

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: May 07, 2025

Insuficiência cardíaca: como posso me ajudar?

Pode ser assustador ouvir o médico falar sobre insuficiência cardíaca. É uma condição séria, mas não significa que seu coração está prestes a parar de funcionar ou que você está prestes a morrer.

Existem bons tratamentos que podem ajudar, e muitas pessoas vivem com insuficiência cardíaca por muitos anos. Há muitas coisas que você pode fazer para se cuidar e ficar bem.

O que eu posso fazer?

Se você tem insuficiência cardíaca, há muitas coisas que você pode fazer para se sentir melhor, ficar mais saudável e ficar fora do hospital. Você pode pedir a um amigo ou membro da família que o ajude com algumas dessas coisas.

Certifique-se de tomar seus comprimidos

Para pessoas com insuficiência cardíaca, uma das causas mais comuns de internação hospitalar é não tomar o medicamento. Isso é compreensível, quando você tem muitos comprimidos para lembrar.

Se você tiver problemas para tomar seu medicamento, converse com seu médico. Ele ou ela pode lhe dar comprimidos de ação prolongada que você não precisa tomar com tanta frequência. Você pode mudar para outro medicamento ou uma dose menor, se estiver tendo efeitos colaterais.

Pode ser mais fácil lembrar seus comprimidos se você os tomar no mesmo horário todos os dias. Você pode fazer um cronograma do que precisa levar e quando.

Você pode obter caixas de comprimidos com compartimentos separados para os medicamentos que você precisa tomar em horários diferentes. Seu farmacêutico pode preparar um pacote semanal de comprimidos para você.

Se você tiver outras condições, como diabetes ou pressão alta, também precisará seguir os conselhos do seu médico sobre elas. Isso provavelmente incluirá tomar outros medicamentos.

Insuficiência cardíaca: como posso me ajudar?

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 em geral. 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. Converse com seu médico sobre se tratamentos como adesivos de reposição de nicotina podem ajudá-lo.

Também existem medicamentos para ajudar as pessoas a parar de fumar. Esses tratamentos não são adequados para todos. Converse com seu médico sobre se eles são adequados para você.

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. Ele ou ela pode precisar alterar seu medicamento.

Reduza o sal

O sal incentiva seu corpo a reter a água. Isso pode ser prejudicial se você tiver insuficiência cardíaca. Pode ser necessário cortar o sal para no máximo 2g a 3g por dia (cerca de meia colher de chá).

Comida sem sal pode parecer ter menos sabor até você se acostumar. Experimente cebola, alho, gengibre, pimenta, ervas, limão, vinagre ou pimenta-do-reino para dar sabor sem usar sal.

Há muito sal em alimentos processados e de conveniência, 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 do sal normal, que contém sódio. Alguns medicamentos para insuficiência cardíaca afetam a quantidade de potássio em seu corpo, e ingerir muito pode ser prejudicial.

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.

Você tem essas vacinas como injeções. Você precisará de uma nova vacina contra a gripe a cada ano, mas geralmente precisará da vacina contra pneumonia apenas uma vez.

Insuficiência cardíaca: como posso me ajudar?

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 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

Você pode se preocupar que o exercício possa sobrecarregar seu coração. Mas o exercício pode ajudá-lo a se sentir melhor, ficar menos sem fôlego e viver mais.

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

Posso viver uma vida normal?

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 na maior parte do tempo. Se seus sintomas estiverem sob controle, você deve ser capaz de levar uma vida bastante normal.

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).

Algumas pessoas se preocupam se conseguirão fazer sexo. É improvável que seja um problema. Se estiver preocupado, você pode conversar com seu médico. Os médicos discutem isso com muitos pacientes, então você não deve se sentir envergonhado.

Se você tiver problemas para dormir porque está com falta de ar, tente usar travesseiros para se sustentar. Algumas pessoas com insuficiência cardíaca precisam se levantar e ir ao banheiro à noite.

Se isso o incomoda, pergunte ao seu médico se é possível tomar diuréticos (comprimidos que fazem seu corpo se livrar da água) pela manhã, para que seja menos provável que você se levante à noite.

Insuficiência cardíaca: como posso me ajudar?

Quando ligar para o médico

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

As coisas a serem observadas 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.

Dor no peito, dificuldade para respirar e sensação de que você vai desmaiar podem ser sinais de uma emergência. Chame uma ambulância imediatamente se você pegar algum desses.

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.

