



AUTOCUIDADO DE PACIENTES COM INSUFICIÊNCIA CARDÍACA

2024

Camila Achao Rosa
Ana Carla Dantas Cavalcanti
Beatriz Fernandes Dias
Evandro Tinoco

Nessa cartilha vamos falar sobre o autocuidado no gerenciamento da sua saúde e a importância de compreenderem sobre a qualidade de vida. Ela visa fornecer informações e dicas práticas para gerenciar, orientá-lo e auxiliá-lo na sua condição de forma mais eficaz e se sintam mais capacitados a entender e lidar com a Insuficiência Cardíaca

SUMÁRIO

04

O que é IC?

05

Sinais e Sintomas de Alerta

09

Dieta e Nutrição

11

Importância da Medicação

13

Exercícios Físicos

15

Monitoramento do Peso

17

Vacinação

18

Estratégias para Gerenciar o
Estresse e a Ansiedade

20

Importância das
Recomendações Médicas

22

Recursos de Apoio e
Contato de Emergência

O QUE É INSUFICIÊNCIA CARDÍACA?

A insuficiência Cardíaca (IC) é uma síndrome clínica complexa com sintomas e sinais que resultam de qualquer alteração estrutural ou funcional comprometimento do enchimento ventricular ou ejeção de sangue.

Quando o coração está enfrentando insuficiência, não consegue desempenhar essa função como deveria, seja por não se encher adequadamente ou por não bombear o sangue corretamente, resultando na falta de oxigênio e nutrientes essenciais para manter nosso corpo saudável e ativo.

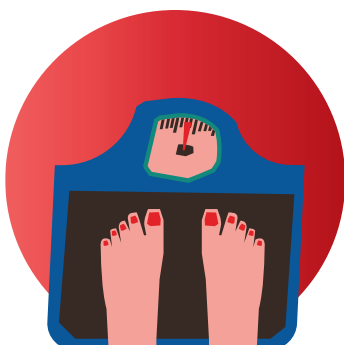
Dessa forma podemos dizer que a Insuficiência Cardíaca (IC) é uma síndrome clínica complexa com sintomas e sinais que resultam de qualquer alteração estrutural ou funcional comprometimento do enchimento ventricular ou ejeção de sangue.

SINTOMAS E SINAIS DE ALERTA

A insuficiência cardíaca engloba uma constelação de sinais e sintomas, que são atribuídos a pressões de enchimento cardíaco elevadas e débito cardíaco reduzido e são ditados pela ativação de vários mecanismos fisiopatológicos, a seguir serão apresentados os sinais e sintomas que podem surgir.



FALTA DE AR



GANHO DE PESO

Devido a retenção de líquidos



ANSIEDADE



DIFICULDADE PARA DORMIR

Devido à dispneia noturna



TOSSE

Principalmente no período da noite



INCHAÇO

Nas pernas, tornozelos e abdomen



FADIGA

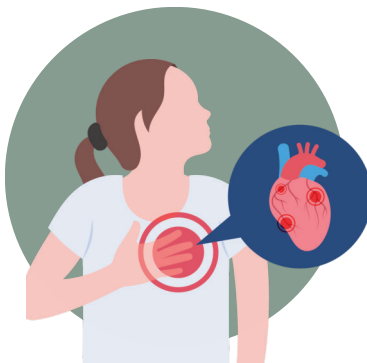


GANHO DE PESO RÁPIDO

Em curto período de tempo



BATIMENTOS CARDÍACOS IRREGULARES E ACELERADOS



DOR NO PEITO

Por isso é importante identificar os sinais e sintomas precocemente e buscar atendimento médico adequado e iniciar o tratamento adequado.

DIETA E NUTRIÇÃO

Para que esses sintomas diminuam é necessário seguir o tratamento e realizar algumas mudanças no dia a dia.

Estudos sobre a insuficiência cardíaca recomendam que todas as pessoas com essa condição recebam acompanhamento de um nutricionista. Em geral, é aconselhável manter uma alimentação saudável e equilibrada, que atenda às necessidades nutricionais do corpo, ajudando a evitar a descompensação da doença.



A restrição de sódio na dieta é um tratamento não farmacológico comum para pacientes com IC sintomática com congestão. Atualmente, recomenda a redução da ingestão de sódio para com restrição de sódio de 2 a 3 g/d. A dieta DASH é rica em antioxidantes e potássio, pode atingir restrição de sódio sem comprometer a adequação nutricional quando acompanhada de aconselhamento de um especialista.

O consumo excessivo de sódio pode gerar risco de descompensação e de hospitalização. Muito se fala sobre a importância de tomar muita água durante todo o dia. No entanto, os pacientes com Insuficiência cardíaca devem limitar o consumo diário de água. A sua equipe de saúde pode formular uma dieta com a quantidade de líquido necessária para suas necessidades.

Pacientes com insuficiência cardíaca precisa realizar restrição hídrica, pois seu acúmulo aumenta seu peso, causa edemas e falta de ar. Estudos demonstram que a redução de ingesta hídrica diminui as internações e re-internações hospitalares, a recomendação é de uma restrição hídrica de 1.000 mL por dia.

IMPORTÂNCIA DA MEDICAÇÃO E COMO TOMÁ-LA CORRETAMENTE

Os remédios que o médico receitar são essenciais para controlar a doença e reduzir os sinais e sintomas. Por isso, é muito importante tomar nos horários e doses corretos conforme a prescrição médica. Você pode usar organizador de remédios, a seguir um modelo para orientá-lo a tomar as suas medicações de forma correta:



TABELA DE MEDICAÇÃO

TURNO	MEDICAÇÃO	DOSAGEM	HORA
 MANHÃ			
 MEIO-DIA			
 TARDE			
 NOITE			
 EXTRAS			

Se você notar algum sintoma que surgiu após tomar o medicamento, avise seu médico imediatamente.

EXERCÍCIOS FÍSICOS LEVES E SEGUROS

Durante qualquer atividade física, o coração aumenta o bombeamento de sangue para garantir que mais sangue chegue aos músculos. Na Insuficiência Cardíaca, esse aumento nem sempre ocorre na quantidade necessária, o que pode levar ao cansaço e falta de ar.

No entanto o treinamento físico em pacientes com IC é seguro e apresenta inúmeros benefícios. Ele está associado a uma redução na mortalidade ou hospitalizações.

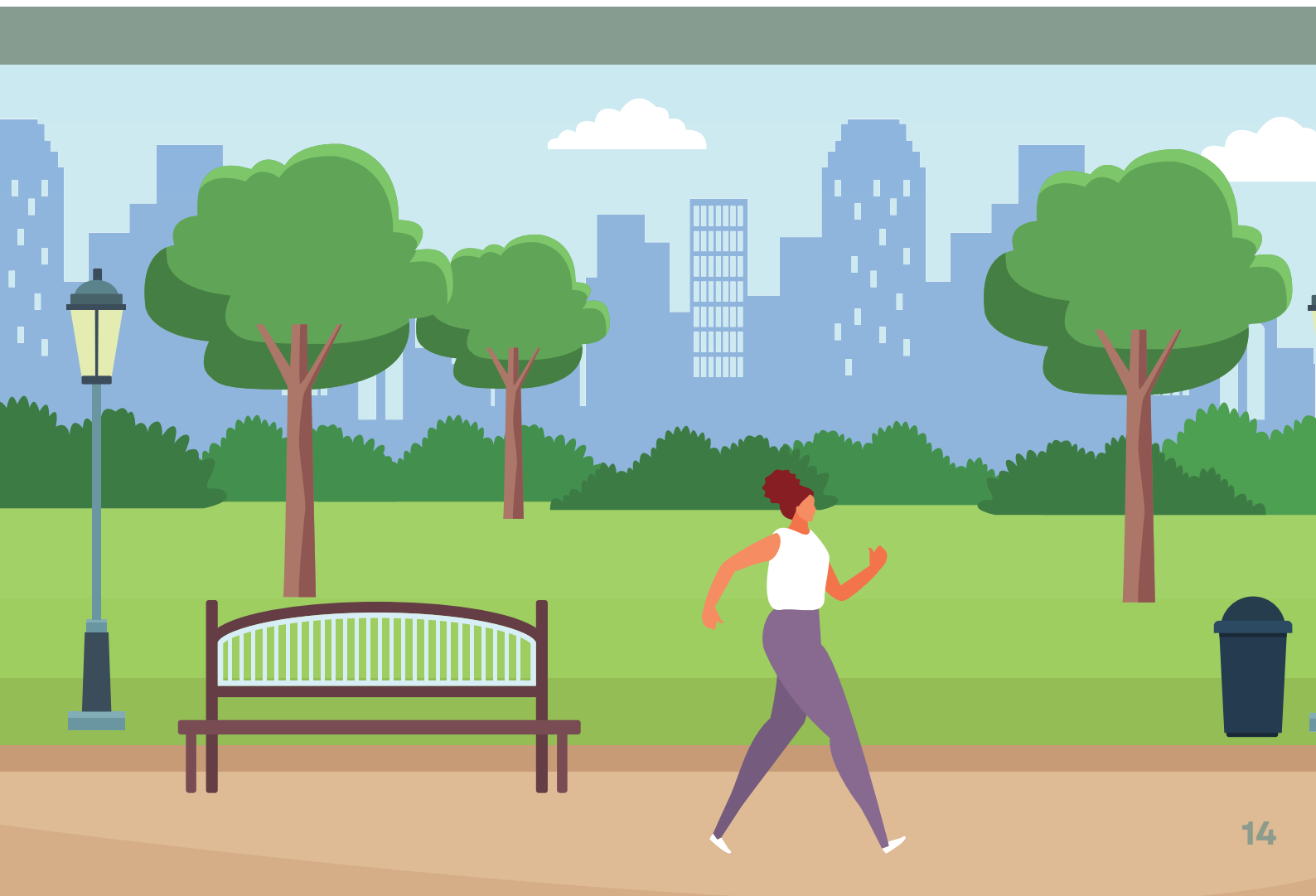


A reabilitação cardíaca melhora a capacidade funcional, a duração do exercício e a QV relacionada à saúde.

Um programa de reabilitação cardíaca para pacientes com IC geralmente inclui avaliação médica, educação sobre a importância da adesão médica, recomendações dietéticas, suporte psicossocial e um programa de treinamento físico e aconselhamento em atividade física.

O repouso é recomendado apenas para aqueles que apresentam uma piora inesperada dos sintomas.

Faça caminhadas curtas todos os dias, se possível.



MONITORAMENTO DO PESO

Esse passo é fundamental para identificar possíveis descompensações da insuficiência cardíaca, permitindo que você e os profissionais de saúde estejam atentos para esse sinal que pode indicar o agravamento da doença.

O recomendado é pesar diariamente todas as manhãs, antes de tomar o café da manhã.

É muito importante que anote o peso que aparecer na balança todos os dias com data, horário e peso. Essas anotações devem ser passadas para o profissional de saúde que te acompanha em toda consulta.



Segue um modelo para acompanhar seu peso diariamente.

MÊS:	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Semana 1	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
Semana 2	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
Semana 3	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
Semana 4	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
Semana 5	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
Semana 6	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
Semana 7	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
Semana 8	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg



Caso perceba que o peso aumentou de 1,3 kg em 2 dias ou mais de 2 kg em uma semana, pode indicar que houve retenção de líquidos e deve ser informado ao enfermeiro que te acompanha o quanto antes.

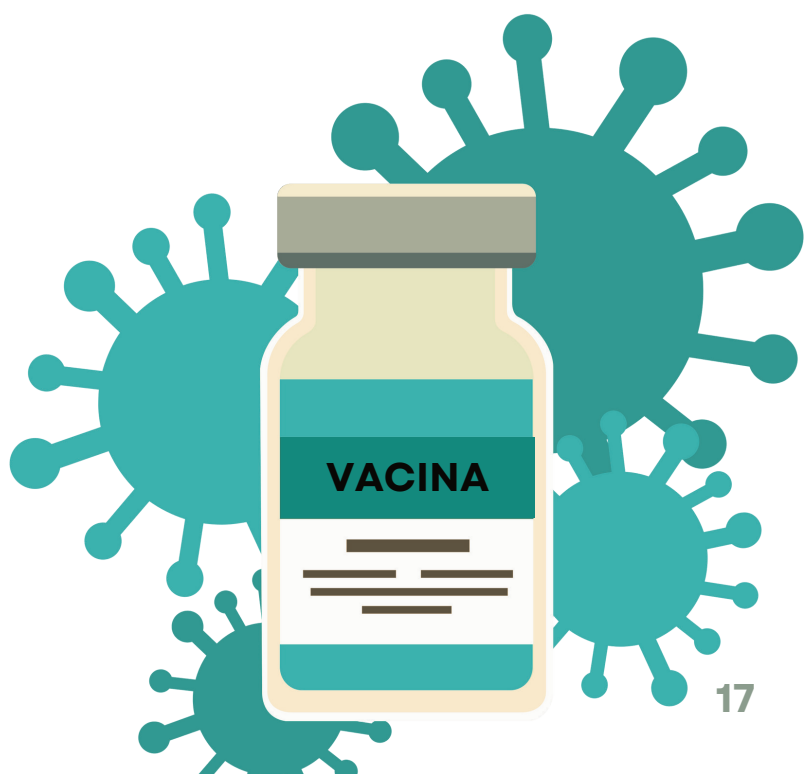
VACINAÇÃO

A vacinação contra influenza e antipneumocócica está associada a diminuição de complicações da doença e re-internações. Os pacientes com IC são excepcionalmente suscetíveis a SARS-CoV-2 e devem ser vacinados contra COVID-19 e influenza.

Além dessas é importante seguir as orientações do seu médico, outras vacinas também podem ser indicadas por ele.

Lembrando que a maioria das vacinas você encontra em posto de saúde de forma gratuita.

Então, vamos atualizar a caderneta de vacinação?



ESTRATÉGIAS PARA GERENCIAR O ESTRESSE E A ANSIEDADE

É comum sentir ansiedade, ficar depressivo e até mesmo impotência ao ter uma doença grave como a Insuficiência Cardíaca. No entanto, ter essa condição não significa que você não seja capaz de realizar suas atividades.

A ansiedade e o estresse são sentimentos normais que todos experimentam, em alguns casos, até mesmo sintomas depressivos podem aparecer. Se esses sintomas persistirem e afetarem suas atividades diárias ou seus relacionamentos, é importante prestar atenção e buscar ajuda.

O impacto do estresse, da depressão, da falta de propósito de vida e das alterações psicológicas dos pacientes impostas por uma doença crônica e debilitante contribui definitivamente para a piora da qualidade de vida.

A depressão é um fator de risco para o autocuidado que pode se tornar deficiente e ocasionar uma reinternação, por isso procurar uma ajuda de um especialista e realizar ações que enfocam a melhoria do autocuidado são importantes para sua qualidade de vida.

Gerenciar o estresse e a ansiedade na insuficiência cardíaca é crucial para promover uma melhor qualidade de vida. Aqui estão algumas estratégias eficazes:



Exercícios de respiração



Exercícios físicos regulares



Meditação



Estabelecer uma rotina saudável de sono



Buscar apoio emocional



Manter uma dieta equilibrada



Estabelecer limites e prioridades



Praticar o autocuidado

Ao implementar essas estratégias no dia a dia, é possível gerenciar de forma mais eficaz o estresse e a ansiedade associados à insuficiência cardíaca, promovendo assim uma melhor qualidade de vida e bem-estar.

IMPORTÂNCIA DE SEGUIR AS RECOMENDAÇÕES MÉDICAS

Seguir as recomendações médicas é fundamental para o manejo eficaz da insuficiência cardíaca e para melhorar a qualidade de vida dos pacientes. Nesse tópico serão apresentados ganhos a partir desse aspecto:



CONTROLE DA CONDIÇÃO

As recomendações geralmente incluem medicamentos específicos, dieta e exercícios adequados, além de monitoramento regular da saúde. Seguir essas orientações ajuda a controlar os sintomas da insuficiência cardíaca, como falta de ar, fadiga e inchaço, permitindo uma gestão mais eficaz da condição.

MELHORIA DA FUNÇÃO CARDÍACA

Os medicamentos prescritos pelos médicos têm como objetivo melhorar a função cardíaca, controlando a pressão arterial, reduzindo a retenção de líquidos e otimizando o desempenho do coração. O que auxilia na estabilização e até mesmo a melhora da função cardíaca ao longo do tempo.

ADESÃO AO ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

Uma dieta balanceada, exercícios regulares e a cessação do tabagismo são essenciais para controlar os fatores de risco cardiovascular e melhorar a saúde geral do paciente.

MONITORAMENTO DA PROGRESSÃO DA DOENÇA

Ao seguir as recomendações médicas, os pacientes são capazes de monitorar de perto sua condição e relatar quaisquer mudanças aos profissionais de saúde. Isso permite ajustes no tratamento conforme necessário e ajuda a evitar complicações graves.

PROMOÇÃO DO AUTOCUIDADO

Seguir as recomendações médicas capacita os pacientes a assumirem um papel ativo no gerenciamento de sua própria saúde. Isso pode aumentar a sensação de controle sobre a condição e melhorar o bem-estar emocional.



Seguir as recomendações médicas é crucial para o manejo eficaz da insuficiência cardíaca. Isso não apenas controla os sintomas e reduz o risco de complicações, mas também melhora a qualidade de vida e promove uma saúde cardiovascular melhor a longo prazo.

RECURSOS DE APOIO E CONTATO DE EMERGÊNCIA

Para pacientes lidando com insuficiência cardíaca, contar com recursos de apoio e ter acesso a contatos de emergência é essencial para garantir uma gestão segura e eficaz da condição.

A seguir alguns recursos e contatos importantes:

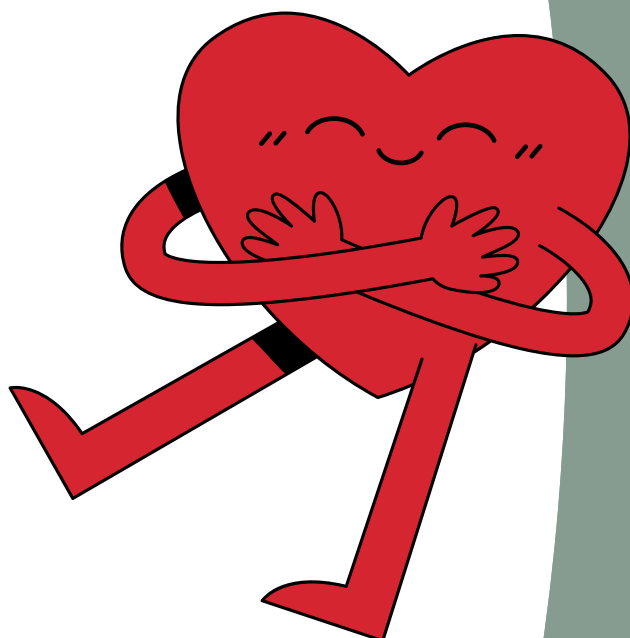
- R. Marquês de Olinda, 29 - Centro, Niterói - RJ, 24030-170 / CHN - Unidade IV - Emergência Adulto e Emergência Cardiológica,
- Contato: 21 2729-1000

Isso não apenas garante uma resposta rápida em situações críticas, mas também proporciona o suporte necessário para enfrentar os desafios associados à condição e promover uma melhor qualidade de vida.

QUAL A SUA DIFICULDADE AO LIDAR COM A INSUFICIÊNCIA CARDÍACA?

01	Compreender o que é a Insuficiência Cardíaca	☐
02	Monitorar diariamente o peso	☐
03	Seguir uma dieta e realizar atividades físicas	☐
04	Tomar as medicações de forma correta	☐
05	Mudar o estilo de vida	☐
06	Saber os sinais e sintomas de alerta	☐

Em suma, a adoção de hábitos saudáveis, a compreensão dos sinais de alerta e a adesão ao tratamento são essenciais para o manejo eficaz da insuficiência cardíaca. Com esta cartilha, buscamos capacitar os pacientes para tomarem controle de sua saúde, promovendo uma melhor qualidade de vida e reduzindo o risco de complicações. Lembre-se, o cuidado contínuo e a parceria com profissionais de saúde são fundamentais para o bem-estar duradouro. Juntos, podemos enfrentar e superar os desafios da insuficiência cardíaca, garantindo uma vida plena e saudável.



REFERÊNCIAS

1. Heidenreich, P, Bozkurt, B, Aguilar, D. et al. 2022 AHA/ACC/HFSA Guideline for the Management of Heart Failure: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Joint Committee on Clinical Practice Guidelines. J Am Coll Cardiol. 2022 May, 79 (17) e263–e421.<https://doi.org/10.1016/j.jacc.2021.12.012>
2. Comitê Coordenador da Diretriz de Insuficiência Cardíaca. Diretriz Brasileira de Insuficiência Cardíaca Crônica e Aguda. Arq Bras Cardiol. 2018; 111(3):436–539.
3. Ventoulis, I., Kamperidis, V., Abraham, M. R., Abraham, T., Boultadakis, A., Tsioukras, E., Katsiana, A., Georgiou, K., Parissis, J., & Polyzogopoulou, E. (2024). Differences in health-related quality of life among patients with heart failure. Medicina (Kaunas, Lithuania), 60(1), 109.
<https://doi.org/10.3390/medicina60010109>.
4. Malta, D., Brant, L., Ribeiro, E., Cacique, J. P., Parreira, L., & Rezende, L. (2020). Autocuidado na insuficiência cardíaca / Autocuidado na insuficiência cardíaca. UFMG. <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/05/1179999/autocuidado-na-insuficiencia-cardiaca.pdf>.
5. Cavalcante, V. N., Mesquita, E. T., Cavalcanti, A. C. D., Miranda, J. S. dos S., Jardim, P. P., Bandeira, G. M. da S., Guimarães, L. M. R., Venâncio, I. C. D. de L., Correa, N. M. C., Dantas, A. M. R., Tress, J. C., Romano, A. C., Muccillo, F. B., Siqueira, M. E. B., & Vieira, G. C. A. (2023). Impacto de um Programa de Redução do Estresse, Meditação e Mindfulness em Pacientes com Insuficiência Cardíaca Crônica: Um Ensaio Clínico Randomizado. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, 120(10). <https://doi.org/10.36660/abc.20220768>.
6. Beck-da-Silva, L. (2023). Programa de Redução de Estresse, Meditação e Mindfulness para Pacientes com Insuficiência Cardíaca: Um Pouco de Luz na Escuridão. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, 120(10).
<https://doi.org/10.36660/abc.20230713>.
7. McDonagh TA, Metra M, Adamo M, Gardner RS, Baumbach A, Böhm M, et al. 2023 Focused Update of the 2021 ESC Guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure. Eur Heart J [Internet]. 2023;44(37):3627–39. Disponível em:
<http://dx.doi.org/10.1093/eurheartj/ehad195>

TABELA DE ACOMPANHAMENTO DO PESO

MÊS:	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Semana 1	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
Semana 2	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
Semana 3	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
Semana 4	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
Semana 5	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
Semana 6	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
Semana 7	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
Semana 8	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg

TABELA DE MEDICAÇÃO

TURNO	MEDICAÇÃO	DOSAGEM	HORA
 MANHÃ			
 MEIO-DIA			
 TARDE			
 NOITE			
 EXTRAS			

Se você notar algum sintoma que surgiu após tomar o medicamento, avise seu médico imediatamente.