

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: May 07, 2025

Insuficiência cardíaca: como posso me ajudar?

A insuficiência cardíaca é uma doença grave da qual pode ser assustador ouvir falar. Mas isso não significa que seu coração está prestes a parar de funcionar. Isso significa que seu coração pode precisar de apoio para ajudá-lo a funcionar melhor.

Existem tratamentos que podem ajudar e as pessoas podem viver com insuficiência cardíaca por muitos anos. Também há muitas coisas que você pode fazer sozinho para cuidar do seu coração e se manter saudável.

O que você pode fazer

Certifique-se de tomar seus comprimidos

Se tiver insuficiência cardíaca, é muito importante tomar os medicamentos conforme indicado. Se você perder uma dose de alguns medicamentos ou parar de tomá-los repentinamente, isso pode piorar os sintomas.

Algumas dicas que você pode achar úteis para lembrar seus medicamentos incluem:

- tomá-los na mesma hora todos os dias. Por exemplo, entrar na rotina de tomá-los ao escovar os dentes
- organizá-los em uma caixa de comprimidos. Você pode comprar caixas de comprimidos com compartimentos para os medicamentos de que precisa em determinados momentos
- pedir ao seu farmacêutico que prepare um pacote semanal de comprimidos para você
- pedir a amigos ou familiares que ajudem a lembrá-lo de tomar seu remédio.

Se você ainda estiver tendo problemas para tomar seu medicamento, converse com seu médico. Você pode receber comprimidos de ação prolongada que não precisa tomar com tanta frequência. E se você estiver tendo efeitos colaterais dos medicamentos, poderá mudar para outro.

Insuficiência cardíaca: como posso me ajudar?

Se você tem outra condição, como diabetes ou pressão alta, e está tomando medicamentos para elas, precisará seguir o conselho do seu médico sobre o tratamento.

Abandonar o hábito de fumar

Se você fuma, uma das coisas mais importantes que você pode fazer é parar. Parar significará que você sentirá menos falta de ar e o tornará mais saudável. Também pode ajudar a prevenir tosse e infecções torácicas que podem piorar a insuficiência cardíaca.

É mais fácil parar de fumar se você receber ajuda de um médico. Eles poderão explicar as diferentes opções de tratamento disponíveis para ajudá-lo a parar de fumar.

Pese-se regularmente

A insuficiência cardíaca pode fazer com que seu corpo retenha muita água. A maneira mais fácil de verificar isso é se pesar todos os dias.

Se você engordar mais de 2 kg (4 libras) em três dias ou menos, pode ser porque há muita água em seu corpo. Se você notar um aumento repentino de peso, converse com seu médico. Talvez eles precisem alterar seu medicamento.

Evite comer muito sal

É importante garantir que você não tenha muito sal em sua dieta. Isso ocorre porque o sal incentiva o corpo a reter água, e muita água no corpo pode piorar os sintomas da insuficiência cardíaca.

Comida sem sal pode parecer ter menos sabor até você se acostumar. Experimente adicionar outros sabores à sua comida para melhorá-la. Por exemplo, cebola, alho, gengibre, pimenta, ervas, limão, vinagre ou pimenta preta.

Há muito sal em alimentos processados, como cereais matinais, alimentos enlatados, cubos de caldo, refeições prontas, fast food e biscoitos. Cortá-los pode ajudar muito.

Converse com seu médico antes de tentar substitutos com “baixo teor de sal”. Eles geralmente contêm potássio em vez de sal normal. O excesso de potássio não é recomendado para pessoas com insuficiência cardíaca. E alguns medicamentos para insuficiência cardíaca também podem aumentar a quantidade de potássio no corpo.

Receba suas vacinas contra gripe e pneumonia

A gripe e a pneumonia são mais perigosas para pessoas com insuficiência cardíaca. Seu médico provavelmente recomendará que você seja vacinado contra essas doenças infecciosas.

Você tem essas vacinas como injeções. Você precisará de uma nova vacina contra a gripe todos os anos. A vacina contra pneumonia geralmente é administrada apenas uma vez.

Siga o conselho do seu médico sobre o consumo de álcool

Algumas pessoas com insuficiência cardíaca podem beber álcool com moderação (dentro dos limites recomendados). Mas se o seu médico lhe disse que sua insuficiência cardíaca foi

Insuficiência cardíaca: como posso me ajudar?

causada pelo álcool, é melhor não beber nada. Pergunte ao seu médico o que é melhor para você.

Perca peso se precisar

Perder peso, se necessário, pode reduzir a pressão sobre o coração. Seu médico, enfermeiro ou nutricionista pode aconselhá-lo sobre como perder peso com uma dieta saudável.

O principal é escolher uma dieta que você possa seguir. Muitas pessoas acham mais fácil perder peso se participarem de um grupo e tiverem outras pessoas como apoio.

Exercício físico

O exercício pode ajudá-lo a se sentir melhor, ficar menos sem fôlego e viver mais.

Até coisas simples, como caminhar todos os dias, podem fazer a diferença. Seu médico ou enfermeiro pode lhe dar conselhos sobre programas de exercícios e como se exercitar com segurança.

O que acontece a seguir?

Talvez você precise fazer algumas mudanças em sua rotina. Você deve ser capaz de se manter ativo, ver amigos e familiares e manter os hobbies de que gosta. Talvez você só precise descansar o suficiente e obter mais apoio quando necessário.

Diga ao seu médico o que você faz no seu trabalho. Se você tem um trabalho em que é fisicamente ativo, talvez precise adaptá-lo para se adequar a você ou pensar se pode continuar fazendo isso.

Seu médico deve ser capaz de aconselhá-lo sobre se você pode dirigir. Você precisará informar a autoridade de condução de onde mora sobre sua insuficiência cardíaca. Por exemplo, no Reino Unido, é a Agência de Licenciamento de Condução e Veículos (DVLA).

Se você está preocupado se pode fazer sexo ou não, pode conversar com seu médico. Os médicos discutem isso com muitos pacientes, então você não deve se sentir envergonhado.

Conselhos para problemas comuns

Dificuldade em dormir. Se você tiver problemas para dormir porque está com falta de ar, tente usar travesseiros para se sustentar. Se você mencionar dificuldades para dormir, seu médico também pode testá-lo para uma condição chamada apneia do sono. Existem tratamentos que podem ajudá-lo a respirar mais facilmente enquanto dorme.

Baixo humor. Certifique-se de falar com seu médico se estiver preocupado ou com um humor muito baixo por causa de sua insuficiência cardíaca. Existem organizações que podem fornecer apoio emocional e prático. Seu médico pode recomendar organizações locais para você.

Aumento da necessidade de urinar. Algumas pessoas com insuficiência cardíaca precisam se levantar e ir ao banheiro à noite. Se isso o incomoda, pergunte ao seu médico

Insuficiência cardíaca: como posso me ajudar?

se é possível tomar diuréticos (comprimidos que fazem seu corpo se livrar da água) pela manhã. Isso pode torná-los menos propensos a fazer com que você se levante à noite.

Quando ligar para o médico

É importante estar ciente de quaisquer alterações em seus sintomas. Se você tiver um novo problema ou se algum dos sintomas piorar, chame seu médico.

Coisas para informar seu médico incluem tosse, alterações no peso, falta de ar quando você está descansando, problemas para dormir, falta de apetite ou mais inchaço nas pernas do que o normal.

Chame uma ambulância imediatamente se sentir dor no peito, dificuldade para respirar ou sentir que vai desmaiar. Todos esses podem ser sinais de uma emergência médica.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

