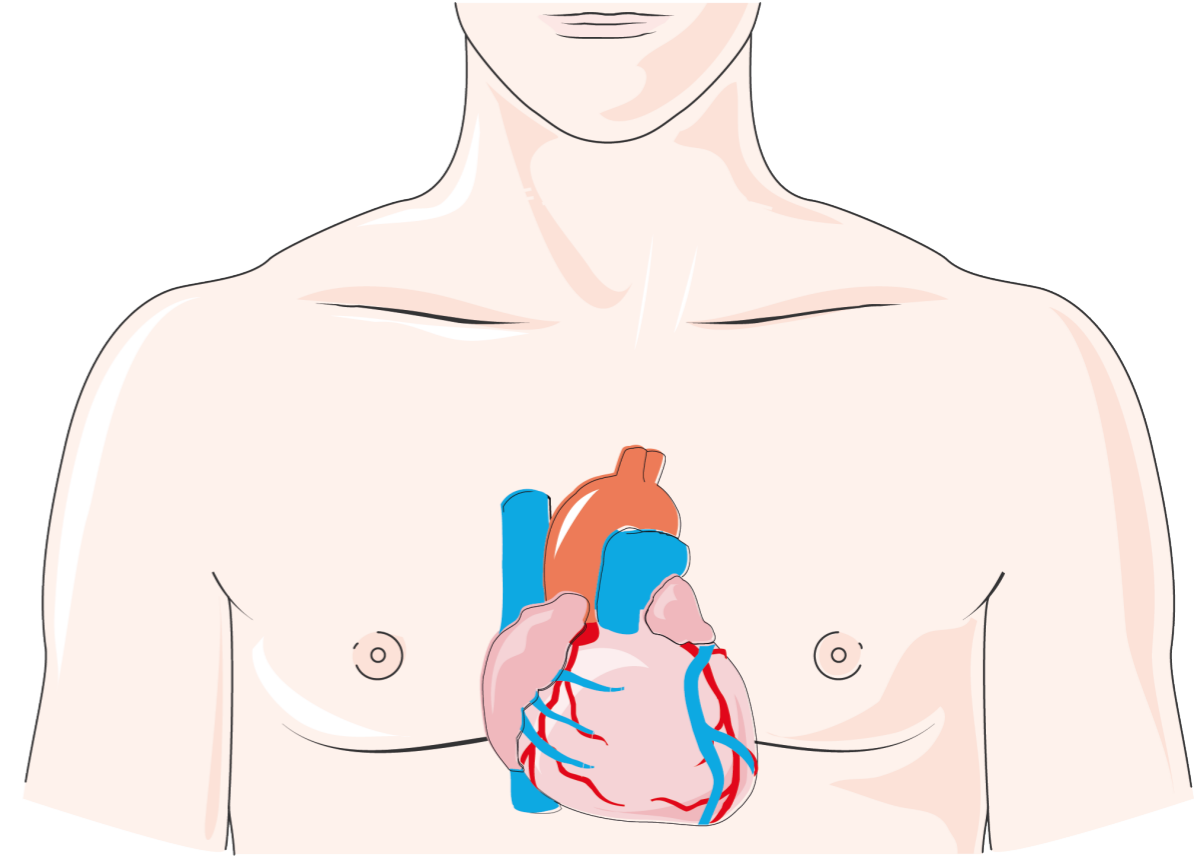


## Serviço Cardiologia / UCIC



### Sinais de Alarme

- Aumento rápido de peso ( mais de 1kg num dia ou 2kg em 3 dias);
- Aumento do volume do abdómen ou inchaço dos pés e pernas que não melhoram com elevação;
- Urinar menos vezes e/ou em menor quantidade;
- Cansaço extremo, vertigem, tonturas ou falta de ar nas atividades do dia-a-dia;
- Tosse seca e persistente (sobretudo deitado/a);
- Dificuldade em respirar deitado/a e/ou necessitar de dormir sentado/a ou com almofadas atrás das costas;
- Perca de apetite, náusea, sensação de enfiamento e/ou indisposição gástrica;
- Em caso de dor no peito, braço, ombro esquerdo ou perda de consciência, chamar o 112 e recorrer às urgências.

## Insuficiência Cardíaca

INFORMAÇÃO PARA O/A UTENTE E FAMÍLIA



QR-CODE DESTE  
FOLHETO

## Insuficiência Cardíaca: O que é?

A Insuficiência Cardíaca (IC) é uma doença que afeta o músculo cardíaco e que se caracteriza pela dificuldade em bombear o sangue de forma adequada às necessidades do corpo, provocando cansaço, fadiga e acumulação de líquidos nos pulmões e outros tecidos.

### Principais Sintomas

- ♥ Cansaço generalizado
- ♥ Retenção de líquidos
- ♥ Dificuldade respiratória

### Principais Causas

- ♥ Enfarte Agudo do Miocárdio
- ♥ Hipertensão Arterial
- ♥ Diabetes
- ♥ Arritmias Cardíacas
- ♥ Doença das Válvulas Cardíacas
- ♥ Ingestão de Alcool/Drogas
- ♥ Distúrbios da tiróide

## Conselhos e Recomendações

- ♥ **Pese-se diariamente** Sempre da mesma forma: Após levantar, em jejum e depois de urinar. Esta é a melhor forma de vigiar a retenção de líquidos.
- ♥ **Tome sempre a medicação:** Evite a toma dos anti-inflamatórios não esteroides como ibuprofeno, diclofenac, naproxeno....
- ♥ **Meça a tensão arterial e a frequência cardíaca:** Meça a tensão sempre em repouso e registre os valores observados. Este registo deverá ser entregue ao/à seu/sua médico/a assistente.
- ♥ **Vacine-se contra a gripe e pneumonia.**
- ♥ **Matenha atividade física regular:** Faça exercício físico adaptado à sua condição. Tenha em consideração a sua tolerância ao esforço exigido e ainda a necessidade de validação do mesmo com o/a seu/sua médico/a assistente.

## Alimentação

- ♥ Siga uma dieta variada e mediterrânica:
- ♥ Utilize ervas aromaticas, vinagre, pimenta e limão para temperar a comida.
- ♥ Diminua o consumo de sal (idealmente 2 a 3g de sal/dia)
- ♥ Não utilize saleiro na mesa nem outros tipos de sal à venda no mercado (sal sem sódio, etc.)
- ♥ Opte por alimentos naturais ricos em fibra como fruta, verduras e legumes.
- ♥ Coma mais peixes ricos em Omega-3 (sardinha ou salmão) e carnes magras (frango ou peru).
- ♥ Evite alimentos processados pois estes contêm uma grande quantidade de sal adicionado ( enlatados, conservas, queijos, enchidos).
- ♥ Evite o consumo exagerado de líquidos (deve contabilizar todos os líquidos que bebe , não apenas a água, ex: caldos, leite, chás, sopas líquidas).
- ♥ Evite ou diminua o consumo de álcool, café, bebidas excitantes e refrigerantes pois têm muito açúcar e promovem batimentos cardíacos irregulares.
- ♥ Evite fumar ou respirar o fumo dos outros

