



BOAS PRÁTICAS CLÍNICAS EM
CARDIOLOGIA

Insuficiência Cardíaca

O que é insuficiência cardíaca?

A insuficiência cardíaca é a primeira causa de internação hospitalar entre as doenças cardiovasculares e uma das mais frequentes entre todas as internações. Portanto, trata-se de uma condição clínica muito comum.



Decorre de um enfraquecimento ou endurecimento do coração, o que faz com que o músculo bombeie o sangue de maneira ineficaz. Logo, a incapacidade de ejetar o sangue faz com que todo o sistema circulatório e, conseqüentemente, os órgãos (rins, cérebro, fígado, etc.) recebam menos oxigênio e nutrientes, além de tornar reduzida a retirada dos resíduos produzidos pelas células.

As causas mais comuns desse enfraquecimento ou endurecimento são a hipertensão arterial, doença coronariana (infarto do miocárdio, angina, etc.), doenças das válvulas cardíacas, inflamação do coração (miocardite, Chagas, etc.) e doenças que infiltram o órgão. Os principais sintomas são a falta de ar; inicialmente, após esforços, piorando até o repouso; inchaço das pernas, aumento do tamanho da barriga; entre outros.

A síndrome, portanto, é muito comum, e resulta de várias doenças do coração. Porém, ela tem tratamento muito eficaz para o seu controle. Esse tratamento depende, em parte, da prescrição médica e muito da determinação e aderência do paciente aos seus medicamentos, à dieta, aos exercícios, à perda de peso e assiduidade na consulta médica.



Portanto, a doença não é rara e tem tratamento. Você deve se adaptar a ela para ter adequada qualidade de vida. Converse com seu médico para que ele possa orientá-lo.

Veja que basta se cuidar para viver com qualidade

Você tem insuficiência cardíaca?

Constatada a doença, a equipe que cuida de você já deve ter começado a orientar sobre o que significa insuficiência cardíaca. Muitas dúvidas surgem e, neste folheto de orientação, tentaremos explicar de maneira simples o que é esta síndrome, como pode ser controlada e o que você pode fazer para ajudar no seu próprio tratamento.

Podemos ajudá-lo

Somos uma equipe multiprofissional e VOCÊ, o membro mais importante.

Essa equipe estará sempre à disposição para esclarecer dúvidas sobre sua saúde e se preocupa muito com seu bem-estar. Para isso, **é essencial a sua participação no controle adequado da sua doença.**



Cuidados importantes quando você tem insuficiência cardíaca

- Pese-se no mínimo três vezes por semana, antes do café da manhã.
- Se ganhar de 2 kg a 3 kg na semana, procure seu médico.

Tome os medicamentos conforme orientação e prescrição de seu médico. É muito importante manter o uso, mesmo quando se sentir bem. Significa um adequado controle de sua doença.



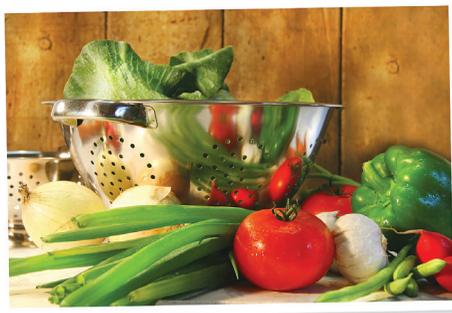
Observe e avise seu médico se ocorrer:

- Piora de inchaço nas pernas, nos pés ou tornozelos.
- Piora na respiração ou fôlego, cada vez mais curto, durante os esforços ou quando deitado.
- Aparecimento de tontura, cansaço ou fadiga e confusão mental.

Como cuidar de sua alimentação

Existem regras básicas para uma alimentação saudável, saborosa e que atenda às restrições da insuficiência cardíaca.

- Nutrição adequada com mais calorias, em pequenos volumes, proporcionando menor trabalho do coração.
- Mantenha alimentação saudável, fracionada, com pouca gordura, pouco sal e rica em frutas, legumes e verduras (salvo restrições).
- Mantenha o peso ideal, pois a obesidade exige maior trabalho respiratório e do coração.



Como fica o sal

A restrição da ingestão de sódio é medida terapêutica importante para estabelecer o equilíbrio cardiocirculatório e evitar sobrecargas ao coração.

A recomendação é que a quantidade fique entre 3g e 4g/dia, porém, a restrição pode chegar a 1g ou 2g ao dia, dependendo da gravidade e dos sintomas de cada paciente.

Comida sem sal não precisa ser ruim. Você pode utilizar outros temperos naturais, no preparo de suas refeições, como alho, cebola e ervas (manjeriço, alecrim, orégano), que vão dar sabor às preparações e podem ser utilizados sem restrições.

Evite também os embutidos, as conservas e os industrializados, pois o conservante utilizado é rico em sódio.

Cuidado com os líquidos

A insuficiência cardíaca promove retenção de líquidos. Por vezes, um de seus medicamentos pode ser um diurético. Se, por um lado, você usa esse medicamento para retirar líquido e, por outro, ingere muito, o sistema fica desequilibrado.

Portanto, às vezes é necessário restringir a ingestão de líquidos, que pode variar de 800ml a 1.500ml ao dia, conforme orientação do seu médico.



Medicamentos x Alimentação

Medicamentos frequentemente prescritos para o tratamento de insuficiência cardíaca podem ocasionar alguns fatores:

- Redução do paladar.
- Provocar falta de apetite.
- Ocasional náusea.
- Estimular vômito.
- Levar à ingestão alimentar.

Você pode e deve se exercitar

Uma das melhores maneiras de um indivíduo com insuficiência cardíaca gozar de bem-estar é manter-se ativo.

Pesquisas atuais têm demonstrado que atividades, como o exercício, trabalho e sexo, são seguras e trazem benefícios para a saúde e melhora da qualidade de vida.

A atividade física regular auxilia na diminuição dos sintomas de cansaço, além de melhorar a função do coração.



Se você não é uma pessoa ativa e não tem confiança na sua capacidade física, pode iniciar gradativamente, aumentando o nível de atividade pouco a pouco, em forma de “degraus” e, após um tempo, perceber à que ficou mais ativo.

Jamais pense que não é capaz.

Se seus sintomas e fôlego são limitantes, converse com seu médico para indicar uma atividade física mais individualizada e direcionada para você.

Talvez seja necessário realizar uma atividade sob supervisão de um profissional se:

- Você ou seu médico sentem-se inseguros em relação à sua capacidade de executar exercícios.
- Você está muito fora de forma.
- Apresenta sintomas como respiração curta e cansaço, após esforço moderado ou até em repouso.

Para a maioria dos indivíduos com insuficiência cardíaca, é ideal acumular pelo menos 30 minutos de atividade diária, a ser realizada de três a cinco vezes por semana.



Cuidados com você e com seus medicamentos

Tomar os seus medicamentos conforme orientado pode reduzir os sintomas e evitar a piora da insuficiência cardíaca, diminuindo assim as internações hospitalares.

Os medicamentos servirão para reduzir a retenção de líquidos, a pressão arterial e aumentar a força de contração do coração.

Não aumente, diminua ou pare de tomar os medicamentos sem orientação médica.

- Procure sempre tomar os medicamentos no horário em que foi orientado.
- Comunique seu médico se sentir que seus medicamentos não estão agindo da forma esperada e/ou se ocorrer efeitos indesejáveis.
- Use todos os medicamentos receitados para controlar outros problemas de saúde.
- Em caso de esquecimento, **não dobre a dose**. Utilizar alarmes ou despertadores pode ajudá-lo a lembrar-se de tomar todos os medicamentos.
- Quando for viajar, leve a quantidade suficiente de medicamentos.
Não pare de tomá-los durante o fim de semana.
- Não use medicamentos, vitaminas, chás ou ervas sem conhecimento do seu médico. Medicamentos interagem entre si e podem causar reações graves.
- Ande sempre com uma lista dos medicamentos que você usa e mostre-a ao médico ou dentista nas suas consultas.
- Armazene o medicamento em temperatura ambiente, longe do calor, umidade e luz solar. O armazenamento inadequado pode interferir na qualidade do medicamento.



Cuide de você e não apenas de sua doença

Qualidade de vida é a “percepção do indivíduo sobre sua posição de vida, no contexto de cultura e dos sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas e preocupações”.

Você deve fazer uma reflexão sobre o funcionamento dos diferentes aspectos da sua vida, como as áreas profissional, familiar, social e pessoal.

É importante que perceba como tem investido em cada uma, para obter o equilíbrio.

- **Fique atento:**

1. A si mesmo.
2. A seus sentimentos.
3. A seus limites.
4. A seus objetivos.

- **Busque atividades prazerosas.**

Tabagismo

O tabagismo é uma doença progressiva, crônica e recorrente. O processo da dependência envolve vários fatores ambientais, biológicos e psicológicos.

Esses aspectos dificultam o processo de parar de fumar, o desejo de deixar o hábito é determinante e de extrema importância para alcançar esse objetivo.



Para auxiliar no processo:

1. Procure identificar e refletir sobre o motivo pelo qual você fuma.
2. Estabeleça uma data para parar de fumar.
3. Informe sua família, seus amigos e colegas de trabalho de sua decisão, e peça que o ajudem nesse momento.
4. Converse com seu médico, pois ele poderá prescrever medicamentos que o auxiliarão.
5. Procure ajuda psicológica especializada: é uma possibilidade para você conhecer-se melhor.
6. Tente distrair-se da necessidade de fumar.
7. Prepare-se para situações difíceis: evite contextos que você associava com o comportamento de fumar.

TER a doença X SER a doença

O adoecimento traz repercussões emocionais e pode gerar momentos de crise. Isso porque, na doença, é necessário se ausentar de um contexto, bastante familiar e conhecido; se perceber em um novo momento, com novas dúvidas e novos questionamentos acerca dessa nova condição.

Nesse processo, devido às limitações e à impossibilidade de cura, podem surgir diversos sentimentos, como insegurança, impotência, medo, fragilidade, desesperança, entre outros.

O indivíduo que se identifica com o SER doente pode se aprisionar em suas limitações físicas, implicando a cronicidade psíquica que o impede de readaptar-se e investir na qualidade de vida.

É importante que o indivíduo perceba que TEM a doença, o impacto dela em sua vida e as possibilidades de enfrentamento, para permitir o cuidado e ter melhor adesão ao tratamento.

Cuide-se!

Material produzido pelo HCor e cedido para uso no projeto *Boas Práticas Clínicas em Cardiologia*.



Propriedade intelectual do HCor

Apoio:



Responsável técnico:
Dr. Luiz Carlos V. de Andrade - CRM 48277

