



BAHIANA
ESCOLA DE MEDICINA E SAÚDE PÚBLICA

PRÓ-REITORIA DE
PESQUISA, INOVAÇÃO E
PÓS-GRADUAÇÃO STRICTO SENSU



Mestrado Profissional em
Tecnologias em Saúde

Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública

Cartilha de orientações gerais para pacientes com insuficiência cardíaca congestiva

Salvador, 2024

Cartilha de orientações gerais para pacientes com insuficiência cardíaca congestiva

Orientador:

Prof. Dr. Marcos Antônio Almeida Mattos

Coorientadora:

Prof^a Dr^a Gilmara Ribeiro Santos Rodrigues

Discente:

Tatiana Maria Paraiso de Barradas Carneiro

Salvador, 2024

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES GERAIS PARA PACIENTES COM INSUFICIÊNCIA CARDÍACA CONGESTIVA

Grupo de assistência multidisciplinar ao paciente
cardiopata

2023



Orientações importantes:

- Em caso de emergência, procure um pronto socorro e solicite que comuniquem ao seu médico cardiologista.
- Tenha sempre com você uma cópia do seu ecocardiograma e o seu eletrocardiograma
- Caso tenha ocorrido algum internamento recente, tenha uma cópia do seu relatório de alta.
- Caso comece apresentar mudança no seu estado de saúde, como cansaço aos esforços menores do que o seu habitual ou falta de ar ao se deitar, tosse, aumento de peso ou inchaço nos tornozelos, comunique rapidamente ao seu médico para que este faça os ajustes necessários.

DADOS DO PACIENTE:

Nome:

Familiar Suporte:

Telefone para contato:

Médico Assistente e ou de referência:

Contatos de Assistência Médica:

composição do grupo:

Tatiana Maria Paraiso de Barradas Carneiro
Isilda Carreiro
Gildete Fernandes
Alcyone Sampaio
Karina Matos
Maria Eduarda Paraiso Nardeli

APRESENTAÇÃO :

Esta cartilha foi elaborada por um grupo voltado à assistência de paciente cardiopata, composto por cardiologista, enfermeiro, nutricionista, fisioterapeuta e estudantes de medicina. As orientações foram baseadas em observações, feitas em consultas virtuais, de dúvidas, dificuldades e lacunas no conhecimento, com potenciais impactos na descompensação clínica de pacientes com quadro de insuficiência cardíaca congestiva. O objetivo é orientar para viabilizar o autocuidado do paciente e sua rede de apoio, e assim, ajudar na prevenção e/ou reconhecimento precoce de condições associadas a descompensação clínica e internamento.

Alguns esclarecimentos sobre insuficiência cardíaca congestiva:

Insuficiência cardíaca congestiva é uma condição muito comum e uma das principais causas de internamento em todo o mundo. O conhecimento de como ela atua no organismo, pode ajudar a adotar ações visando diminuir a descompensação de quadros estáveis, internação hospitalar e suas consequências no seu cotidiano e de sua família. O principal responsável por estas ações é você próprio, contando com o apoio nosso e de sua rede familiar próxima!

O coração funciona como uma bomba que tem dois lados. O lado direito recebe o sangue já utilizado por todo o corpo e bombeia este sangue até os pulmões para que ele seja purificado (oxigenado). O lado esquerdo do coração, recebe este sangue rico em oxigênio e o bombeia para o corpo, com o objetivo de nutrir todos os órgãos.

Quando esta bomba está comprometida, não consegue bombear a quantidade de sangue que o corpo precisa, causando prejuízos no funcionamento dos órgãos e acúmulo do sangue que não conseguiu ser bombeado, nos pulmões, membros inferiores e abdômen. Condições que provoquem aumento de líquidos dentro dos vasos, como ingestão inapropriada de sal e água, sobrecarregam a bomba, ocasionando os mesmos efeitos. A falta de seguimentos regular da receita médica, também está frequentemente associada a piora do funcionamento do coração, visto que estas medicações atuam na facilitação do trabalho da bomba cardíaca.

Em virtude do distúrbio no funcionamento do coração, ocorrem os sintomas de falta de ar (por acúmulo de líquido no pulmão), inchaço nas pernas (por acúmulo de líquido nos membros inferiores), tontura, fadiga e confusão mental por deficiência de oxigenação dos órgãos.

Agora que você já conhece o mecanismo dos sintomas da insuficiência cardíaca, vamos aprender algumas formas de prevenir desestabilizações do seu coração.

DICAS DE AUTOCUIDADO

O que devo observar diariamente:

Peso diário:

- Use uma balança grande o suficiente para que você possa subir facilmente.
- Use uma balança que seja fácil de “zerar”, como uma balança digital.
- Pese-se no mesmo horário todas as manhãs, depois de urinar, mas antes de comer ou beber e com a mesma quantidade de roupas.
- Anote os resultados em um caderno comprado somente para suas informações de saúde.
- Compare os resultados com o dia anterior e com a semana anterior.
- Conheça seu peso normal.



Caso ocorra um ganho de peso de 1 a 2 quilos em uma semana, realize redução na quantidade de sal e líquidos na dieta e comunique ao seu médico, para ver a necessidade de ajuste na medicação. Caso ocorra aumento de mais de 2,5 quilos, contate imediatamente seu médico ou procure uma unidade de pronto atendimento para orientações e conduta.

VERIFICAÇÃO DIÁRIA DE INCHAÇO

- Examine as pernas todos os dias em busca de inchaço ou aumento do inchaço - pré existente. Descreva até que ponto o inchaço atinge a perna (tornozelo, canela, joelho)

A piora ou surgimento de inchaço requer redução na quantidade de sal e líquidos na dieta. Comunique ao seu médico para ver a necessidade de ajuste na medicação. Caso ocorra inchaço grave, faça contato imediato com seu médico ou se dirija a uma unidade de emergência.

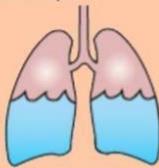


verificação diária dos sintomas

Os pacientes e rede de apoio familiar, devem realizar as seguintes verificações diariamente:

- Monitore sua tolerância as atividades do dia a dia (por exemplo, usando uma escala que vai de ausência de falta de ar, falta de ar após esforço moderado, falta de ar após esforço leve, falta de ar em repouso).

- Monitore sua respiração à noite (por exemplo, usando uma escala que varia de ausência de falta de ar deitado, necessidade de dois travesseiros ou mais, somente conseguir dormir ereto ou acordar com falta de ar repentina).



- Fique atento a tonturas ou desmaios



Dicas sobre como tomar os remédios:

- Use uma tabela com os nomes dos remédios nas linhas horizontais e os horários nas colunas. Isso ajudará você a organizar os horários das medicações de acordo com a receita e não esquecer de tomar os remédios – sugestão de modelo na página ao lado.
- Coloque alarme no celular para se lembrar de tomar as medicações. Peça ajuda a algum familiar para fazer isso.
- Coloque estas tabelas em locais visíveis
- Nunca altere suas medicações sem orientação médica
- Avise para que alguém adquira os remédios, pelos menos 3 dias antes do remédio acabar. Não deve ficar nenhum dia sem tomar as medicações.
- Converse abertamente com seu médico sobre dificuldade de adquirir seus remédios para que juntos possam buscar alternativas.

remédio	6h	8h	10h	12h	14h	16h	18h	20h	22h

Observações Importantes:

Dicas sobre ingestão de sal e líquidos

O sódio é o principal ingrediente do sal de cozinha. Também é encontrado em muitos alimentos. O corpo precisa de uma quantidade muito pequena de sódio para funcionar normalmente, muitas pessoas ingerem muito mais sódio do que o corpo necessita. Os especialistas dizem que a maioria das pessoas não deve ingerir mais do que 2.500 miligramas (2,5 gramas) por dia.

- Procure temperar os alimentos com limão em substituição ao sal.
- Dieta adequada para pacientes com Insuficiência cardíaca congestiva estáveis, não deve conter mais que 2,5g (2500mg) de sódio por dia. Esta quantidade pode ser medida, utilizando-se 2 bocais e meio de caneta esferográfica (tipo bic) – quantidade para uso durante todo o dia, ao invés de colocar sal no preparo dos alimentos. Caso coma alimentos comprados já prontos, como pães etc, lembre-se de abater a quantidade de sódio destes alimentos, da quantidade total de sódio sugerida.



Um guia para alegações nutricionais comuns e o que elas significam

Sem sal/sódio	Menos de 5 mg de sódio por porção
Sódio muito baixo	35 mg ou menos de sódio por porção
Baixo teor de sódio	140 mg ou menos de sódio por porção
Sódio reduzido	Pelo menos 25% menos sódio do que o produto normal
Light ou light em sódio	Pelo menos 50% menos sódio do que o produto normal
Sem adição de sal ou sem sal	Nenhum sal é adicionado durante o processamento, mas esses produtos não podem ser isentos de sal/sódio, a menos que seja indicado

mg: miligrama; %: por cento.

Dados de: "Compreendendo os termos alimentares." Sociedade Americana do Câncer. Disponível em: <https://www.cancer.org/healthy/eat-healthy-get-active/take-control-your-weight/understanding-food-labels.html> (Acessado em 8 de agosto de 2018).

ALIMENTO	PORÇÃO (g)	MEDIDA CASEIRA	SÓDIO mg
Biscoito c. cracker	30	6 biscoitos	186
Biscoito água e sal	30	6 biscoitos	241
Linguiça calabresa	60	1 unidade	780
Macarrão instantâneo	90	1 pacote	2080

Alimentos com muito sódio:

- Misturas de arroz e macarrões prontos, enlatados e alimentos processados (aqueles que vem em caixas, latas ou sacos)
- Molhos e temperos prontos e condimentos (como ketchup e mostarda) exceto se estiver escrito zero sódio
- Refeições congeladas pré-preparadas
- Cachorros-quentes, queijos e presuntos
- Alimentos defumados, curados ou em conserva
- Salgadinhos
- Refeições em restaurantes- sempre solicite ao garçom opções com menos sal e evite comida que já vêm com molho.

Alimentos para escolher — A seguir estão exemplos de alimentos que podem ter baixo teor de sódio. Verifique sempre os rótulos para determinar a quantidade real de sódio presente, pois as quantidades podem variar muito de uma marca para outra.

- Pães – Pães integrais, muffins ingleses, bagels, tortilhas de milho e farinha, biscoitos, a maioria dos muffins

- Cereais – Muitos cereais cozidos com baixo teor de sal (leia o rótulo para determinar o teor de sódio), cereais quentes (não instantâneos), como aveia, creme de trigo, arroz ou farinha, trigo tufado, arroz tufado, trigo ralado
- Biscoitos e salgadinhos – Todos os biscoitos e salgadinhos sem sal, manteiga de amendoim sem sal, nozes ou sementes sem sal, pipoca sem sal
- Macarrão, arroz e batata – Qualquer tipo de macarrão (cozido em água sem sal), batata, arroz branco ou integral
- Ervilhas e feijões secos – Qualquer feijão ou ervilha cozido (sem pacote de temperos) ou feijão e ervilha enlatados com baixo teor de sal
- Carnes e proteínas – Carnes, aves e peixes frescos ou congelados; atum e salmão enlatados com baixo teor de sódio; ovos ou substitutos de ovo.
- Frutas e vegetais – Qualquer fruta fresca, congelada ou enlatada, qualquer vegetal fresco ou congelado sem molho, vegetais enlatados sem sal, molho/pasta de tomate com baixo teor de sal
- Produtos lácteos – Leite, creme de leite, creme de leite, creme não lácteo, iogurte (certifique-se de ler os rótulos para saber o tamanho da porção)

- Gorduras e óleos – Óleos vegetais (azeitona, canola, milho, amendoim), manteiga sem sal ou margarina.
- Sopas – Sopas sem sal e cubos de caldo com baixo teor de sódio, caldo sem sal, sopa caseira sem adição de sal.
- Doces – Gelatina, sorvete, pudim, sorvete, alguns assados, açúcar, mel, geleia, geleias, marmelada, xarope.
- Bebidas – Café, chá, refrigerantes, bebidas com sabor de frutas, suco de tomate com baixo teor de sal, qualquer suco de fruta.
- Condimentos – Ervas frescas e secas; suco de limão; mostarda com baixo teor de sal (não disponível comercialmente, mas pode ser feita em casa), vinagre e molho "picante"; ketchup com baixo ou sem sal; misturas de temperos que não contêm sal.

Evite ingerir quantidade excessiva de líquidos

MOVIMENTE-SE!

- A prática de atividade física é benéfica para o seu coração e para sua saúde, contudo deve ser iniciada de forma gradual e SEMPRE orientada por profissionais de saúde. Caminhada é uma ótima forma de começar. Converse com seu médico e peça orientações.

• Ao surgimento de qualquer desconforto, a atividade deve ser interrompida imediatamente e relatado o fato a seu médico. Nosso objetivo é contribuir com o seu bem estar. Converse sempre com seu médico e profissionais da equipe multidisciplinar para tirar suas dúvidas e auxiliar no alcance dos seus objetivos de saúde.

Tabagismo

É muito importante a suspensão do tabagismo, pois além dos diversos problemas de saúde que o cigarro causa (doenças pulmonares, câncer de pulmão, doenças vasculares etc), ele diminui a oxigenação do sangue fazendo com que o coração tenha que trabalhar mais.



NOSSO OBJETIVO É CONTRIBUIR COM O SEU BEM ESTAR, CONVERSE SEMPRE COM SEU MÉDICO E PROFISSIONAIS DA EQUIPE MULTIDISCIPLINAR PARA TIRAR SUAS DÚVIDAS E AUXILIAR NO ALCANCE DOS SEUS OBJETIVOS DE SAÚDE.

