

Insuficiência Cardíaca de A-Z



AADIC
ASSOCIAÇÃO DE APOIO AOS DOENTES
COM INSUFICIÊNCIA CARDÍACA

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA | Nº08
ANO 2025 | JANEIRO

EDITORIAL

Desde a sua fundação, a AADIC - Associação de Apoio aos Doentes com Insuficiência Cardíaca tem vindo a desenvolver atividades e iniciativas centradas em dois propósitos fundamentais: apoiar os seus Associados, suas famílias e cuidadores e sensibilizar e prevenir a IC - Insuficiência Cardíaca junto da população, em geral.

As ações realizadas pela AADIC, neste 2º semestre de 2024, inserem-se nestes propósitos e encontram-se descritas pormenorizadamente nesta Newsletter, sendo de destacar:

- a realização de “webinars” sobre temas relevantes para a prevenção e combate à IC;
- a realização de sessões de esclarecimento, de sensibilização e de prevenção da IC junto de um dos públicos-alvo – os idosos – onde, em Portugal, se concentra a maioria das pessoas com IC;
- a elaboração e divulgação de uma “Monofolha” (disponível no “site” da AADIC mas também enviada pelo correio para os Associados que têm dificuldades no acesso por via digital) contendo informação importante sobre a IC (neste caso sobre Alimentação Saudável);
- a participação no evento de apresentação das Recomendações sobre o Estudo PORTHOS (que veio revelar que cerca de 700.000 pessoas em Portugal sofrem de IC, mas que uma larga maioria (cerca de 90%) desconhece esse facto, o que faz prever, dado o progressivo envelhecimento do país, que num curto espaço de tempo, esta doença seja uma das principais patologias, senão a principal, no país);
- a colaboração com diferentes entidades em diversas iniciativas (como a SPC - Sociedade Portuguesa de Cardiologia, a AstraZeneca e a ULS Oeste);
- a participação em eventos internacionais (em Estocolmo, em Dublin e na Chéquia) a convite de várias entidades (Boehringer, Pfizer, Novartis).

A AADIC, neste 2º semestre, realizou também o seu 2º Encontro Nacional de Sócios, iniciativa muito importante para o convívio, troca de experiências e informação entre os Associados.

Esta Newsletter documenta, ainda, dois aspetos relevantes a assinalar:

- a realização de mais um Protocolo com uma Farmácia que contempla a prática de descontos em medicamentos;
- e a divulgação de dois testemunhos (um de uma pessoa com IC e outro de uma cuidadora) e a discussão de um tema importante (“Tenho IC - É necessário fazer vacinas?”) por uma qualificada profissional de saúde.

Dr. Luis Filipe Pereira
Presidente da AADIC

UNIDOS PELO CORAÇÃO

2º ENCONTRO NACIONAL DE SÓCIOS

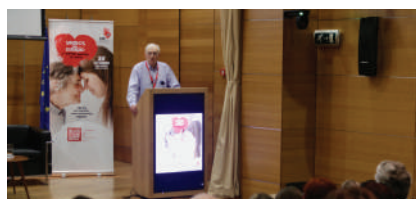
Foi no dia 28 de setembro que realizámos o nosso 2º Encontro Nacional de Sócios, que este ano teve lugar junto à praia de Leça, em Matosinhos, com muito sol e boa disposição. Mais uma vez juntámos parte da família da AADIC numa confraternização única, que ficará na memória de todos, durante a qual assistimos à partilha de experiências enriquecedoras. Temos de agradecer a todos os sócios que marcaram presença neste dia, aos que assistiram às nossas palestras através do Facebook ou do Youtube, assim como a todos os voluntários. Um especial agradecimento à equipa da Clínica de Insuficiência Cardíaca do serviço de Cardiologia do Hospital Padre Américo (Penafiel) e às empresas que acreditam no trabalho da AADIC e que nos apoiaram mais uma vez na organização deste encontro, nomeadamente: AstraZeneca, Bayer, Bial, Boehringer Ingelheim e Novartis.



POR ONDE ANDOU A AADIC

JULHO

O nosso sócio José Pato esteve a representar a AADIC no painel “[Com]Viver com Doença Cardíaca e seu impacto na nossa saúde”, inserido no evento de cardiologia “Lisbon Summer Meeting”. Foi um momento de partilha entre associações e doentes, contando também com a presença de uma psicóloga e de um professor de educação física. Temos de agradecer à Associação Coração Feliz o convite para participar nesta iniciativa.



Assinámos um protocolo com a Farmácia Senhora da Ajuda, localizada em Óbitos, através do qual os nossos sócios passam a usufruir de condições especiais na aquisição de medicamentos e no acesso a serviços de acompanhamento e monitorização do seu estado de saúde.

SETEMBRO

A AADIC esteve em Sines a convite da AREP (Associação dos Reformados da EDP e REN) para realizar uma ação de sensibilização que visou alertar para a Insuficiência Cardíaca, sinais e sintomas, tendo-se também falado sobre o impacto da doença na nossa sociedade e as atividades que desenvolvemos. A representar a nossa Associação, estiveram presentes o Dr. Luís Filipe Pereira (Presidente) e a Dra. Maria José Rebocho (membro do CTC).



A AADIC juntou-se à Sociedade Portuguesa de Cardiologia e à AstraZeneca na campanha "Detete o indetetável. Cuide do seu Coração" que teve por objetivo consciencializar todas as pessoas para a importância de identificar os sintomas e de prevenir a Insuficiência Cardíaca. A Dra. Maria José Rebocho fez parte do Advisory Board, um encontro que decorreu em Coimbra, dedicado ao tema "Percurso clínico integrado para o doente com suspeita de Insuficiência Cardíaca nos cuidados de saúde primários".

OUTUBRO

A AADIC marcou presença na Feira da Saúde 2024 nas Caldas Rainha a convite da Unidade local de Saúde Oeste que esteve a fazer um rastreio de Insuficiência Cardíaca. A Dra. Maria José, cardiologista e membro do CTC da AADIC, colaborou com a equipa médica presente ao esclarecer e dar informações sobre a doença às pessoas que fizeram o rastreio. Foi também uma oportunidade para dar a conhecer a nossa Associação e as iniciativas que desenvolvemos. Lançámos uma monofolha sobre hábitos alimentares. Intitulada "Alimentação para todos! Da prevenção ao tratamento da Insuficiência Cardíaca", contém informações e recomendações sobre o regime alimentar que protege o coração, a Dieta "Cardioprotetora". Além disso, nela constam as três receitas (disponíveis no nosso site) mais apreciadas pelos nossos sócios.



A AADIC, representada pelo nosso sócio José Pato e a convite da Boehringer Ingelheim, participou na cimeira "Patient Summit, Stronger together for all Patients", que decorreu em Estocolmo, Suécia. Este encontro reuniu associações de doentes de diversos países (Suécia, Noruega, Grécia, Bélgica, Holanda, Dinamarca, Finlândia e Portugal) que partilham um propósito comum: colocar o doente como prioridade na agenda dos decisores. Para a AADIC, este encontro foi uma experiência muito válida, ficando expectante com os resultados que daí poderão advir.



Na qualidade de membro do CTC da AADIC, a Dra. Maria José Rebocho marcou presença na 7.ª edição da reunião Advances in Heart Failure que se realizou na Faculdade de Medicina da Universidade do Porto.

No âmbito desta participação, representou a nossa Associação no painel "IC em Portugal: Como Agir Agora?", onde vários grupos de estudo debateram de forma pragmática o atual contexto da Insuficiência Cardíaca no nosso país. E além disso, foi responsável pela moderação da mesa redonda "Novos Insights da Insuficiência Cardíaca Avançada". Neste encontro científico, participaram os peritos mais relevantes na área da Insuficiência Cardíaca, provenientes de todos os pontos do país, além de especialistas reconhecidos internacionalmente.



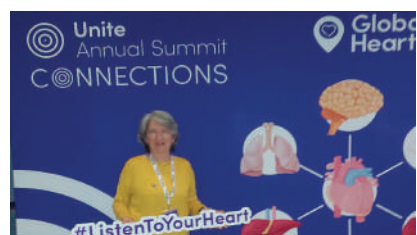
A convite da Pfizer, Dra. Maria José Rebocho participou na 3ª edição do COLLABORATE Summit, que teve lugar em Praga, na Chéquia. Esta iniciativa que reuniu várias associações de doentes, num total de 60 participantes, teve por objetivo discutir o futuro dos cuidados para adultos com doenças raras.



A Dra. Maria José Rebocho foi oradora no "Encontro de Pacientes e Investigadores - Para Além do papel do Doente", no Salão Nobre do Instituto de Ciências Biomédicas de Abel Salazar, no Porto.

NOVEMBRO

A Dra. Paula Vital, membro do CTC da AADIC, esteve a representar a nossa Associação no GHH Unite Summit, um evento organizado pela Global Heart Hub (GHH), em Dublin, e cujo tema foi "CONNECTIONS" - Doença Cardiovascular: viver com condições múltiplas. Tendo por objetivo explorar os desafios de viver com condições múltiplas, interligadas e de longa duração, este evento reuniu as comunidades mais amplas de doentes com doenças cardiovasculares (coração, acidente vascular cerebral, diabetes, obesidade e doenças renais), a nível internacional, para analisar a saúde global interligada dos doentes que vivem com doenças cardiovasculares.



Realizámos uma sessão de esclarecimento sobre Insuficiência Cardíaca na Universidade Sénior de Oeiras. Nestes encontros com uma população mais idosa, a Dra. Maria José Rebocho tem sempre o cuidado de explicar o que é esta doença, os seus sinais de alerta, sintomas e os procedimentos em caso de suspeita de doença cardíaca, entre outras informações.



Além disso, a Dra. Maria José Rebocho representou a AADIC na cerimónia dos 68º Prémios Pfizer, que teve lugar no CCB, e no evento comemorativo dos 25 anos da AstraZeneca. A AADIC tem vindo a aumentar a área de atuação, tanto a nível nacional como internacional, sempre com o intuito de defender o melhor para os doentes com Insuficiência Cardíaca. Assumindo esse compromisso, o presidente da AADIC, Dr. Luís Filipe Pereira, representa a nossa Associação enquanto membro do Heart Failure Policy Network (HFPN), um grupo

independente e multidisciplinar que trabalha para melhorar as vidas das pessoas que vivem com Insuficiência Cardíaca, aumentando a conscientização sobre as necessidades não atendidas.

DEZEMBRO

A AADIC participou no evento de apresentação de recomendações - relacionadas com o estudo PORTHOS - que visam a melhoria da gestão da Insuficiência Cardíaca e dos cuidados prestados ao doente, tendo sempre em consideração a sustentabilidade do sistema. Dr. Luís Filipe Pereira esteve no evento como orador no debate "Das recomendações à prática". A Dra. Maria José Rebocho colaborou na elaboração destas recomendações. A convite da Universidade Nova, a AADIC esteve a lecionar uma aula, inserida na Unidade Curricular do Mestrado integrado em Medicina da Faculdade Ciências Médicas da Universidade Nova de Lisboa. A Dra. Maria José Rebocho fez a apresentação da Associação enquanto que o nosso sócio José Pato partilhou algumas experiências e testemunhos.



Representando a AADIC, o sócio José Pato participou no encerramento do projeto europeu X-Net, coordenado pelo ISCTE; e em mais uma reunião relativa ao Patient Summit, como um Patient Delegates at Boehringer. Continuamos o trabalho que se iniciou no referido evento.

No segundo semestre de 2024, realizámos dois webinários sobre Insuficiência Cardíaca, moderados pela Dra. Maria José Rebocho, cardiologista e membro do conselho técnico-científico da nossa Associação.

Insuficiência Cardíaca: a importância da vacinação

No dia 09 de outubro, com o apoio da GSK, decorreu o webinar "Insuficiência Cardíaca: a importância da vacinação", que teve por objetivo reiterar que as vacinas são fundamentais para minimizar o risco de infeções respiratórias como a gripe ou a pneumonia, uma vez que os problemas respiratórios podem agravar a Insuficiência Cardíaca. Para esclarecer sobre os riscos acrescidos que representam os vírus sazonais, o seu impacto nas doenças cardiovasculares e que medidas preventivas devem adotar os doentes com Insuficiência Cardíaca no inverno, contámos com as intervenções da Prof^a. Dra. Ana Teresa Timóteo, cardiologista na Clínica de Insuficiência Cardíaca do Hospital de Santa Marta, e do Prof. Dr. Filipe Froes, pneumologista no Hospital Pulido Valente.



Insuficiência Cardíaca: a epidemia do séc. XXI: como prevenir?

Prevendo-se um agravamento da prevalência da Insuficiência Cardíaca para as próximas décadas, a AADIC considerou necessário refletir sobre que medidas devem ser tomadas e adotadas para fazer face a este problema de saúde pública.

Para tal, organizámos o webinar "Insuficiência Cardíaca – A epidemia do séc. XXI: como prevenir?" que decorreu no dia 27 de novembro, com o apoio da Novartis.

Esta sessão de esclarecimento contou com a participação do Dr. Carlos Aguiar, cardiologista e diretor da Unidade de Insuficiência Cardíaca Avançada e Transplante Cardíaco do Hospital Santa Cruz (ULSL0), que falou sobre a importância do tratamento da hipertensão arterial e sobre a prevenção do enfarte do miocárdio.



TENHO INSUFICIÊNCIA CARDÍACA. É NECESSÁRIO FAZER VACINAS?



PROF. DRA. ANA TERESA TIMÓTEO

Cardiologista | Coordenadora da Unidade Insuficiência Cardíaca | Hospital Santa Marta, Lisboa
Professora Auxiliar da Faculdade Ciências Médicas, Lisboa.

A gripe é uma doença sazonal, que ocorre predominantemente nos meses de inverno e que está associada a um aumento global da mortalidade na população geral. Diversos estudos têm demonstrado de forma clara esta relação, com aumentos de mortalidade e hospitalizações em indivíduos com doença cardíaca (em particular Insuficiência Cardíaca) coincidentes com os picos de gripe.

Para além disso, durante a infeção por gripe, o risco de enfarte do miocárdio é 6 vezes superior comparativamente com os indivíduos sem gripe, em particular nos primeiros 7 dias de infeção. O mesmo se verifica com outro vírus respiratório, embora com uma menor intensidade. Por outro lado, com a vacinação contra a gripe, conseguimos reduzir o risco de eventos cardíacos em quase um quarto, comparativamente com a população não vacinada. No caso concreto de doentes com Insuficiência Cardíaca, a vacinação contra a gripe reduz o risco de morte em quase 20%, sendo este efeito otimizado se a vacinação for administrada regularmente todos os anos. Também a infeção COVID está associada a um aumento de morte em doentes com Insuficiência Cardíaca e a vacinação permite uma redução substancial da mortalidade e hospitalizações. Uma outra infeção relevante são as pneumonias, muito frequentes em indivíduos com Insuficiência Cardíaca, e uma causa importan-

te de hospitalização e mortalidade. Atualmente, existem disponíveis no mercado as vacinas contra a gripe e COVID que devem ser administradas antes do início de inverno, ou seja, antes dos picos de infeção. Existe também outra vacina muito importante, que é a Vacina contra o Pneumococo, que é a bactéria que mais frequentemente causa pneumonias na população não institucionalizada e que pode ser administrada em qualquer altura do ano.

Assim, estas 3 vacinas estão recomendadas no plano nacional de vacinação em determinados grupos de risco, em particular para os indivíduos com Insuficiência Cardíaca. Apesar de possibilidade ínfima de efeitos adversos relacionados com a vacinação, estas são vacinas que são globalmente seguras, pelo que são fortemente recomendadas para todos os indivíduos com Insuficiência Cardíaca.

ORGÃOS SOCIAIS

Direção

Presidente | Luis Filipe Pereira
Vice-Presidente | Francisco Pereira do Valle
Vogal | Manuel Pedrosa de Barros
Vogal | Carlos Paiva
Vogal | Sérgio Corregedor

Assembleia Geral

Presidente | José Vicente Moura
Vogal | Frederico Bessone Pereira
Secretário | António Paulino

Conselho Fiscal

Presidente | António Magalhães Barros Feu
Vogal | Nuno Manuel Condeixa da Gama Castanheira
Vogal | Paulo Machado

Secretária-geral

Ana Marquilhas
Ana Gaspar

Conselho Técnico-Científico

Dra. Maria José Rebocho
Dra. Cândida Fonseca
Dra. Dulce Brito
Dra. Paula Vital
Dra. Isabel Castro



Com apoio de:

www.aadic.pt



NOVARTIS



TESTEMUNHO DE UM SÓCIO AADIC

O meu nome é Indrajit Hansraj e tenho Insuficiência Cardíaca grave. Em primeiro lugar, quero agradecer à AADIC por estar a acompanhar e a ajudar a minha situação crónica, e por ter me dado esta oportunidade de escrever sobre o meu estado de saúde. Para começar, a minha doença cardíaca tem supostamente mesma idade que eu tenho, isto é, tenho-a desde que nasci. Em abril de 1988, consultei um médico que me encaminhou para o Hospital Pulido Valente, onde me diagnosticaram uma condição muito grave e por isso deveria ser operado urgentemente. Enquanto esperava pela data da operação, a minha situação agravou-se e encaminharam-me para o Hospital Santa Marta, onde dei entrada a 20 agosto desse ano. Após realizarem exames, fui operado logo no dia 28 desse mês. Desde então a minha situação melhorou. Em agosto de 2017, encontraram-me desmaiado numa rua de Lisboa e voltei a dar entrada no Hospital Santa Marta. Fizeram-me um implante de um dispositivo, CDI. Melhorei. Mas em dezembro do mesmo ano tive um edema pulmonar e o INEM levou-me para o Hospital Beatriz Ângelo, em Loures. Após 2 semanas de internamento, fui infetado por uma bactéria muito maligna e fui novamente transferido para Hospital Santa Marta. Depois das análises feitas, tive que

ficar 45 dias a antibiótico intravenoso. Foi reimplantado um novo CDI em março de 2018. Sem grandes melhorias, estou neste momento em situação potencial de ser transplantado cardíaco. Quero muito agradecer aos médicos, enfermeiros/as, e todos os funcionários do Hospital Santa Marta que me têm tratado com todas as estrelas que há no céu. Para minimizar o meu cansaço, estou a fazer há 1 mês ginástica de reabilitação cardíaca, pratico yoga há muitos anos e faço ginástica online às quarta feiras com a professora da AADIC, Prof. Helena Alves, à qual muito agradeço. Esta é a breve historia da minha condição. Para todos boa saúde.

Indrajit Hansraj



TESTEMUNHO DE UMA CUIDADORA

Chamo-me Dulce Rebelo, tenho 54 anos, casada com Manuel Rebelo e no dia 23 de maio de 2018 toda a nossa vida mudou. Trabalho num gabinete contabilidade e por volta das 16h30 o meu telemóvel toca, era o colega de trabalho do meu marido, não é normal...E diz: "o seu marido acabou de ter um acidente com o camião, mas consegue falar, eu estou aqui à beira dele". Pedi logo para falar com ele e realmente falou, mas notei que não conseguia articular bem as palavras. Já era tarde, tinha que ir buscar a nossa filha à escola, temos uma menina, agora com 14 anos. Com o meu coração a chorar por dentro, não fui logo ao hospital,

porque também tínhamos a nossa menina e, o meu raciocínio lógico, foi, o meu marido está no hospital, eu não poderia fazer nada, estava nas mãos dos médicos e, tinha que vir para casa com a minha filha e falar com ela sobre o pai. Posso dizer que foi o dia mais difícil da minha vida, a minha dor não era só minha não, era pelo meu marido e pela nossa filha. Foram dias muito difíceis, durante o dia trabalhava, trabalhava sim, foi em maio o pior período para um gabinete de contabilidade, é para esquecer. E depois de tratar do jantar da nossa filha e com ela já a dormir, ia para o sofá e chorava. Como o acidente foi em Matosinhos, foi levado para o Hospital Pedro Hispano, foi aí que descobriram que o meu marido tem um problema muito grave de coração, Miocardiopatia dilatada familiar/Arritmogénia grave do ventrículo esquerdo. Como é possível, um jovem com 42 anos com um coração tão danificado. Temos noção, agora, que o acidente foi uma segunda oportunidade de vida, os médicos no hospital foram incansáveis, tenho tanto a agradecer a toda a equipa do Hospital Pedro Hispano e em especial à Dr.ª Ana Sofia Correia. Agora passado 6 anos, continua a ser difícil gerir toda esta montanha russa de emoções, pois mesmo com o CDI implantado, às vezes está muito bem, outras complica-se, ainda no ano anterior foi um ano do caraças, sim do caraças. Mas aqui estamos nós e, posso dizer como construímos o dia. Posso dizer que caí no fundo, mas foi esse fundo que fez com que tivesse outra atitude perante a vida. A vida é absolutamente incrível, comecei a sentir de maneira diferente, nada é garantido, é para agora, não para amanhã. Deus é grande sim, foi e será sempre o meu amparo. Não é fácil, mas a felicidade é feita de momentos e para atingir a felicidade tem que haver esforço, atitude, coragem de fazer acontecer. É com luta sim, também nos moldamos, começamos a valorizarmo-nos, somos um ser igualmente importante como qualquer outro. Há que nos respeitar como seres que somos, com as nossas fragilidades, com as nossas más disposições, com os nossos sorrisos, mas é isto a vida. É isto caramba... A vida é mesmo bela, sente, respira, cai, levanta e sente a vida a passar pelo teu corpo.

Dulce Rebelo