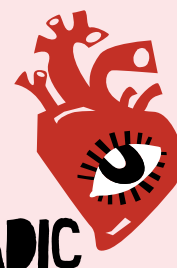


Insuficiência Cardíaca de A-Z



AADIC
ASSOCIAÇÃO DE APOIO AOS DOENTES
COM INSUFICIÊNCIA CARDÍACA

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA | Nº09
ANO 2025 | AGOSTO



EDITORIAL



No 1º semestre de 2025, registou-se um acontecimento de grande impacto e relevância para a prevenção, tratamento e combate à Insuficiência Cardíaca (IC) em Portugal. Foi aprovada, por unanimidade, na Assembleia da República, a Resolução 723/XVI/1ª que recomenda ao Governo a implementação de um conjunto de medidas fundamentais, explicitadas nesta Newsletter.

A AADIC saúda, vivamente, esta iniciativa. Pois, há muito que temos vindo a sensibilizar os decisores políticos para a importância fundamental da tomada deste tipo de medidas. Com efeito, a importância e gravidade da doença em Portugal justifica plenamente a iniciativa da AR. Sabe-se que cerca de 700 mil portugueses sofrem de IC; além disso, o envelhecimento da população (Portugal é o 5º país mais envelhecido do mundo), leva-nos a prever que, rapidamente, a IC seja uma das principais senão a principal patologia no país.

Continuámos a nossa atividade centrada em dois propósitos fundamentais: apoio aos Associados, suas famílias e cuidadores, e ações de informação e prevenção sobre a doença quer junto dos nossos sócios quer no público em geral, nomeadamente a população mais idosa e os jovens. Todas estas ações estão aqui descritas. Para isso, colaborámos com diversas entidades: Universidades Seniores, Associações de Reformados, Instituições de Ensino, Câmaras Municipais, Juntas de Freguesia e Unidades de Saúde do SNS.

A AADIC realizou o Webinar: “a IC e a relação com a obesidade e sedentarismo” com o apoio da Pfizer e participou, no âmbito do mês do Coração, numa iniciativa da farmacêutica Roche.

Nesta edição, contamos ainda com os testemunhos de um doente e de uma cuidadora informal, que relatam a sua vivência com a IC; e igualmente com a colaboração de um reputado profissional de saúde que aborda um tema importante, “a IC e a prática de exercício físico”.

Gostaria de realçar, por fim, a realização da 2ª edição do Torneio de Golfe Solidário da AADIC com o apoio de várias entidades e empresas que em muito contribuíram para o sucesso desta iniciativa, a qual permite informar sobre a IC junto de outros públicos e angariar alguns recursos financeiros para a Associação.

Dr. Luís Filipe Pereira
Presidente da AADIC

PROJETO DE RESOLUÇÃO N.º 723/XVI/1.ª PARA O COMBATE À INSUFICIÊNCIA CARDÍACA

APROVADO EM ASSEMBLEIA DA REPÚBLICA

Foi com grande satisfação que a AADIC viu aprovado o Projeto de Resolução N.º 723/XVI/1.ª, no âmbito do combate à Insuficiência Cardíaca. Elaborado com o objetivo de recomendar medidas que visam melhorar a qualidade de vida dos pacientes e salvar mais vidas, foi aprovado por unanimidade pelos deputados da Assembleia da República na sessão de 12 de março e publicado em Diário da República a 01 de abril de 2025.



MEDIDAS APROVADAS

- ♥ Implementação de uma estratégia integrada para prevenção, tratamento e articulação entre cuidados primários e hospitalares;
- ♥ Reforço do diagnóstico da insuficiência cardíaca no Serviço Nacional de Saúde;
- ♥ Comparticipação dos medicamentos para a doença em condições similares às de outras doenças crônicas graves;
- ♥ Campanha robusta de sensibilização para aumentar a literacia sobre a doença entre cidadãos e profissionais de saúde;
- ♥ Criação de serviços hospitalares especializados, com estrutura multidisciplinar, incluindo cuidados em hospital de dia e ambulatório.

O NOSSO 1º SEMESTRE EM RESUMO

JANEIRO



A AADIC tem, desde sempre, a preocupação de realizar sessões pedagógicas junto dos mais novos, durante as quais a Dra. Maria José Rebocho, cardiologista e membro do CTC da AADIC, explica como funciona o coração, o que é a Insuficiência Cardíaca e como preveni-la.

E foi assim que iniciámos este ano. Realizámos uma sessão informativa na Escola EB2/3 Aquilino Ribeiro junto dos alunos do 9º ano C, a convite do Departamento da Educação da Câmara Municipal de Oeiras.

Também estivemos na Escola Stuart Carvalhais (Massamá) para falar sobre Insuficiência Cardíaca a alunos do 9º ano. Esta foi a nossa quarta sessão pedagógica nesta escola.



FEVEREIRO

A AADIC realizou a ação de sensibilização “Cuidar de mim - Insuficiência Cardíaca” em colaboração com a Junta de Freguesia da Misericórdia (Lisboa). Perante uma audiência de 50 pessoas, a Dra. Maria José Rebocho abordou os fatores de risco da doença cardiovascular, etc.

Estiveram presentes a vogal da Freguesia da Misericórdia, Carla Almeida, e a coordenadora do PEA - Projeto de Envelhecimento Ativo, Cristina Gonçalves.



Realizámos uma ação de sensibilização sobre Insuficiência Cardíaca na Escola EB2/3 Conde de Oeiras (Oeiras), na presença de mais de 20 alunos de uma turma do 9º ano e da professora Maria Manuela Manso. Como habitualmente, a palestra esteve a cargo da Dra. Maria José Rebocho.



MARÇO

Voltámos à Escola Básica 2/3S Aquilino Ribeiro para abordar o tema da Insuficiência Cardíaca e das doenças cardiovasculares perante alunos de duas turmas do 9º ano.



ABRIL

Pela segunda vez este ano, a AADIC deslocou-se até à Escola EB2/3 Conde Oeiras para realizar ações de sensibilização sobre Insuficiência Cardíaca perante mais duas turmas do 9º ano, num total de cerca de 50 alunos.



MAIO

Estivemos na Escola EB2/3 Conde de Oeiras para falar sobre Insuficiência Cardíaca e doenças cardiovasculares aos alunos de uma turma de 9º ano. Nesta sessão, a Dra. Maria José Rebocho teve oportunidade de explicar o que é a Insuficiência Cardíaca, os comportamentos de risco, os sinais de alerta, o impacto na qualidade de vida, etc.



A AADIC deslocou-se ao Alentejo, a convite da Unidade de Cuidados de Saúde Personalizados da Vidigueira, para realizar mais uma ação de sensibilização. A Dra. Maria José Rebocho deu a conhecer a nossa Associação e tivemos a oportunidade de entregar aos participantes várias informações sobre a Insuficiência Cardíaca. Agradecemos à Unidade de Cuidados de Saúde Personalizados da Vidigueira, especialmente às enfermeiras Ana Correia, Verónica Gonçalves e Maria Covas.



No âmbito do mês do coração, o presidente da AADIC, Dr. Luís Filipe Pereira, foi convidado pela farmacêutica Roche para falar sobre Insuficiência Cardíaca. Nessa entrevista, o nosso presidente alertou para a necessidade de uma campanha nacional de sensibilização que informe a população, além de sublinhar o papel crucial do diagnóstico nos cuidados de saúde primários.

Voltámos ao Alentejo a convite da Unidade Local de Saúde do Alentejo Central de Reguengos de Monsaraz, para a Dra. Maria José Rebocho falar de Insuficiência Cardíaca aos alunos da Universidade Popular Túlio Espanca (polo de Reguengos de Monsaraz), no âmbito do Programa “Séniore a mexer” deste Município. Um especial agradecimento à Tuna de Cavaquinhos da Universidade Popular Túlio Espanca pela sua atuação musical e aos enfermeiros da Unidade Local de Saúde do Alentejo Central de Reguengos de Monsaraz que organizaram esta sessão.



A AADIC marcou presença na V Caminhada do Coração, uma iniciativa da Clínica de Insuficiência Cardíaca da Unidade de Saúde de Matosinhos com apoio da Câmara Municipal de Matosinhos. A Caminhada do Coração visou a promoção de hábitos de saudáveis, bem como demonstrar que os doentes com Insuficiência Cardíaca controlada podem ter uma vida normal e ativa.



JUNHO

A convite da Unidade de Cuidados na Comunidade de Reguengos de Monsaraz e Mourão e do Município de Mourão, a AADIC, representada pela Dra. Maria José Rebocho, realizou mais uma ação de sensibilização subordinada ao tema da “Insuficiência Cardíaca, Conhecer para melhor viver”. A iniciativa teve como principal objetivo sensibilizar o público presente e dotá-lo de competências preventivas para evitar ou pelo menos minimizar esta condição, identificando os sinais de alerta e adotando hábitos de vida saudáveis. No final, assistimos à atuação da Tuna da Universidade Sénior Cristóvão Mendonça. Um agradecimento aos enfermeiros que nos receberam e também à Câmara Municipal de Mourão representada pela Vice-presidente, Maria Luísa Poupinha Ralo.



A convite do Município de Oeiras, a AADIC participou na sessão do Programa Municipal de Literacia em Saúde de Oeiras - “Saúde Fora da Caixa”, que teve lugar no Palácio Anjos, em Algés. Dedicada ao tema “Coração Atento”, esta sessão contou com a presença da Dra. Maria José Rebocho que explicou as principais causas da Insuficiência Cardíaca e a sua prevenção, e falou sobre os sintomas e sinais de alerta.

WEBINAR AADIC

No dia 28 de maio, com o apoio da Pfizer, realizámos o webinar “Insuficiência Cardíaca: relação com obesidade e sedentarismo”. As doenças cérebro-cardiovasculares são a principal causa de morte nos países desenvolvidos, sendo responsáveis, por cerca de 30% dos óbitos todos os anos, em Portugal. A adoção de um estilo de vida mais saudável, baseado no exercício físico e numa alimentação equilibrada, constitui a base estratégica para reduzir o impacto clínico e socioeconómico destas doenças. Este foi o ponto de partida para esta sessão online. Para abordar esta temática, convidámos a participar neste webinar o Prof. Dr. Hélder Dorez (Cardiologia Desportiva — Hospital da Luz), o Dr. Daniel Macedo (Endocrinologista — Hospital da Luz) e a Dra. Rita Calha (Nutricionista — Hospital Santa Cruz — ULSLO). A moderação esteve a cargo da Dra. Maria José Rebocho, Cardiologista e membro do conselho técnico-científico da AADIC.



OUTRAS NOTÍCIAS

O Manifesto da Global Heart Hub intitulado “Alcançando a Detecção e Diagnóstico Precoce das Doenças Cardiovasculares”, venceu o Prémio Cardiovascular Global na categoria Melhor Prevenção.

A nossa Associação surge referenciada neste Manifesto como uma das entidades que contribuiu com um representante — a Dra. Paula Vital, membro do CTC da AADIC — nos trabalhos desenvolvidos no âmbito deste projeto.

No âmbito da colaboração da AADIC com o projeto “Arterial” do Observador, os nossos sócios Rui Fernandes, José Pato e Marina Boavida partilharam as suas histórias pessoais sobre como é viver com Insuficiência Cardíaca.

A AADIC tornou-se parceira da Plataforma Saúde em Diálogo - Associação para a Promoção da Saúde e Proteção na Doença, que conta com 82 associações que, juntas, acreditam que conseguem fazer ouvir mais alto a sua voz, em defesa dos interesses e direitos dos doentes e dos utentes de saúde.

2º TORNEIO DE GOLFE SOLIDÁRIO DA AADIC

No dia 27 de junho, realizámos a 2ª edição do nosso Torneio de Golfe Solidário que, uma vez mais, teve lugar no Campo de Golfe PGA Aroeira No1. Foi com grande satisfação e emoção que vivemos este dia. O torneio revelou-se um grande sucesso que só foi possível alcançar graças à dedicação, paixão e espírito desportivo que todos os jogadores demonstraram ao longo do evento. O nosso agradecimento a todos os jogadores, aos que marcaram presença nesse dia e às empresas que nos apoiaram na organização deste evento, nomeadamente: Hotel dos Templários, JMD Brands, Aprovaway, Olá, UPPartner, Gravymetal, Medonho, Synthomar, MedWay, Aroeira PGA, Restaurante 100 Petiscos, IGLO, Vitória Seguros e A Serenada. Um agradecimento especial à PGA Aroeira, sem a qual não teria sido possível concretizar este evento, e ao Dr. Manuel Martins que teve um papel fundamental na organização do torneio.

EXERCÍCIO FÍSICO NA INSUFICIÊNCIA CARDÍACA? SIM, É POSSÍVEL...

A atividade física e a prática regular de exercício físico associam-se a múltiplos benefícios para a saúde, constituindo um dos pilares essenciais para vivermos mais e melhor. De facto, as pessoas fisicamente mais ativas têm menor probabilidade de desenvolver diversas doenças, entre as quais se destacam as doenças cardiovasculares. Estes benefícios também são evidentes nas pessoas já com doenças conhecidas, entre as quais se inclui a insuficiência cardíaca.

Na prática, a questão não é se uma pessoa com insuficiência cardíaca pode ou não praticar exercício físico, mas sim que tipo de exercício pode praticar. No entanto, nas pessoas com insuficiência cardíaca a prescrição de exercício físico exige um maior grau de diferenciação, porque na presença de algumas características o exercício de elevada intensidade ou volume pode contribuir para a ocorrência de algumas complicações clínicas. O objetivo é que estas pessoas possam usufruir dos benefícios do exercício físico, mas garantindo a sua segurança. Neste sentido, o exercício deve ser encarado como um verdadeiro medicamento, exigindo por isso uma prescrição na dose adequada para maximizar o seu efeito. Como a insuficiência cardíaca é uma condição muito heterogénea, com diversas causas, manifestações clínicas e níveis de gravidade, a prescrição de exercício é muito desafiante. Nas situações mais graves, agudas e descompensadas, antes de se discutir a prática de exercício, o foco primordial deve ser a estabilização clínica. Nestes doentes, sobretudo após um enfarte agudo do miocárdio, o início da prática de exercício deve ser enquadrado num programa de reabilitação cardíaca, acompanhado por

por profissionais especializados, sendo a sua prescrição personalizada e adaptada ao risco individual de cada doente. A avaliação clínica prévia é crucial para garantir que o exercício é realizado em segurança, minimizando os potenciais riscos. Nos doentes com insuficiência cardíaca, as principais características associadas a elevado risco de complicações e que podem limitar a prática de exercício são a presença de sintomas, disfunção sistólica ventricular esquerda grave, arritmias significativas, presença de doença coronária ou isquemia significativa. Conhecer a medicação habitual é também crucial porque alguns fármacos podem ter implicações no tipo de exercício a realizar e nas respetivas respostas cardiovasculares. O programa ideal de exercício deve incluir de forma genérica a combinação de treino aeróbio e treino de força, para os doentes beneficiarem das vantagens complementares destes dois tipos de exercício. Salienta-se por exemplo que o treino de força é muito importante para melhorar a composição corporal e reduzir o risco de queda, fundamentais nas pessoas mais idosas e frágeis. Para além do tipo de exercício, a sua intensidade, frequência e duração são variáveis que devem ser individualizadas e reajustadas gradualmente ao longo do tempo. Valorizar os interesses, preferências, acessibilidade e a motivação das pessoas é também essencial na escolha do exercício porque aumentam a adesão. Principalmente nos programas de reabilitação cardíaca há diversas variáveis que devem ser monitorizadas durante as sessões de exercício, sobretudo o ritmo cardíaco, a frequência cardíaca e a pressão arterial.

Outro aspeto fundamental é garantir que os locais em que o exercício físico é praticado apresenta as condições de segurança adequadas. Neste contexto, a presença de desfibrilhador e de profissionais com formação e certificação em reanimação e emergência são pontos centrais. Pela complexidade associada a esta prescrição de exercício, os doentes com insuficiência cardíaca devem ser avaliados por profissionais com experiência e acompanhados em centros com diferenciação nesta área.

Em suma, nunca é tarde para incluir o exercício físico na nossa rotina e com isso melhorar a nossa saúde, mesmo se tivermos insuficiência cardíaca.



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 Marquilha
Ana Gaspar

Conselho Técnico-Científico

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

ORGÃOS SOCIAIS

   
www.aadic.pt

Com apoio de:



TESTEMUNHO DE UM SÓCIO JOAQUIM FERREIRA DIAS



Quando comecei a sentir um cansaço extremo no trabalho na França, pensei que era só desgaste normal, mas percebi que algo não estava bem. Quando vim de férias a Portugal e consultei o médico de clínica geral, recebi a notícia que mudaria tudo: fui encaminhado para cardiologia e, logo de imediato, disseram-me que estava incapacitado para trabalhar. Foi um choque

enorme. Sentir que o meu corpo já não tinha a força que sempre tive, foi difícil de aceitar. O mais frustrante era perceber que o meu corpo não conseguia corresponder àquilo que o meu cérebro queria — eu queria trabalhar, queria continuar ativo, mas o corpo simplesmente não dava. Tive de parar tudo, deixar o trabalho e encarar uma nova realidade que ainda não compreendia por completo. A partir daqui o meu dia a dia passou a ser marcado por exames e consultas de especialidade. Além da cardiologia, comecei a ser acompanhado pela pneumologia, o que mostrava a complexidade da minha condição e a necessidade de um acompanhamento rigoroso e multidisciplinar. O meu coração estava realmente debilitado, e eu ia tomando consciência disso a cada dia que passava. Comecei a sentir muitas dificuldades para respirar e, por isso, passei a usar apoio de oxigénio 24 horas por dia. Foi um momento difícil, pois sentia que a minha vida estava a mudar de forma drástica. Com a ajuda da minha esposa, fui cumprindo com rigor tudo o que me orientavam. Comecei a

Quando o meu marido descobriu a cardiomiopatia dilatada, a nossa vida mudou. Aos poucos, ele começou a ficar mais debilitado. Já não conseguia tomar banho sozinho, tinha dificuldade em gerir a medicação, e as restrições alimentares passaram a fazer parte das nossas rotinas. Tudo isto exigiu uma adaptação enorme — para ele, claro, mas também para mim. Sem dar por isso, tornei-me cuidadora. A esposa que sempre fui passou também a ser enfermeira, cozinheira, organizadora de horários, apoio emocional. Tudo ao mesmo tempo. Lembro-me bem de como foi duro no início. Estava assustada, sem saber bem o que fazer ou o que esperar. Não há um manual para isto. Aprende-se com os dias, com os erros, com os sustos, com as pequenas vitórias. E às vezes, aprende-se com o silêncio — aquele silêncio que nos visita quando todos dormem e a cabeça continua a pensar em tudo. Acompanha-o a todas as consultas, sem exceção.

Estava ali, ao lado dele, para ouvir tudo, fazer perguntas, entender melhor a doença e ajudar nas decisões. Os médicos foram sempre importantes, mas eu sabia que, no dia a dia, era a mim que ele tinha. E por isso precisava de estar informada, atenta, preparada. Com o passar do tempo, e cumprindo com rigor tudo aquilo que os profissionais de saúde nos iam dizendo, tudo foi melhorando. Hoje, felizmente, já não preciso de fazer tanto. Ajudo na dieta, na preparação das refeições com os devidos cuidados, e continuo a estar atenta à organização da medicação, embora agora ele já tenha autonomia para isso. Ainda oriento, ainda estou presente, mas de uma forma mais leve, mais equilibrada. Temos consciência de que o caso do meu marido foi um caso de sucesso — quase um milagre. Não foi sorte. Foi o resultado de disciplina, acompanhamento médico de excelência, e um cuidado diário feito com rigor, dedicação e amor. E sei — sem falsa modéstia — que o meu papel foi crucial nisso. Costumo até dizer, com alguma ironia, mas muita verdade, que se não fosse eu, ele já tinha morrido.

perceber melhorias, passo a passo, que me deram força para continuar a lutar. Três anos depois, consegui libertar-me da minha “mochila” e dos tubos no nariz — foi uma grande vitória. Sentir-me bem outra vez, recuperar essa liberdade, foi algo que me encheu de esperança e gratidão.

A doença não curou, não vai curar, mas conseguimos controlá-la. Ela está sempre lá, e qualquer pequeno sinal pode trazer complicações. Por exemplo, já tive pneumonia devido ao défice de força do coração — um lembrete constante de que esta luta é diária e exige atenção permanente.

Não pretendo vitimizar-me com este testemunho. Acho importante partilhar a minha experiência para que outros casos como o meu sintam coragem e esperança. Cumprindo rigorosamente o que os nossos amigos médicos nos dizem, é possível alcançar uma recuperação e uma melhor qualidade de vida.

A força para continuar está dentro de nós; com disciplina, apoio e esperança, podemos vencer muitos desafios.

TESTEMUNHO DE UMA CUIDADORA AMÉLIA DE JESUS DIAS



Ser cuidadora informal é isto: é estar quando mais ninguém está. É cuidar de quem amamos sem pedir nada em troca. É carregar o medo, a exaustão, a responsabilidade — mas também ver, com os próprios olhos, que o nosso esforço pode salvar uma vida. Hoje, olho para trás com orgulho. Não foi fácil. Mas faria tudo outra vez. E se há algo que aprendi com esta experiência, é que o amor, quando é verdadeiro, transforma-se em força. E essa força, muitas vezes, é o que mantém tudo de pé.

