

# Passaporte

## *Minha Insuficiência Cardíaca*

para acompanhá-lo no tratamento  
da insuficiência cardíaca



Este **Passaporte** foi desenvolvido para ajudá-lo a ter um papel mais ativo no tratamento da sua insuficiência cardíaca através do monitoramento das principais medições, registrando as medicações que você está tomando e entendendo a doença e a importância de fazer mudanças em seu estilo de vida.

Graças a esse **Passaporte**, você poderá regularmente registrar seu peso, pressão arterial, frequência cardíaca, sintomas e como está sua qualidade de vida. O profissional de saúde que o acompanha irá discutir com você sobre a otimização do acompanhamento da insuficiência cardíaca.

Os registros diários de suas medições serão muito úteis para a discussão com seu médico na sua próxima consulta.

O **Passaporte** irá acompanhá-lo no tratamento da insuficiência cardíaca.

*A maioria das informações neste passaporte foram obtidas no site educacional oficial da Sociedade Europeia de Cardiologia de Insuficiência Cardíaca: [www.heartfailurematters.org](http://www.heartfailurematters.org)*

## **Passaporte** - *Minha Insuficiência Cardíaca*

Nome: \_\_\_\_\_

Data de nascimento: \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Telefone: \_\_\_\_\_

***Seu time de assistência médica  
esta à sua disposição***

*Seu centro médico:*

\_\_\_\_\_

*Seu cardiologista:*

\_\_\_\_\_

*Telefones para emergência:*

\_\_\_\_\_



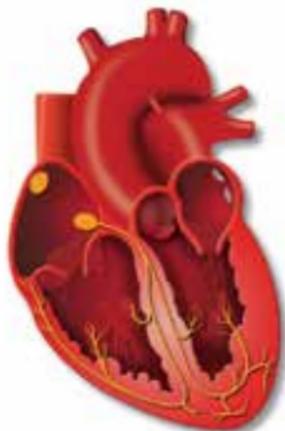


## Minha insuficiência cardíaca

➤ A insuficiência cardíaca é uma condição onde o **coração** encontra-se incapaz de bombear sangue para o corpo tão bem quanto deveria. Em outras palavras, seu coração não consegue levar oxigênio e nutrientes suficientes para permitir que seu corpo funcione normalmente. Isso é frequentemente causado por um infarto prévio, pressão alta ou doença das valvas cardíacas.

### CORAÇÃO

A bomba do corpo



➤ A insuficiência cardíaca é caracterizada por diversos **sintomas** causados por acúmulo de fluidos e redução do fluxo sanguíneo. Os 3 principais sintomas são: **edema** (retenção de fluidos), **falta de ar** e **cansaço**.



## Minhas dicas diárias

Cuide-se assumindo um **papel ativo** no seu tratamento. **Mudanças no seu estilo de vida** podem impactar positivamente no seu tratamento: dieta apropriada e exercícios podem ajudar a reduzir seus sintomas e prevenir a progressão da insuficiência cardíaca.



### ➤ **Dicas para uma DIETA apropriada** (para reduzir seus sintomas)

- Limite a quantidade de líquidos ingeridos (bebidas, sopas...).
- Reduza o consumo de sal e evite refeições salgadas como comidas congeladas, queijos, carnes processadas... Confira nos rótulos a quantidade de sal (sódio).
- Evite comidas gordurosas. Coma frutas e vegetais, produtos com baixo teor de gordura, cereais e peixes.
- Use ervas e especiarias para adicionar mais sabor, ao invés de sal.
- Evite o consumo exagerado de cafeína ou consumo de álcool.
- Consulte um nutricionista ou seu médico para orientações.



### ➤ **Faça EXERCÍCIOS** (para melhorar o funcionamento do seu coração e músculos)

- Mantenha as atividades diárias em sua casa, com familiares e amigos.
- Faça exercícios regulares, como caminhada e natação.

*Pare o exercício caso sinta falta de ar ou tonteira, ou tenha dor no peito, enjôo, ou calafrios. Consulte seu médico para orientações.*

➤ Você está sendo incentivado a ser um **parceiro ativo** no seu tratamento de insuficiência cardíaca crônica. Seu médico prescreveu medicamentos para você tomar regularmente. Você também pode monitorar algumas medições por conta própria para detectar qualquer agravamento da insuficiência cardíaca. Não se esqueça que você não está sozinho: peça ajuda!

### ***Como faço para medir minha pressão arterial em casa?***

(Use um equipamento moderno para medir a pressão arterial. Leia o manual de instruções ou consulte seu médico)

- Repouse de 3 à 5 minutos antes da medição.
- Evite fumar, beber cafeína ou álcool por pelo menos 30 minutos antes da medição.
- Quando medir sua pressão arterial, esteja sentado com as solas dos pés no chão, costas apoiadas e braço apoiado na altura do coração. Não fale durante a medição.
- É melhor medir sua pressão arterial no braço que você menos usa (exemplo: no braço esquerdo, se você é destro).
- Preferencialmente, faça duas medições com 1 a 2 minutos de intervalo, e registre apenas a segunda leitura, uma vez pela manhã e outra pela noite.

### ***Como faço para medir minha frequência cardíaca em casa?***

(A maioria dos monitores de pressão arterial também medem a sua frequência cardíaca (pulso), ou você pode medir sua frequência cardíaca sozinho)

- Sente-se e fique em repouso por pelo menos 5 minutos.
- Pegue o seu relógio e mantenha a palma de sua mão esquerda ou direita para cima, com o cotovelo ligeiramente curvado. Com sua outra mão, coloque delicadamente o indicador e o dedo médio no punho oposto.
- Pressione os dedos na região externa do punho. Você deve sentir uma palpitação. Este é o seu pulso. Conte o seu pulso por 30 segundos e multiplique por dois para obter a sua frequência cardíaca.



## Meu perfil

### Peso

Alguns sintomas são causados devido à retenção de líquido em seu corpo. Isso acontece porque o coração tem dificuldade de bombear o sangue, então os fluidos se acumulam nas pernas, pulmões ou na região do abdome. Pese-se uma ou duas vezes por semana, no mesmo dia e no mesmo horário, preferencialmente pela manhã, de estômago vazio e sem roupas. Sempre use a mesma balança para se pesar.



Meu peso recomendado é entre ..... e ..... kg  
(definido por um cardiologista)

*Verifique se há inchaço nos tornozelos, pernas e ao redor da cintura, pressionando seu polegar no tecido por alguns segundos. Se ele deixa uma marca, você tem inchaço. Isso pode indicar retenção de líquidos e aparecer antes de você notar uma grande diferença no seu peso.*

### Ganho de peso e ajuste da dose de diuréticos

O excesso de líquidos pode ser eliminado com o aumento da dose de diuréticos, se o seu médico recomendar.

Diurético prescrito: \_\_\_\_\_

+ 1 kg      \_\_\_\_\_ mg

+ 1.5 kg    \_\_\_\_\_ mg

+ 2 kg      \_\_\_\_\_ mg

*Consulte seu médico se ganhar mais de 2 kg em seu peso.*



## Meu perfil

### Pressão arterial

Controlar a pressão arterial é um importante fator para prevenir que a sua insuficiência cardíaca se agrave. No entanto, se a sua pressão arterial diminui muito, você pode sentir sintomas tais como tonturas, especialmente quando se levanta.

Minha pressão arterial recomendada é entre  
...../..... e ...../..... mmHg  
(definido por um cardiologista)



*Se sua pressão arterial é constantemente muito alta ou muito baixa, ou você sente dores de cabeça, tonturas ou desmaios, informe ao seu médico.*

### Frequência cardíaca

Enquanto um aumento no seu pulso (frequência cardíaca) ajuda seu corpo a realizar mais atividade física, uma frequência cardíaca constantemente alta força demais o coração. Seu médico irá te indicar um tratamento que controle sua frequência cardíaca e ajude seu coração a bater de forma mais eficiente.

Minha frequência cardíaca recomendada é entre  
..... e ..... batidas/minuto  
(definido por um cardiologista)

*Se sua frequência cardíaca está constantemente muito alta ou muito baixa, ou você sente tonturas, vertigens ou desmaios, informe seu médico.*



## Meu acompanhamento pessoal

Monitore sua insuficiência cardíaca crônica para agir rapidamente, se houver alguma piora. Faça as medições todos os dias durante 4 semanas; e após esse período, faça as medições pelo menos duas vezes por semana.

| Dia | Peso (Kg) | Pressão arterial (mm Hg) | Frequência cardíaca (bpm) | Cansaço (SIM ou NÃO) | Falta de ar (SIM ou NÃO) |
|-----|-----------|--------------------------|---------------------------|----------------------|--------------------------|
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |

### Avaliação das minhas atividades diárias:

Quanto a insuficiência cardíaca te afetou na última semana?

#### Hobbies e atividades de lazer



#### Eficácia no trabalho



#### Quando faço tarefas domésticas



#### Visitando família e amigos



#### Relações íntimas





## Meu acompanhamento pessoal

Monitore sua insuficiência cardíaca crônica para agir rapidamente, se houver alguma piora. Faça as medições todos os dias durante 4 semanas; e após esse período, faça as medições pelo menos duas vezes por semana.

| Dia | Peso (Kg) | Pressão arterial (mm Hg) | Frequência cardíaca (bpm) | Cansaço (SIM ou NÃO) | Falta de ar (SIM ou NÃO) |
|-----|-----------|--------------------------|---------------------------|----------------------|--------------------------|
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |

### Avaliação das minhas atividades diárias:

Quanto a insuficiência cardíaca te afetou na última semana?

#### Hobbies e atividades de lazer



#### Eficácia no trabalho



#### Quando faço tarefas domésticas



#### Visitando família e amigos



#### Relações íntimas





## Meu acompanhamento pessoal

Monitore sua insuficiência cardíaca crônica para agir rapidamente, se houver alguma piora. Faça as medições todos os dias durante 4 semanas; e após esse período, faça as medições pelo menos duas vezes por semana.

| Dia | Peso (Kg) | Pressão arterial (mm Hg) | Frequência cardíaca (bpm) | Cansaço (SIM ou NÃO) | Falta de ar (SIM ou NÃO) |
|-----|-----------|--------------------------|---------------------------|----------------------|--------------------------|
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |

### Avaliação das minhas atividades diárias:

Quanto a insuficiência cardíaca te afetou na última semana?

#### Hobbies e atividades de lazer



#### Eficácia no trabalho



#### Quando faço tarefas domésticas



#### Visitando família e amigos



#### Relações íntimas





## Meu acompanhamento pessoal

Monitore sua insuficiência cardíaca crônica para agir rapidamente, se houver alguma piora. Faça as medições todos os dias durante 4 semanas; e após esse período, faça as medições pelo menos duas vezes por semana.

| Dia | Peso (Kg) | Pressão arterial (mm Hg) | Frequência cardíaca (bpm) | Cansaço (SIM ou NÃO) | Falta de ar (SIM ou NÃO) |
|-----|-----------|--------------------------|---------------------------|----------------------|--------------------------|
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |

### Avaliação das minhas atividades diárias:

Quanto a insuficiência cardíaca te afetou na última semana?

#### Hobbies e atividades de lazer



#### Eficácia no trabalho



#### Quando faço tarefas domésticas



#### Visitando família e amigos



#### Relações íntimas





## Meu acompanhamento pessoal

Monitore sua insuficiência cardíaca crônica para agir rapidamente, se houver alguma piora. Faça as medições todos os dias; ou pelo menos duas vezes por semana.

| Dia | Peso (Kg) | Pressão arterial (mm Hg) | Frequência cardíaca (bpm) | Cansaço (SIM ou NÃO) | Falta de ar (SIM ou NÃO) |
|-----|-----------|--------------------------|---------------------------|----------------------|--------------------------|
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |

### Avaliação das minhas atividades diárias:

Quanto a insuficiência cardíaca te afetou na última semana?

#### Hobbies e atividades de lazer



#### Eficácia no trabalho



#### Quando faço tarefas domésticas



#### Visitando família e amigos



#### Relações íntimas





## Meu acompanhamento pessoal

Monitore sua insuficiência cardíaca crônica para agir rapidamente, se houver alguma piora. Faça as medições todos os dias; ou pelo menos duas vezes por semana.

| Dia | Peso (Kg) | Pressão arterial (mm Hg) | Frequência cardíaca (bpm) | Cansaço (SIM ou NÃO) | Falta de ar (SIM ou NÃO) |
|-----|-----------|--------------------------|---------------------------|----------------------|--------------------------|
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |

### Avaliação das minhas atividades diárias:

Quanto a insuficiência cardíaca te afetou na última semana?

#### Hobbies e atividades de lazer



#### Eficácia no trabalho



#### Quando faço tarefas domésticas



#### Visitando família e amigos



#### Relações íntimas





## Meu acompanhamento pessoal

Monitore sua insuficiência cardíaca crônica para agir rapidamente, se houver alguma piora. Faça as medições todos os dias; ou pelo menos duas vezes por semana.

| Dia | Peso (Kg) | Pressão arterial (mm Hg) | Frequência cardíaca (bpm) | Cansaço (SIM ou NÃO) | Falta de ar (SIM ou NÃO) |
|-----|-----------|--------------------------|---------------------------|----------------------|--------------------------|
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |

### Avaliação das minhas atividades diárias:

Quanto a insuficiência cardíaca te afetou na última semana?

#### Hobbies e atividades de lazer



#### Eficácia no trabalho



#### Quando faço tarefas domésticas



#### Visitando família e amigos



#### Relações íntimas





## Meu acompanhamento pessoal

Monitore sua insuficiência cardíaca crônica para agir rapidamente, se houver alguma piora. Faça as medições todos os dias; ou pelo menos duas vezes por semana.

| Dia | Peso (Kg) | Pressão arterial (mm Hg) | Frequência cardíaca (bpm) | Cansaço (SIM ou NÃO) | Falta de ar (SIM ou NÃO) |
|-----|-----------|--------------------------|---------------------------|----------------------|--------------------------|
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |

### Avaliação das minhas atividades diárias:

Quanto a insuficiência cardíaca te afetou na última semana?

#### Hobbies e atividades de lazer



#### Eficácia no trabalho



#### Quando faço tarefas domésticas



#### Visitando família e amigos



#### Relações íntimas





## Meu acompanhamento pessoal

Monitore sua insuficiência cardíaca crônica para agir rapidamente, se houver alguma piora. Faça as medições todos os dias; ou pelo menos duas vezes por semana.

| Dia | Peso (Kg) | Pressão arterial (mm Hg) | Frequência cardíaca (bpm) | Cansaço (SIM ou NÃO) | Falta de ar (SIM ou NÃO) |
|-----|-----------|--------------------------|---------------------------|----------------------|--------------------------|
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |

### Avaliação das minhas atividades diárias:

Quanto a insuficiência cardíaca te afetou na última semana?

#### Hobbies e atividades de lazer



#### Eficácia no trabalho



#### Quando faço tarefas domésticas



#### Visitando família e amigos



#### Relações íntimas





## Meu acompanhamento pessoal

Monitore sua insuficiência cardíaca crônica para agir rapidamente, se houver alguma piora. Faça as medições todos os dias; ou pelo menos duas vezes por semana.

| Dia | Peso (Kg) | Pressão arterial (mm Hg) | Frequência cardíaca (bpm) | Cansaço (SIM ou NÃO) | Falta de ar (SIM ou NÃO) |
|-----|-----------|--------------------------|---------------------------|----------------------|--------------------------|
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |
|     |           |                          |                           |                      |                          |

### Avaliação das minhas atividades diárias:

Quanto a insuficiência cardíaca te afetou na última semana?

#### Hobbies e atividades de lazer



#### Eficácia no trabalho



#### Quando faço tarefas domésticas



#### Visitando família e amigos



#### Relações íntimas





## Meu suporte

➤ Você não está sozinho: divida o seu dia-a-dia com sua família e amigos, seu time de assistência médica e também outros pacientes com insuficiência cardíaca.

### Seu suporte principal

#### ■ **Família e amigos:**

Eles podem ajudar fisicamente e mentalmente te motivando a controlar sua dieta, fazer atividades físicas e discutir suas emoções. Isso irá tornar seu dia-a-dia mais fácil.

#### ■ **Time de assistência médica:**

Clínicos gerais, cardiologistas, residentes, enfermeiros, farmacêuticos e nutricionistas estão dispostos a te ajudar.

#### ■ **Pacientes:**

Você e outros pacientes podem trocar experiências sobre a insuficiência cardíaca.

## Minhas próximas consultas

| Dia         | Hora | Nome do médico | Anotações |
|-------------|------|----------------|-----------|
| .../.../... |      |                |           |
| .../.../... |      |                |           |
| .../.../... |      |                |           |
| .../.../... |      |                |           |
| .../.../... |      |                |           |
| .../.../... |      |                |           |
| .../.../... |      |                |           |
| .../.../... |      |                |           |
| .../.../... |      |                |           |
| .../.../... |      |                |           |

# ***Seu time de assistência médica está aqui para te ajudar!***

## ***Chame o serviço de emergência se você sentir:***

- Dor no peito constante que não cessa com nitrato sublingual
- Falta de ar severa e persistente
- Desmaio ou colapso

## ***Informe o mais rápido possível o seu médico se você sentir:***

- Aumento da falta de ar, menor tolerância para atividades físicas
- Acordar frequentemente devido à falta de ar ou necessidade de mais travesseiros para se sentir confortável
- Persistência da frequência cardíaca acelerada
- Aumento das palpitações
- Rápido ganho de peso

## ***Discuta com seu médico:***

- Inchaço progressivo ou dor abdominal
- Aumento do inchaço nas pernas
- Aumento das tonturas
- Perda de apetite e náusea
- Aumento da fadiga
- Aumento das tosse

*Essas recomendações foram obtidas do site educacional oficial da Sociedade Europeia de Cardiologia de insuficiência cardíaca: [www.heartfailurematters.org](http://www.heartfailurematters.org)*

---

# Passaporte

## *Minha Insuficiência Cardíaca*

para acompanhá-lo no tratamento  
da insuficiência cardíaca

Auxiliado por

