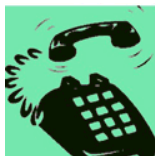


Recomendações ao Utente com Insuficiência Cardíaca

CUIDADOS ESPECÍFICOS:

- Vigiar a tensão arterial 2 a 3x por semana;
- Vigiar regularmente a glicémia, se é diabético;
- Vigiar o peso regularmente, de preferência após a 1.ª micção e à mesma hora. Se verificar um aumento do peso deverá informar o seu médico;
- Vigiar o aparecimento de edema (inchaço) ao nível dos tornozelos;
- Repousar com os membros inferiores (pernas) elevadas, por exemplo: sobre uma cadeira ou banco sempre que possível;
- Abster-se de fumar ou pedir ajuda porque o tabaco agrava a doença cardíaca e respiratória;
- Se sentir fadiga (cansaço), mal estar, anorexia (falta de apetite), náuseas ou vômitos, ou ainda alterações do ritmo cardíaco (batimentos), coração muito acelerado ou lento deverá comunicar ao seu médico ou contacte o Serviço de Cardiologia do HDES.



Telefone: 296 203 420
296 203 241/2
Fax: 296 203 427

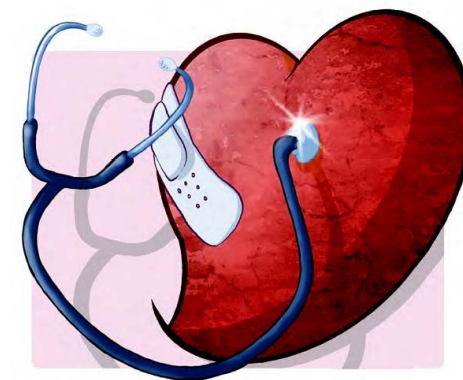
Nota: As informações contidas no folheto são complementares às fornecidas pelos profissionais de saúde e em nenhuma situação os substitui.



Elaborado por: Serviço de Cardiologia
Composição: Serviço de Comunicação
Julho 2023



Recomendações ao Utente com Insuficiência Cardíaca



Serviço de Cardiologia

ALIMENTAÇÃO

- Evitar o consumo de enchidos e enlatados porque contém muito sal;
- O consumo de bebidas alcoólicas é desaconselhado;
- Reduzir o consumo de sal optando por temperos à base de ervas aromáticas, sumo de limão, etc.;
- Reduzir o consumo diário de água até 1,5 Litros;



ATIVIDADE FÍSICA

- Efetuar pequenas caminhadas dentro e fora de casa consoante a sua tolerância ao esforço;
- Efetuar sempre que possível pequenas tarefas domiciliárias;
- Evitar viagens longas ou então optar por fazer algumas paragens e sair do carro (melhora a circulação dos membros inferiores/ "pernas");
- Parar a atividade quando sentir falta de ar intensa, dor torácica (no peito) ou tonturas;
- Aguardar 2 horas após a refeição e só depois iniciar a atividade física;
- Repousar por períodos;
- Descansar optando pelas seguintes posições:
 - Utilizar 1 a 2 almofadas;
 - Elevar a cabeceira da cama 20 a 30 cm;
 - Dormir sentado em poltrona confortável.

Nota: Se planear fazer viagens para destinos longínquos contacte o seu médico assistente.

ELIMINAÇÃO

- Estar atento ao n.º de vezes que urina ao longo do dia, e a quantidade de urina;
- Estar atento ao número de vezes que defeca e à constituição das fezes (diarreia);

TERAPÊUTICA

- Tomar os medicamentos tal como foram prescritos (recomendados);
- Respeitar as doses prescritas;
- Cumprir o horário prescrito;
- Não interromper a medicação sem primeiro dar conhecimento ao médico;
- Não deixar a medicação chegar à última caixa para pedir novas receitas.

