

7 DIAS DO CORAÇÃO

Para um ano com saúde

CONHECER PARA PREVENIR INSUFICIÊNCIA CARDÍACA



O QUE É A INSUFICIÊNCIA CARDÍACA?

O coração é um músculo que funciona como uma bomba, para fazer circular o sangue por todo o corpo, de modo a satisfazer as necessidades do organismo em oxigênio e nutrientes. A insuficiência cardíaca (IC) é uma doença em que o coração tem dificuldade em cumprir a sua função. Lá o vai tentando fazer, com esforço, mas como trabalha de forma pouco eficiente, não consegue bombear a quantidade de sangue de que o corpo precisa.

O problema resulta de o coração deixar de ter força para bombear o sangue para o corpo e/ou de não relaxar o suficiente para que o sangue retorne a ele na quantidade desejável.

Deste modo, todo o organismo é afetado, principalmente os rins, que recebem menos sangue do que o normal. Assim, o trabalho renal também está prejudicado, reduzindo-se a eliminação de água e de sal do organismo. Como consequência, acumulam-se líquidos nos pulmões, nas pernas e em outras áreas do corpo.

QUAIS AS SUAS CAUSAS?

A insuficiência cardíaca é uma fase (avançada) comum a muitas doenças, se estas não forem precoce e adequadamente tratadas:

- ♥ Doença coronária (angina de peito, enfarte do miocárdio);
- ♥ Hipertensão arterial;
- ♥ Diabetes;
- ♥ Miocardite (inflamação do músculo cardíaco);
- ♥ Doença das válvulas do coração;
- ♥ Doenças pulmonares;
- ♥ Doenças cardíacas congénitas ou hereditárias;
- ♥ Consumo de tabaco, álcool, drogas e outros tóxicos.

SINTOMAS E SINAIS

- ♥ Sintomas muito comuns são a **falta de energia** e o **cansaço**, que podem agravar-se com os esforços (por exemplo, subir um lanço de escadas) ou mesmo com as atividades normais do dia a dia;
- ♥ **Falta de ar**, que se agrava com a atividade física e durante a noite, levando à necessidade de dormir semi-sentado, por intolerância à posição de deitado;
- ♥ **Inchaços** ou **edemas** começam, habitualmente, a aparecer nos pés e nas pernas. A região abdominal também pode ficar distendida (barriga de água). O aumento da falta de ar é um sinal que pode indicar a presença de líquido nos pulmões;
- ♥ **Tosse e pieira**;
- ♥ Um **aumento rápido de peso** (em poucos dias) é normalmente um indicador de que se estão a acumular líquidos no corpo;
- ♥ Necessidade de **urinar, frequentemente, durante a noite**;
- ♥ **Tonturas**.

PARA VIVER MAIS E MELHOR

A insuficiência cardíaca é uma doença crônica, não curável, e com elevado risco de complicações. No entanto, há muitas coisas que quem sofre da patologia pode e deve fazer, para viver mais tempo e com melhor qualidade de vida.

Em primeiro lugar, saber o mais possível sobre a doença, pois se entender o que se passa com o seu coração pode mais facilmente colaborar no tratamento.

Em segundo lugar, respeitar as «7 REGRAS DE OURO» da insuficiência cardíaca.

«7 REGRAS DE OURO» DA INSUFICIÊNCIA CARDÍACA

1. Empenho em melhorar, a maior arma para se sentir o melhor possível;
2. Reconhecer os sinais de agravamento, vigiar e registar diariamente o peso e a tensão arterial;
3. Tomar todos os dias corretamente a medicação prescrita pelo seu médico;
4. É essencial que, para além de uma alimentação equilibrada e variada, haja diminuição do consumo de líquidos e restrição total do sal. Ter em conta que os alimentos já têm sal e que os líquidos não são apenas a água que se bebe, mas também a sopa, o chá, etc. Num dia, tudo o que é líquido deverá somar apenas 1,5 litros;
5. O exercício físico tem efeitos benéficos ao nível da tensão arterial e da frequência cardíaca, além de diminuir o *stress*. Optar por caminhadas, andar de bicicleta ou atividades de piscina, como nadar ou hidroginástica, com uma intensidade de esforço ligeira a moderada;
6. Restringir o consumo de café, álcool e tabaco;
7. Manter a atividade sexual, mas fazendo ajustes para evitar um esforço excessivo. Apesar de haver um aumento do ritmo cardíaco e da tensão arterial, a atividade sexual exige uma energia semelhante à que é necessária para subir dois lanços de escadas. Se sentir falta de ar, algum tipo de dor ou o coração acelerar para além do habitual, pare e espere.



PARA SABER MAIS, PERGUNTE AO SEU MÉDICO.

**ESTE FOLHETO TEM A APROVAÇÃO
DA SOCIEDADE PORTUGUESA
DE CARDIOLOGIA**

Revisão de: Janeiro de 2020

Próxima revisão: Janeiro de 2023

ORGANIZAÇÃO:



Liga dos Amigos do Serviço

Cardiologia

Hospital de São Bernardo - Setúbal

COLABORAÇÃO:



CENTRO HOSPITALAR
DE SETÚBAL, E.P.E.



SETUBAL
MUNICÍPIO PARTICIPADO



**setúbal
saudável**
GABINETE DE SAÚDE