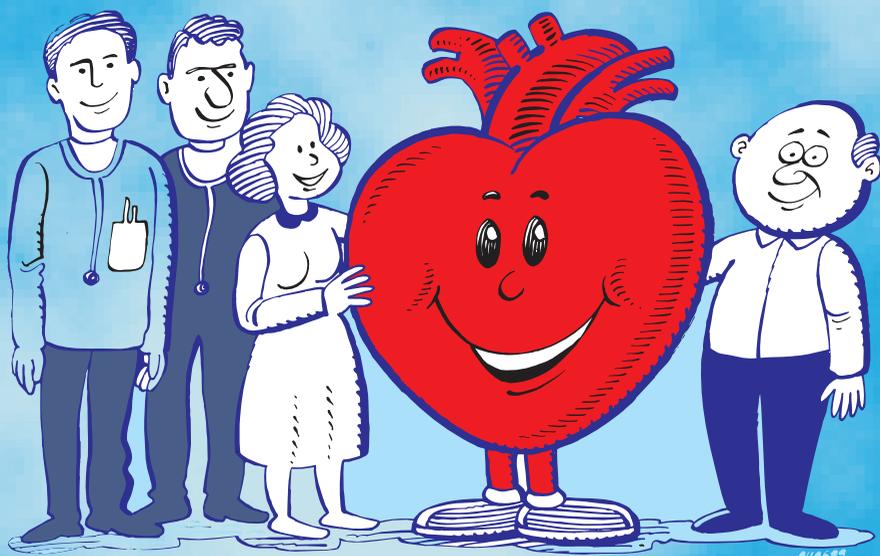


# Manual de Orientações para Pacientes Portadores de Insuficiência Cardíaca



HOSPITAL DE  
**CLÍNICAS**  
PORTO ALEGRE RS



HOSPITAL DE  
**CLÍNICAS**  
PORTO ALEGRE RS

*ADMINISTRAÇÃO CENTRAL*

Presidente:

*Prof. SÉRGIO PINTO MACHADO*

Vice-Presidente Médico:

*Prof. AMARÍLIO VIEIRA DE MACEDO NETO*

Vice-Presidente Administrativo:

*FERNANDO ANDREATA TORELLY*

Coordenadora do Grupo de Enfermagem:

*Prof<sup>a</sup> ANA MARIA MÜLLER DE MAGALHÃES*

Coordenadora do Grupo de Pesquisa e Pós-Graduação:

*Prof<sup>a</sup> NADINE CLAUSELL*

Chefe do Serviço de Enfermagem em Terapia Intensiva:

*Prof.<sup>a</sup> Enf<sup>a</sup> DÉBORA FEIJÓ VIEIRA*

*Chefe do Serviço de Cardiologia*

*Prof. Dr. FLÁVIO DANNI FUCHS*

***Apoio:***  
**LABORATÓRIO BALDACCI**

# **Manual de Orientações para Pacientes Portadores de Insuficiência Cardíaca**

***3ª Edição***

## **ELABORAÇÃO:**

*Enfª Eneida Rabelo*

*Profª Dra. Nadine Clausell*

*Dr. Luís Eduardo Rohde*

## **COLABORAÇÃO:**

*Profª Enfª Isabel Echer*

**EQUIPE DO AMBULATÓRIO DE INSUFICIÊNCIA CARDÍACA  
E TRANSPLANTE CARDÍACO:**

*Prof. Dra. Nadine Clausell - Coordenadora*

*Dr. Luís Eduardo Rohde - Preceptor*

*Dra. Alice Behling - Pós-Graduando, Médico Cardiologista*

*Dr. Alexandre Baldi - Pós-Graduando, Médico Cardiologista*

**ENFERMEIRAS:**

*Eneida Rabelo*

*Fernanda Bandeira*

*Graziella Aliti*

*Daniela Marona*

*Gráfica HCPA*

*Porto Alegre, março de 2002*

**E**ste manual de orientações foi elaborado pela equipe que trabalha com pacientes portadores de insuficiência cardíaca. O objetivo maior deste trabalho é orientar você e sua família quanto às características da sua doença, como comportar-se frente a ela e como conduzir o tratamento da melhor forma. A insuficiência cardíaca é uma doença crônica na qual o entendimento de suas várias particularidades contribui para melhora da qualidade de vida dos pacientes, por isso achamos que este manual poderá lhe ser útil.

Traga suas opiniões para a equipe que cuida de você, pois contamos com sugestões para aperfeiçoamento constante deste material.

## Seu Médico Disse Que Você Tem INSUFICIÊNCIA CARDÍACA

Talvez, neste momento, você deva estar pensando “O que é mesmo insuficiência cardíaca e como ela afetará a minha vida?”

A equipe que cuida de você, em especial, seu médico e sua enfermeira, já devem ter começado a responder estas perguntas, mas de qualquer forma, neste manual de orientação, tentaremos explicar de maneira simples o que é esta doença, como ela pode ser controlada e o que você pode fazer para ajudar no seu tratamento.

### VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO...

*Somos uma equipe composta de médicos, enfermeiras, psicólogas, mas o membro mais importante desta equipe é você, nunca esqueça disto!*



É importante você saber que esta é uma doença extremamente comum que acomete milhões de pessoas em todo o Brasil, sendo uma das principais causas de internação nos hospitais. Mas existem muitas coisas que você e sua equipe podem fazer para tornar sua vida melhor e evitar ao máximo que a doença interfira na sua vida e de sua família.

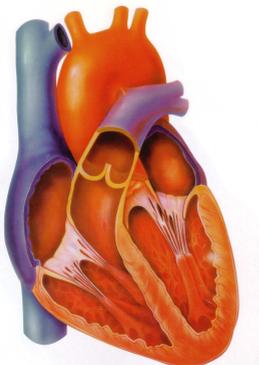
Apesar da equipe de profissionais esclarecer sobre o seu problema de saúde, e preocupar-se com você, **a pessoa mais importante para o controle adequado da sua doença é VOCÊ.**

## **QUAL A FUNÇÃO DO CORAÇÃO?**

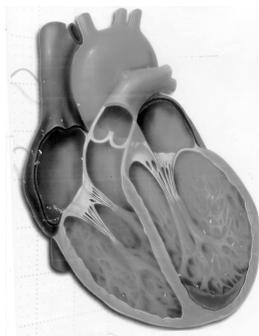
O coração é uma bomba muscular que é dividida em lado direito e lado esquerdo. O lado direito envia sangue para os pulmões para ser oxigenado, e o lado esquerdo envia este sangue rico em oxigênio para o corpo todo. É através deste bombeamento do sangue que o organismo recebe oxigênio e nutrientes para que possamos continuar vivos.

## **O QUE É INSUFICIÊNCIA CARDÍACA?**

A insuficiência cardíaca é uma doença crônica, e isto significa que ela pode ser tratada e manejada, porém dificilmente pode ser curada. Esta doença ocorre devido ao enfraquecimento do músculo cardíaco causado por alguma lesão própria do músculo ou dos vasos que levam sangue para ele. O resultado disto é um coração pouco eficiente para bombear adequada quantidade de sangue para os vários órgãos, cérebro e outras partes do corpo. Isto significa que algumas partes do corpo podem não receber fluxo de sangue e nutrientes para realizar suas funções adequadamente. Isto pode acontecer quando a pessoa está fazendo algum tipo de esforço ou em estado de estresse, mas pode ocorrer também em repouso.



*Coração normal*



*Coração dilatado  
e fraco*

## **O QUE ACONTECE QUANDO VOCÊ TEM INSUFICIÊNCIA CARDÍACA?**

Quando você tem insuficiência cardíaca o bombeamento de sangue para o organismo (corpo) não é suficiente. Alguns pacientes sentem-se cansados ou com fôlego curto após pequenos esforços. Dependendo do lado do coração que é afetado (bomba direita ou bomba esquerda) poderá resultar em:

1. Inchaço nas pernas, pés ou tornozelos: é o resultado de acúmulo de líquidos causado pela ineficiência do coração direito em bombear o sangue.
2. Dificuldade de respirar, ou fôlego curto, durante atividades (caminhar, subir escadas, varrer a casa) ou mesmo quando deitado: estes sintomas resultam de acúmulo de líquido nos pulmões.
3. Tontura, cansaço ou fadiga, confusão mental: estes sintomas são devidos a diminuição de suprimento sangüíneo para o cérebro, músculos e outras partes do corpo.

## **O QUE CAUSA A INSUFICIÊNCIA CARDÍACA?**

A causa da insuficiência cardíaca pode ser atribuída a várias doenças como:

1. **Doença das artérias coronárias:** ocorre pelo estreitamento ou obstrução dos vasos (coronárias) diminuindo a quantidade de sangue que alimenta o músculo cardíaco. A consequência mais grave disto é o infarto (ataque cardíaco). O infarto deixa uma cicatriz no coração. Esta situação torna o coração fraco e ineficiente para bombear o sangue adequadamente.
2. **Pressão sangüínea alta, também chamada de hipertensão:** o aumento da pressão dificulta o trabalho do coração. Dessa forma, o coração tem que aumentar de tamanho (hipertrofia) para compensar essa dificuldade, muitas vezes tornando-se ineficiente para bombear o sangue.

3. **Doença valvular:** as válvulas são estruturas que controlam o fluxo sanguíneo dentro do coração. As vezes estas válvulas podem ter algum problema (estreitamento ou insuficiência). Isto resulta em dificuldade do sangue sair do coração, aumentando o seu esforço e causando aumento do seu tamanho (dilatação ou hipertrofia).
4. **Cardiomiopatia:** este termo se refere a um grupo de doenças (de origem genética, infecciosa, uso abusivo de álcool ou desconhecida) que deixam o músculo do coração fraco e reduzem a ação de bombeamento.

Todas estas situações levam a um aumento do coração, também chamado de “coração grande ou dilatado”.

### **COMO A INSUFICIÊNCIA CARDÍACA É TRATADA?**

Os objetivos do tratamento da insuficiência cardíaca são reduzir a sobrecarga de trabalho do coração e ajudá-lo a trabalhar com mais eficiência.

#### **As medicações mais comuns usadas nesta doença são:**

1. **Digitálicos (Digoxina):** ajudam o coração a bombear sangue com mais eficiência e também a melhorar o fluxo de sangue através de todo o corpo.
2. **Diuréticos (Furosemide - Lasix; Hidroclorotiazida - Clorana; Espironolactona - Aldactone):** ajudam os rins a eliminar o excesso de líquidos e de sal retidos no organismo, diminuindo o trabalho do coração, melhorando assim os sintomas da doença.
3. **Vasodilatadores (Isossorbida – Isordil, Sustrate; Hidralazina – Apressolina):** atuam diretamente nos vasos sanguíneos fazendo com que eles se mantenham mais abertos, e com isto o coração necessita fazer menos esforço para bombear o sangue;
4. **Inibidores da enzima de conversão da angiotensina (Captopril - Capoten, Catoprol; Enalapril - Renitec, Pressotec, Eupressin, Vasopril):**

são um grupo específico de vasodilatadores. Eles relaxam os vasos sanguíneos diminuindo o esforço do coração em bombear o sangue.

5. **Betabloqueadores (Carvedilol - Divelol, Coreg; Metoprolol – Seloken - Lopressor):** é o mais novo grupo acrescentado no tratamento da insuficiência cardíaca. Eles ajudam o coração a bater mais devagar e de forma mais eficiente, diminuindo a quantidade de oxigênio que é utilizada pelo coração.
6. **Anticoagulantes (Hidroximarínico – Marcoumar; Warfarin - Marevan):** podem ser utilizados em casos especiais, e tem a função de deixarem o sangue mais fino facilitando assim a circulação;
7. **Antiarrítmicos (Amiodarona - Ancoron):** são utilizados em casos especiais para tratar ou prevenir arritmias cardíacas (palpitações).

Em casos muito graves onde o tratamento com esses remédios não tem o efeito desejado, sua equipe poderá falar sobre a possibilidade de realização de transplante cardíaco.

### DICAS PARA VOCÊ TOMAR SEUS REMÉDIOS:

1. Você deve tomar seus remédios no mesmo horário, assim dificilmente irá esquecê-los;
2. Tome seus remédios regularmente mesmo que esteja se sentindo muito bem, pois isto é um sinal de que eles estão sendo eficientes para o seu tratamento;
3. Se apresentar sensação de mal estar, não mude nada, entre em contato com a sua equipe do ambulatório que estes lhe orientarão sobre como proceder;



4. Controle sua pulsação antes de tomar a digoxina, se estiver menor do que 50 batimentos por minuto, entre em contato assim que possível com a sua equipe para que eles possam lhe orientar sobre o que fazer. **NÃO MUDE NADA POR CONTA PRÓPRIA.**

### Observação Importante:

*Traga em todas as suas consultas as suas tabelas e todos os remédios.*

## DICAS PARA O SEU AUTO CUIDADO

### ✓ Dieta, líquidos e peso:

1. Reduza a quantidade de sal de todos os alimentos e, se possível, elimine-os trocando por limão, por exemplo. Lembre-se de que é o sal que faz o organismo reter líquidos;
2. Evite alimentos que contêm muito sal, como: bacon, sopas, enlatados em geral, alimentos defumados, salgadinhos, azeitonas, picles e presunto;
3. Certifique-se com a sua equipe de qual é a quantidade de líquidos que você poderá ingerir nas 24 horas;
4. A quantidade de líquidos ingerida nas 24 horas, deve em média, ficar em torno de 1 litro e meio (que são aproximadamente 6 copos), e lembre-se de contar o café, o caldo do feijão e algumas frutas que contêm muito suco (melancia, abacaxi, laranja, bergamota);



5. Prefira carnes brancas (peixe e frango) e diminua o consumo de carne vermelha, pois elas contêm muita gordura;
6. Pese-se pela manhã, se possível após urinar e antes do café (pelo menos 3 vezes por semana), e anote na sua tabela de controle, pois ganho de peso pode significar retenção de líquidos.



***Não esqueça! Você tem dois grandes inimigos:  
O SAL E O LÍQUIDO EM EXCESSO***

### **RECOMENDAÇÕES DA EQUIPE:**

- Quantidade de sal: \_\_\_\_\_
- Quantidade de líquidos em 24 horas: \_\_\_\_\_

### **✓Atividade física:**

1. A atividade física traz benefícios tanto para o seu coração como para a sua saúde, e como qualquer exercício, ela deve ser orientada e gradual, não faça nada sem conversar com sua equipe antes;
2. Faça caminhadas que é um exercício simples e eficaz, comece aos poucos e aumente seu tempo gradativamente, não faça nenhuma atividade física extenuante como por exemplo: corridas, musculação, futebol;
3. Caminhe no plano com roupas e calçados confortáveis;
4. O mais importante da atividade física é que ela desenvolve a força muscular e você fica em melhores condições para realização das suas atividades diárias;



5. Você pode continuar tendo sua vida sexual ativa, mas sempre procure posições mais confortáveis e que lhe exijam menos esforço;

Sempre que sentir dor, falta de ar ou cansaço, pare o que estiver fazendo e descanse.

✓ **Fumo:**

1. O fumo diminui a quantidade de oxigênio para o coração e demais órgãos, o que faz o coração trabalhar mais para dar oxigênio em quantidades suficientes a estes órgãos. Lembre-se que um coração doente tem sua atividade prejudicada, e por isso os pacientes fumantes sentem mais falta de ar e cansaço do que os não fumantes;
2. Os ataques cardíacos (infarto) são causados também pela nicotina contida no cigarro, a qual entope os vasos que levam sangue para o músculo cardíaco;
3. O cigarro também causa importantes problemas de pulmão, inclusive câncer;
4. Converse abertamente conosco se parar de fumar for difícil para você, pois atualmente existem vários métodos para lhe ajudar a se livrar deste vício.

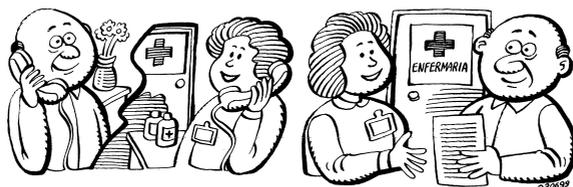


✓ **Álcool:** Evite o uso de álcool, ele é extremamente prejudicial ao músculo cardíaco. Inclusive o álcool pode, em alguns casos, ser a causa da insuficiência cardíaca.

✓ **Entrar em contato com sua equipe fora de consulta agendada quando ocorrer:**

1. Ganho de peso maior que 2 kg em 2 dias, mais de 3 kg em uma semana;
2. Náuseas, vômitos, perda de apetite ou diarreia;

3. Diminuição dos batimentos do coração (menos de 50 batimentos por minuto);
4. Desmaio, acompanhado ou não por coração acelerado;
5. Aumento acentuado da dificuldade para respirar ou fôlego curto.



**VOCÊ PODE FAZER CONTATO COM SUA EQUIPE  
NA SEGUNDA-FEIRA PELA MANHÃ  
DAS 8 ÀS 12H NA ZONA 18 OU  
NA TERÇA-FEIRA À TARDE DAS 16 ÀS 18:30 , NA ZONA 16,  
OU SE FOR MUITO URGENTE VENHA ATÉ A  
EMERGÊNCIA DO HCPA PARA SER ATENDIDO.**

## **GRUPO DE INSUFICIÊNCIA CARDÍACA**

### **TABELA PARA CONTROLE DE PESO**

<b>DATA</b>	<b>PESO</b>
/ /	Kg

<b>DATA</b>	<b>PESO</b>
/ /	Kg

## **GRUPO DE INSUFICIÊNCIA CARDÍACA**

### **TABELA PARA CONTROLE DE PESO**

<b>DATA</b>	<b>PESO</b>
/ /	Kg

<b>DATA</b>	<b>PESO</b>
/ /	Kg



**PUBLICAÇÕES HCPA:**  
*Diagramação, Editoração,  
Arte-Final e Impressão  
Gráfica HCPA*

PH-021 - 275333 -ago05