Dieta com menos Gorduras

As gorduras são prejudiciais à circulação nos vasos sanguíneos porque se agarram às suas paredes e podem impedir a passagem do sangue. A quantidade de gorduras prejudiciais pode ser reduzida se preferir:

- Leite e derivados magros
- Carne de aves (galinha, perú) ou carnes magras
- Azeite (em pequena quantidade) à manteiga ou margarina

Não beber líquidos em excesso

As pessoas com Insuficiência Cardíaca podem ter que controlar a quantidade de líquidos que bebem, para terem menos falta de ar e inchaço.

Exercício Físico

A prática de exercício físico regular ajuda a ter um coração saudável. As pessoas com **Insuficiência Cardíaca** devem fazer exercício físico adequado à sua situação, o que pode melhorar os seus sintomas.

Recomendações:

- Caminhar diariamente em terreno plano, durante alguns minutos, sem parar
- Caminhar num ritmo que simultaneamente lhe permita falar
- Levar um animal de estimação ou um amigo

GEstIC
Grupo de Estudo da Insuficiência Cardíaca

SPMI NEIC
NÚCLEO DE ESTUDOS DE INSUFICIÊNCIA CARDÍACA

SPMI
Sociedade Portuguesa de Medicina Interna

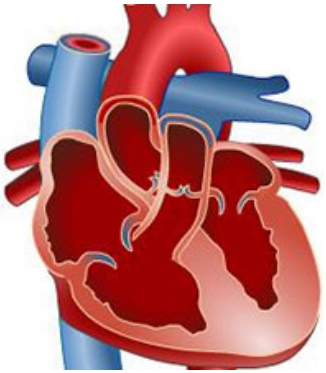
Estará o seu Coração cansado?

Insuficiência Cardíaca

O que precisa saber

Insuficiência Cardíaca?

O coração tem por função bombear o sangue de forma a que este chegue aos diversos órgãos do organismo. Quando não funciona corretamente pode surgir **Insuficiência Cardíaca**. Esta situação é mais frequente em pessoas idosas (com mais de 65 anos) e que sofrem de doenças crónicas como Hipertensão Arterial ou Diabetes *mellitus.*

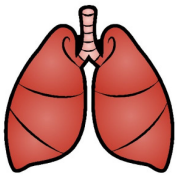


Em Portugal, existem cerca de 380000 pessoas com **Insuficiência Cardíaca**. Estes doentes são frequentemente internados (cerca de 48 doentes/dia) e têm elevado risco de morte (cerca de 6 doentes/dia). É importante prevenir e reconhecer precocemente os sintomas e sinais da **Insuficiência Cardíaca** para evitar essas consequências trágicas.

Sintomas e Sinais

Deve suspeitar de **Insuficiência Cardíaca** se identificar os seguintes sintomas e sinais, sobretudo se estiverem associados. Se isto acontecer, deve procurar o seu médico.

FALTA DE AR (DISPNEIA)



Sintoma muito comum na Insuficiência Cardíaca e que é provocado pela acumulação de líquidos nos pulmões. Pode surgir associada a esforços (subir escadas, caminhar) ou em repouso, sobretudo se estiver deitado.

CANSAÇO E FADIGA

Também pode surgir com esforços ou em repouso.

O cansaço progressivo pode ser erradamente atribuído à idade.

INCHAÇO (EDEMA)

O inchaço dos pés, tornozelos e pernas é muito comum, causado por acumulação de líquidos debaixo da pele.

As pessoas em risco ou já com diagnóstico de **Insuficiência Cardíaca** devem seguir hábitos de vida saudáveis, adaptados à sua condição. As recomendações mais importantes dizem respeito à Alimentação e ao Exercício Físico.

Alimentação

Dieta com menos Sal

O Sal (sódio) agrava a Hipertensão Arterial e a retenção de líquidos, agravando a **Insuficiência Cardíaca**. A quantidade de sal pode ser reduzida se:

- Cozinhar sem adicionar sal, porque a maioria dos alimentos já tem sal suficiente

- Temperar com especiarias e ervas aromáticas: alho, salsa, limão, louro, coentros, etc

- Evitar refeições pré-confecionadas e preferir alimentos frescos