

## EXCELENTE!

Manter vigilância

Sem falta de ar



Ausência de cansaço durante atividade física (ex. caminhada)



Pés e pernas normais; Ausência de inchaço



Sem dor torácica

Sem aumento de peso

## ATENÇÃO!

Tenha cuidado

Tosse seca



Sinais de cansaço durante a atividade física



Aumento de inchaço nas pernas, pés e tornozelos



Desconforto abdominal ou inchaço



Aumento súbito de peso > 2kg em 3 dias (ou 5kg numa semana)



Dificuldade em dormir deitado (aumento de almofadas)



## SINAIS DE ALERTA!

Tosse seca frequente



Falta de ar em repouso



Maior desconforto abdominal ou aumento de inchaço nos pés pernas e tornozelos



Tonturas



Aumento súbito de peso (> 2kg em 24h ou > 5kg numa semana)



Dificuldade em dormir deitado; Só consegue dormir sentado



Falta de apetite



## BOM TRABALHO!

### Continue:

- A avaliar o peso diariamente
- Manter a toma da medicação
- Dieta pobre em sal
- Manter consultas de seguimento

## VERIFIQUE!

### Os seus sintomas podem indicar:

- Necessidade de contactar a sua equipa de saúde familiar
- Poderá haver um ajuste no diurético

## CUIDADO!

### PRECISA DE SER AVALIADO IMEDIATAMENTE.

Contacte a sua equipa de saúde familiar

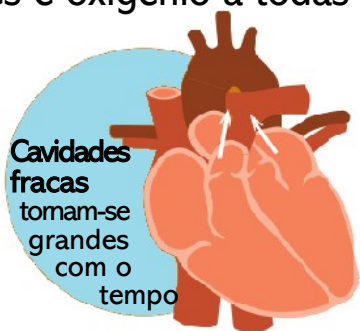


# INSUFICIÊNCIA CARDÍACA

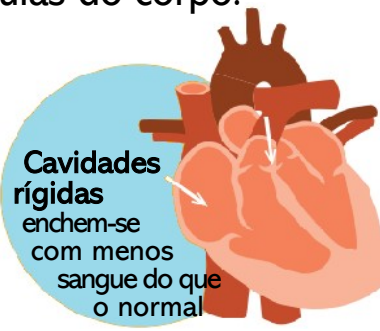


Sabia que a **Insuficiência Cardíaca** é a causa mais comum de internamento em pessoas com mais de 65 anos de idade ?

A **insuficiência Cardíaca (IC)** é a incapacidade do coração bombear o sangue com a força suficiente, e de assim levar nutrientes e oxigénio a todas as células do corpo.



**FRAÇÃO DE EJEÇÃO REDUZIDA**  
O coração não consegue bombear sangue suficiente



**FRAÇÃO DE EJEÇÃO PRESERVADA**  
O coração não se consegue encher de sangue suficiente

### QUAIS AS CAUSAS MAIS FREQUENTES?

- Enfarte do miocárdio
- Obesidade e sedentarismo
- Hipertensão arterial
- Problemas cardíacos congénitos
- Problemas do músculo e válvulas cardíacas
- Infeções
- Uso excessivo de álcool
- Cardiotoxicidade e agentes de quimioterapia
- Diabetes

### QUAIS SÃO OS SINAIS E SINTOMAS?



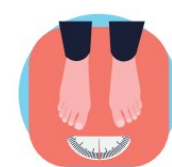
Cansaço



Tosse



Dificuldade em respirar



Aumento do peso



Membros inchados  
(tornozelos, pernas ou abdómen)



Necessidade de dormir  
com mais almofadas



Necessidade de  
urinar à noite



Ritmo cardíaco  
acelerado

### COMO SE FAZ O DIAGNÓSTICO?



Avaliação  
Clínica



Tensão arterial  
e Pulso



Auscultaçao  
Pulmonar e cardíaca



ECG



Análises  
sanguíneas (BNP)



Eco  
Cardíaca

É uma **doença crónica**, ou seja para toda a vida, e que vai agravando ao longo do tempo. Contudo **existem medicamentos** que podem minimizar os sintomas e melhorar a qualidade de vida.

O **sucesso na gestão da doença** passa não só pela correta toma da medicação e adoção de um estilo de vida saudável, mas também pela **capacidade de identificar sintomas e procurar cuidados de saúde**, de forma atempada.