Revisão de: Maio de 2023
Próxima revisão: Maio de 2026

ORGANIZAÇÃO:

Liga dos Amigos do Serviço Cardiologia
Hospital de São Bernardo - Setúbal

COLABORAÇÃO:

CENTRO HOSPITALAR DE SETÚBAL, E.P.E.

SETÚBAL MUNICÍPIO PARTICIPADO

setúbal saudável GABINETE DE SAÚDE

DESIGN: SETOR DE PRODUÇÃO E DESIGN GRÁFICO, DICI/DCTUR/CMS'23

7 DIAS DO CORAÇÃO
Para um ano com saúde

CONHECER PARA PREVENIR

INSUFICIÊNCIA CARDÍACA

7 DIAS DO CORAÇÃO

Para um ano com saúde

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 oxigénio e nutrientes.

A Insuficiência Cardíaca (IC) é uma doença em que o coração tem dificuldade em cumprir a sua função, logo não consegue bombear a quantidade de sangue de que o corpo precisa para funcionar adequadamente.

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 tratadas de forma precoce adequadamente:

- 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 com os esforços (por exemplo, subir um lanço de escadas) ou mesmo com as atividades normais do dia a dia como tomar banho;
- **Falta de ar**, que agrava com a atividade física ou atividades normais do dia a dia, podendo mesmo ocorrer durante a noite, levando à necessidade de dormir semi-sentado, por intolerância à posição de deitado. O aumento da falta de ar é um sinal que pode indicar a presença de líquido nos pulmões;
- **Inchaços** ou **edemas** que começam, habitualmente, a aparecer nos pés e nas pernas. A região abdominal também pode ficar distendida (barriga de água).
- **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**.

PARA VIVER MAIS E MELHOR

A insuficiência cardíaca é uma doença crónica, 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 restrição total do sal e consumo de líquidos moderado , entre 1,5 e 2 litros por dia. 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 a 2 litros;
5. O exercício físico tem efeitos benéficos ao nível da tensão arterial e da frequência cardíaca, além de diminuir o stress. Pode realizar caminhadas, andar de bicicleta, fazer atividades de piscina (por exemplo: nadar, hidroginástica) ou outra atividade física em que se sinta bem e o faça feliz. A atividade física deve ser realizada com uma intensidade de esforço tolerada por si, devendo parar se sentir falta de ar, algum tipo de dor ou o coração acelerar para além do habitual;
6. Cessar o consumo de álcool e tabaco;
7. Manter a atividade sexual, mas fazendo ajustes para evitar 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.