

Entendendo e Cuidando do Seu Coração

Orientações baseadas em evidências científicas para viver melhor com Insuficiência Cardíaca

O Que É a Insuficiência Cardíaca?

A **Insuficiência Cardíaca (IC)** ocorre quando o coração não consegue bombear sangue de forma eficiente. Isso pode causar **falta de ar** (dispneia), **cansaço** (fadiga) e **inchaço** nas pernas, pés ou abdome (edema). Classifica-se pela Fração de Ejeção (FE):

ICFEr — Reduzida

Fração de Ejeção <40%. O músculo cardíaco está enfraquecido e não contrai adequadamente.

ICFEI — Levemente Reduzida

Fração de Ejeção 40–49%. Fase intermediária com contração levemente comprometida.

ICFEp — Preservada

Fração de Ejeção ≥50%. O coração contrai normalmente, mas está rígido e não relaxa bem.

Fração de Ejeção (FE) do ventrículo esquerdo é o parâmetro utilizado para essa classificação.

Ela avalia a força global de contração do coração e é obtida por exames de imagem, como o **Ecocardiograma Transtorácico**.

Por Que Aderir ao Tratamento É Vital?

O tratamento adequado **prolonga a vida** e garante **qualidade de vida**, reduzindo sintomas e prevenindo internações. A principal causa de descompensação no Brasil é a **má adesão ao tratamento**. Tome seus remédios nos horários e doses prescritos e nunca interrompa sem orientação médica.

Fatores que Descompensam a IC: Interromper ou alterar medicamentos por conta própria; consumo excessivo de sal, líquidos e bebidas alcoólicas; uso de anti-inflamatórios (diclofenaco, ibuprofeno, nimesulida, e outros), antialérgicos e remédios para gripe sem prescrição, como os que contém fenilefrina, pseudoefedrina e fenoterol; infecções respiratórias, urinárias ou outras; estresse emocional intenso; arritmias cardíacas não controladas.

Alimentação Saudável na IC

Uma alimentação adequada é pilar fundamental do tratamento. Siga a regra de ouro do **Guia Alimentar para a População Brasileira**: prefira alimentos *in natura* ou minimamente processados. **Descasque mais e desembale menos**.

Controle do Sal (Sódio)

O excesso de sal retém líquidos, piorando inchaço e falta de ar. Substitua por ervas, especiarias, limão, vinagre, alho e cebola. Evite embutidos, enlatados, temperos prontos e ultraprocessados, ricos em sódio oculto. Use o app **"Desrotulando"** para escolhas mais saudáveis no supermercado.

Controle de Líquidos

Em fases de descompensação (inchaço ou falta de ar), seu médico pode limitar líquidos a **1.000–1.500 mL/dia**. Lembre-se: sopas, caldos, gelatinas e frutas ricas em água (melancia, melão, laranja) também contam como líquidos. Distribua a ingestão ao longo do dia.

Categoria	Preferir	Evitar / Reduzir
Alimentos	Frutas, verduras, legumes, raízes, ovos, carnes magras, peixes	Ultraprocessados, embutidos, enlatados, biscoitos recheados, macarrão instantâneo
Temperos	Ervas frescas/secas, alho, cebola, limão, especiarias naturais	Temperos prontos em pó/cubo, excesso de sal (sódio)
Bebidas	Água, chás naturais, café sem açúcar (com moderação)	Refrigerantes, sucos de caixinha, bebidas alcoólicas
Gorduras	Azeite de oliva, castanhas, abacate, peixes (ômega-3)	Margarina, gordura hidrogenada, frituras de imersão

Atividade Física e Reabilitação Cardíaca

O exercício regular é seguro e benéfico para pacientes com Insuficiência Cardíaca estável (classes I, II e III), melhorando capacidade funcional e qualidade de vida. **Sempre consulte seu médico antes de iniciar**.

Treinamento Aeróbico

Caminhada, bicicleta ou natação, **150 min/semana** de intensidade leve a moderada (conseguir falar uma frase sem pausas durante o exercício). Comece devagar, progrida gradualmente.

Treinamento Resistido

Exercícios com pesos leves ou faixas elásticas, **2x por semana**, nos grandes grupos musculares. Combate a sarcopenia (perda da massa muscular) e melhora a força.

Para casos avançados, programas supervisionados de **Reabilitação Cardiovascular** são recomendados. Evite exercícios extenuantes ou isométricos.

Vacinação: Proteção Essencial

Infecções podem descompensar gravemente a IC. Manter o calendário vacinal atualizado é recomendado pelas diretrizes nacionais e internacionais (quando não houver contraindicação individual):

Vacina	Proteção	Esquema / Observações
Influenza	Infecções respiratórias graves	Dose anual, preferencialmente antes do inverno
Pneumocócica	Pneumonia bacteriana	Conjugadas (ex: Prevenar® 20) dose única + Polissacarídica (Pneumo 23) a cada 5 anos
Herpes Zoster	Reativação dolorosa do vírus	Recombinante (Shingrix®) — 2 doses, especialmente ≥50 anos
V. Sincicial Respiratório	Infecções respiratórias graves	Recomendada para idosos (≥60 anos) e grupos de risco
COVID-19	Formas graves da doença	Manter doses de reforço atualizadas conforme calendário vigente
Rotina	Proteção geral (dT, hep. B, Dengue, etc.)	Manter atualizado conforme orientação do seu médico e faixa etária



Dicas Práticas para o Dia a Dia

Falta de Ar ao Deitar (Ortopneia)

Eleve a **cabeceira da cama** em 10 a 15 cm com calços nos pés da cama. Usar apenas travesseiros extras **não resolve** o problema e pode causar dores no pescoço e coluna.

Cuidados com Medicamentos

Evite medicamentos sem prescrição. Informe a todo médico que você tem IC. **Evite:** anti-inflamatórios (Ex: diclofenaco, ibuprofeno, nimesulida), antialérgicos sedativos e xaropes com Berotec® (Fenoterol). **Para dor:** prefira Paracetamol 750 mg ou Dipirona 500 mg. **Para alergia:** prefira Alektos® (Bilastina), mas somente se autorizado pelo seu médico.

Tabagismo e Álcool

Pare de fumar — busque apoio especializado para cessação do tabagismo. Evite bebidas alcoólicas ou consuma com muita moderação (máx. 1 dose/dia para mulheres, 2 para homens), somente se autorizado pelo seu médico.

Banhos e Temperatura

Evite banhos muito quentes ou muito frios. Prefira água **morna** para não sobrecarregar o sistema cardiovascular. Evite saunas e ambientes com temperaturas extremas.

Controle do Peso Diário

Pese-se **todos os dias** ao acordar, em jejum, bexiga vazia e com pouca roupa. O ganho de peso pode indicar retenção de líquidos **antes** do aparecimento do inchaço visível. Anote na tabela abaixo.

Sinais de Alerta — Procure seu Médico:

Ganho de peso >1 kg em 24h ou >3 kg na semana; piora do inchaço nas pernas ou abdome;
 Falta de ar em repouso ou ao deitar; dor no peito, palpitações ou tonturas;
 náuseas importantes ou visão amarelada; desmaio.
Em caso de desmaio, procure o pronto-socorro imediatamente.

Tabela de Autocontrole Semanal — Peso, Pressão Arterial (PA) e Frequência Cardíaca (FC)

Meça a PA e FC após 5 min de repouso sentado, braço apoiado na mesa, na altura do coração. Use aparelhos automáticos de braço validados (INMETRO/SBC/BHS), como os da marca **Omron® de braço** ou similares. Repita ao final do dia, antes do jantar, com bexiga vazia. Use balanças digitais validadas.

Paciente: _____

Período: _____

Dia	☀ Manhã (ao acordar, em jejum, bexiga vazia)			🌙 Noite (antes do jantar, bexiga vazia)			Sintomas / Obs.
	Peso (kg)	PA (mmHg)	FC (bpm)	Peso (kg)	PA (mmHg)	FC (bpm)	
SEG							
TER							
QUA							
QUI							
SEX							
SÁB							
DOM							

Controle de Exames Laboratoriais

Anote os resultados dos seus exames de sangue para acompanhar a evolução junto ao seu médico. Traga esta folha em todas as consultas.

Data	Ureia	Creatinina	Sódio	Potássio	Magnésio	NT-Pro BNP

Checklist do Autocuidado na IC

- ✓ Tomo meus medicamentos nos horários corretos
- ✓ Reduzo o sal e uso temperos naturais
- ✓ Pratico atividade física conforme orientação
- ✓ Controlo a ingestão de líquidos se orientado
- ✓ Evito anti-inflamatórios e automedicação
- ✓ Cuido do sono e da saúde mental
- ✓ Peso-me diariamente ao acordar e anoto
- ✓ Meço minha pressão arterial regularmente
- ✓ Mantenho minhas vacinas em dia
- ✓ Levo meus registros nas consultas médicas
- ✓ Conheço os sinais de alerta e quando procurar ajuda
- ✓ Agendo consultas regulares com meu cardiologista

Equipamentos Recomendados: Use apenas aparelhos automáticos de **braço** validados pela BHS, SBC e INMETRO. Sugestão: **Omron® — Automático de Braço** ou similar. Para o peso, use balanças digitais de boa qualidade (ex: Omron®). Evite aparelhos de pulso, pois são menos precisos.

A Classe funcional ajuda você e seu médico a avaliar como a IC afeta suas atividades diárias. Identifique a sua classe e relate ao seu cardiologista

Classe	Como você se sente e exemplo prático
I	Sem limitações. Atividades habituais não causam sintomas. Caminha, sobe escadas e faz tarefas domésticas sem falta de ar ou cansaço.
II	Limitação leve. Confortável em repouso, mas atividades comuns causam sintomas. Consegue andar no plano, mas sente falta de ar ao subir ladeira.
III	Limitação importante. Confortável em repouso, mas pequenos esforços causam sintomas. Sente falta de ar ao tomar banho, vestir-se ou leve caminhada.
IV	Sintomas em repouso. Qualquer atividade piora o desconforto. Falta de ar mesmo sentado ou deitado; necessita de cuidados médicos urgentes.

