é o seu caminho, e embora possa haver desafios, saiba que com o apoio adequado, conhecimento e determinação, pode viver bem com insuficiência cardíaca!

Siglas:

Antagonistas dos recetores de mineralocorticoides (ARM); Associação de Apoio a Doentes com Insuficiência Cardíaca (AADIC); Betabloqueadores (BB); *Chronic Kidney Disease Epidemiology Collaboration* (CKD-EPI); Gamaglutamiltransferase (GGT); Grupo de Estudo da Insuficiência Cardíaca (GEStIC); Hemoglobina glicosilada (HbA1c); Hormona tireostimulante (TSH); Inibidores da enzima de conversão da angiotensina (IECA); Inibidores da neprilisina do recetor da angiotensina (INRA); Inibidores do cotransportador de sódio-glicose 2 (iSGLT2); Insuficiência Cardíaca (IC); Insuficiência Cardíaca com Fração de Ejeção Ligeiramente Reduzida (ICFEm); Insuficiência Cardíaca com Fração de Ejeção Preservada (ICFEP); Insuficiência Cardíaca com Fração de Ejeção Reduzida (ICFER); Lipoproteína de alta densidade (HDL); Lipoproteína de baixa densidade (LDL); *New York Heart Association* (NYHA); Sociedade Europeia de Cardiologia (SEC); Taxa de filtração glomerular (TFG); Transaminase glutâmica oxalética (TGO); Transaminase glutâmica pirúvica (TGP).

Referências:

1. Baptista, R. et. al. (2023). Portuguese Heart Failure Prevalence Observational Study (PORTHOS) rationale and design - A population-based study. *Revista Portuguesa de Cardiologia*, 42(12), 985-995. [Consultado em julho de 2025]
2. *European Society of Cardiology*. Consultado em <https://www.escardio.org/Guidelines/Clinical-Practice-Guidelines/Acute-and-Chronic-Heart-Failure> [Acedido em julho de 2025]
3. Marques I, et. al. Multidisciplinary Heart Failure Clinic: How to Implement. *RPMI* [Internet]. 2017 Dec. 29 [cited 2025 Apr. 29];24(4):308-17. Available from: <https://revista.spmi.pt/index.php/rpmi/article/view/766>
4. Bettina Heidecker, et al. Vaccination as a new form of cardiovascular prevention: a European Society of Cardiology clinical consensus statement: With the contribution of the European Association of Preventive Cardiology (EAPC), the Association for Acute CardioVascular Care (ACVC), and the Heart Failure Association (HFA) of the ESC, *European Heart Journal*, 2025;ehaf384.

Este guia foi elaborado por uma equipa multidisciplinar de profissionais de saúde especializados na área da Cardiologia, mais especificamente na Insuficiência Cardíaca.

Para questões de segurança ou notificação de um possível evento adverso relacionados com medicamentos BIAL, por favor contactar: farmacovigilancia@bial.com ou contactar o departamento médico de Bial, tel: + 351 22 986 6100.



bialive

Recursos adicionais

Se desejar mais informação sobre insuficiência cardíaca, o seu diagnóstico e tratamento, visite a página Bialive.



Este guia para doentes é uma versão simplificada das Orientações de Práticas Clínicas da Sociedade Europeia de Cardiologia para o diagnóstico e tratamento da insuficiência cardíaca aguda e crónica.

As orientações estão disponíveis na íntegra em inglês em <https://www.escardio.org/>.



MA_PT/CARDIO/JUL25/028 aprovado a julho de 2025
PPTP25LTPEY02