

AUTOCUIDADO NA INSUFICIÊNCIA CARDÍACA

Elaboração: Deborah Malta; Luisa Brant; Edmar Ribeiro;
João Pedro Cacique; Laura Parreiras; Lilian Rezende.



Malta, Deborah *et al.*

Autocuidado na Insuficiência Cardíaca / Deborah Malta, Luisa Brant, Edmar Ribeiro, João Pedro Cacique, Laura Parreiras, Lilian Rezende. – Belo Horizonte: UFMG, 2020.

14p. - il.

ISBN: 978-65-00-19376-3

Produto do projeto: Impacto da coordenação e acompanhamento do cuidado por telemonitoramento na qualidade da assistência prestada aos usuários do SUS portadores de doenças crônicas, egressos de internação hospitalar em Belo Horizonte, MG, Brasil.

1. Insuficiência Cardíaca.
2. Educação em saúde.
3. Qualidade de vida.
4. Autocuidado.
5. Materiais de ensino.

Você sabe o que é Insuficiência Cardíaca ou IC?

A Insuficiência Cardíaca (IC) é uma condição crônica em que seu coração não está conseguindo bombear o sangue da forma que deveria.

Como resultado, seu corpo não está recebendo o suficiente de sangue rico em oxigênio de que precisa para funcionar regularmente.

PERGUNTE SEU MÉDICO QUAL É O SEU TIPO DE INSUFICIÊNCIA CARDÍACA!



Em 2018, a Insuficiência Cardíaca foi a principal causa de internação clínica pelo Sistema Único de Saúde (SUS), sendo responsável por 39% dos gastos nas internações cardiovasculares

23 milhões de pessoas no mundo possuem Insuficiência Cardíaca

Os efeitos da Insuficiência Cardíaca

Inchaço ou edema

Na Insuficiência Cardíaca, o coração não bombeia todo o sangue que está no seu interior e ocorre o seu retorno para fora do coração. Isso força o fluido dos vasos sanguíneos para outros tecidos, causando inchaço (edema).

O edema pode ocorrer nos pés, tornozelos, pernas e dedos, bem como no abdômen e em outros tecidos e órgãos. Como resultado, o ganho de peso é comum e torna-se importante o acompanhamento, sendo um sinal de alerta para o ganho maior que 1 kg por dia ou 2 kg em uma semana.

Falta de ar

Pode ser causada por fluidos nos pulmões ou pela insuficiência cardíaca. A falta de ar costuma ser um problema durante a atividade física, mas também pode acontecer durante o repouso. Às vezes, surge repentinamente à noite, tornando muito difícil respirar e afeta a qualidade do sono. Uma medida que pode ser realizada é elevar a parte superior do corpo com travesseiros para facilitar a respiração.

Fadiga

Devido ao comprometimento da circulação sanguínea, você se sente cansado porque seus tecidos e órgãos não estão recebendo oxigênio e nutrientes suficientes. Com isso, pode se sentir sonolência depois de comer, fraqueza nas pernas ao caminhar e falta de ar durante a atividade física.

Outros efeitos para saber se seu **coração não está funcionando** como deveria:



Tosse ou
respiração ofegante



Falta de apetite
ou náusea



Confusão ou
pensamento prejudicado



Aumento da frequência
cardíaca ou arritmias

Causas da Insuficiência Cardíaca

A insuficiência cardíaca é mais frequentemente causada por doença arterial coronariana, em que as artérias do coração se estreitam devido ao acúmulo de gordura chamada de placas ateroscleróticas.

Ter algum dos fatores abaixo aumenta o risco de doença arterial coronariana: hipertensão, colesterol alto, diabetes, tabagismo, obesidade.

A pressão alta ou hipertensão é a segunda causa mais comum.

Veja a lista abaixo para descobrir o que mais pode causar IC!

COMPREENDA A CAUSA DA SUA DOENÇA. PERGUNTE AO SEU MÉDICO!

-  Doença arterial coronariana, incluindo ataque cardíaco anterior (infarto do miocárdio)
-  Pressão alta ou hipertensão
-  Doença de Chagas
-  Doença das Válvulas cardíacas
-  Alguns medicamentos como quimioterápicos
-  Arritmias
-  Doenças da tireoide
-  Cardiopatia congênita
-  Uso de álcool

Saiba identificar os **sinais de alerta** e o que fazer

Caso identifique algum desses sinais de alerta abaixo:



Dificuldade de respirar em repouso



Dor torácica em repouso de mais de 20 minutos

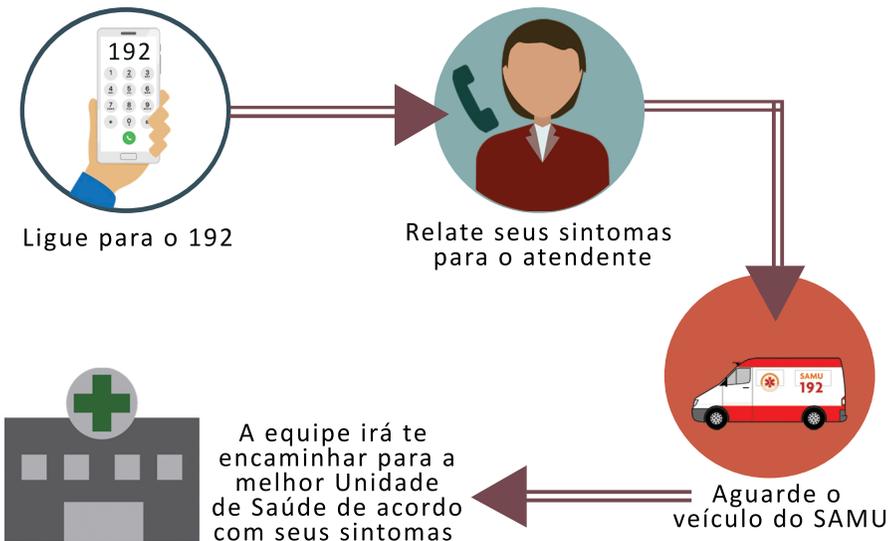


Tontura, confusão mental



Palpitações (batedeira no peito)

Siga esse fluxograma:



Caso não tenha acesso ao SAMU,
dirija-se a uma unidade de urgência como UPA ou Hospital:
Saiba qual é a mais próxima da sua casa!

Mantenha hábitos de vida saudáveis

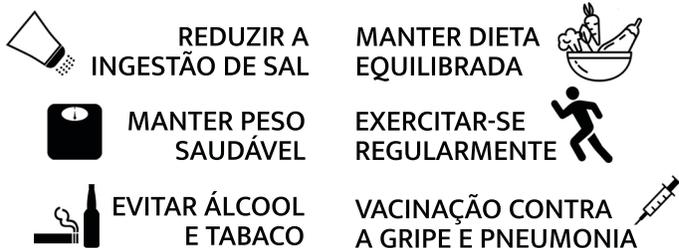
Alguns fatores aumentam o risco de ataque cardíaco, derrame e insuficiência cardíaca, como tabagismo, excesso de peso e falta de atividade física.

ENTENDA! Os fatores de risco podem ser traduzidos como situações que aumentam a chance de ocorrência de uma doença. Já os fatores de proteção são aqueles que dão condições ao indivíduo de se proteger contra determinada doença.

Alguns fatores de risco



Alguns fatores de proteção



Sugestão de substituição por **alimentos mais saudáveis**



Substituir

Por

**PÃO DE
FORMA**



Tapioca,
bolo de milho caseiro,
cuscuz, pão de queijo ou
bolo de mandioca caseiro



**MACARRÃO
INSTANTÂNEO**



Massas feitas apenas
de farinha e água



MAIONESE



iogurte natural ou
queijo cottage caseiro,
pesto, maionese de
banana verde ou de cenoura



**CEREAIS
MATINAIS**



Amaranto em flocos,
aveia em flocos grandes
ou granola caseira



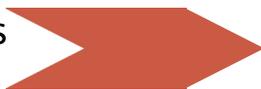
**CALDOS E
TEMPEROS**



Ervas naturais, alho,
orégãos, pimentões,
alecrim, manjeriço, salsinha



**SALGADINHOS
DE MILHO**



Frutas frescas ou secas,
castanhas ou nozes,
biscoitos caseiros



Receita para reduzir o consumo de sal



Bater tudo no liquidificador, guardar em um pote de vidro bem fechado e usar no lugar do sal comum.

Além de saboroso, reduz até a metade a quantidade de sal consumida.

- 1** Retire o saleiro da mesa. Muitas vezes, só o costume, faz com que você adicione sal na comida sem necessidade.
- 2** Mesmo com a comida pronta ou ainda no preparo, é importante experimentar cada etapa para identificar se o tempero já é suficiente. Experimentar vai ajudar a evitar exageros.
- 3** É importante tentar reduzir gradualmente o uso de sal e condimentos com sal (alho e sal, temperos em cubo e em pó) no preparo de alimentos. Produtos industrializados como esses, já possuem muito sal na sua composição.
- 4** Use substitutos para o sal em casa como o sal de ervas. Ele é uma alternativa para deixar a comida gostosa, menos salgada e mais temperada.

Se atente para a **quantidade de água** que está tomando!

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. Peça ajuda!



Alguns medicamentos como os diuréticos são utilizados para reduzir o excesso de água e sódio, e reduzir a sobrecarga no coração. No entanto, eles podem induzir a sentir sede, sendo um efeito da medicação. Com isso, tome cuidado para não repor o líquido que os diuréticos estão eliminando.

Fique atento!

A quantidade de líquido não é somente calculada pela ingestão de água, mas também os alimentos com alto teor de água como frutas, sucos, iogurtes etc.



Pratique atividade física da forma correta!

A atividade física regular e segura aumenta a tolerância às atividades cotidianas, melhora a qualidade de vida e reduz as hospitalizações por insuficiência cardíaca.

FAÇA DA ATIVIDADE FÍSICA UM HÁBITO!

Como fazer?

Os tipos de exercícios físicos mais indicados para pessoas com Insuficiência Cardíaca são os aeróbicos, como caminhada, andar de bicicleta ou dançar.

Comece devagar com curtos intervalos de tempo, até que seja capaz de realizar pelo menos 5 sessões de 30 minutos de atividade física moderada por semana. Se 30 minutos sem parar é muito exaustivo, tente 2 sessões de 15 minutos ou 3 de 10.



Use sapatos e roupas leves e confortáveis.

Uma boa forma de tornar os exercícios físicos um hábito é fazê-los com alguma companhia. Chame um amigo ou familiar!

Varie os tipos de exercícios em cada dia.

Ao longo do dia, faça opções que te mantenha fisicamente ativo, como subir escadas e caminhar. Com moderação e respeitando seus limites.

Viver bem com Insuficiência Cardíaca

Com a Insuficiência Cardíaca é preciso ter mudanças de hábitos para a retomada das Atividades de Vida Diária.

Siga as instruções dos profissionais de saúde:

Mantenha uma dieta saudável, seja fisicamente ativo e tome seus medicamentos conforme prescrito. Faça um retorno gradual às suas atividades diárias normais.



As atividades sociais e espirituais são muito importantes para a evolução benéfica da Insuficiência Cardíaca. Conforme você se torna mais saudável, comece a aumentar os vínculos com sua família e amigos.

Muitas pessoas com insuficiência cardíaca superaram os piores efeitos de sua condição e recuperaram uma vida plena e produtiva. Você pode fazer o mesmo!

Você está no caminho certo para fazer mudanças positivas no estilo de vida para controlar sua Insuficiência Cardíaca.

Pense em tudo que você aprendeu e se parabenize pelos progressos!

Referências

1. American Heart Association. Healthier Living With Heart Failure Managing Symptoms and Reducing Risk. Disponível em: <http://ahaheartfailure.ksw-gtg.com/publication/?m=46677&i=461880&p=0>. Acesso em 1 out. 2020.
2. ROHDE, L. E. P. et al. Diretriz Brasileira de Insuficiência Cardíaca Crônica e Aguda. Arq. Bras. Cardiol., São Paulo, v. 111, n. 3, p. 436-539, Sept. 2018. <https://doi.org/10.5935/abc.20180190>.
3. WRITING GROUP MEMBERS. MOZAFFARIAN, D. et al. Heart disease and stroke statistics-2016 update: a report from the American Heart Association. Circulation. v. 133, n. 4, p. e38-360. 2016.

