

# Insuficiência cardíaca crónica Chronic Heart Failure

## Qual a definição de insuficiência cardíaca crónica?

A insuficiência cardíaca crónica é uma doença que perdura e com a qual o músculo cardíaco fica enfraquecido e não consegue bombear o sangue tão bem como é normal. Apesar de se correr risco de vida, podem-se controlar os sintomas, evitar consultas ou baixas desnecessárias ao hospital e ter-se uma vida longa e saudável; desde que a pessoa se encarregue de controlar a doença e colabore com o grupo de tratamento do seu serviço de saúde.

## Sintomas de insuficiência cardíaca crónica

Os sintomas mais vulgares da insuficiência cardíaca crónica incluem falta de ar, cansaço, aumento de peso e inchaço dos tornozelos/artelhos e/ou barriga. É importante falar com o seu médico ou enfermeira especializada em insuficiência cardíaca sobre quaisquer sintomas novos ou anteriores mas agravados.

## Como controlar a insuficiência cardíaca crónica

### As três coisas principais que pode fazer são:

1. **Tomar os medicamentos como indicado.** É natural que lhe receitem vários medicamentos. Se achar que os medicamentos não funcionam ou lhe estão a causar problemas, ou desejar esclarecimentos, fale com o seu médico, enfermeira especializada em insuficiência cardíaca ou farmacêutico.
2. **Monitorizar e controlar o equilíbrio dos líquidos.** Isto inclui uma rotina diária que consiste em pesar-se, controlar os líquidos que ingere, limitar a quantidade de sal na alimentação e tomar os medicamentos (diuréticos) como indicado.
3. **Modifique algumas coisas no seu estilo de vida, a longo prazo.** É importante não fumar, limitar bebidas com cafeína e alcoólicas, fazer uma alimentação saudável, manter-se fisicamente activo e alcançar e manter um peso saudável para o seu corpo.

Talvez possa também participar de um programa especializado, que o ajudará a controlar a sua doença e evitará futuras baixas ao hospital.

Viver com insuficiência cardíaca crónica pode ser desafiante e é natural sentir-se preocupado, triste ou 'abatido' de vez em quando. Contudo, se anda quase sempre triste ou descorçoado deve falar com o seu médico, visto a depressão ser uma doença curável que afecta muitas pessoas que sofrem de insuficiência cardíaca crónica.

### Vire a página para consultar os “action plans” (planos de acção) que lhe fornecem conselhos sobre a sua rotina quotidiana e sobre quando obter assistência médica.

A brochura 'Living well with chronic heart failure', publicada pela instituição “Heart Foundation”, explica em mais pormenor o que é esta doença e como se pode controlar. Oferece dicas práticas sobre controlo de sintomas e equilíbrio dos líquidos, respondendo a algumas das perguntas mais frequentes entre pessoas que sofrem de insuficiência cardíaca crónica. Ajudá-lo-á a compreender melhor a sua doença e tratamento e guiá-lo-á relativamente às conversas que tiver com o grupo de tratamento do seu serviço de saúde. Para obter uma cópia desta brochura, telefone para a “Heart Foundation”, no número 1300 36 27 87 (ao preço de uma chamada local).

# Insuficiência cardíaca crónica: Plano de acção (Action Plan)

**Nota:** É importante que cada pessoa desenvolva um plano de acção personalizado em conjunto com o grupo de tratamento do seu serviço de saúde, para que se tome em linha de conta a gravidade da sua insuficiência cardíaca, assim como quaisquer outros problemas de saúde que possa ter e as suas preferências de tratamento.

## Todos os dias:

- Pesar-se e anotar o peso.
- Restringir a ingestão de líquidos e sal como recomendado pelo médico.
- Tomar os medicamentos como indicado.
- Manter-se fisicamente activo.
- Lembrar-se de telefonar para obter assistência médica quando for necessário (ver mais abaixo).

## Telefone ao seu médico ou enfermeira especializada em insuficiência cardíaca, o mais rapidamente possível, se:

- engordar ou emagrecer mais que 2 quilos em 2 dias.
- tiver mais falta de ar ao realizar as suas actividades normais.
- o seu coração bater muito depressa.
- tiver muitas tonturas ou perder os sentidos (desmaiar).
- a sua angina de peito piorar.
- aumentar o inchaço nos seus tornozelos/artelhos, pernas ou abdómen.
- tossir muito – especialmente de noite.
- em geral, se sentir mais cansado ou triste do que é habitual.

## Quando tiver angina de peito:

- Pare imediatamente e repouse.
- Se por si só, o repouso não lhe trás alívio rápido nem eficaz, tome uma dose do seu medicamento para a angina de peito.
- Se não ficar aliviado da angina de peito dentro de 5 minutos, tome outra dose do seu medicamento para a angina de peito.
- Se não ficar completamente aliviado da angina de peito dentro dos 10 minutos que se seguem ao repouso e à ingestão do medicamento OU se a angina for grave OU se piorar rapidamente, **isto é uma emergência. Peça ajuda rápido. Telefone para o zero-zero-zero (000)\* e peça uma ambulância.** Não desligue. Espere pelos conselhos do operador do serviço 000.

\* Se o número 000 não funcionar do seu telemóvel / celular, tente ligar para o 112.

## Telefone para o zero-zero-zero (000)\* e peça uma ambulância, se:

- de repente, sentir uma grave falta de ar
  - experimentar novas 'perdas de consciência'.
- \* Se o número 000 não funcionar do seu telemóvel / celular, tente ligar para o 112.

For more information, refer to the source of this action plan—the Heart Foundation booklet 'Living well with chronic heart failure'.  
© 2008 National Heart Foundation of Australia. INF-043-C-POR

**Terms of use:** This material has been developed for general information and educational purposes only. **It does not constitute medical advice.** Please consult your healthcare provider if you have, or suspect you have, a health problem. The information contained in this material has been independently researched and developed by the National Heart Foundation of Australia and is based on the available scientific evidence at the time of writing. It is not an endorsement of any organisation, product or service. Whilst care has been taken in preparing the content of this material, the National Heart Foundation of Australia and its employees cannot accept any liability, including for any loss or damage, resulting from the reliance on the content, or for its accuracy, currency and completeness. This material may be found in third parties' programs or materials (including but not limited to show bags or advertising kits). This does not imply an endorsement or recommendation by the National Heart Foundation of Australia for such third parties' organisations, products or services, including these parties' materials or information. Any use of National Heart Foundation of Australia material by another person or organisation is done so at the user's own risk. The entire contents of this material are subject to copyright protection.

