



Insuficiência cardíaca

O que é a insuficiência cardíaca?

A insuficiência cardíaca (IC) é uma doença grave e crónica, que ocorre quando o coração é incapaz de:

- bombear o sangue para o corpo na quantidade necessária
- relaxar e receber novamente o sangue de forma normal

Isto significa que o sangue pode não conseguir fornecer nutrientes e oxigénio suficientes ao organismo, para que este funcione normalmente.

Existem diferentes tipos de insuficiência cardíaca?

Sim. A insuficiência cardíaca pode-se classificar utilizando um parâmetro obtido através de exames de imagem cardíacos (por ex.: ecocardiograma) – a **Fração de Ejeção Ventricular Esquerda (FEVE)**. A FEVE é um parâmetro que quantifica a capacidade de o coração bombear sangue para os diferentes órgãos do corpo. Assim, existem três categorias de insuficiência cardíaca:

- **insuficiência cardíaca com FEVE reduzida:** a capacidade de o coração bombear sangue está diminuída, quando o valor de FEVE é inferior a 40%. Este é o tipo de insuficiência cardíaca que mais preocupa e que está associada a mais riscos
- **insuficiência cardíaca com FEVE intermédia:** a capacidade de bombear sangue está ligeiramente diminuída, o que acontece quando o valor de FEVE está entre 40 e 49%
- **insuficiência cardíaca com FEVE preservada/normal:** quando o coração bombeia normalmente o sangue. Ou seja, a FEVE é normal, ou superior a 50%, mas o coração apresenta alterações estruturais, como paredes muito espessadas, ou alterações funcionais, como pressões elevadas, o que faz com que a capacidade de relaxar ou de receber o sangue esteja alterada

Quais os fatores de risco para desenvolver insuficiência cardíaca?

Normalmente, a insuficiência cardíaca desenvolve-se porque a pessoa tem (ou teve) um problema de saúde que afetou o coração, como:

- doença das artérias coronárias
- ataque cardíaco
- pressão arterial elevada

e deixou lesões ou esforçou demasiado o coração. No entanto, existem muitos outros fatores que causam a insuficiência cardíaca, como por exemplo:

- colesterol elevado
- tabagismo
- diabetes
- [obesidade](#)
- sedentarismo
- histórico familiar de doença cardíaca ou mutações genéticas

A insuficiência cardíaca é uma doença que afeta cerca de 400 mil portugueses, um número que tem tendência a aumentar. Estima-se que o número de pessoas com a doença (prevalência) venha a aumentar entre 50% a 70% até 2030.

Como se manifesta a insuficiência cardíaca?

Os principais sinais de alerta de insuficiência cardíaca são:

- cansaço extremo
- dificuldade em respirar, que limita a atividade física ou obriga a dormir com uma almofada extra
- taquicardia constante
- inchaço (edema) nas pernas ou no abdómen
- aumento da frequência e necessidade de urinar à noite
- tonturas
- desmaios
- aumento de peso

Quando os doentes têm este tipo de [sintomas](#) devem procurar ajuda de um médico, para tentar perceber se existe, de facto, insuficiência cardíaca.

Os sintomas da insuficiência cardíaca podem confundir-se com outras doenças?

Sim. Os [sintomas](#) da insuficiência cardíaca podem confundir-se com outras doenças, pelo que é sempre necessário fazer alguns testes para se

confirmar o diagnóstico.

A idade pode influenciar o aparecimento de insuficiência cardíaca?

Sim. A insuficiência cardíaca pode desenvolver-se em qualquer idade, contudo, é uma doença muito associada ao envelhecimento da população, sendo inclusive a principal causa de internamento hospitalar nos indivíduos com mais de 65 anos.

Ter insuficiência cardíaca significa que o coração parou de bater?

Não. A insuficiência cardíaca ocorre quando existem lesões no músculo cardíaco ou nas válvulas, e o coração não consegue bombear sangue para o corpo como deveria.

Quais as principais complicações da insuficiência cardíaca?

A insuficiência cardíaca está associada a complicações inerentes à incapacidade de o coração bombear sangue para o corpo. Ou seja, pode:

- afetar os diferentes órgãos devido à falta de oxigénio e nutrientes, causando [sintomas](#) de cansaço extremo, tonturas ou desmaios
- acumular líquido nos pulmões ou nas pernas (edema), causando a falta de ar ou as pernas inchadas

Além disto, as lesões que existem no coração podem levar a que ocorram [arritmias](#), que podem ser graves ao ponto de poder causar morte súbita. Se esta doença não for tratada de forma precoce, pode ser necessário o internamento hospitalar para administrar medicação que permita auxiliar o coração e reduzir os líquidos acumulados. Numa fase mais avançada da doença, quando a medicação, ou outras intervenções não são suficientes, pode ser necessário um [transplante](#) cardíaco.

Se sofrer de insuficiência cardíaca posso praticar exercício físico?

Sim. É muito importante que as pessoas com insuficiência cardíaca pratiquem exercício físico. No entanto, também é importante que não exagerem. A quantidade certa de exercício físico pode ajudar a melhorar o fluxo sanguíneo e aliviar alguns dos [sintomas](#).

Como se diagnostica a insuficiência cardíaca?

Nem sempre é fácil diagnosticar a insuficiência cardíaca, porque os [sintomas](#) são pouco específicos e podem ser confundidos com outras patologias. No entanto, o diagnóstico só pode ser feito através da história clínica e de [exames](#) como:

- análises ao [sangue](#)
- radiografia do tórax
- eletrocardiograma (ECG)
- ecocardiograma

Após o diagnóstico, o doente deve ser encaminhado para uma consulta de cardiologia especializada em insuficiência cardíaca.

Uma pessoa com insuficiência cardíaca consegue ter uma vida normal?

Sim. Apesar da insuficiência cardíaca ser uma doença muito grave, que pode reduzir o tempo de vida, o doente deve em conjunto com o seu médico e enfermeiro certificar-se que:

- recebe tratamentos eficazes
- implementa mudanças no seu estilo de vida

Estas atitudes permitem não só aliviar os [sintomas](#), como também prolongar a sua vida.

É possível prevenir a insuficiência cardíaca?

Sim, na maior parte das situações é possível prevenir a insuficiência cardíaca. Para tal é necessário prevenir e evitar que surjam fatores de risco, como:

- colesterol elevado
- [hipertensão arterial](#)
- diabetes
- [obesidade](#)
- sedentarismo
- tabagismo
- alcoolismo

Assim, algumas das medidas para prevenir que venha a sofrer de insuficiência cardíaca são:

- ter um estilo de vida saudável
- prática de exercício físico regular
- manter uma dieta equilibrada
- não fumar
- não beber bebidas alcoólicas

Adicionalmente, se sofrer de colesterol elevado, [hipertensão arterial](#) ou diabetes, deve ser acompanhado regularmente por um médico e cumprir rigorosamente a medicação.

Qual o tratamento da insuficiência cardíaca?

O tratamento para a insuficiência cardíaca deve ser individualizado para cada doente, uma vez que depende em muito do grau de insuficiência cardíaca e da sua evolução. No entanto, por norma o tratamento consiste em:

- mudanças no estilo de vida (não fumar, alimentação saudável e prática de exercício físico)
- medicamentos, que devem ser tomados sem interrupções
- intervenções como cateterismo, cirurgia ou colocação de pacemaker

Quando a insuficiência cardíaca é muito grave e não responde favoravelmente ao tratamento, pode haver a indicação para [transplante](#) cardíaco.

Quando é que o transplante é solução para a insuficiência cardíaca?

Pode ser feito um [transplante](#) de coração quando a insuficiência cardíaca é muito grave ou terminal. Ou seja, quando o doente não responde ao tratamento médico, cirúrgico e convencional.

Todas as pessoas com insuficiência cardíaca grave são selecionáveis para transplante?

Não. Só são elegíveis para transplante os doentes que, após uma avaliação exaustiva, garantem o cumprimento absoluto das indicações médicas, como:

- estar motivado, bem informado e emocionalmente estável
- capaz de cumprir com o tratamento intensivo e complexo necessário no pós-operatório

Qual o procedimento do transplante cardíaco?

Quando surge um dador de coração compatível, a pessoa elegível para receber o [transplante](#) é chamada ao hospital. O transplante cardíaco é uma cirurgia que decorre no bloco operatório e é realizada pelos cirurgiões cardíacos. Primeiro, o coração “são” do dador é colhido pelos cirurgiões e transportado até ao local do transplante cardíaco. Nesse local, inicia-se a cirurgia em que é removido o coração “doente” da pessoa que vai receber o [transplante](#) e lhe é colocado o coração “são”. Isto é possível com auxílio de máquinas que ajudam a manter a circulação sanguínea durante todo o procedimento. Fonte: [Sociedade Portuguesa de Cardiologia](#)