

# Manual de INSUFICIÊNCIA CARDÍACA



Um guia com orientações sobre  
**AUTOCUIDADO**



Taynara Sônia de Freitas Almeida, Ulysses Vieira Cabral  
Daniel Cordeiro Gurgel e Ingrid Correia Nogueira Gurgel

*Manual de*  
**INSUFICIÊNCIA  
CARDÍACA**



Um guia com orientações sobre  
**AUTOCUIDADO**

 **Unichristus**  
Centro Universitário Christus

Fortaleza  
2022

Manual de insuficiência cardíaca: um guia com orientações sobre autocuidado © 2022 by Taynara Sônia de Freitas Almeida, Ulysses Vieira Cabral, Daniel Cordeiro Gurgel e Ingrid Correia Nogueira Gurgel

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

Editora do Centro Universitário Christus  
R. João Adolfo Gurgel, 133 – Cocó – Fortaleza – Ceará  
CEP: 60190 – 180 – Tel.: (85) 3265-8100 (Diretoria)  
Internet: <https://unichristus.edu.br/editora/>  
E-mail: [editora01@unichristus.edu.br](mailto:editora01@unichristus.edu.br)

Editora filiada à  
  
Associação Brasileira  
das Editoras Universitárias

## **Programação Visual e Editoração Gráfica**

Jefferson Silva Ferreira Mesquita

## **Ficha Catalográfica**

Daniele Iara de Queiros Carvalho Oliveira – Bibliotecária CRB 3/1325

M294 Manual de insuficiência cardíaca [recurso eletrônico] / Taynara Sônia de Freitas Almeida... [et al.]. – Fortaleza: EdUnichristus, 2022.

50 p.: il.

25,48 MB; E-book-PDF.

ISBN 978-65-89839-33-0

1. Saúde. 2. Ensino. 3. Clínica médica. I. Almeida, Taynara Sônia de Freitas. II. Cabral, Ulysses Vieira. III. Gurgel, Daniel Cordeiro. IV. Gurgel, Ingrid Correia Nogueira Gurgel.

CDD 610



# CENTRO UNIVERSITÁRIO CHRISTUS

## **Reitor**

José Lima de Carvalho Rocha

## **EdUnichristus**

## **Diretor Executivo**

Estevão Lima de Carvalho Rocha

## **Conselho Editorial**

Carla Monique Lopes Mourão

Edson Lopes da Ponte

Elnivan Moreira de Souza

Fayga Silveira Bedê

Francisco Artur Forte Oliveira

Marcos Kubrusly

Maria Bernadette Frota Amora Silva

Régis Barroso Silva



# APRESENTAÇÃO

Este manual constitui um material embasado em evidências científicas, direcionado para a educação em saúde. Foi desenvolvido por uma aluna do Curso de Fisioterapia da Unichristus, sob orientação de uma fisioterapeuta com ampla experiência em insuficiência cardíaca, docente desta instituição, com a colaboração de um nutricionista com formação em Nutrição Clínica Funcional e um médico cardiologista discente do Mestrado Profissional em Tecnologia Minimamente Invasiva e Simulação em Saúde (TEMIS/Unichristus).

# AUTORES

## **Taynara Sônia de Freitas Almeida**

- Graduanda em Fisioterapia do Centro Universitário Christus (UNICHRISTUS).

***taynarasfalmeida@gmail.com***

## **Ulysses Vieira Cabral**

- Médico, graduado pela Universidade Federal do Maranhão (UFMA).
- Residência em Clínica Médica pela Universidade Federal do Piauí (UFPI) e em Cardiologia e Ecocardiografia pelo Hospital Dr. Carlos Alberto Studart Gomes (Hospital de Messejana).
- Título de especialista em Cardiologia pela Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC).

***ulyssescabral@gmail.com***

## **Daniel Cordeiro Gurgel**

- Nutricionista, graduado pela Universidade de Fortaleza (UNIFOR).
- Pós-graduado em Nutrição Clínica Funcional pela Universidade Cruzeiro do Sul (UnicSul/VP).



# AUTORES

- Mestre em Patologia pela Universidade Federal do Ceará (UFC).
- Doutor em Oncologia (A.C. Camargo Câncer Center).

***daniele@danielgurgel.com***

## **Ingrid Correia Nogueira Gurgel**

- Fisioterapeuta, graduada pela Universidade de Fortaleza (UNIFOR).
- Pós-graduada em Fisioterapia em Terapia Intensiva (Cesumar-PR/ Inspirar) e em Fisioterapia Cardiorrespiratória (Faculdade Inspirar).
- Mestre em Saúde Coletiva pela Universidade de Fortaleza (UNIFOR).
- Doutora em Ciências Médicas pela Universidade Federal do Ceará (UFC).
- Docente do Curso de Fisioterapia e do Mestrado em Tecnologia Minimamente Invasiva e em Simulação na Área da Saúde do Centro Universitário Christus (UNICHRISTUS).

***ingridcnfisio@gmail.com***

# SUMÁRIO

O que é a insuficiência cardíaca?.....	08
Por que aprimorar os cuidados durante uma pandemia?.....	10
Sinais e sintomas de descompensação.....	13
Alimentação saudável.....	15
Consumo de sal.....	20
Ingestão de líquidos.....	22
Monitorização do peso.....	23
Abandono de vícios.....	24
Higiene do sono.....	25
Exercícios respiratórios.....	28
Atividade física.....	31
Exercício físico.....	36
Atividade sexual.....	40
Controle das medicações.....	42
Vacinação.....	44
Cuidados com a saúde mental durante uma pandemia.....	45
Referências bibliográficas.....	47

O que é a

# INSUFICIÊNCIA CARDÍACA?

A insuficiência cardíaca (IC) é considerada uma síndrome e não uma doença.

**SINAL:**  
você vê



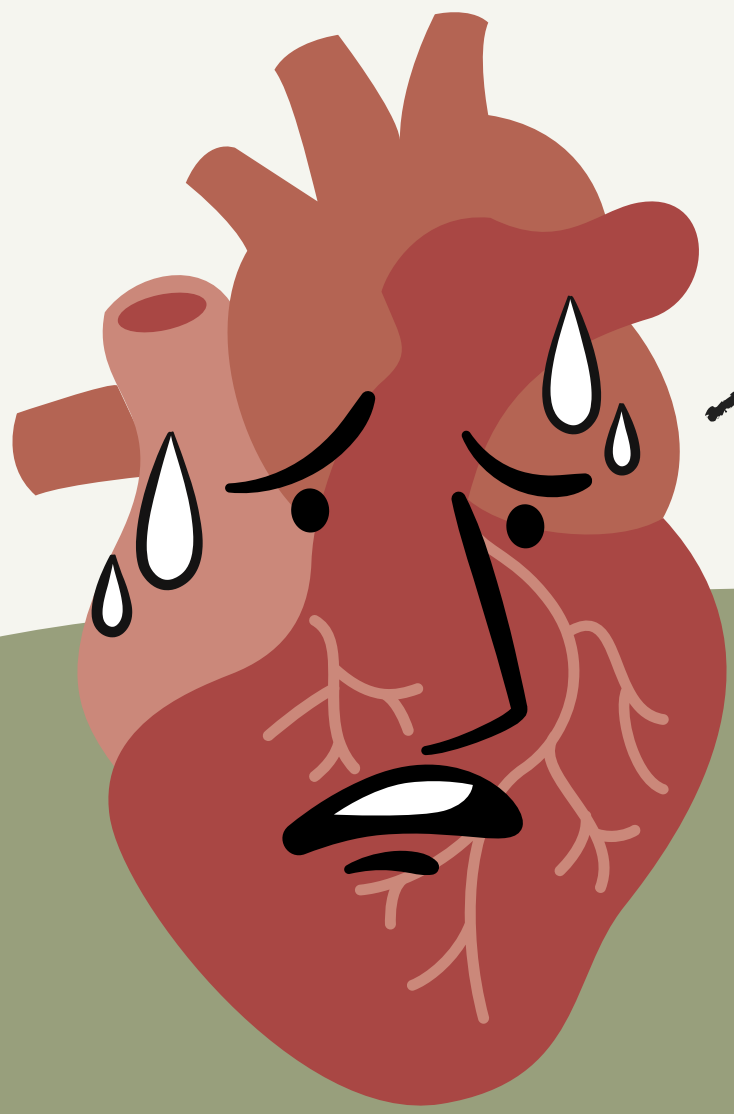
**SINTOMA:**  
você sente



**Síndrome é um conjunto de sinais e sintomas.**

**Várias doenças que afetam o coração levam à insuficiência cardíaca**

Nessa síndrome, o coração não consegue exercer a sua função de bombear sangue da forma adequada para os órgãos do corpo.



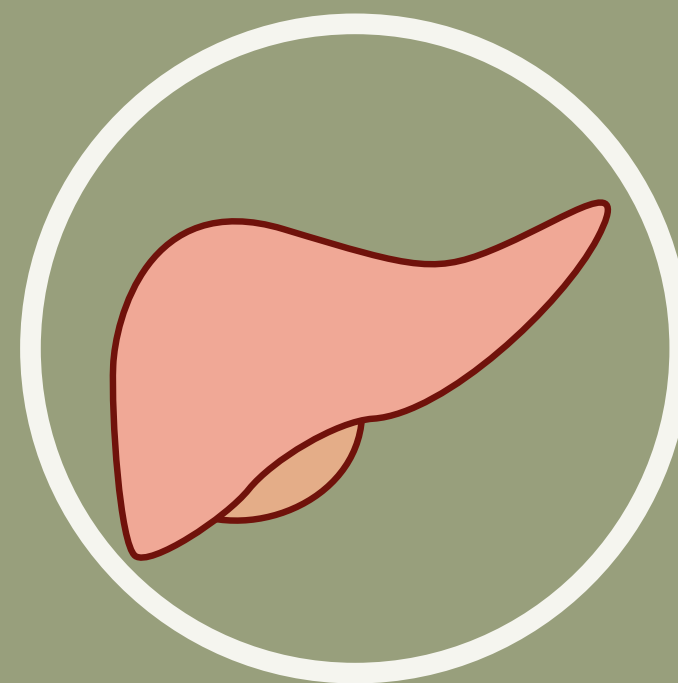
Dessa forma, esses órgãos podem ter o seu funcionamento prejudicado.



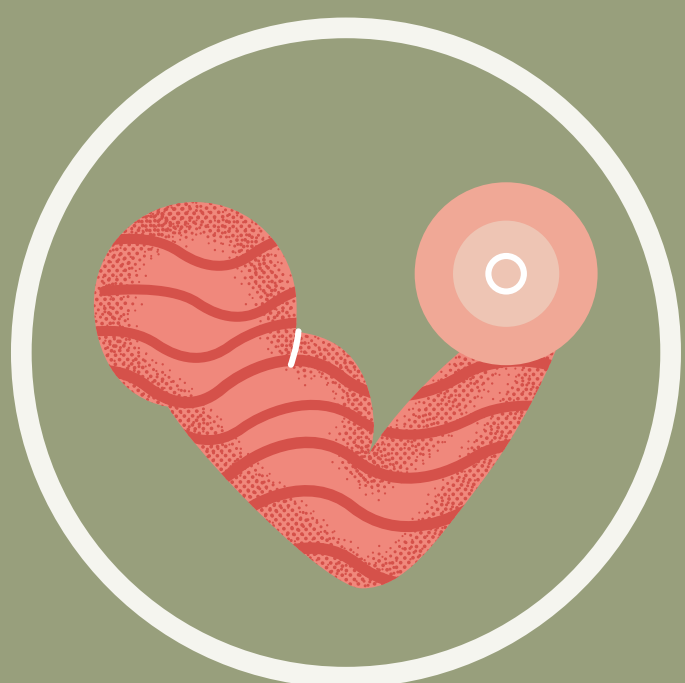
Cérebro



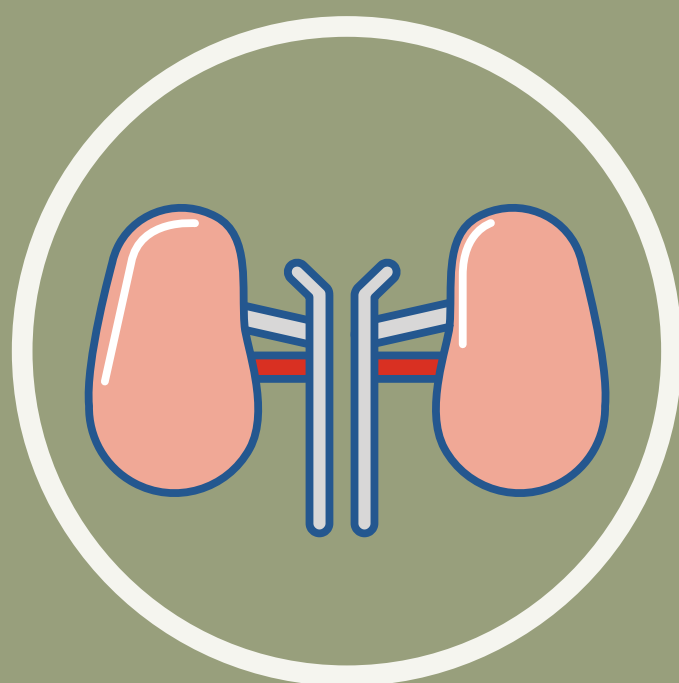
Pulmões



Fígado



Músculos



Rins



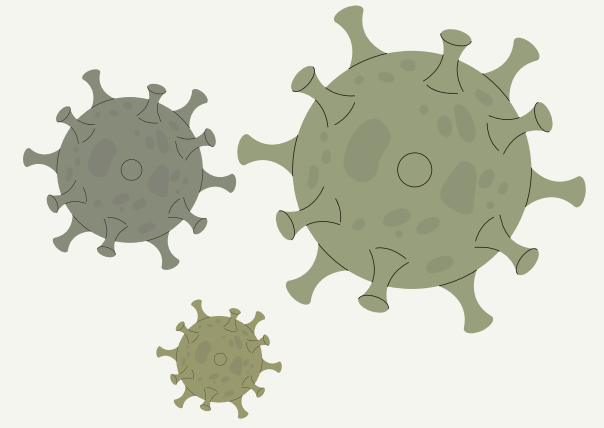
Estômago



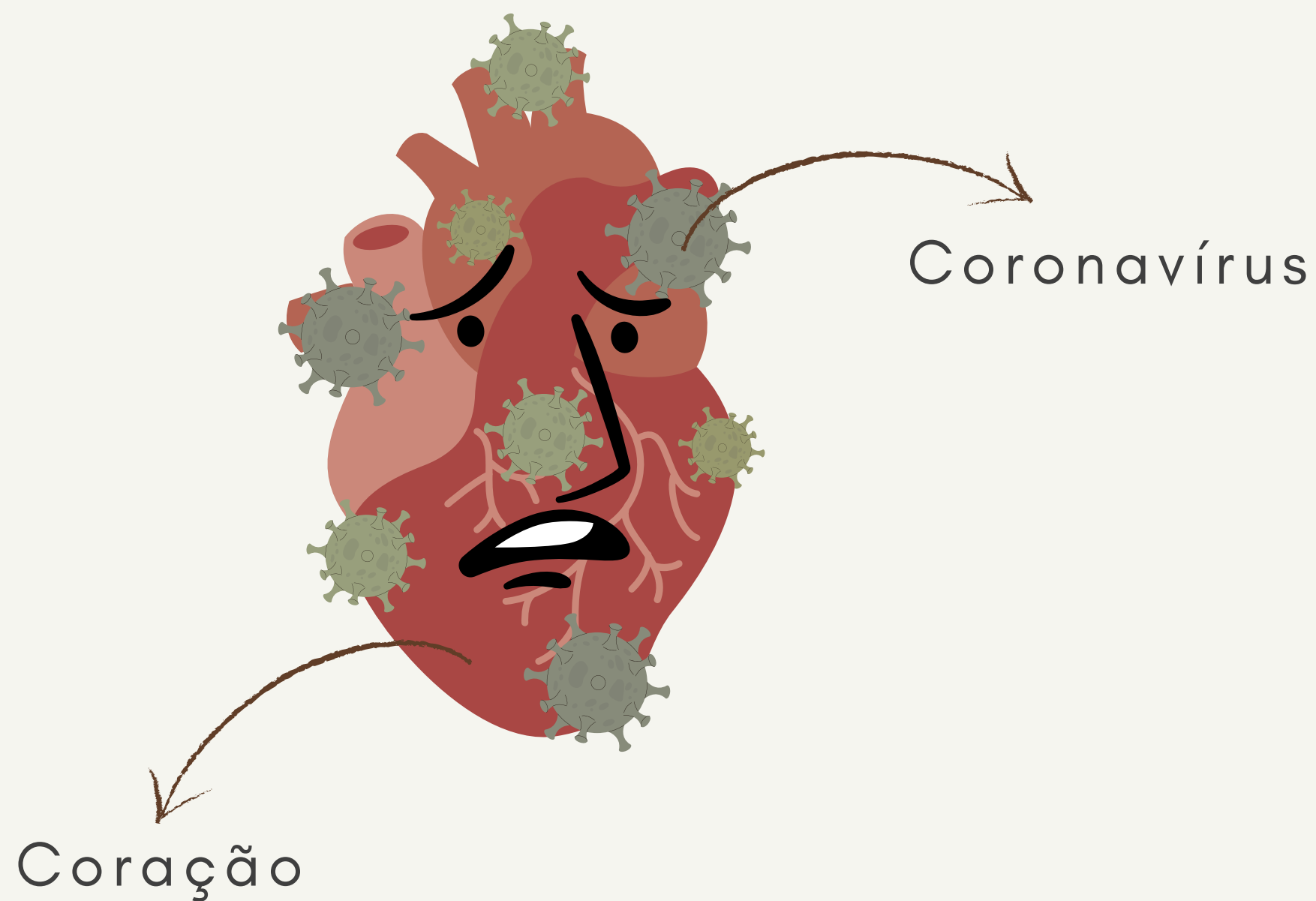
Intestino



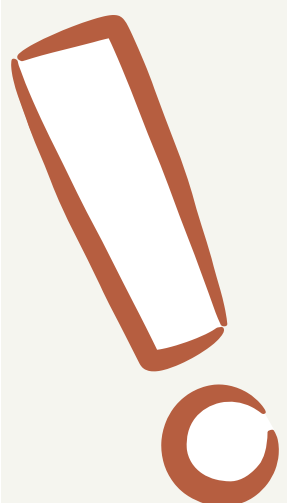
# Por que ampliar os cuidados DURANTE UMA PANDEMIA?



**Pessoas com doenças que afetam o coração estão entre os grupos mais vulneráveis para complicações relacionadas à COVID-19, bem como desenvolvimento da forma mais grave dessa doença.**



Por isso, é importante redobrar os cuidados e seguir corretamente seu tratamento!



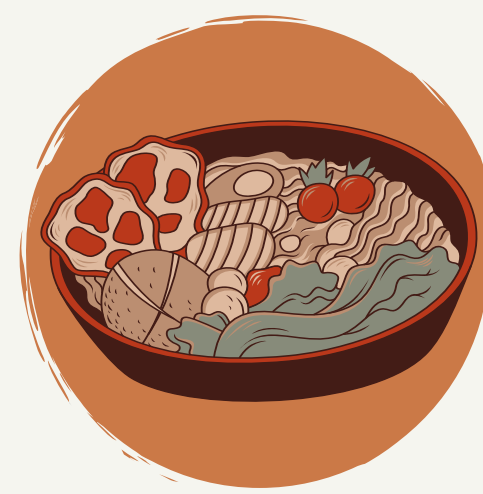
## Além dos cuidados com a saúde do seu coração, lembre-se de tomar os cuidados gerais:



Siga corretamente as orientações do(a) seu/sua médico(a).



Cuide da sua saúde mental.



Não descuide da alimentação.



Tente, sempre que possível, praticar alguma atividade física.



Esteja com a vacinação em dia.



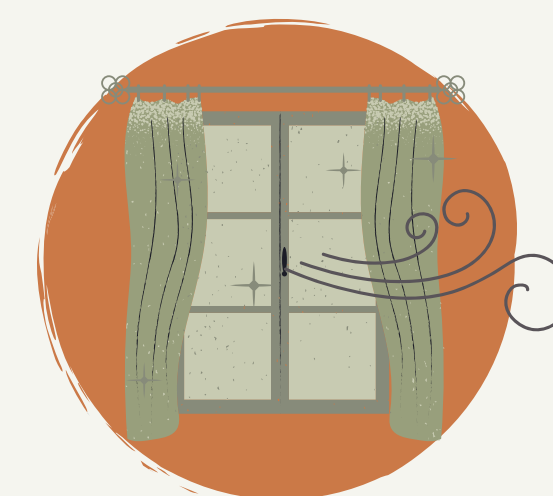
Higienize as mãos com frequência onde estiver.



Realize todas as medidas de higienização em casa.



Tenha hábitos diários para melhorar sua noite de sono.



Mantenha a casa arejada.

Se você apresentar os sintomas da COVID-19 ou de síndrome gripal, como febre persistente, tosse ou falta de ar, procure um serviço de saúde.



# É muito importante a prática individual do autocuidado, principalmente durante uma pandemia!

O autocuidado consiste em um conjunto de ações com o objetivo de cuidar de si mesmo, ou seja, tomar para si os cuidados com a sua saúde.



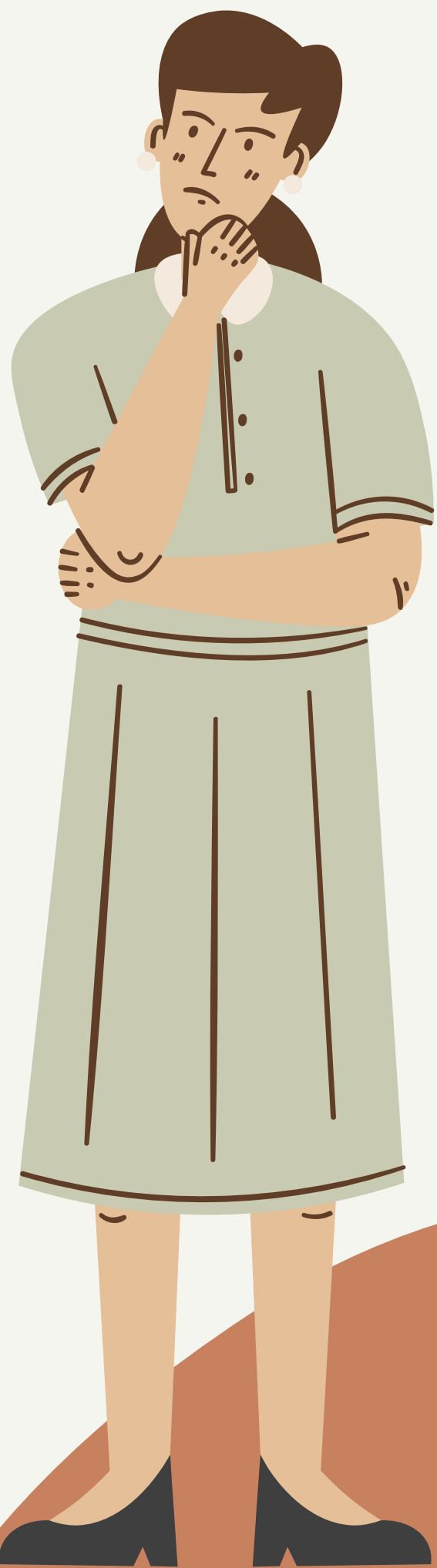
Este manual tem o objetivo de trazer informação e orientações que possam ajudar você a desenvolver as habilidades de autocuidado.



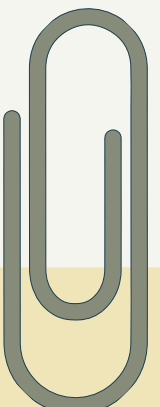
**Nas páginas a seguir, existem orientações sobre a prática do autocuidado para quem tem insuficiência cardíaca.**



# Sinais e sintomas de **DESCOMPENSAÇÃO**



Mas, afinal, o que é descompensação?



É a presença de sinais e sintomas que mostram que a insuficiência cardíaca está descontrolada, o que faz que o risco de hospitalização e de desenvolvimento de complicações seja maior!

**Desse modo, é preciso que você intensifique os cuidados e fique atento aos sinais e sintomas, para evitar descompensações!**



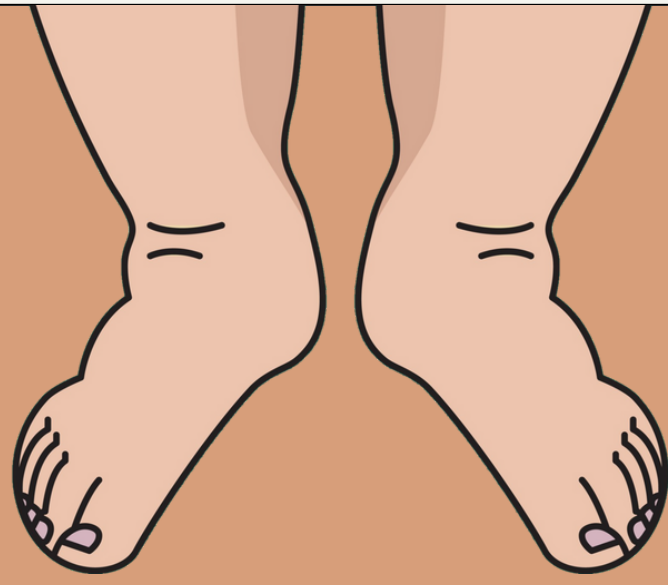
# Identificando sinais e sintomas de descompensação



Falta de ar no repouso



Inchaço em pernas e pés



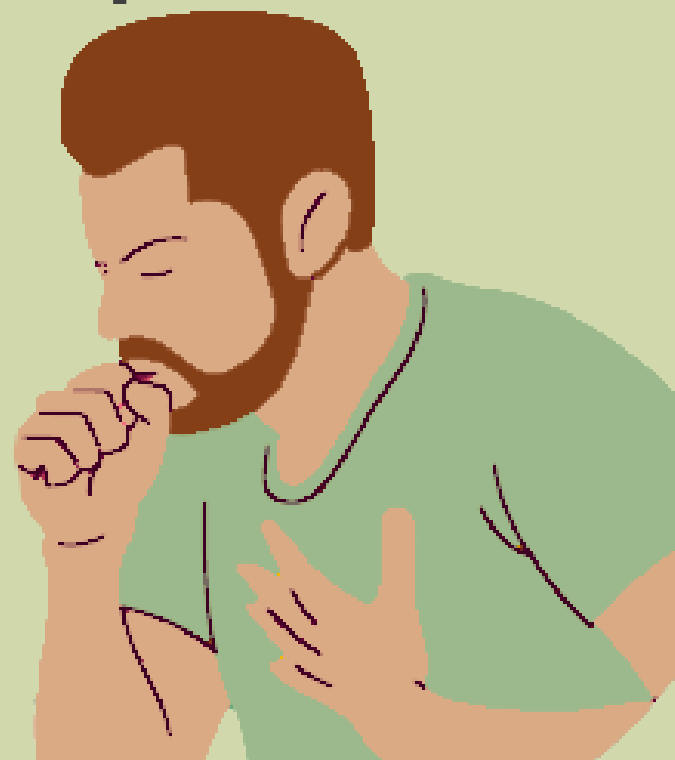
Falta de ar ao deitar de barriga para cima



Tontura, confusão e depressão

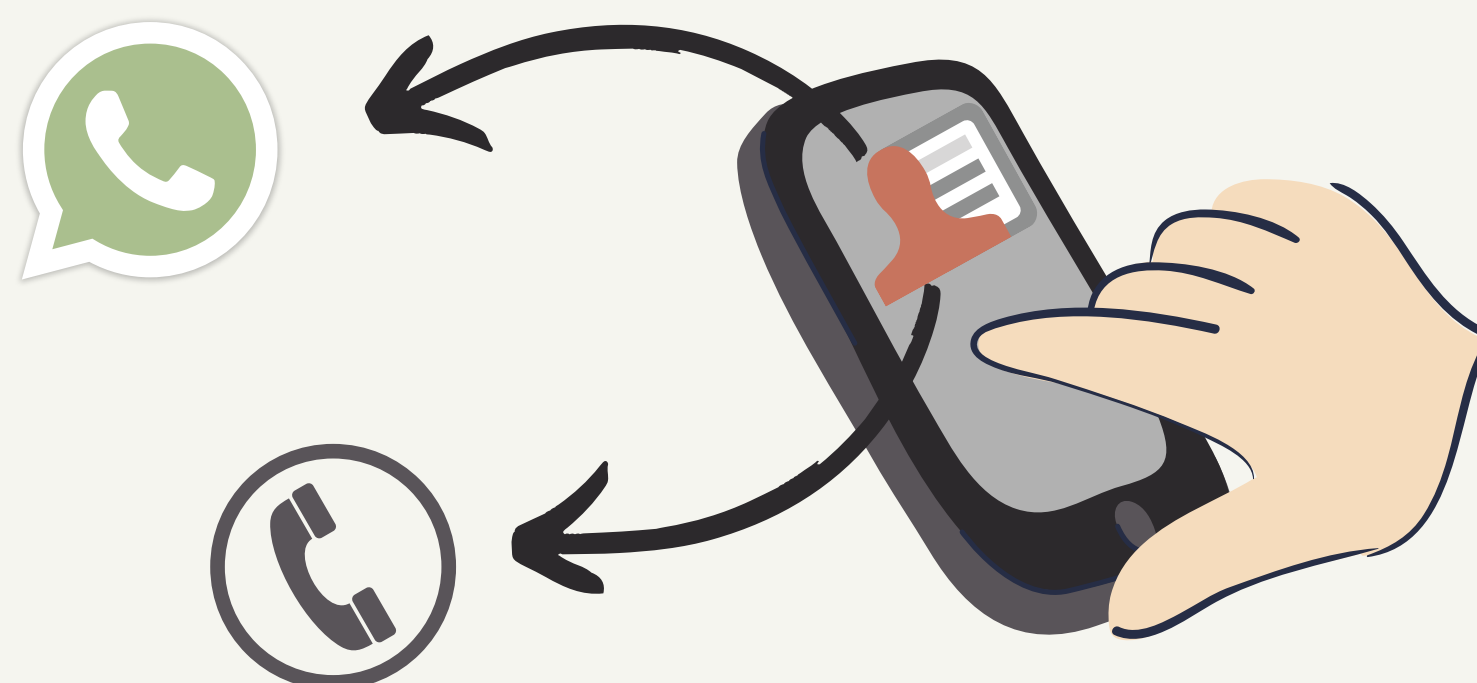


Tosse seca e curta com frequência



Ganho de peso repentino

Se você apresentar mais de um desses sinais/sintomas de descompensação, entre em contato com o(a) médico(a) ou a equipe que acompanha você.



# Alimentação SAUDÁVEL



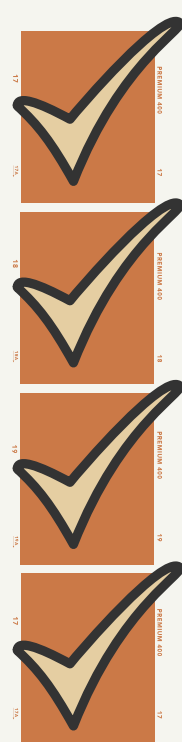
Tente fazer as refeições diárias em horários semelhantes, todos os dias.



Evite mexer no celular, computador ou assistir à televisão durante as refeições.



Se possível, faça no mínimo **4** refeições por dia.



- Café da manhã
- Almoço
- Lanche
- Jantar

Alimente-se com regularidade.

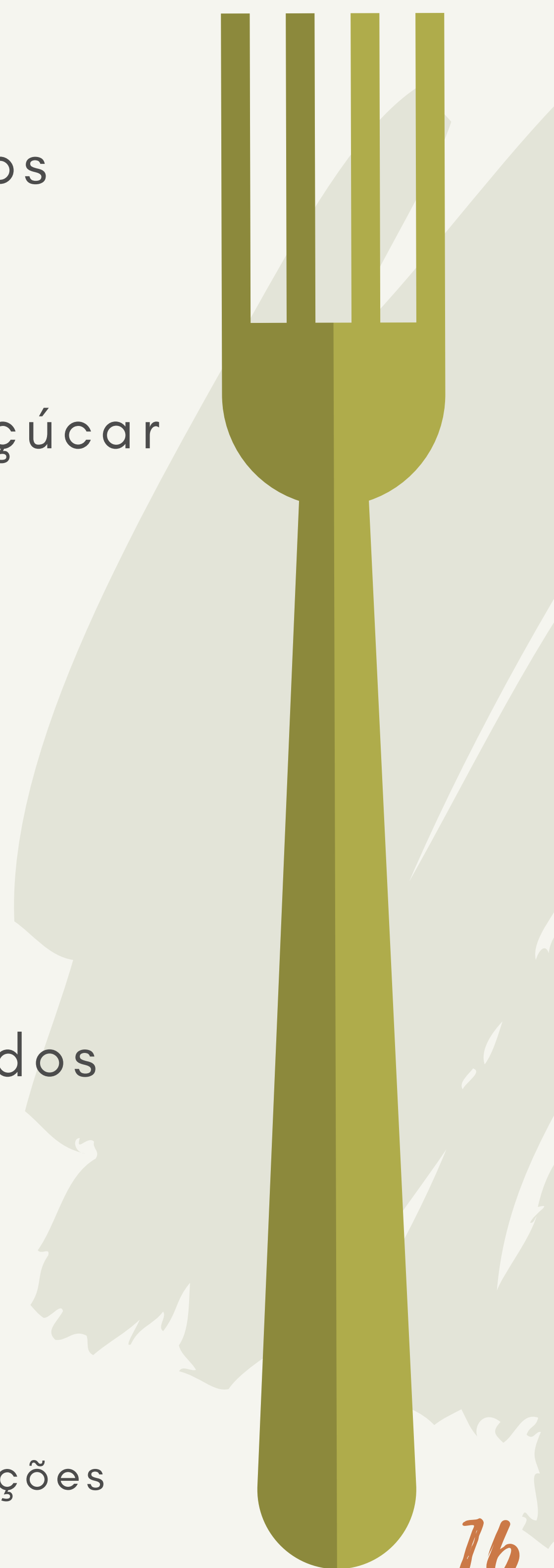


# Os alimentos podem ser divididos em 4 grupos de acordo com o grau de \*processamento:



- 1 Alimentos *in natura* e minimamente processados
- 2 Óleos, gorduras, sal e açúcar
- 3 Alimentos processados
- 4 Alimentos ultraprocessados

\*Processamento se refere às modificações do estado original do alimento.












1

## Alimentos *in natura* e minimamente processados

São a base para uma alimentação adequada e saudável.



 <p><b>Frutas, verduras e legumes</b> (frescas ou secas)</p>	 <p><b>Ovos, carnes e pescados</b></p> <p><b>Leite e iogurte natural</b></p>	 <p><b>Tubérculos</b> (batata, mandioca, inhame)</p> <p><b>Leguminosas</b> (feijão, soja, ervilha, lentilha)</p>
 <p><b>Macarrão</b></p>  <p><b>Cereais</b> (arroz branco e integral, aveia, granola, linhaça)</p>  <p><b>Milho</b></p>	 <p><b>Farinhas</b> (mandioca, tapioca, milho, rosca)</p>  <p><b>Oleaginosas</b> (castanha-do-Brasil/Pará, caju, nozes)</p>	 <p><b>Chá, café e água potável</b></p>

Devem ser consumidos em maior quantidade na sua alimentação.

2

## Óleos, gorduras, sal e açúcar

Utilize em pequenas quantidades.



 <p><b>Óleos vegetais</b> (soja, azeite)</p>  <p><b>Manteiga, banha de porco</b></p>	 <p><b>Sal de cozinha</b></p>	 <p><b>Açúcar</b> (branco, mascavo, demerara)</p>
--	---	--

São produtos alimentícios usados para temperar e cozinhar alimentos, tornando a alimentação mais saborosa.



## 3 Alimentos processados



Limite o consumo desses alimentos.

### Queijos e pães



### Enlatados (atum, sardinha)

### Extratos de tomate

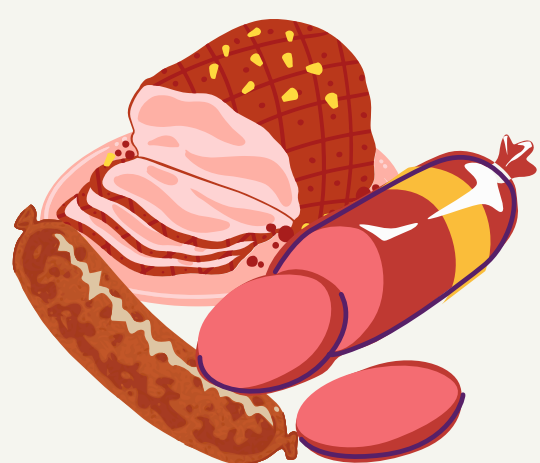


São alimentos fontes de gordura saturada, sal e colesterol. Seu consumo pode elevar o risco de doenças, como as do coração, obesidade e diabetes.

## 4 Alimentos ultraprocessados



Evite o consumo desses alimentos.

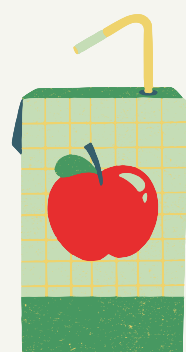


### Embutidos (salsicha, linguiça, presunto, salame)

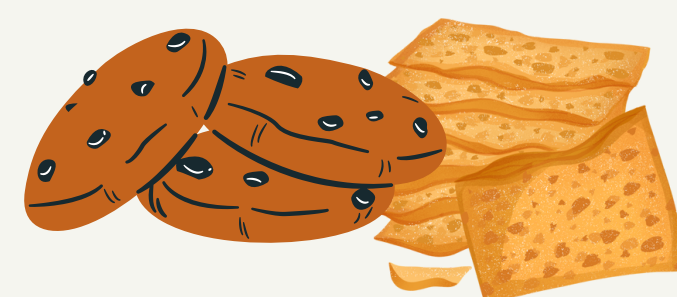
### Achocolatado



### Suco de caixinha



### Refrigerante



### Biscoitos e bolachas



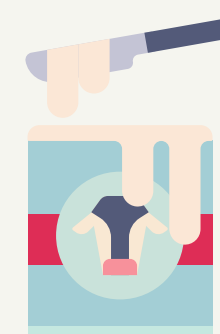
### Macarrão instantâneo

### Salgadinhos de pacote



### Molhos industrializados (ketchup, mostarda, maionese)

### Leite condensado



### Creme de leite

São pobres nutricionalmente e ricos em calorias, açúcar, gorduras, sal e aditivos químicos.

# DICAS CULINÁRIAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

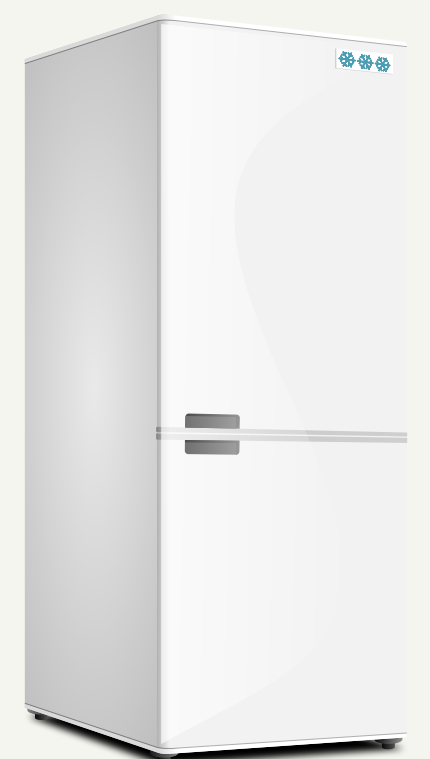
- ▶ Opte por usar temperos naturais ao cozinhar os alimentos, como açafrão, coentro, páprica, salsinha.



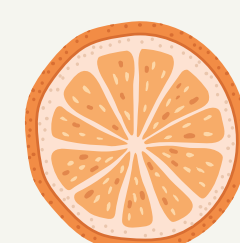
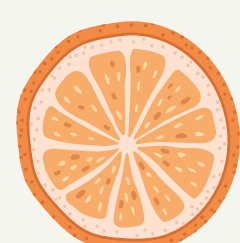
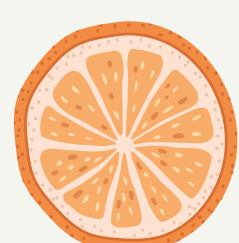
- ▶ Cozinhe os legumes no vapor, para que não percam os nutrientes. Você pode fazer isso usando uma cuscuzeira.



- ▶ Congele frutas maduras para que não estraguem. Corte em cubinhos e armazene no congelador em potes.



Consulte um(a) nutricionista para que você receba orientações específicas, pois cada pessoa tem suas necessidades individuais!





# Consumo de sal NA ALIMENTAÇÃO



Você deve consumir no máximo 7g (gramas) de sal por dia.



## LEMBRE-SE

Em 7g de sal há 2,8 g de sódio.

## ATENÇÃO



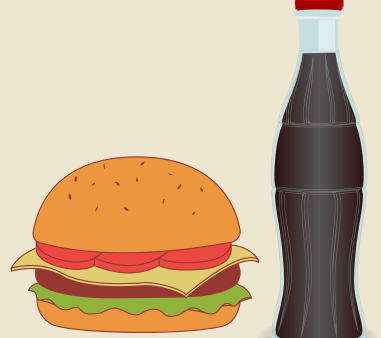
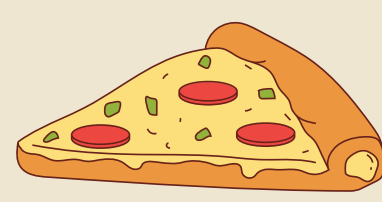
Fique atento(a) também a quantidade de sódio presente na informação nutricional nas embalagens e alimentos que você consome.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 30 g [1 colher de sopa cheia]		
Quantidade por porção		%VD (*)
Valor energético	170 kcal = 711 kJ	8
Carboidratos	8,0 g	3
Proteínas	12 g	16
Gorduras totais	10 g	18
Gorduras saturadas	2,5 g	11
Gorduras trans	0 g	-
Fibra alimentar	1,0 g	4
Sódio	194 mg	8

(\*)%Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000 kcal, ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Nem todos os alimentos são ricos em sódio, mas fique atento(a) ao consumo total durante o dia, pois, quando você combina alimentos com quantidades variadas de sódio como parte de sua dieta diária, o consumo total pode aumentar bastante.

✗

<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>LANCHE</b>	<b>JANTAR</b>	
café, pão de forma, manteiga (com sal)	macarrão instantâneo	hambúrguer congelado e refrigerante	pizza	
				
+	+	+	=	
657mg	976mg	1.257mg	896mg	3.786mg de sódio
				ou
				3,7g

✓

<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>LANCHE</b>	<b>JANTAR</b>	
café e omelete com verduras	arroz, verduras e bife	salada de frutas	sopa de legumes	
				
+	+	+	=	
532mg	476mg	252mg	376mg	1.636 mg de sódio
				ou
				1,6g

**O importante é que o consumo diário de sódio presente na sua alimentação não ultrapasse o valor de 2,8g.**


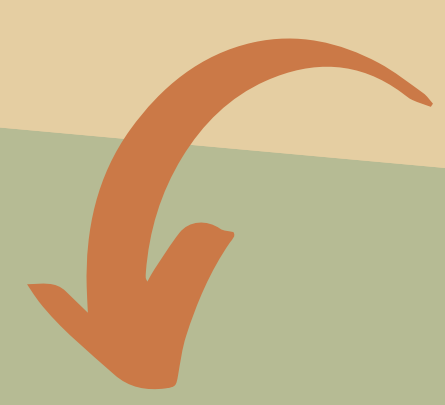
# Ingestão de LÍQUIDOS



Você deve consumir no máximo até  
1,5 litros de água.

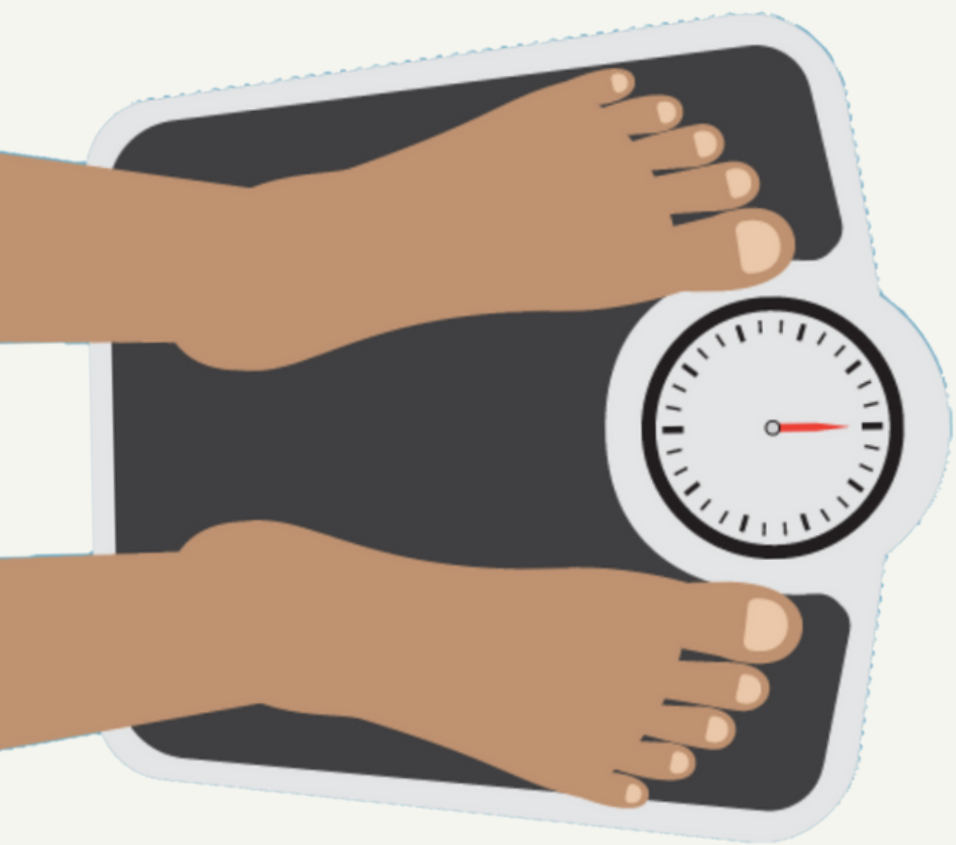
**Confirme com seu/sua médico(a)  
qual o volume de líquidos você  
deve ingerir diariamente.**

Principalmente nas situações abaixo:

- 
- 
- ▶ Períodos de alto calor e umidade.
  - ▶ Quando você apresentar náuseas e vômitos.



# Monitorização DO PESO



Fique alerta para as mudanças no seu peso, pois pode indicar um agravamento da insuficiência cardíaca quando você perceber:

- Ganho de peso de 2 - 3 kg em 24 horas.
- ou
- Ganho de peso de 5 kg em uma semana.

Consulte o seu/sua médico(a) se notar mudanças repentinas no peso. Busque saber a quantidade de ganho de peso que ele(a) considera ser como um sinal de alerta para você.

# Abandono de VÍCIOS



## TABAGISMO E DROGAS ILÍCITAS

Todos os pacientes com insuficiência cardíaca devem ser encorajados a não fazer o uso de drogas ilícitas (ex.: maconha, cocaína, crack, heroína) e não fumar (incluindo o cigarro eletrônico).

## BEBIDAS ALCOÓLICAS



É aconselhado que você se abstenha completamente do uso de bebidas alcoólicas também.

# Higiene DO SONO



A higiene do sono se trata da adoção de hábitos rotineiros que tem o objetivo de favorecer uma boa qualidade do sono.



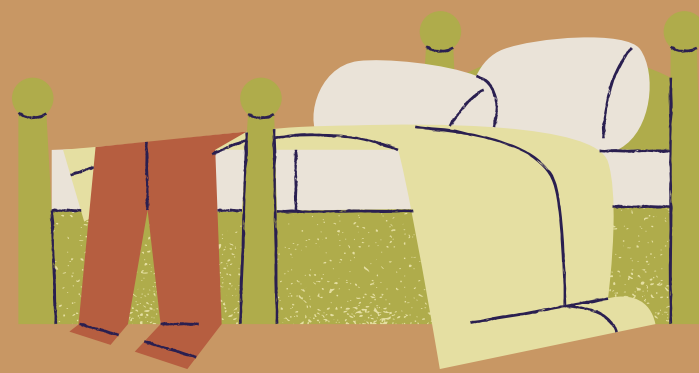
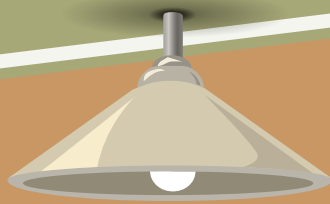
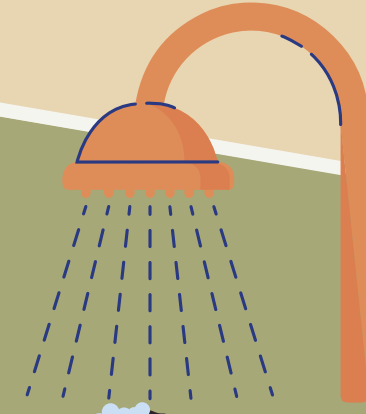
As próximas páginas ilustram as atividades que você deve adotar diariamente para ter uma noite de sono tranquila, reparadora e com qualidade.





Tente dormir e acordar sempre em horários parecidos todos os dias.

Tenha um ritual diário para dormir, como desligar todos os aparelhos eletrônicos, tomar um banho morno e meditar alguns minutos antes.



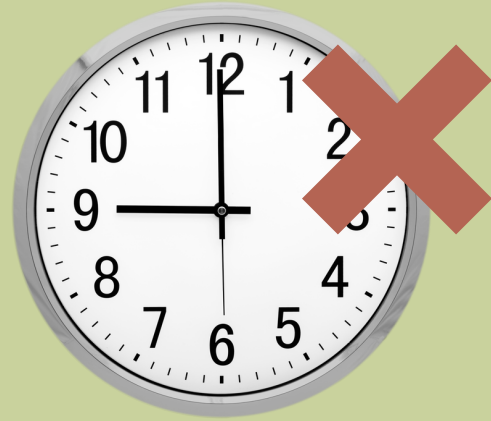
Evite ao máximo luminosidade durante o período de sono. Apague a luz sempre que for dormir.

Evite realizar exercícios vigorosos antes de dormir. O ideal é até 3 horas antes.



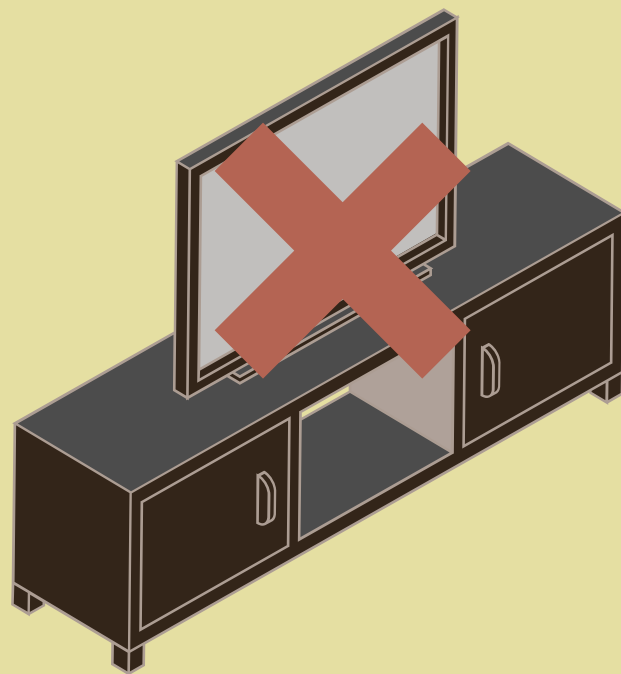
Não use medicamentos para dormir sem orientação médica e nem suplementos sem orientação nutricional ou médica.





No jantar, coma alimentos leves, em horário e quantidade adequados.

Não deite deixando a televisão ou o telefone ligados próximo ao horário de dormir.



15 min.

Evite cochilos maiores do que 15 minutos durante o dia.

Não beba muito líquido próximo ao horário de dormir para que a vontade de ir ao banheiro não atrapalhe seu sono.



Evite consumir café, chá com cafeína e refrigerante próximo à hora de dormir, pois são bebidas estimulantes que fazem você perder o sono.





# Exercícios RESPIRATÓRIOS



Para ocorrer a entrada e saída de ar nos pulmões durante a respiração, é preciso a ação de músculos respiratórios.

Os músculos da respiração podem ser exercitados por meio de exercícios respiratórios.

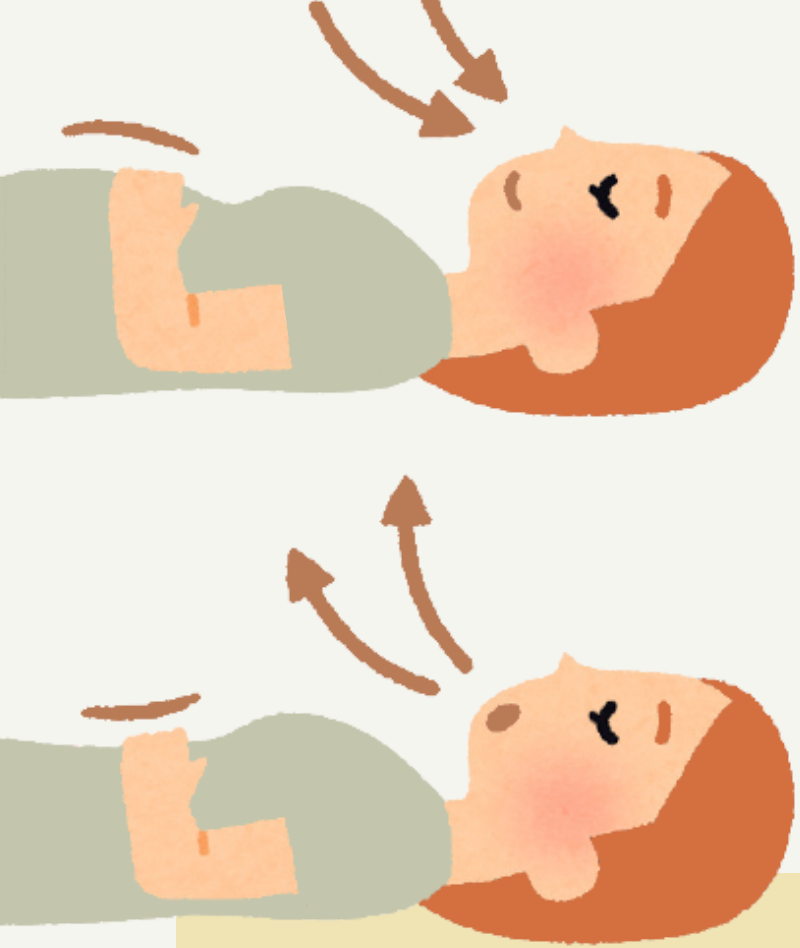
Para realizar os exercícios, escolha um lugar sossegado, uma posição confortável e tente usar roupas leves.

A seguir, são apresentados alguns exercícios respiratórios simples, que podem promover relaxamento, diminuição da ansiedade e controle da respiração!

⇒ **IMPORTANTE!** ⇒

Para a indicação e realização correta dos exercícios respiratórios, é fundamental a avaliação e orientação por um(a) fisioterapeuta.





# CONTROLE DA RESPIRAÇÃO

- Você pode ficar deitado de barriga para cima, sentado ou em pé.
- Coloque as mãos na região abdominal (barriga) para sentir o movimento durante a respiração.
- Faça uma inspiração (puxar o ar) pelo nariz de forma lenta, visualizando o deslocamento da sua barriga para frente.
- Logo após, faça uma expiração (soltar o ar) pela boca de forma lenta, soltando todo o ar.

## INSPIRAÇÃO PROFUNDA

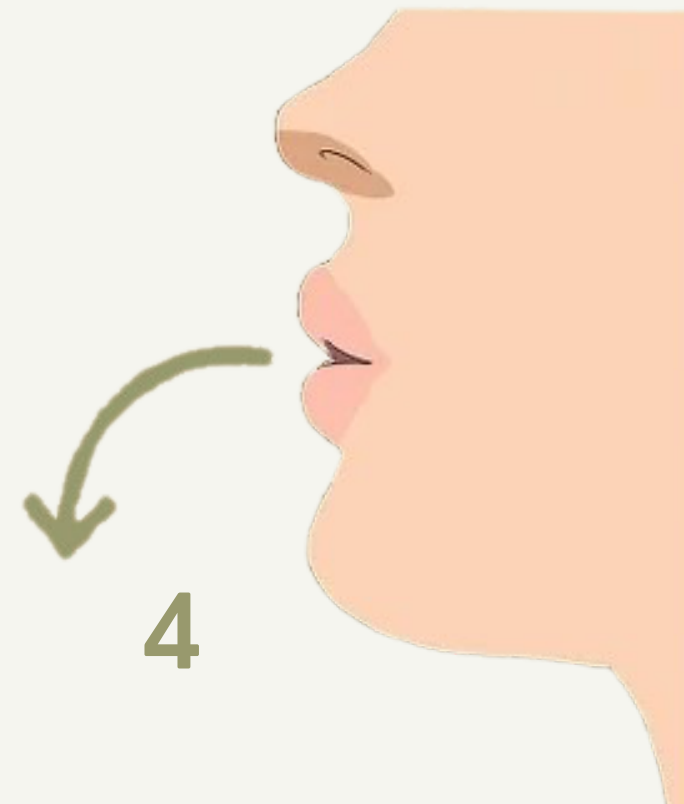
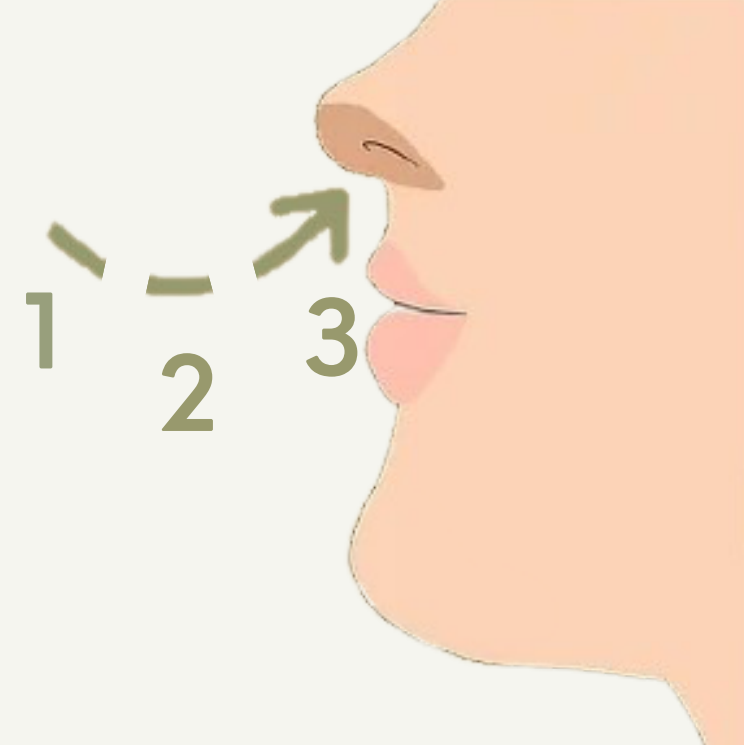


- Faça uma inspiração profunda pelo nariz, puxando o ar o máximo que você conseguir.
- Tente sustentar por, no mínimo, 3 segundos.
- Após faça uma expiração pela boca, de forma bem relaxada.

# INSPIRAÇÃO FRAGMENTADA



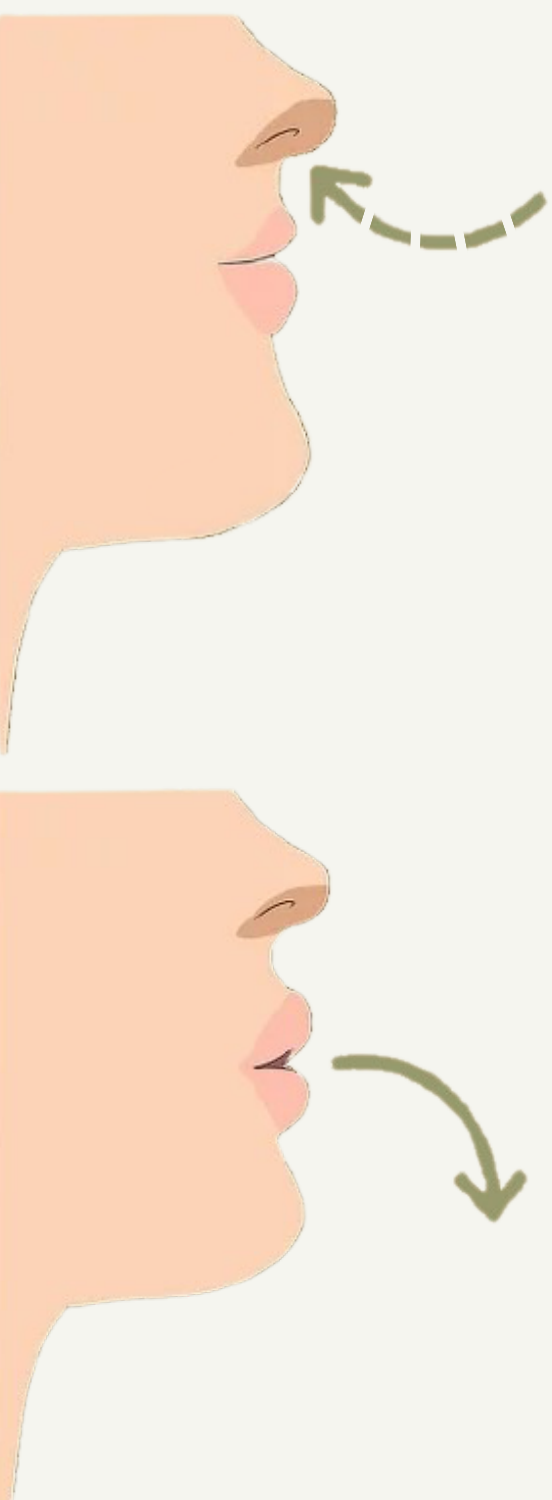
- Nesse exercício, você irá dividir a inspiração em 2, 3 e até 4 pequenas respirações, sem soltar o ar.
- Tente sustentar por, no mínimo, 3 segundos.
- Após faça uma expiração pela boca de forma bem relaxada.



# SOLUÇOS INSPIRATÓRIOS



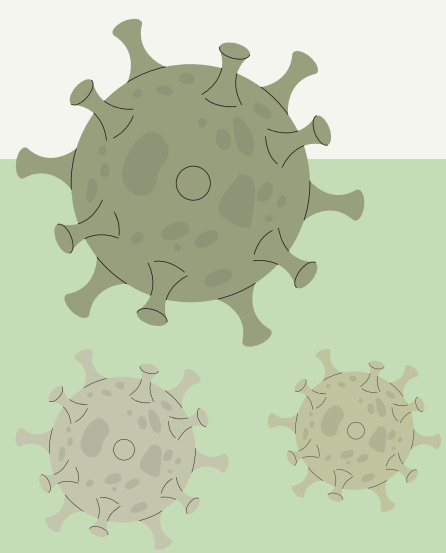
- Faça sucessivas inspirações rápidas, puxando o ar aos poucos sem fazer pausas, até encher todo o seu pulmão de ar.
- Após faça uma expiração pela boca de forma bem relaxada.





# Atividade FÍSICA

Diante de uma pandemia, é necessário que as pessoas façam adaptações do seu dia a dia, que acabam influenciando nas atividades relacionadas ao trabalho e à socialização.



Junto a essas adaptações, vem o medo causado pela ameaça à saúde das pessoas.



Dessa forma, manter um estilo de vida saudável com a prática de atividade física é primordial, pelos inúmeros benefícios à saúde física e mental.





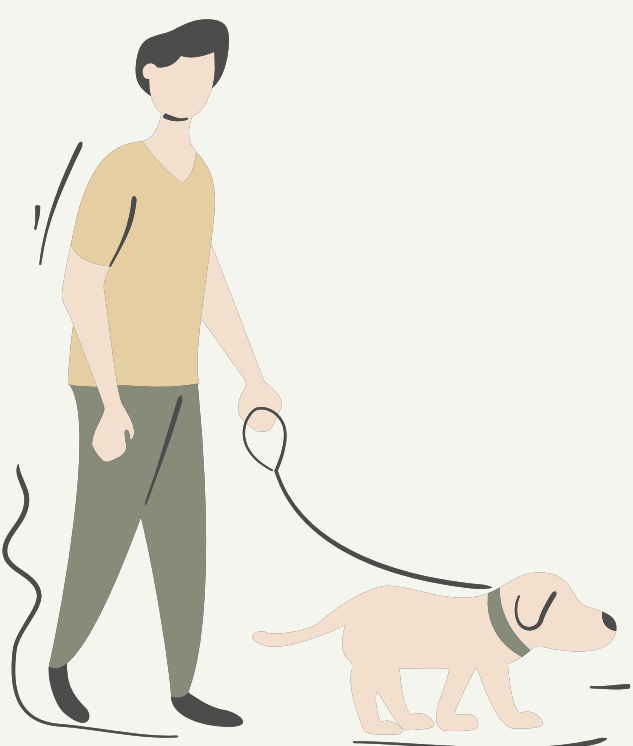
# ATIVIDADE FÍSICA

É qualquer movimentação do dia a dia que resulte em estímulo dos músculos e gasto energético, como andar, correr ou subir escadas.

## Lazer

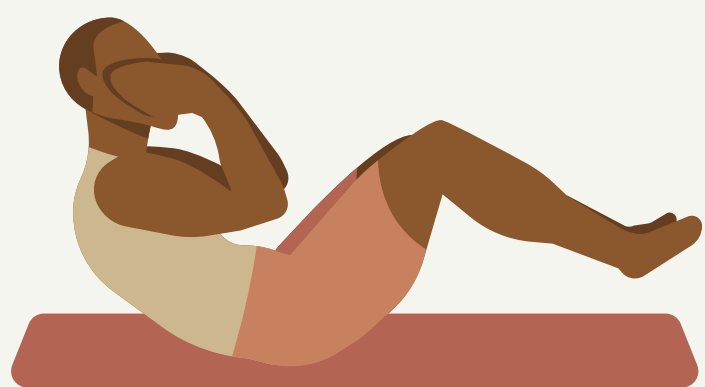
## Atividades domésticas

## Jardinagem



## Exercícios planejados

## Deslocamento para a escola ou trabalho



Está presente de forma mais ampla no seu cotidiano.

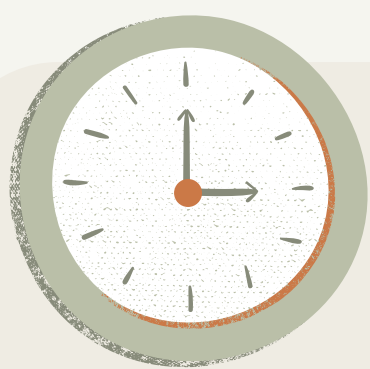


# Diretrizes nacionais e internacionais

**RECOMENDAM:**



**Todos os adultos devem praticar atividade física regular.**



**Adultos com idade acima de 18 anos**

**peelo menos**

**150**

**ou**

**75**

**a 300**

**a 150**

**minutos semanais**

**minutos semanais**

atividade física aeróbica de intensidade moderada

atividade física aeróbica de intensidade vigorosa



## ⇒ ATIVIDADE FÍSICA AERÓBICA ⇒

Subir e descer escadas, caminhar e correr, pular corda, pedalar, dançar, praticar esportes como futebol, basquete, vôlei, etc.

# Você pode utilizar duas ferramentas para quantificar o esforço durante uma atividade física:

## 1 ESCALA DE PERCEPÇÃO DE ESFORÇO DE BORG

0	REPOUSO
1	DEMASIADO LEVE
2	MUITO LEVE
3	MUITO LEVE-LEVE
4	LEVE
5	LEVE-MODERADO
6	MODERADO
7	MODERADO-INTENSO
8	INTENSO
9	MUITO INTENSO
10	EXAUSTIVO

Quando o exercício tem uma **intensidade moderada**, sua percepção de esforço nesta escala fica entre 4 e 7. Respiração fica acelerada, ofegante, mas controlada.

Acima de 7, o exercício tem **intensidade vigorosa**. Respiração muito acelerada, muito ofegante.

## 2 TESTE DA FALA



Em um exercício de **intensidade moderada**, você consegue completar uma frase sem pausas.

### ≡ LEMBRE-SE ≡

É muito importante que você seja avaliado(a) e orientado(a) por um(a) profissional da saúde antes de realizar uma atividade física.

Caso você não consiga praticar atividade física do jeitinho que é recomendado na página anterior, lembre-se:

**Praticar alguma atividade física é melhor do que não praticar nenhuma atividade física.**



Limite a quantidade de tempo gasto com hábitos sedentários!



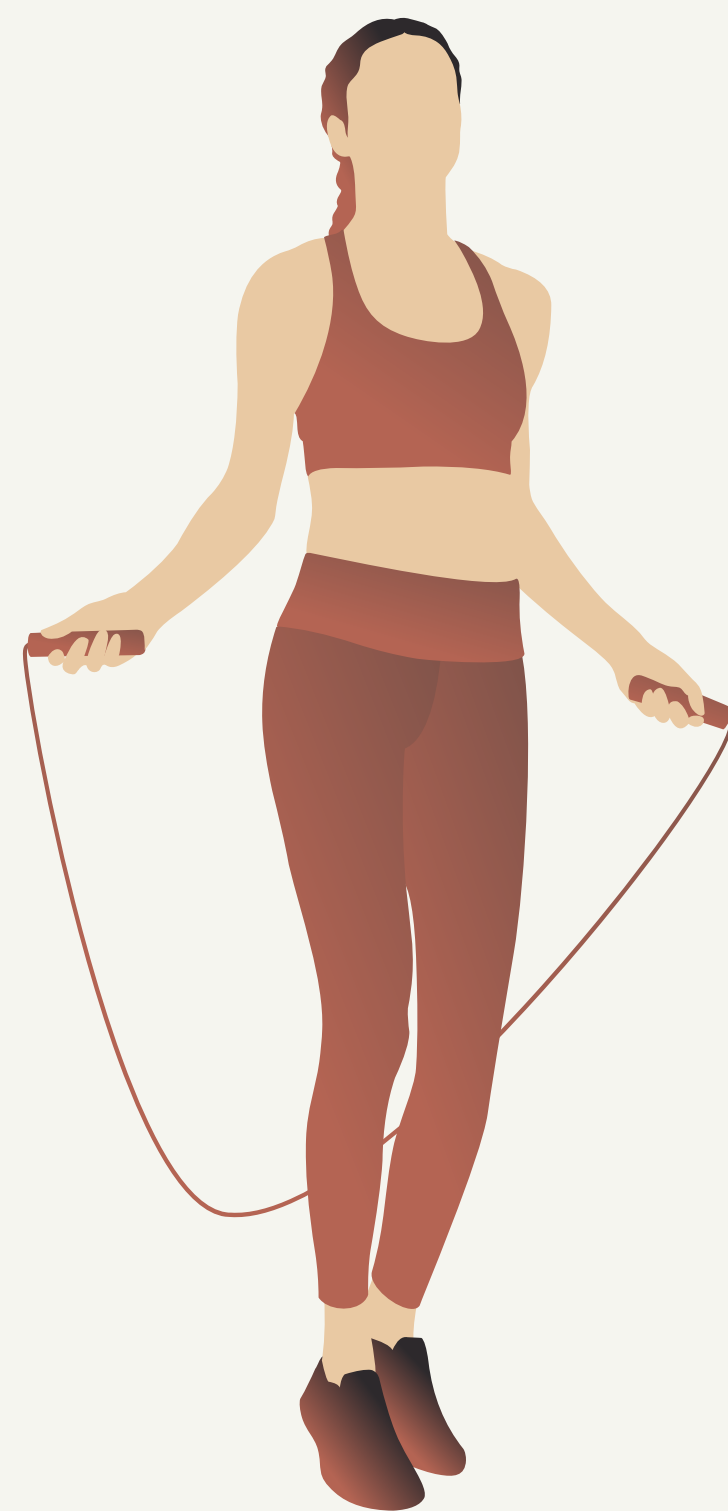
Substitua pela prática de atividade física.



**A prática de atividade física regular está positivamente associada à melhor qualidade de vida e à maior expectativa de vida.**



# Exercício FÍSICO



Quando a atividade física é planejada e estruturada com o objetivo de melhorar ou manter os componentes da aptidão física, estamos falando do exercício físico.



Ou seja, todo exercício físico é uma atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício físico.



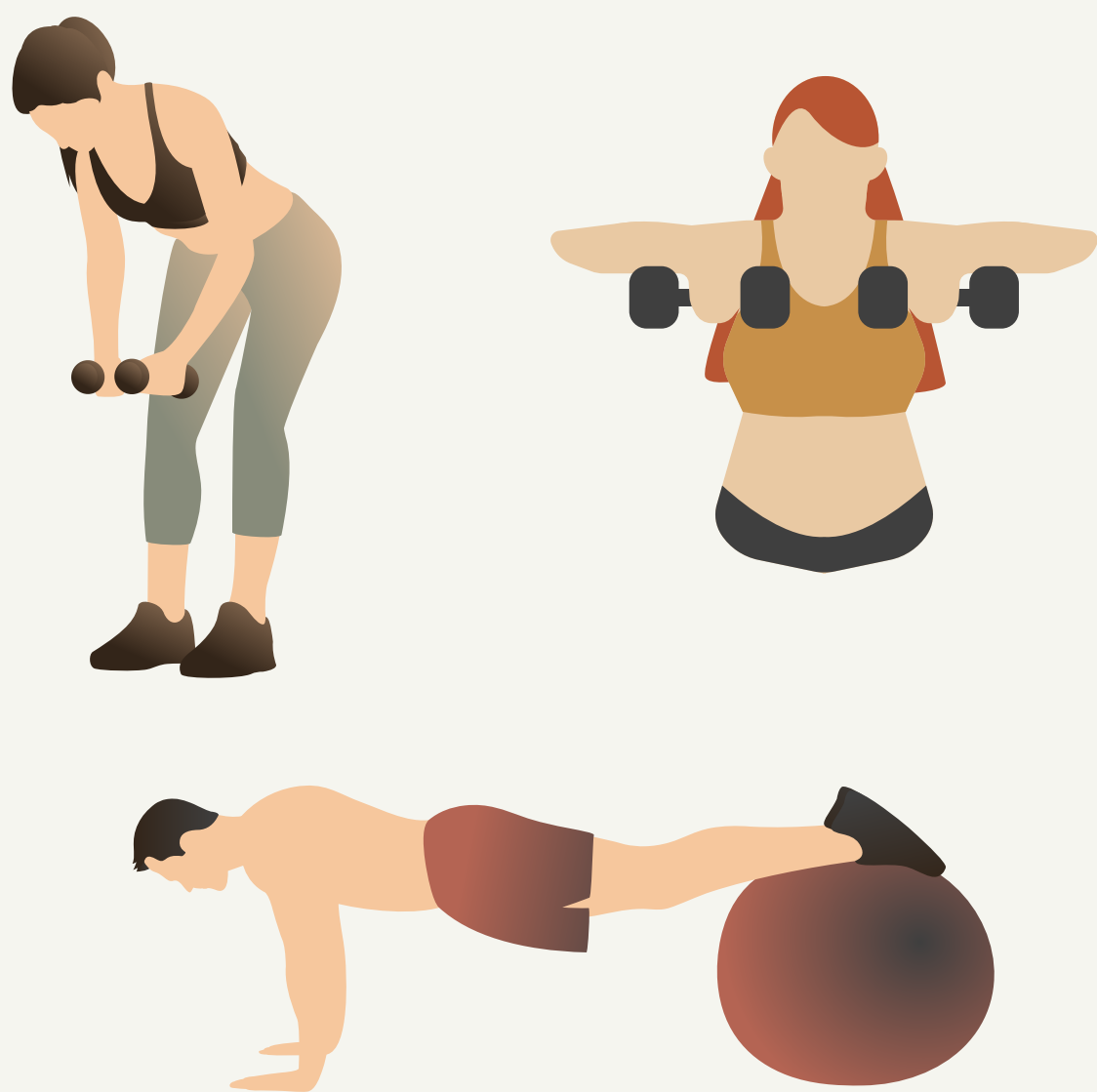
# EXERCÍCIO FÍSICO

Existem vários tipos e modalidades de exercício físico:

## Exercício aeróbico



## Resistência muscular



## Equilíbrio



## Flexibilidade



Para a realização de um exercício físico, deve ser feita a determinação das seguintes características:





Frequência

Intensidade

Tempo

Tipo de exercício

Modalidade



Para isso, antes da realização de um exercício físico, é necessária uma avaliação feita por um(a) profissional da saúde capacitado(a), como um(a) fisioterapeuta, educador(a) físico(a) ou um(a) médico(a).



A reabilitação cardiovascular conta com um programa de **exercícios físicos** prescritos por profissionais da saúde, sendo muito recomendada para pacientes com insuficiência cardíaca.



Se você ainda não faz parte de um programa de reabilitação cardiovascular, procure seu/sua fisioterapeuta, médico(a) ou equipe de saúde que acompanha seu tratamento, para que você seja inserido.

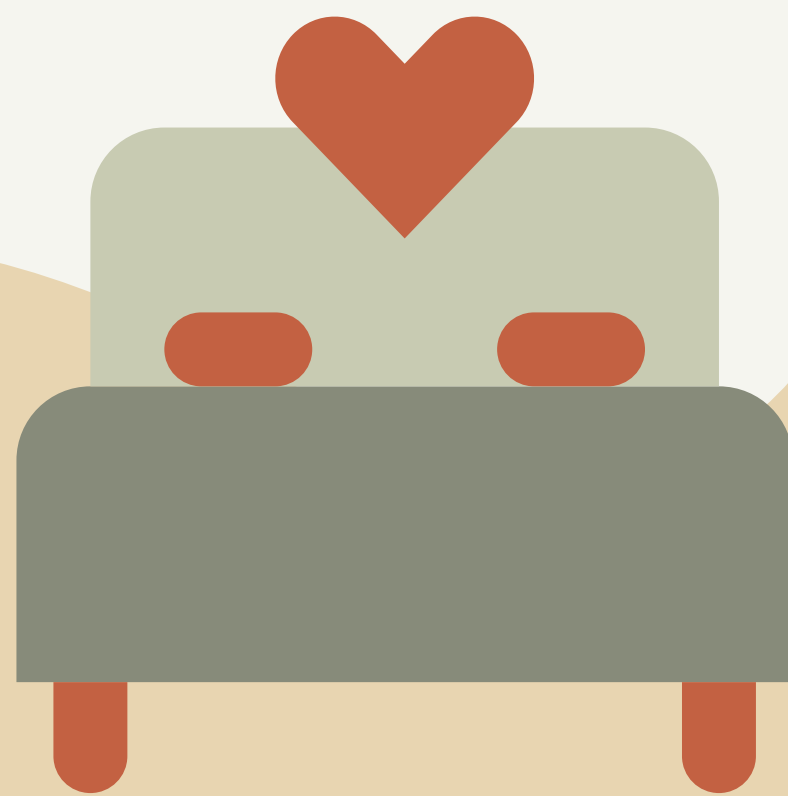
# Atividade SEXUAL



É muito frequente o relato de problemas sexuais por pessoas com insuficiência cardíaca.



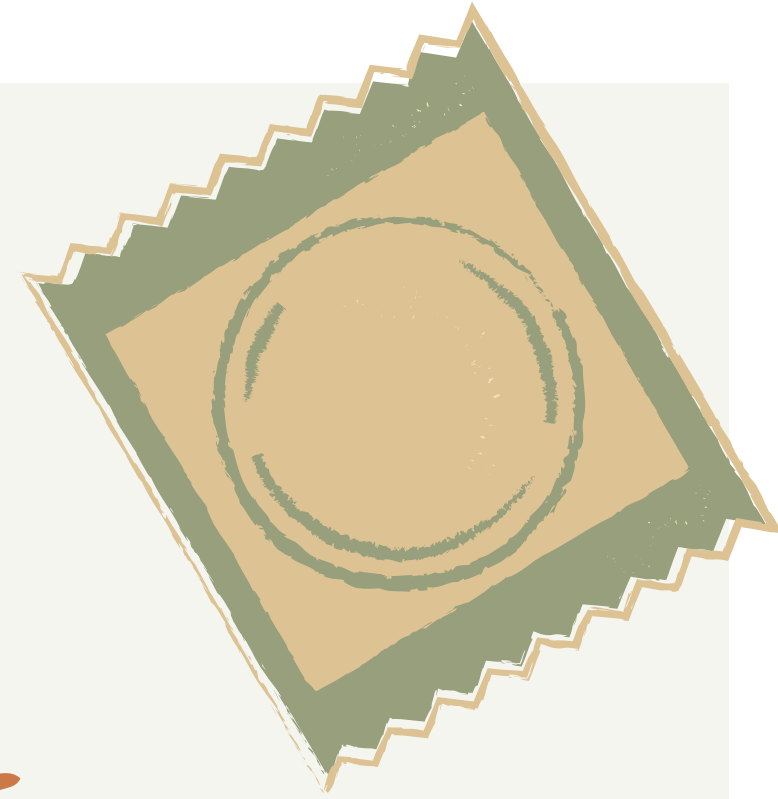
Esses relatos vão desde falta de desejo à impotência sexual. Na maioria das vezes, são relacionados aos sintomas da insuficiência cardíaca.



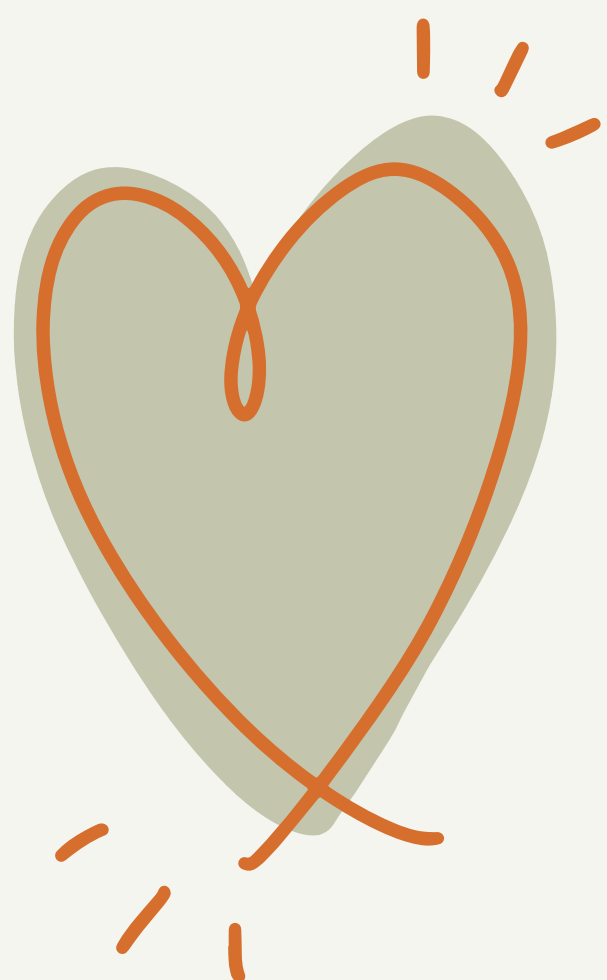
Diversos medicamentos que são utilizados no tratamento da IC podem estar associados com alterações na função sexual. Por isso, a importância de você comunicar ao seu médico (a).



**É importante que você saiba que a atividade sexual é segura quando a IC está controlada.**



- Reconheça possíveis problemas com a atividade sexual e sua relação com a IC ou seu tratamento.
- Caso você tenha suspenso as atividades sexuais, tente retomar ou adaptar a atividade sexual de acordo com a sua capacidade física.
- Consulte um(a) especialista para aconselhamento sexual quando necessário.





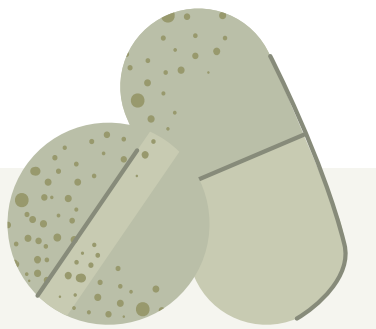
# Controle das MEDICAÇÕES



Para o tratamento da insuficiência cardíaca, é fundamental a utilização de medicamentos.



Em algumas situações, é necessário fazer o uso de muitos medicamentos diferentes, o que requer uma atenção maior.



Na página a seguir, está disponibilizada uma tabela para que você possa organizar os medicamentos prescritos pelo seu/sua médico(a).

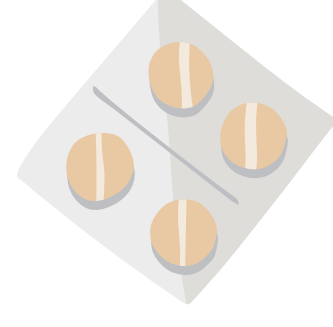




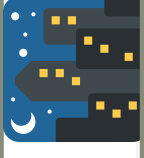
Você pode imprimir e fixar em um local de fácil visualização, como na porta da sua geladeira.





# TABELA DAS MINHAS MEDICAÇÕES



Medicamento	* Posologia	 manhã	 tarde	 noite
Observações:				

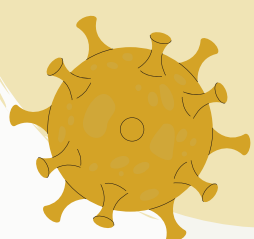
\*Horários em que você tomará o medicamento.  
Ex.: "a cada 12 horas".

# Vacinação



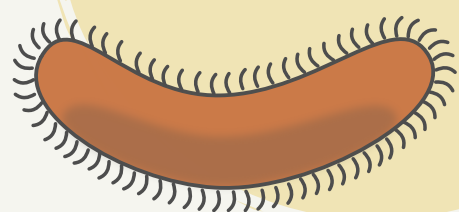
As pessoas que têm insuficiência cardíaca devem estar com a vacinação anual em dia para os seguintes agentes:

## **INFLUENZA**



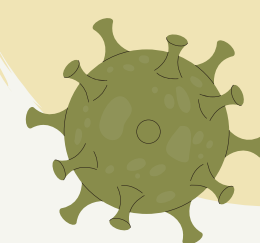
Influenza é o vírus causador da gripe.

## **PNEUMOCOCO**

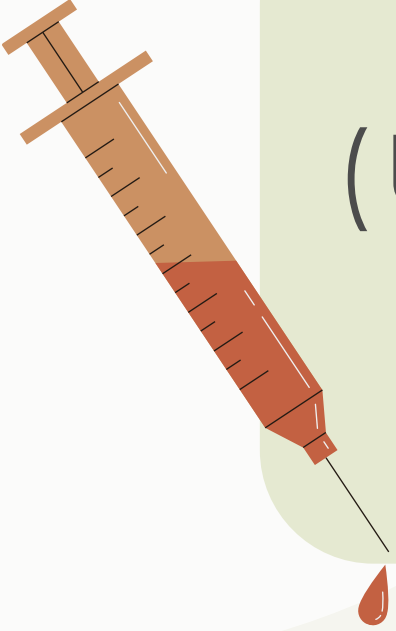


Pneumococo é a bactéria que causa a pneumonia.

## **CORONAVÍRUS**



Coronavírus é o vírus causador da COVID-19.



Procure uma Unidade Básica de Saúde (UBS), levando seu cartão de vacinação, para se certificar que você esteja com a vacinação em dia.

# Cuidados com a saúde mental



## DURANTE UMA PANDEMIA

A pandemia da COVID-19 impactou a vida das pessoas em várias áreas e de diferentes formas.

Durante uma pandemia, é esperado que as pessoas se sintam preocupadas, confusas, estressadas e com sensação de falta de controle em face das incertezas do momento.



Na página a seguir, estão algumas estratégias que você pode adotar como forma de cuidado com a sua saúde mental durante uma pandemia.







Tente reconhecer e acolher seus receios e medos, procurando pessoas de confiança para conversar.



Busque fontes confiáveis de informação sobre o cenário de saúde, como o site da Organização Mundial da Saúde (OMS).



Invista em exercícios e atividades que ajudam a diminuir o nível de estresse (meditação, leitura, atividade física e exercícios de respiração).

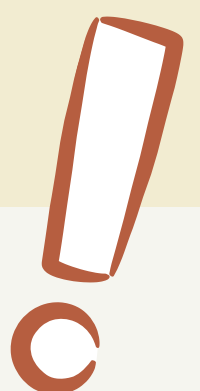


Procure por pessoas que possam compartilhar das mesmas dificuldades, buscando soluções compartilhadas.



Evite o uso do tabaco, álcool ou outras drogas para lidar com as emoções.

Se as estratégias recomendadas não forem suficientes, busque auxílio de um profissional de Saúde Mental e Atenção Psicossocial (SMAPS) para receber orientações específicas.



# Referências

## BIBLIOGRÁFICAS



CARVALHO, T. *et al.* Diretriz Brasileira de Reabilitação Cardiovascular – 2020. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 114, n. 5, p. 943–987, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.36660/abc.20200407>. Acesso em: 10 mar. 2021.

MCDONAGH, T. A. *et al.* 2021 ESC Guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure. **European Heart Journal**, p. 1–128, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehab368>. Acesso em: 15 mar. 2021.

Ministério da Saúde. **Alimentação cardioprotetora**, Brasil. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Brasília; Brasil. 16 p., 2018. Disponível em: [http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao\\_cardioprotetora.pdf](http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_cardioprotetora.pdf). Acesso em: 2 abr. 2021.

Ministério da Saúde. **Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19**, Brasil. Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ). 8 p. 2020. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/documento/saude-mental-e-atencao-psicossocial-na-pandemia-covid-19>. Acesso em: 4 abr. 2021.

PELLICCIA, A. *et al.* 2020 ESC Guidelines on sports cardiology and exercise in patients with cardiovascular disease: The Task Force on sports cardiology and exercise in patients with cardiovascular disease of the European Society of Cardiology (ESC). **European Heart Journal**, p. 19–96, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehaa605>. Acesso em: 20 abr. 2021.

ROHDE, L. E. P. *et al.* Diretriz Brasileira de Insuficiência Cardíaca Crônica e Aguda. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, Rio de Janeiro, v. 111, n. 3, p. 436-539, 2018. DOI: 10.5935/abc.20180190. Disponível em: 10.5935/abc.20180190. Acesso em: 06 maio 2021.

SARMENTO, G.J. V. Fisioterapia respiratória de A a Z. *In*: GUIMARÃES, F. S.; MENEZES, S. L. S.; OLIVEIRA, J. F. **Terapia de Expansão Pulmonar**. São Paulo: Manole, p. 122-133, 2016.

SESA. Pacientes com doenças cardiovasculares devem reforçar prevenção durante pandemia. **Secretaria de Saúde do Estado do Ceará**, Hospital de Messejana, abr. 2020. Disponível em: <https://www.saude.ce.gov.br/2020/04/21/pacientes-com-doencas-cardiovasculares-devem-reforcar-prevencao-durante-pandemia/>. Acesso em: 15 maio 2021.

Warning Signs of Heart Failure: Managing Heart Failure Symptoms. **American Heart Association**, 2017. Disponível em: <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-failure/warning-signs-of-heart-failure/managing-heart-failure-symptoms>. Acesso em: 20 maio 2021.

WHO. WHO GUIDELINES ON PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIOUR. Geneva: **World Health Organization**, 104 p. 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Acesso em: 10 abr. 2021.

World Sleep Day: Os dez mandamentos da Higiene do Sono para Adultos (traduzido). **World Sleep Society**, 19 p., 2016. Disponível em: [https://worldsleepday.org/wp-content/uploads/2016/03/WSD\\_Toolkit\\_2016-PT.pdf](https://worldsleepday.org/wp-content/uploads/2016/03/WSD_Toolkit_2016-PT.pdf). Acesso em: 02 ago. 2021.

ISBN: 978-65-89839-33-0

**BR**



9 786589 839330