



hcor

ASSOCIAÇÃO
BENEFICENTE SÍRIA



Orientações para pacientes com

Insuficiência Cardíaca





Programa de Cuidados Clínicos de Insuficiência Cardíaca

1. O que é o Programa de Insuficiência Cardíaca (IC) do Hcor?.....	04
2. Como funciona o coração?.....	04
3. O que é a insuficiência cardíaca?.....	06
4. O que causa a insuficiência cardíaca?.....	07
5. Quais os principais sinais e sintomas de insuficiência cardíaca?.....	08
6. Quais os exames que eu preciso conhecer em relação a insuficiência cardíaca?.....	08
7. Qual é o tratamento para a insuficiência cardíaca?.....	10
8. Medicamentos para tratar a insuficiência cardíaca.....	12
9. Nutrição na insuficiência cardíaca.....	17
10. Atividade física e fisioterapia na insuficiência cardíaca.....	28
11. Saúde mental, álcool e cigarro na insuficiência cardíaca.....	33
12. Vacinação na insuficiência cardíaca	35



Orientações para pacientes com **Insuficiência Cardíaca**

1. O que é o Programa de Insuficiência Cardíaca (IC) do Hcor?

O programa foi criado para educar, dar informações e envolver o paciente e a família, desde a consulta, internação até o pós-alta. Com uma equipe multidisciplinar de psicólogos, enfermeiros, farmacêuticos, nutricionistas, fisioterapeutas e médicos, ele ajuda a esclarecer sobre a doença e a estimular o autocuidado. No pós-alta, um monitoramento por telefone e/ou atendimento ambulatorial acompanhará a situação do paciente.

O serviço busca conscientizar sobre a importância do paciente e da família serem parceiros no tratamento e seguirem as orientações corretamente. É preciso educar para modificar hábitos de vida e ter uma adesão maior ao tratamento farmacológico e não farmacológico.

Com esse apoio, queremos que você consiga ficar mais tempo na sua casa, diminuindo o risco de hospitalização e melhorando a sua qualidade de vida.

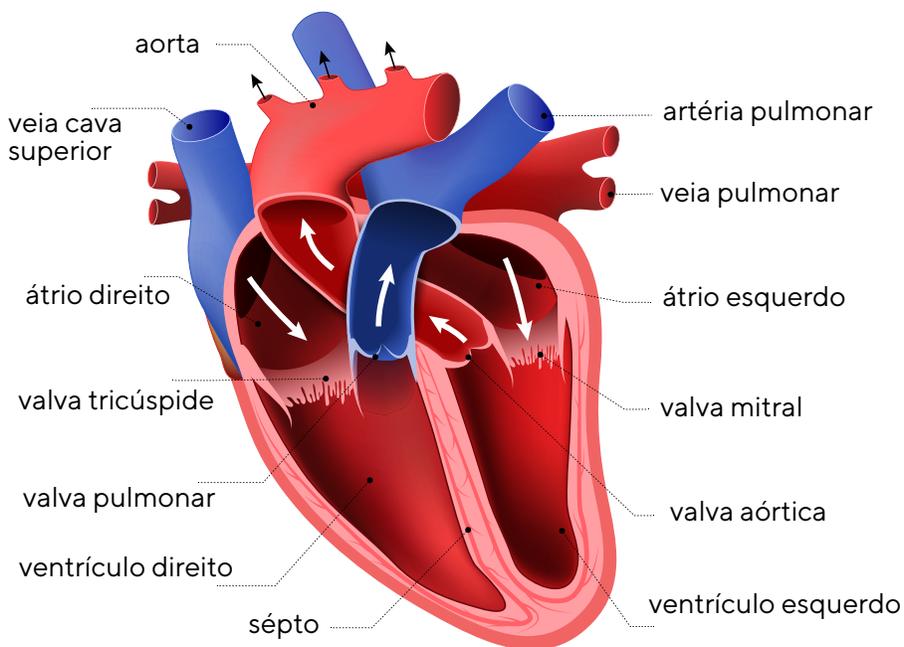
2. Como funciona o coração?

Primeiro, para conseguirmos entender sobre a doença, precisamos entender como funciona o coração.

O coração é um músculo responsável por bombear sangue para toda parte do corpo, levando oxigênio e nutrientes para todas as células. O coração possui o lado direito e o lado esquerdo, sendo que cada lado é composto por um átrio e um ventrículo. E existem quatro válvulas dentro do coração que permitem a passagem do sangue em uma única direção.



O sangue entra no coração pelo lado direito e está pobre em oxigênio (sangue venoso). Ele entra pelo átrio direito, passa para o ventrículo direito e é bombeado para os pulmões por meio da artéria pulmonar para absorver mais oxigênio. Agora, esse sangue rico em oxigênio (sangue arterial) retorna para o coração pelo átrio esquerdo, passa para o ventrículo esquerdo e é bombeado para todo o corpo por meio da artéria aorta.

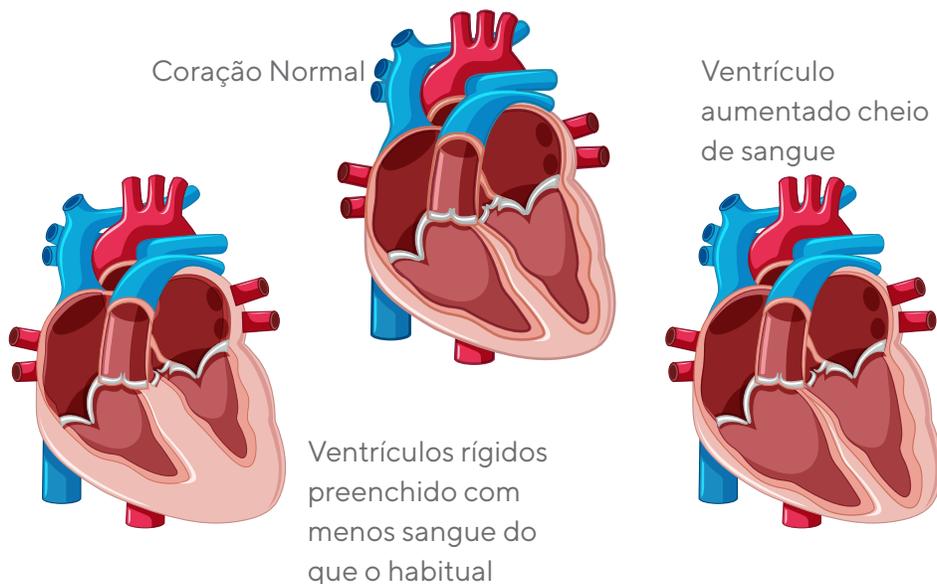




3. O que é a insuficiência cardíaca?

A Insuficiência Cardíaca, também conhecida como IC, decorre de um enfraquecimento ou endurecimento do músculo do coração prejudicando o bombeamento de sangue. Logo, essa incapacidade de ejetar o sangue faz com que todo o sistema circulatório, e consequentemente nossos órgãos (rins, cérebro, fígado e outros), recebam menos oxigênio e nutrientes.

A Insuficiência Cardíaca é uma síndrome muito frequente resultante de várias doenças do coração, a principal causa de internação hospitalar entre as doenças cardiovasculares e uma das mais frequentes entre todas as internações clínicas. Portanto, trata-se de uma condição clínica muito comum.





4. O que causa a insuficiência cardíaca?

Existem muitas razões que podem provocar esse enfraquecimento ou endurecimento do coração, porém algumas das principais causas são:

- Pressão alta (Hipertensão Arterial) não controlada por muitos anos;
- Infarto Agudo do Miocárdio;
- Problemas nas valvas cardíacas;
- Doença de Chagas;
- Uso abusivo e prolongado de bebidas alcoólicas;
- Infecção viral que afeta o músculo cardíaco (miocardite);
- Problemas que nascem com você (congenitos);
- Arritmias cardíacas,
- Alguns tipos de tratamento contra o câncer, como quimioterapia ou radioterapia;
- Durante a gestação ou no pós parto;
- Familiar (genética).

E em alguns pacientes, a causa da insuficiência cardíaca é desconhecida, nesse caso damos o nome de idiopática.

Investigar o que levou a insuficiência cardíaca é muito importante, pois pode ajudar a direcionar alguns tratamentos.



Orientações para pacientes com **Insuficiência Cardíaca**

5. Quais os principais sinais e sintomas de insuficiência cardíaca?

Sintomas:



Falta de ar/ fôlego curto;



Tosse seca;



Náusea e/ou vômitos;



Cansaço após esforço;



Perda de apetite;



Tontura.

Sinais:



Necessidade de dormir com mais travesseiros ou até mesmo sentado;



Diminuição da quantidade de urina ao longo do dia;



Ganho de peso rápido (1 Kg em 1 dia ou 2-3 Kg na semana);



Inchaço dos tornozelos, pernas ou barriga (abdômen);



Extremidades muito frias ou roxas.

Quando os sinais e sintomas aparecem é indício de que seu coração não está bombeando o sangue como deveria, ou seja, a insuficiência cardíaca está descompensando. Quanto mais rápido você comunicar seu cardiologista ou procurar pronto atendimento, mais rápida é a compensação da doença e isso ajuda a evitar novos episódios de internação.

6. Quais os exames que eu preciso conhecer em relação a insuficiência cardíaca?

Os dois principais exames que são importantes ter conhecimento são:

1) Ecocardiograma: é um exame simples que consegue avaliar o músculo



cardíaco, as estruturas do coração e as válvulas cardíaca. Um dado importante que ele fornece é a Fração de Ejeção do Ventrículo Esquerdo (FEVE) que é a quantidade de sangue bombeada/ejetada a cada contração. É importante que se tenha conhecimento sobre a sua FEVE para acompanhar ao longo do tratamento, sendo que o objetivo principal é estabilizar e em alguns casos é possível melhorar esse valor. Caso apresente queda da FEVE ao longo do acompanhamento, é válido revisar junto ao seu cardiologista o tratamento medicamentoso e não medicamentoso.

Ecocardiograma do dia ___/___/___

Sua Fração de Ejeção é: _____ %

2) NTproBNP: são peptídeos que são continuamente produzidos em pequenas quantidades no coração saudável e liberados em grandes quantidades quando o coração trabalha em esforço, ou seja, na descompensação da insuficiência cardíaca esses peptídeos são liberados em grandes quantidades devido à sobrecarga de pressão nos ventrículos. O valor do NTproBNP é detectado por meio de exame de sangue e normalmente esse valor estará elevado quando ocorre descompensação da insuficiência cardíaca, por isso é importante realizar o acompanhamento durante o tratamento e o ideal é que valor reduza com a melhora do quadro, porém se o valor não reduzir isso não impede a alta hospitalar.

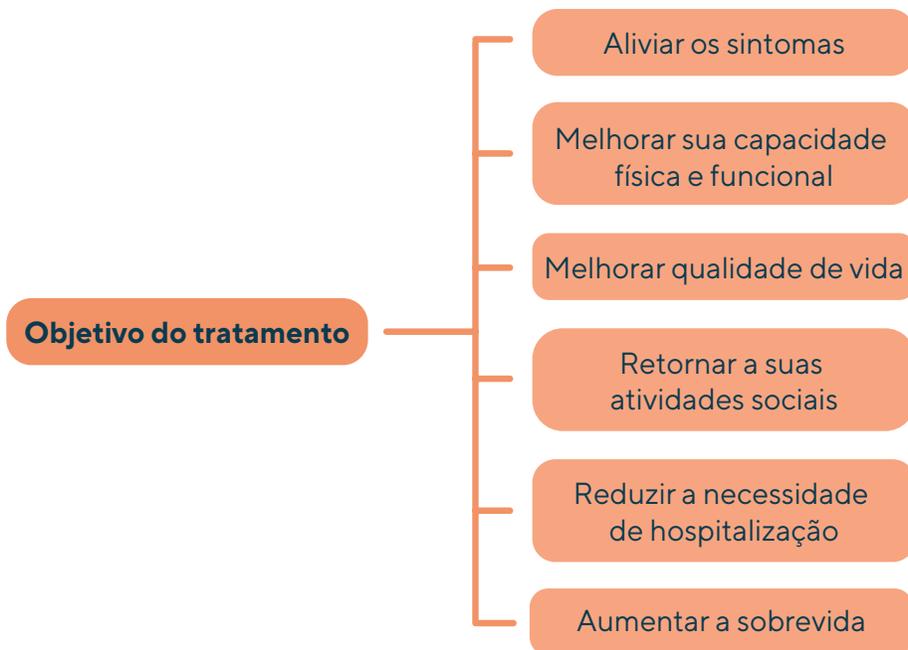
Data ___/___/___

NTproBNP: _____ pg/mL



7. Qual é o tratamento para a insuficiência cardíaca?

A Insuficiência Cardíaca é uma doença crônica, mas apesar de não ter cura, tem tratamento muito eficaz para o controle dos sinais e sintomas e são tratados usando a combinação de medicamentos e medidas não medicamentosas.



Algumas vezes o tratamento pode ser tão eficaz que a função do coração volta ao normal. Na maioria dos casos, a insuficiência cardíaca pode estabilizar com o tempo. Porém, é importante manter uma boa adesão ao tratamento para manter uma excelente qualidade de vida.



Como posso me cuidar?

- Manter acompanhamento regular com o médico cardiologista;
- Tomar todos medicamentos conforme prescrição médica;
- Pesar-se diariamente na mesma balança e em jejum pela manhã;
- Atentar-se a quantidade de todos os líquidos ingeridos no dia;
- Reduzir o consumo de sal (sódio);
- Praticar atividade física regularmente com orientação profissional.

O Hcor disponibiliza um programa de reabilitação cardíaca específica para pacientes com insuficiência cardíaca.

- Evitar o uso de cigarro;
- Evitar a ingestão de bebida alcoólica.



8. Medicamentos para tratar a insuficiência cardíaca

Seu médico irá prescrever uma combinação de medicamentos para tratar sua insuficiência cardíaca e para ajudar a controlar os sintomas. Pode levar algum tempo para atingir a dose exata ou a combinação certa dos medicamentos, mas é importante tomar os medicamentos corretos com a melhor dose tolerada por você para obter os melhores resultados.

Algumas pessoas podem ter efeitos colaterais com o uso dos medicamentos e muitos desses efeitos são temporários e desaparecem com o passar do tempo, caso apresente algum efeito colateral, comunique seu médico e nunca interrompa nenhum medicamento por conta própria.

Lembre-se: seu médico irá avaliar se é possível introduzir esses medicamentos e qual o melhor momento para iniciar com cada um deles. Alguns pacientes não toleram esses medicamentos, portanto será tratado de outra forma com outras classes de medicamentos.

1) Inibidores da Enzima Conversora da Angiotensina (IECA)

Têm um efeito relaxante nas artérias, reduzindo o trabalho que o coração tem para bombear o sangue para o corpo. São medicamentos muito eficazes no tratamento, ajudam prevenir o aparecimento de sintomas de insuficiência cardíaca e também podem diminuir a velocidade que a doença evolui. Os IECA podem diminuir a pressão sanguínea, por isso é importante monitorá-la e ficar atento a sintomas de hipotensão, como tontura, visão turva e sonolência.

Exemplos de IECA: Captopril, Enalapril, Ramipril, Lisinopril



2) Bloqueadores dos Receptores de Angiotensina (BRA)

Estão indicados para os pacientes intolerantes aos IECA, sendo que essa intolerância é primariamente relacionada a tosse. E os BRA funcionam de forma semelhantes aos IECA.

Exemplos de BRA: Candesartana, Valsartana, Losartana, Olmesartana.

3) Inibidor do receptor a Neprilisina e da Angiotensina (INRA)

É a associação da valsartana (BRA) que auxilia no relaxamento dos vasos e do sacubitril (inibidor da neprilisina) que auxilia a reter menos água pelo corpo, portanto é benéfico para tratar a insuficiência cardíaca.

Exemplos de INRA: Sacubitril-Valsartana (Entresto®).

4) Betabloqueadores

Servem para diminuir a frequência cardíaca e evitar que o coração funcione muito rápido, reduzindo quantidade de trabalho do coração.

Exemplos de betabloqueadores: Bisoprolol, Carvedilol, Succinato de metoprolol.

5) Antagonistas dos Receptores de Mineralocorticóide (MRAs)

Também conhecidos como antagonistas de aldosterona, pois ajudam a bloquear o efeito do hormônio chamado aldosterona. São usados para ajudar a prevenir e tratar o acúmulo de líquidos no corpo causado pela insuficiência cardíaca, portanto possuem um efeito diurético, porém são poupadores de potássio, ou seja, seguram potássio no organismo.

Exemplos de MRAs: Espironolactona (Aldactone®).



Orientações para pacientes com **Insuficiência Cardíaca**

6) Inibidores da SGLT2:

Atuam através da inibição da reabsorção de glicose nos rins e essa inibição gera importantes efeitos no organismo, como perda de peso, proteção da função renal e diminuição da glicose no sangue. O risco de hipoglicemia é baixo e como ocorre maior eliminação de glicose pela urina, o risco de infecção do trato geniturinário acaba aumentando, portanto, é importante uma higiene íntima adequada, principalmente após urinar.

Exemplos de SGLT2: Dapaglifozina (Forxiga®) e Empaglifozina (Jardiance®).

7) Diuréticos

Ajudam seus rins a eliminar o excesso de líquidos, fazendo com que você urine mais. Eles ajudam a evitar o inchaço nas pernas e melhorar a falta de ar, portanto a prescrição dessa classe de medicamentos é para controlar sintomas. Como você irá urinar mais, isso pode ser inconveniente, então terá que se planejar para que a hora da tomada do diurético esteja adaptada as suas atividades diárias.

Exemplos de diuréticos: Furosemida (Lasix®), Hidroclorotiazida, Clortalidona, Indapamida.



Uso Seguro e Racional de Medicamentos

Para garantir o uso seguro e eficaz de medicamentos, assim como a adesão ao tratamento, são necessários alguns cuidados.

Aquisição

- Tenha atenção no momento da compra do medicamento; confira o medicamento solicitado na receita médica com o produto adquirido. Verifique a data de validade do medicamento. Se necessário, consulte o farmacêutico para orientação.

Armazenamento

- Mantenha os medicamentos em local apropriado, seco e arejado, longe do alcance das crianças e protegidos de luz e calor; sendo assim, não deixá-los no banheiro, na cozinha, em cima da geladeira, etc.
- Quando for recomendado guardar o medicamento na geladeira, este deverá ficar, preferencialmente, na 3ª prateleira (não guardá-lo na porta da geladeira ou congelador).
- Mantenha o medicamento na embalagem original para preservar o número do lote e validade.

Efeitos colaterais

- Alguns medicamentos podem causar efeitos colaterais comuns que normalmente desaparecem ao término ou durante a continuidade do tratamento, como dor de cabeça, náuseas, tonturas, irritação gástrica, diarreia, alterações do sono. A qualquer sinal ou sintoma persistente e/ou estranho, procure o médico o mais rapidamente possível e siga suas orientações.



Orientações para pacientes com **Insuficiência Cardíaca**

Uso seguro

- Não tome medicamento vencido, pois pode ser prejudicial à saúde. Se perceber alguma alteração na cor, sabor ou precipitação do medicamento, procure orientação com o farmacêutico.
- Alguns medicamentos não devem ser partidos, macerados ou mastigados; o ideal é sempre que possível mantê-los íntegros.
- Siga exatamente a prescrição médica. Informe a seu médico se tiver algum tipo de alergia a medicamentos, alimentos, corantes, látex ou outras substâncias.
- Em caso de cirurgia, informe a seu médico ou dentista se faz uso de algum medicamento.
- Tome seu medicamento com água. Alguns medicamentos não podem ser tomados com leite, suco de frutas, refeição, etc.
- Tenha atenção na dose, via de administração, frequência, horário de administração, duração do tratamento. Não interrompa ou prolongue o tratamento sem consultar o médico.
- No caso dos colírios ou pomadas oftálmicas, não encoste o frasco ou bisnaga no olho ao aplicá-los, para evitar contaminação do produto. Jogue o medicamento fora após o término do tratamento.
- Evite a automedicação. Nunca tome medicamentos sem orientação do médico e/ou farmacêutico.

**Em caso de dúvidas, consulte sempre seu médico e/ou farmacêutico –
(11) 3053-6611, ramal 3078.**



9. Nutrição na insuficiência cardíaca

1. Insuficiência Cardíaca e Terapia Nutricional

A insuficiência cardíaca é quando o coração não consegue bombear o sangue de forma adequada. A terapia nutricional é uma medida importante para estabelecer o equilíbrio cardiocirculatório e evitar sobrecargas ao coração. Por isso, o indicado é controlar a quantidade de sal, sódio e quando necessário também os líquidos ingeridos pela dieta.

2. Você sabe qual é a recomendação de sal e sódio por dia?

Primeiro é importante saber a diferença entre sal e sódio.

O cloreto de sódio (NaCl) é o nosso “sal de cozinha” e em cada 1g desse sal há 400mg de sódio.

A recomendação de acordo com a Diretriz Brasileira de Insuficiência Cardíaca de 2018 é que a ingestão de sal seja de até 7g/dia (aproximadamente 1 colher de chá rasa), quantidade que equivale a 2800mg de sódio/dia.





Orientações para pacientes com **Insuficiência Cardíaca**

3. Tipos de sais

Tipo de sal	Quantidade de sódio em 1g do sal
Sal refinado	400 mg
Sal líquido	110 mg
Sal light*	200 mg
Sal rosa do Himalaia	230 mg
Sal negro	380 mg
Sal marinho	420 mg
Sal grosso	450 mg
Flor de sal	450 mg

* ATENÇÃO! O sal light não deve ser utilizado por pacientes portadores de doença renal devido alta quantidade de potássio.

4. Como controlar o sal/sódio na dieta?

- Prepare os alimentos com uma quantidade mínima de sal.
- Não utilize saleiro à mesa.
- Evite alimentos ricos em sódio como:
 - Carne bovina gorda (cupim e costela), bacon, torresmo, carne seca e peixes muito salgados;
 - Queijos com sal como prato, provolone, parmesão, gorgonzola (prefira queijos sem sal como o queijo fresco e a ricota);
 - Conservas e enlatados (picles, azeitonas, palmito, ervilha, milho, molho de tomate, sardinha, etc);
 - Molhos como catchup, mostarda, molho inglês, molho tártaro, maionese;



- Caldo de carne e de galinha, temperos prontos, sopas industrializadas, macarrões instantâneos;
 - Produtos embutidos (salame, presunto, salsicha, mortadela);
 - Nuggets, lasanhas e pizzas congeladas;
 - Álcool, refrigerantes e sucos artificiais;
 - Salgadinhos tipo “chips”.
- O ideal é utilizar temperos naturais para dar sabor aos alimentos como:
- Cebola, alho, salsinha, cebolinha, manjeriço, louro, coentro, orégano, salsa, tomilho, alecrim, etc.
- Verifique a quantidade de sódio presente nos rótulos dos alimentos.

5. Rotulagem

Quando for observar os rótulos dos alimentos, lembre-se de verificar quanto de sódio possui:

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção __ g ou ml (medida caseira)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	... kcal = ... kJ	
Carboidratos	g	
Proteínas	g	
Gorduras totais	g	
Gorduras saturadas	g	
Gorduras trans	g	-
Fibra alimentar	g	
Sódio	mg	

(*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



Orientações para pacientes com Insuficiência Cardíaca

REFRIGERANTE

Em cada 200ml de refrigerante há 10 mg de sódio que equivale a 0,01 colher café de sal.



0,01 col. de café de sal

NUGGETS

Em 6 unidades de frango processado e empanado há 624 mg de sódio que equivale a 0,8 colher de café de sal.



0,8 col. de café de sal

BISCOITO RECHEADO

Em um pacote de biscoito recheado de chocolate há 239 mg de sódio que equivale a 0,3 colher de café de sal.



0,3 col. de café de sal

SOPA INSTANTÂNEA COM MACARRÃO

Em um pote de sopa pronta há 1200 mg de sódio, que equivale a 1 ½ colher de café de sal.



1 ½ col. de café de sal

PÃO FRANCÊS

Em uma unidade do pão francês há 324 mg de sódio que equivale a ½ colher de café de sal.



½ col. de café de sal

EMBUTIDOS

Em 3 fatias de peito de peru há 700 mg de sódio que equivale a 1 colher de café de sal.



1 col. de café de sal

MACARRÃO INSTANTÂNEO

Em uma unidade há 1516 mg de sódio que equivale a 2 colheres de café de sal.



2 col. de café de sal

MOLHOS SHOYU

Em 3 colheres de chá de molho shoyu há 85 mg de sódio, que equivale a 0,01 colher de café de sal.



0,01 col. de café de sal



LASANHA

Uma bandeja de 600 g de lasanha à bolonhesa congelada há 2000 mg de sódio que equivale a 2 ½ colheres de café de sal.



HAMBÚRGUER

Em 80 g de hambúrguer há 567 mg de sódio, que equivale a 0,7 colher de café de sal.



SALGADINHO DE MILHO

Em 25 g de salgadinho há 176,9 mg de sódio, que equivale a 0,2 colher de café de sal.



BISCOITO DE POLVILHO

Em 30 g de biscoito há 270 mg de sódio, que equivale a 0,3 colher de café de sal.



BISCOITO CREAM CRACKER

Em 30 g de biscoito há 230 mg de sódio, que equivale a 0,3 colher de café de sal.



REQUEIJÃO

Em 30 g de requeijão há 165 mg de sódio, que equivale a 0,2 colher de café de sal.



CALDO DE CARNE

Em meio tablete há 1000 mg de sódio que equivale a 1 ½ colheres de café de sal.



MOLHO DE TOMATE

Em uma lata de molho pronto há 2000 mg de sódio que equivale a 3 colheres de café de sal.





Orientações para pacientes com **Insuficiência Cardíaca**

6. Receitas

Molho de iogurte



Ingredientes:

- 1 iogurte natural desnatado
- Salsa, cebola e limão a gosto

Modo de preparo:

Bater a salsa e a cebola e misturar com o iogurte. Adicionar o limão.

Molho de tomate



⌚ Tempo de preparo: 50 minutos

🔑 Grau de dificuldade: Fácil

Ingredientes:

- 1 kg de tomates-italianos maduros cortados em cubos médios
- 1 cenoura média picada em cubos
- 1 litro de água
- 3 colheres de sopa rasas de óleo de soja
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 punhado de manjeriço picado
- 1 colher de chá rasa de sal

Modo de preparo:

Cozinhe o tomate e a cenoura na água por aproximadamente 10 minutos ou até que fiquem macios. Em seguida, bata no liquidificador e coe. Reserve.



Em uma panela, aqueça duas colheres de sopa rasas de óleo de soja, refogue a cebola e o alho até dourarem. Acrescente o tomate batido e deixe ferver até reduzir, por aproximadamente 15 minutos.

Em uma frigideira pequena à parte, aqueça o óleo de soja restante e refogue o manjericão para soltar todo o aroma. Tempere o molho de tomate com o manjericão e finalize com o sal.

Sopa de feijão com carne e legumes



 **Tempo de preparo:** 2 horas

Grau de dificuldade: Difícil 

 **Rendimento:** 12 porções

Ingredientes:

- 300 gramas de feijão tipo carioca
- 2 litros de água quente
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 cebola média cortada em cubos pequenos
- 1 dente de alho grande picado
- 200 gramas de carne magra (tipo músculo) cortada em cubos pequenos
- ½ cenoura cortada em cubos pequenos
- ½ chuchu cortado em cubos pequenos
- ½ abobrinha (tipo brasileira) cortada em cubos pequenos
- 4 colheres de chá rasas de sal
- 2 colheres de sopa de salsa picada

Modo de preparo:

Em um recipiente, deixe o feijão de molho em um litro de água quente por 30 minutos. Despeje o feijão com a água em uma panela de pressão, acrescente mais um litro de água quente e deixe cozinhar por aproximadamente 35 minutos ou até que esteja bem cozido. No liquidificador, bata metade dos grãos, volte para a panela e reserve. Em outra panela, aqueça o azeite, doure a cebola e o alho, adicione a carne e deixe cozinhar por aproximadamente 15 minutos.

Em uma panela, cozinhe os legumes até ficarem macios, acrescente a carne como legumes cozidos ao feijão, adicione sal, misture e deixe ferver. Finalize com salsa picada.



Orientações para pacientes com **Insuficiência Cardíaca**

Filé de tilápia ao pesto de ervas e alho



 **Tempo de preparo:** 20 minutos

Grau de dificuldade: Fácil 

 **Rendimento:** 7 porções

Ingredientes:

- 1 kg de filé de tilápia (aproximadamente 7 filés)
- 1 dente de alho grande picado
- 2 colheres de chá rasas de sal
- Suco de um limão
- 1 colher de sopa de azeite

Ingredientes pesto de ervas:

- 2 colheres de sopa de salsa picada
- 2 colheres de sopa de tomilho picado
- 1 colher de chá de alecrim picado
- 1 dente de alho médio picado
- ½ xícara de chá de azeite

Modo de preparo:

Em um recipiente, tempere os filés com o alho, o sal, o suco de limão e o azeite, tampe e deixe marinar no refrigerador por 10 minutos. Para o pesto, aqueça o azeite em uma frigideira, doure o alho e desligue o fogo. Em seguida, adicione as ervas e misture. Reserve.

Preaqueça o forno a 180°C por 10 minutos. Forre uma assadeira com papel alumínio, coloque os filés temperados, cubra com papel alumínio e deixe assar por 5 minutos. Em seguida, retire o papel alumínio e deixe no forno por mais 5 minutos ou até que esteja totalmente assado. Assim que estiver pronto, regue com o pesto de ervas e sirva.



Hambúrguer de carne e ricota



 **Tempo de preparo:** 50 minutos

Grau de dificuldade: Fácil 

 **Rendimento:** 8 porções

Ingredientes:

- 1 xícara de chá de trigo para quibe
- 200 gramas de carne moída
- 1 cebola pequena picada
- 1 dente de alho picado
- 1 ovo
- 200 gramas de ricota esfarelada
- 2 colheres de sopa de hortelã picada
- 1 colher de sopa de margarina sem sal
- 2 colheres de café rasa de sal
- Páprica picante à gosto
- 1 colher de sopa de óleo de soja

Modo de preparo:

Deixe o trigo para quibe de molho durante 30 minutos com água o suficiente para cobrir, depois escorra e esprema o trigo para que saia todo o excesso de água.

Em um recipiente, misture o trigo, a carne, a cebola, o alho, o ovo, a ricota, a hortelã, a margarina, o sal e a páprica. Divida a massa em oito partes iguais. Molde os hambúrgueres e leve à geladeira por 30 minutos para firmar. Unte uma grelha com o óleo e grelhe os hambúrgueres dos dois lados.



Orientações para pacientes com **Insuficiência Cardíaca**

Sal de ervas



Ingredientes:

- 1 colher de sopa de sal grosso
- 1 colher de sopa de tomilho
- 1 colher de sopa de orégano
- 1 colher de sopa de alecrim
- 1 colher de sopa de manjeriço

Modo de preparo:

Desidratar as ervas caso sejam frescas no forno.

Triture tudo no liquidificador e guarde em um pote fechado.

Molho Veronese



Ingredientes:

- 1 xícara de água
- 40g de tomate (1 unidade pequena)
- 25g de cebola (3 rodela)
- 1 ramo de salsa

Modo de preparo:

Medir a água e levar ao fogo acrescentando o tomate, a cebola e o ramo de salsa.

Deixar ferver. Depois, passar em peneira fina e deixe engrossar.



7. Restrição de líquidos

A quantidade de líquidos liberados para consumo podem variar de 800ml a 1500 ml/dia dependendo do caso de cada paciente.

Para os pacientes com restrição, todos os líquidos devem ser contabilizados como: água, sucos, chás, leite, café, iogurtes, sopas, caldo de feijão, gelatinas.

Evite o consumo excessivo de frutas com muito líquido como: laranja, melancia, abacaxi.

Para auxiliar na contagem dos líquidos dessas frutas considere que 1 laranja média, 150g de abacaxi e 100g de melancia possuem aproximadamente 100ml de líquido.

Em dias mais quentes uma alternativa pode ser de chupar pedrinhas de gelos devagar ou tomar pequenas quantidades de água aromatizada com folhas de hortelã para alívio da sede.

O ideal é contabilizar os líquidos ingeridos durante o dia para controle, utilizando um copo graduado em ml e anotar em um papel.

Além disso, é importante se pesar pelo menos 3x/semana de manhã em jejum para acompanhar ganhos rápidos de peso, que é um alerta para retenção de líquidos.



10. Atividade física e fisioterapia na insuficiência cardíaca

Reabilitar significa readquirir a autonomia e se reintegrar à vida familiar, social e profissional, promovendo assim melhora da qualidade de vida. Os Cardiopatas perdem essa autonomia devido à limitação aos esforços que a doença provoca comprometendo a qualidade de vida.

O sedentarismo não é bom para a saúde e causa perda de força física e atrofia dos músculos, aumento de ocorrência de doenças cardiovasculares, piora da qualidade do sono, aumento do nível de estresse etc.

É de extrema importância o entendimento de que a manutenção da atividade física regular será essencial para sua qualidade de vida. Por isso, te indicamos um programa de Reabilitação Cardíaca. O programa de Reabilitação Cardíaca auxilia no seu tratamento de forma segura e eficiente, promove condicionamento físico, melhora a função cardiovascular, recuperação psicossocial e bem estar, melhora a qualidade de vida e das suas atividades de vida diária. Os efeitos da atividade física são considerados tão importantes quanto tomar a medicação corretamente.

Importante:

A percepção subjetiva do esforço é muito importante e devemos sempre estar atentos a ela. O ideal é manter a atividade física com uma percepção de “leve a moderado cansaço ao esforço” e iniciar a atividade física somente após a liberação médica. Veja: o exercício não deve nem ser fácil demais e nem exaustivo, e é essa percepção do esforço que chegaremos ao treinamento da musculatura cardíaca.



Orientações gerais sobre os exercícios

As dicas importantes antes de iniciar a atividade física:

- Use tênis recomendados para caminhada, para dar conforto e sustentação aos pés.
- Não faça exercícios em jejum.
- Espere pelo menos uma hora após as refeições para se exercitar.
- Evite realizar exercícios ao ar livre se o tempo estiver muito quente ou muito frio ou com a umidade do ar baixa.
- Mantenha a atividade física em ritmo constante, pelo tempo estabelecido.
- Nunca prenda a respiração durante a atividade física.
- Procure fazer atividade física no momento do dia em que estiver mais disposto. Para a maioria das pessoas, o melhor horário é no período da manhã.
- Opte por iniciar a atividade na companhia de outra pessoa ou em um ambulatório de Reabilitação Cardíaca. Os exercícios são mais prazerosos e ficamos mais comprometidos em realizá-los quando estamos acompanhados.

Dicas de exercícios

A atividade aeróbia será essencial para você, um bom exemplo desta atividade é a caminhada. Dê preferência em realizar caminhada em terreno plano. Evite praticar em subidas, rampas e/ou em terreno irregular.

A atividade física é composta por 3 fases: aquecimento, condicionamento e desaquecimento.

- Se o objetivo da duração da caminhada é de 30 minutos, inicie com períodos mais curtos de 15 minutos.



Orientações para pacientes com **Insuficiência Cardíaca**

- **Aquecimento:** 3 a 5 minutos com uma caminhada em ritmo bem lento.
- **Condicionamento:** aumento progressivamente o ritmo da caminhada até alcançar um nível em que a percepção do cansaço seja de “leve a moderado cansaço ao esforço”. Mantenha esse ritmo por 10 minutos.
- **Desaquecimento:** 3 a 5 minutos, volte gradativamente ao ritmo inicial, permitindo ao coração retornar à condição de repouso.

Nunca interrompa a caminhada de forma brusca. A interrupção abrupta do exercício poderá provocar queda de pressão arterial e tontura.

Como progredir a caminhada?

Como vimos, a percepção subjetiva do esforço é muito importante para a efetividade da sua atividade física. Só temos um bom treinamento do músculo cardíaco quando atingimos essa percepção de “leve a moderado cansaço ao esforço”.

Desde que a percepção do esforço se mantenha em “leve a moderado cansaço ao esforço”, o tempo da fase de condicionamento da atividade física poderá ser aumentado em 5 minutos por semana.

- Mantenha as caminhadas diárias até que o tempo de condicionamento atinja 20 minutos, sempre respeitando as fases de aquecimento e desaquecimento e sua percepção de esforço.
- Quando atingirmos o tempo de total de caminhada de 30 minutos, devemos ter em mente que nosso objetivo é manter a atividade física em 150 minutos semanais. Para alcançar esse objetivo, podemos fazer a caminhada de 30 minutos 5 vezes por semana.



Atenção: certifique-se de que é capaz de conversar durante a atividade. Se não é capaz de conversar é porque a atividade está muito intensa e é necessário diminuir o ritmo.

Quando diminuir ou interromper o exercício:

Caso apresente algum destes sintomas, desacelere. Se os sintomas não desaparecerem, pare a atividade e entre em contato com seu médico.

- Falta de fôlego que o impeça de completar uma frase.
- Falta de ar que não melhora ao diminuir ou interromper a atividade e descansar.
- Tontura ou sensação de desmaio.
- Dor ou aperto no peito.
- Dor irradiada para os braços, ombros, pescoço ou mandíbula.
- Batimento cardíaco/palpitação irregular.
- Sensação de exaustão ou fadiga não habitual.
- Sensação de febre ou mal-estar.
- Sudorese excessiva.
- Náusea e vômito durante ou após a realização dos exercícios.

Caso algum dos sintomas apareça com muita frequência, mesmo melhorando após desacelerar ou interromper a atividade, também é aconselhável entrar em contato com seu médico.

Refleta:

A progressão gradativa da atividade física, respeitando o limite do próprio organismo, é segura. No entanto, o entendimento dessa progressão e a segurança na realização dos exercícios são maiores



Orientações para pacientes com **Insuficiência Cardíaca**

quando acompanhadas de um programa de Reabilitação Cardíaca supervisionado, pois os exercícios serão passados de maneira individualizada e segura, até o seu completo entendimento de como realizar uma atividade física, podendo progredir para uma atividade física não supervisionada.

Sabemos que adquirir novos hábitos não é fácil. Por isso, te convidamos a pensar sobre a sua rotina, se há limitações e quais suas motivações para a prática de atividade física. Converse com o fisioterapeuta do Programa Clínico sobre isso.

Dúvidas frequentes:

Posso voltar a fazer alguma atividade esportiva habitual?

A ideia da Reabilitação Cardíaca é te deixar o mais funcional e ativo possível. Caso você tenha alguma atividade esportiva que goste e que já tenha o hábito de fazer, a retomada deve ser liberada e avaliada pelo médico.

Quem tem IC pode fazer sexo?

A relação sexual é parte importante da vida e traz benefícios físicos e psicológicos. A desinformação do paciente pode contribuir para o aparecimento de temores em relação à atividade sexual. Do ponto de vista prático, o ato sexual corresponde a um gasto de energia equivalente a subir escada com 18 degraus. No entanto, algumas recomendações devem ser feitas. Vale ressaltar que a manutenção da atividade sexual pode contribuir para aumentar a autoestima e melhorar a qualidade de vida.

O uso de alguns medicamentos do tratamento da IC e a própria incapacidade do coração em bombear o sangue, contribuem com a impotência sexual.



Portanto converse com seu médico e nunca faça uso de nenhum medicamento por conta própria!

Antes de tomar estimulantes sexuais, consulte o seu cardiologista.

Dúvidas sobre o serviço de reabilitação cardiopulmonar do Hcor entre em contato: (11) 3053-6611, ramal 1444.

11. Saúde mental, álcool e cigarrona insuficiência cardíaca

Tabagismo

O tabagismo é a dependência psicológica e física do tabaco, e abandonar o cigarro é mais difícil do que parece, mas o desejo de parar de fumar é algo determinante e de extrema importância para alcançar este objetivo.

Para auxiliar neste processo:

Refleta

Procure identificar e refletir o motivo pelo qual você fuma

Crie uma rede de apoio

Informe sua família, amigos e colegas de trabalho mais próximos de sua decisão, pedindo que o ajude neste momento.

Evite gatilhos

Prepare-se para situações difíceis: evite momentos e locais que você costumava fumar

Conte com a ajuda de um psicólogo

É fundamental ter espaços seguros em que você possa conversar sobre suas conquistas, anseios e dificuldades

Administre a abstinência

Lidar com os sintomas da necessidade de nicotina é uma das etapas mais difíceis do processo de parar de fumar. Converse com seu médico, pois ele poderá prescrever medicamentos que o auxiliarão

Estabeleça metas

Crie metas de diminuição do número de cigarros, e estabeleça uma data para parar de fumar



Orientações para pacientes com **Insuficiência Cardíaca**

Bebida alcoólica

O álcool compromete a contratilidade do músculo cardíaco e pode precipitar arritmias. Portanto, pacientes com IC devem minimizar e, em alguns casos, evitar a ingestão de bebidas alcoólicas, portanto converse com seu médico!

TER a doença X SER a doença

O adoecimento traz repercussões emocionais e pode gerar momentos de crise. É difícil receber a notícia de um diagnóstico que vai acarretar em mudanças na rotina e estilo de vida.

Neste processo, frente às limitações e a impossibilidade de cura, podem surgir diversos sentimentos como insegurança, impotência, medo, fragilidade, desesperança, entre outros.

Por isso, para iniciar a adaptação é preciso diferenciar o que é “SER” uma doença e “TER” uma doença:

O indivíduo que se identifica com o “SER doente” pode se aprisionar em suas limitações físicas implicando em uma cronicidade psíquica que o impossibilita de readaptar-se e investir em sua qualidade de vida. Não se identificar e se rotular como a doença é um passo essencial para o melhor enfrentamento da situação.

É importante que o indivíduo perceba que TEM a doença, compreenda o impacto dela em sua vida, mas também quais as suas possibilidades de enfrentamento, conseguindo permitir o cuidado e construção de melhor qualidade de vida.



Cuide de você e não APENAS da sua doença

Qualidade de vida é a “Percepção do indivíduo sobre a sua posição de vida, no contexto de cultura e dos sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas e preocupações.”

Você deve fazer uma reflexão sobre o funcionamento dos diferentes aspectos da sua vida, como área profissional, familiar, social e pessoal. É importante que você perceba como tem investido em cada área, buscando obter o equilíbrio.

12. Vacinação na insuficiência cardíaca

A vacinação contra influenza e contra pneumococo diminui a mortalidade global e cardiovascular em idosos, além de reduzir o risco de hospitalizações por pneumonia. As sociedades de especialistas em cardiologia recomendam a vacinação contra influenza e a pneumonia pneumocócica em cardiopatas crônicos.

A vacinação contra COVID também está indicada em pacientes com insuficiência cardíaca.

Portanto, consulte seu médico!



Orientações para pacientes com
Insuficiência Cardíaca

**Em caso de dúvidas, entrar em contato
com o Programa de Insuficiência Cardíaca
no telefone:**

(11) 3053-6611

Ramais 5327 ou 5323

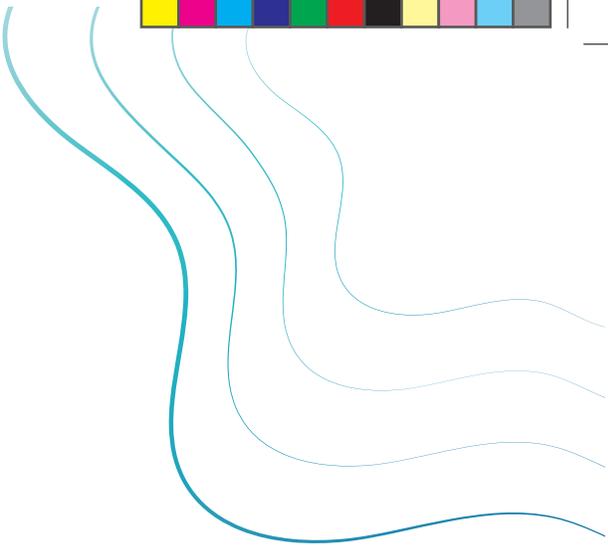
2^a a 6^a feiras das 08h às 17h

Enfermeiras referências:





Responsável Técnico
Dr. Gabriel Dalla Costa - CRM 204962



hcor

**ASSOCIAÇÃO
BENEFICENTE SÍRIA**

Hcor Complexo Hospitalar / Medicina Diagnóstica – Rua Desembargador Eliseu Guilherme, 147 – São Paulo – SP
Hcor – Edifício Dr. Adib Jatene: Rua Desembargador Eliseu Guilherme, 130 – São Paulo – SP
Hcor Medicina Diagnóstica / Consultórios – Unidade Cidade Jardim: Av. Cidade Jardim, 318 – São Paulo – SP
Hcor – Centro de Cuidado em Oncologia e Hematologia – Rua Desembargador Eliseu Guilherme, 130 – São Paulo – SP
Hcor – Consultórios: Rua Abílio Soares, 250 – São Paulo – SP
Hcor – Clínica de Radioterapia: Rua Tomás Carvalhal, 172 – São Paulo – SP

Tels.: Geral: (11) 3053-6611 – Central de Agendamento: (11) 3889-3939 – Pronto-Socorro: (11) 3889-9944
Hcor.com.br

V2304



hcor.com.br



hcor@hcor.com.br



(11) 3053-6611



[/hcor.oficial](https://www.facebook.com/hcor.oficial)



[/hospitalhcor](https://www.youtube.com/hospitalhcor)



[/hcor](https://www.linkedin.com/hcor)



[/hcoroficial](https://www.instagram.com/hcoroficial)