

Quando Consultar o Médico?

Quando notar os seguintes sintomas, que já podem indicar agravamento:

- Falta de ar ao realizar menos exercício ou em repouso;
- Necessidade de dormir com mais almofadas/ dormir sentado;
- Barriga, pernas, pés ou tornozelos inchados;
- Aumento rápido de peso (2 kg num dia ou 3 kg numa semana);
- Urinar menos que o habitual;
- Cansaço muito intenso;
- Vertigem ou tontura nas atividades do dia-a-dia;
- Perca de apetite, vontade de vomitar ou dificuldade em fazer a digestão;
- Tosse seca persistente que agrava se estiver deitado;
- **Se tiver sensação de dor no peito: recorra à urgência ou chame o 112.**

Exemplo de Registo Diário

Data	Tensão Arterial	Batimentos Cardíacos	Peso
1/04/2025	136/88	78	73Kg
2/04/2025	132/74	66	73,5Kg
___/___/___	___/___		
___/___/___	___/___		
___/___/___	___/___		
___/___/___	___/___		
___/___/___	___/___		
___/___/___	___/___		

Nota: As informações contidas no panfleto são complementares às fornecidas pelos profissionais de saúde, não os substituindo em nenhuma circunstância.



Insuficiência Cardíaca



Elaborado por: Sara Barbosa (CSPD0345); Sofia Correia (CSPD0085)



Data: 2025/05

Tel: 296 249 220

Modelo: DV.05.USFC.300.08/A www.usism.azores.gov.pt

O que é a Insuficiência Cardíaca?

Na **insuficiência cardíaca** o seu coração não bombeia o sangue necessário para o bom funcionamento do seu corpo. Por isso poderá sentir **cansaço e falta de ar** quando fizer algumas atividades, como subir escadas ou caminhar.

Numa fase mais avançada poderá sentir **cansaço mesmo em repouso**.

Poderá sentir também **inchaço das pernas, aumento do tamanho da barriga**, entre outros.

As causas mais comuns de insuficiência cardíaca são a **tensão arterial alta** e certas doenças cardíacas (ataque cardíaco e angina de peito). Também o **excesso de álcool** pode ser uma causa.

É um **problema muito frequente** que afeta, sobretudo, as pessoas mais velhas.

É uma **doença crónica**, mas cumprindo bem o tratamento e realizando pequenas mudanças no seu estilo de vida, como dieta, exercício, perda de peso e não faltando às consultas médicas vai **viver mais e melhor**.

Cuidados Importantes a Ter

- **Reduza o sal.** A quantidade diária de sal deve ser **menor que uma colher de café** (2,5 g). Pode consegui-lo se cozinhar sem sal e sem cubos de caldo. Retire o saleiro da mesa. Evite os enlatados e pré-cozinhados;
- Para beber escolha uma **água com sódio reduzido**. A água com gás e os comprimidos efervescentes podem conter muito sódio. **Evite ou diminua cafés, sumos ou bebidas energéticas**;
- **Controle o excesso de peso.** Evite gorduras. Coma mais fruta e verduras. Ao almoço e jantar procure ter sempre um prato de vegetais. Escolha uma peça de fruta, se comer algo entre as refeições. **Faça refeições ligeiras e frequentes – 5 por dia**;
- **Não fume** ou respire o fumo dos outros;
- **Controle o álcool.** Se é a causa da sua doença deve abster-se por completo;
- **Mantenha-se ativo**, mas aconselhe-se primeiro com o seu médico. O exercício deve ser muito suave, mas constante. **Caminhar é excelente**. Por exemplo, **10 a 15 minutos três vezes por semana**. Se não se cansar demasiado, pode aumentar o tempo até chegar a uma hora por dia. **A natação, a bicicleta e a ginástica ligeira** são adequados.

Cuidados Importantes a Ter

- **Controle o seu peso.** É importante. Serve para comprovar se a sua doença vai bem. Use a balança todos os dias ao levantar-se. Faça-o depois de urinar, mas antes de se vestir e tomar o pequeno-almoço. Anote os resultados. **Se ganhar 2Kg em 24 horas ou 3Kg numa semana contacte o seu médico**;
- Cumpra o seu **tratamento**. Lembre-se que uma causa importante de agravamento é não tomar a medicação ou não tomá-la como prescrito. **Não tome medicamentos sem consultar o seu médico**.
- **Meça a sua tensão arterial e batimentos cardíacos diariamente** (deve ter repouso sentado 5 minutos antes medir a tensão; a bexiga deve estar vazia; e deve evitar fumar ou ingerir café ou bebidas alcoólicas nos 60 minutos antes de medir a tensão). Deve levar este registo ao seu médico.
- Não se esqueça de se vacinar contra a gripe e pneumonia, caso não tenha contra-indicações.