Autor: Ana Barroso Miranda; Pedro Costa

Última atualização: 2018/06/06

Palavras-chave: Insuficiência cardíaca; Hipertensão arterial; Doença coronária

Resumo

A insuficiência cardíaca é um problema de saúde frequente que ocorre devido a uma alteração cardíaca, herdada ou adquirida, e que condiciona um mau funcionamento do coração.
Os principais sintomas são a fadiga e a falta de ar que podem limitar a tolerância ao exercício e as atividades da vida diária. Pode também ocorrer retenção de fluidos a nível pulmonar ou periférico, como nos membros inferiores.
Apesar da terapêutica disponível, uma parte significativa dos doentes mantêm sintomas mais ou menos evidentes que condicionam uma pior qualidade de vida.
A insuficiência cardíaca é uma doença progressiva e incapacitante, mas o seu curso natural pode ser melhorado através de cuidados nas opções por estilos de vida saudáveis e da toma regular da medicação prescrita, com uma melhoria assinalável do prognóstico da doença.

O que é a Insuficiência cardíaca?

A insuficiência cardíaca é uma doença em que o coração tem dificuldade de bombear o sangue em quantidade suficiente para dar resposta às necessidades do organismo.
Pode resultar de diversas doenças ou ser um processo degenerativo associado à idade. Trata-se de um problema comum estimando-se que afete mais de 26 milhões de pessoas em todo o mundo. Em Portugal estima-se que possam existir cerca de 380 mil doentes.

Quais são os fatores de risco?

A hipertensão arterial não controlada e a doença coronária (doença dos vasos do coração) são as causas mais comuns de insuficiência cardíaca. Mas a insuficiência cardíaca é a evolução possível de praticamente todas as doenças que afetam o coração como as arritmias, as doenças das válvulas cardíacas e as doenças do músculo cardíaco. Algumas doenças não cardíacas também podem vir a provocar a insuficiência cardíaca:

- Alterações metabólicas (como diabetes ou obesidade);
- Doenças pulmonares (como asma ou doença pulmonar obstrutiva crónica);
- Fármacos tóxicos para o coração ou que agravam a hipertensão arterial (como os anti-inflamatórios, por exemplo);
- Estilos de vida pouco saudáveis (sedentarismo, alimentação pouco equilibrada, consumo excessivo de

álcool, tabaco ou drogas).

Importa perceber que a insuficiência cardíaca não é uma inevitabilidade e que um correto tratamento destas situações, muitas delas ao longo da vida, faz de facto a diferença no futuro.

Quais são os sintomas?

A maioria das pessoas não apresenta queixas na fase inicial da doença. Os sintomas surgem gradualmente, podendo levar meses ou anos a manifestar-se.
Na insuficiência cardíaca já instalada, os principais sintomas são o **cansaço** e a **falta de ar**, que ocorrem após esforços cada vez menores ou mesmo em repouso. Pode também ocorrer perda de apetite, tosse, **inchaço das pernas** ou aumento de volume do abdómen. A acumulação de fluidos nos pulmões pode gerar dificuldade respiratória e falta de ar, obrigando os doentes a **dormir progressivamente com mais almofadas** ou mesmo sentados. Frequentemente ocorre também acumulação de líquidos e maior necessidade de urinar durante a noite. No conjunto, a insuficiência cardíaca condiciona limitação significativa das atividades quotidianas e incapacidade, sendo uma causa importante de internamento hospitalar, principalmente nos mais idosos.

Como se avalia a Insuficiência Cardíaca?

A avaliação da insuficiência cardíaca é fundamentalmente dependente da repercussão qye tem nas atividades de vida diárias. A classificação de gravidade mais frequentemente utilizada é a da New York Heart Association (NYHA) que a divide em 4 classes funcionais:

- **Classe I**: Sem limitação da atividade física. A atividade física comum não causa fadiga excessiva, palpitações ou dispneia (falta de ar).
- **Classe II**: Leve limitação da atividade física. Confortável em repouso. A atividade física comum resulta em fadiga, palpitação, dispneia (falta de ar).
- **Classe III**: Limitação marcada de atividade física. Confortável em repouso. Menos que a atividade comum causa fadiga, palpitação ou dispneia.
- **Classe IV**: Incapaz de realizar qualquer atividade física sem desconforto. Sintomas de insuficiência cardíaca em repouso. Se qualquer atividade física for realizada, o desconforto aumenta.

Qual é o tratamento?

Os principais objetivos do tratamento são a **melhoria da autonomia** e da **qualidade de vida**, a **prevenção dos internamentos** hospitalares e a **redução da mortalidade**. A utilização de alguns fármacos que atuam em sistemas neurohormonais pode melhorar a sobrevivência, desde que sejam tolerados e não existam contraindicações para os mesmos. Podem também ser utilizados fármacos diuréticos, de acordo com as fases da doença e para controlo dos sintomas. É fundamental o tratamento da hipertensão arterial e o controlo de outros fatores de risco como o colesterol alto, o excesso de peso/obesidade, a diabetes, o tabagismo e o excesso de consumo de álcool são essenciais na gestão da insuficiência cardíaca e na prevenção da progressão da doença. Nos casos mais graves e que não respondem adequadamente ao tratamento farmacológico pode ser necessário a implantação de aparelhos cardíacos para tratar arritmias potencialmente fatais e, em doentes selecionados, pode ser considerado o transplante

cardíaco.

O que deve fazer?

- **Mantenha-se ativo**. O exercício deve ser suave, mas constante. Caminhar é um exercício excelente. Comece pouco a pouco. Por exemplo, 10-15 minutos três vezes por semana. Se não se cansar demasiado, pode aumentar o tempo até chegar a 1 hora por dia. Natação, bicicleta e ginástica também são adequados.
- **Reduza o sal** na alimentação. A quantidade diária de sal deve ser menor que uma colher de café. Pode consegui-lo se cozinhar sem sal e sem cubos de caldo. Retire o saleiro da mesa, evite enlatados, pré-cozinhados e bebidas gaseificadas.
- **Controle o excesso de peso**. Mantenha um peso adequado. Evite as gorduras. Coma mais fruta e legumes. Faça refeições ligeiras e frequentes.
- **Não fume**. O tabaco é o principal fator de risco modificável para morte.
- **Controle o consumo de bebidas com álcool**. Em geral não deve beber mais de uma bebida por dia (uma cerveja ou um copo de vinho de 200 ml). Em algumas situações pode ser necessário restringir totalmente o consumo, pelo que se deve aconselhar com o seu médico sobre este assunto.
- **Cumpra o tratamento**. Lembre-se que uma causa importante de agravamento é não tomar a medicação ou não a tomar como indicado.
- Questione o seu médico sobre as **vacinas que deve tomar**. É importante a toma anual da vacina da gripe e eventualmente a vacina das pneumonias.
- Na dúvida, **aconselhe-se** sempre **com o seu médico**.

Quando deve consultar o seu médico?

Se notar alguma das seguintes situações, deve procurar ajuda médica, pois podem indicar agravamento da sua doença:

- Agravamento da falta de ar.
- Tosse persistente.
- Necessidade de dormir com mais almofadas.
- Pernas muito inchadas.
- Aumento do volume abdominal.
- Aumento rápido de peso (põe exemplo 1 kg num dia ou 3 kg numa semana). O controlo do peso ajuda a monitorizar a sua doença. Use a balança todos os dias ao levantar-se, depois de urinar, mas antes de se vestir ou comer. Anote os resultados.
- Urinar menos que o habitual.
- Cansaço intenso.
- Desmaios e/ou tonturas.
- Dor no peito: Ligue imediatamente o 112.

E o futuro?

O prognóstico da insuficiência cardíaca é difícil de determinar e terá de ser sempre individualizado e progressivamente revisto em cada caso. O cumprimento do tratamento instituído pelo médico e a adoção de estilos de vida saudáveis ajudam a melhorar o prognóstico e a atrasar a progressão da doença.

Conclusão

A insuficiência cardíaca é uma doença frequente, com sinais e sintomas diversos e debilitantes, cujo tratamento é essencial para limitar a progressão da doença e melhorar a qualidade de vida.

Referências recomendadas

- Associação de Insuficiência Cardíaca
- Kit do Cidadão - Sociedade Portuguesa de Cardiologia
- Heart Failure - American Heart Association
- familydoctor.org American Family Physicians Association

Voltar à página inicial **Tem alguma dúvida? Fale connosco** ·····

Ana Barroso Miranda • Pedro Costa