

# Insuficiência Cardíaca de A-Z



**AADIC**  
ASSOCIAÇÃO DE APOIO AOS DOENTES  
COM INSUFICIÊNCIA CARDÍACA

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA | Nº10  
ANO 2026 | JANEIRO

 EDITORIAL



## AADIC JÁ TEM SEDE PRÓPRIA

No 2º semestre de 2025, a AADIC continuou a desenvolver a sua atividade que tem sido centrada em torno de dois propósitos fundamentais: o apoio aos Associados, suas famílias e cuidadores e a sua contribuição para a prevenção da Insuficiência Cardíaca (IC) quer junto dos nossos sócios quer do público em geral, nomeadamente a população mais idosa e a jovem.

Neste semestre, a AADIC concretizou diversas atividades, que estão descritas nesta Newsletter, promovendo, participando e colaborando em iniciativas com várias entidades públicas e privadas, como sejam, entre outras: Hospital de Cascais, Câmara Municipal de Oeiras, Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar, AREP- Associação de Reformados da EDR e REN, Jornal "O Observador".

Realizou-se, também, neste semestre o Webinar "Insuficiência Cardíaca: Melhor adesão ao tratamento, Mais Vida", tema de particular relevância para as pessoas que convivem com a doença, e que foi possível através da colaboração com a empresa Boehringer Ingelheim.

De referir, igualmente, a continuação da nossa atividade em iniciativas promovidas por entidades internacionais, como seja aquela que está descrita e que teve lugar em Dublin, no evento promovido pela Global Heart Hub. Neste âmbito, colaborámos também com esta entidade na divulgação, nas redes sociais em que a AADIC participa, da sua mais recente campanha de sensibilização sobre a IC.

Neste semestre, à semelhança do que ocorreu em anos anteriores, realizou-se o 3º Encontro Nacional de Sócios da AADIC, evento muito importante que possibilita o encontro e troca de experiência entre os nossos Associados, e cuja realização só foi possível pelo apoio das empresas mencionadas.

Nesta Newsletter, tal como nos semestres anteriores, contamos com o testemunho de uma cuidadora que relata a sua vivência com a IC e ainda com o artigo de uma reputada cardiologista tratando do tema "O Desafio da Insuficiência Cardíaca: Podemos ter Esperança?"

Por último, não posso deixar de destacar, neste semestre, a concretização de um objetivo há muito prosseguido pela AADIC: a Associação passou a ter a sua própria Sede, o que possibilita dispor de melhores condições para poder prestar um maior e melhor apoio aos nossos Associados.

Ter a sua própria sede era um propósito há muito ambicionado pela AADIC e é com grande satisfação e emoção que, em 2025, concretizámos este objetivo.

As nossas novas instalações reforçam o nosso compromisso em estar mais próximos de doentes, familiares, cuidadores e profissionais de saúde que colaboram connosco diariamente. A Associação está agora a funcionar na

Rua Armindo Rodrigues, n.º 36B, 1600-414 Lisboa, com atendimento presencial de segunda a sexta-feira, das 10h00 às 15h00, exceto se o secretariado estiver em serviço externo.

Para um atendimento mais organizado, recomenda-se que seja feito um agendamento prévio através dos contactos: 916 774 462 (sócios) ou 913 269 887 (atendimento geral).

Esperamos pela sua visita.



## O NOSSO 3º ENCONTRO NACIONAL DE SÓCIOS

No dia 28 de setembro, realizámos o 3º Encontro Nacional de Sócios na Escola Básica e Secundária Passos Manuel, em Lisboa. Foi um dia marcado pelo entusiasmo, pelo convívio e por momentos de partilha que fortaleceram o espírito da nossa comunidade.

Agradecemos a todos os sócios presentes — em especial aos que viajaram desde o Norte — e aos voluntários que tornaram o evento possível. Também um agradecimento especial aos profissionais de saúde que contribuíram com as suas palestras e aos sócios que partilharam testemunhos inspiradores.

Os participantes tiveram ainda oportunidade de participar em várias atividades, incluindo uma experiência virtual interativa sobre o funcionamento do coração.

Somos igualmente gratos às empresas que apoiam o trabalho da AADIC — AstraZeneca, Bayer, Bial, Boehringer Ingelheim, Novartis e Pfizer — bem como à Escola Básica e Secundária Passos Manuel e à Mercado ao Quadrado pelo suporte logístico.



Dr. Luís Filipe Pereira  
Presidente da AADIC

# BREVE RESUMO DO NOSSO 2º SEMESTRE

## JULHO

O presidente da AADIC, Dr. Luís Filipe Pereira, participou como convidado no podcast “Se eu fosse ministro da Saúde”, do Observador. Durante a conversa, destacou a importância de garantir uma preparação adequada da alta hospitalar e um acompanhamento cuidadoso dos doentes com Insuficiência Cardíaca após o internamento.



## SETEMBRO

A AADIC, representada pela Dra. Paula Vital, membro do CTC, participou na reunião da Heart Failure Patient Network da Global Heart Hub, realizada no Reino Unido. O encontro reforçou o papel essencial das organizações de doentes na definição de prioridades e na amplificação da voz das pessoas com Insuficiência Cardíaca a nível global.

Estiveram presentes representantes de vários países — entre eles Portugal, Áustria, Canadá, Estónia, França, Alemanha, Polónia, Lituânia, Irlanda, Reino Unido e Estados Unidos — que partilharam experiências e defenderam, em conjunto, a deteção precoce, a melhoria dos cuidados e o acesso equitativo ao tratamento.



Continuámos a levar informação sobre a Insuficiência Cardíaca à população, com especial foco nos grupos de risco. A convite da AREP – Associação dos Reformados da EDP e REN, realizámos uma sessão de sensibilização na sede da EDP, no Porto.

A AADIC esteve representada pelo Dr. Luís Filipe Pereira, presidente, e pela Dra. Maria José Rebocho, cardiologista e membro do CTC. Esta sessão foi uma oportunidade importante para abordar a doença, os seus sinais e sintomas, e para apresentar o trabalho que a Associação tem vindo a desenvolver.



A AADIC participou num workshop sobre Insuficiência Cardíaca promovido e organizado pelo Hospital de Cascais. Durante a sessão, a Dra. Maria José Rebocho apresentou a nossa Associação, sublinhando a sua missão e as atividades desenvolvidas ao longo do ano em apoio aos doentes e à comunidade. Dirigida aos utentes da Unidade de Insuficiência Cardíaca (UnIC), bem como a familiares e cuidadores, esta iniciativa procurou esclarecer sobre a doença e as suas implicações, reforçando também a importância do autocuidado e da automonitorização para melhores resultados em saúde.



A AADIC marcou presença no Espaço de Saúde e Bem-Estar, integrado na iniciativa **Mexa-se na Marginal**, promovida pela Unidade de Gestão e Promoção da Saúde do Município de Oeiras, com a colaboração de Oeiras, Lisboa e Cascais. No evento, realizado no Centro Náutico de Paço de Arcos, a Associação dinamizou uma aula de ginástica para “Young Olders” (65+), destacando a importância do exercício físico regular para o bem-estar geral e para o acompanhamento de doentes com Insuficiência Cardíaca. Através de exercícios práticos, os participantes foram sensibilizados para a necessidade de manter um estilo de vida ativo, reforçando o compromisso da AADIC em promover hábitos saudáveis e melhorar a qualidade de vida da população sénior.



## OUTUBRO

A AADIC participou no workshop “Viver com Insuficiência Cardíaca”, organizado pelo GEstIC – ULS Santo António, no Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar (Porto). A Dra. Maria José Rebocho apresentou a Associação, destacando a nossa missão de apoio a pessoas com Insuficiência Cardíaca. O evento incluiu testemunhos de doentes, dramatização teatral, jogo interativo e momentos musicais, reunindo cerca de 90 participantes. Agradecemos à Dra. Irene Marques e à equipa do GEstIC pela excelente organização e pelo convite, reforçando, juntos, o compromisso com o bem-estar dos doentes cardíacos.



A Dra. Maria José Rebocho participou como oradora na 3.ª edição do Heart Failure 360°, um evento organizado pela Bial, integrando a mesa redonda “Rethinking Heart Failure Care in Portugal”. A sua intervenção, subordinada ao tema “Viver com Insuficiência Cardíaca em Portugal: desafios, medos e esperança”, destacou a importância de uma abordagem centrada no doente, dando visibilidade às dificuldades, receios e expectativas de quem vive com esta condição.



## NOVEMBRO

A Dra. Paula Vital representou a nossa Associação na 5.ª edição do Unite Annual Summit, organizada pela Global Heart Hub, em Dublin, com o tema “Saúde Cardiovascular da Mulher: Transformar Conhecimento em Ação”. O encontro reuniu quase 200 participantes de 37 países para discutir prevenção, diagnóstico e tratamento das doenças cardiovasculares em mulheres, enfatizando a importância de empoderar e informar sobre esta principal causa de morte feminina. Materiais da AADIC estiveram disponíveis no espaço de divulgação do evento.



A Dra. Maria José Rebocho participou, a convite da Pfizer, no Collaborate Summit IV, um evento dedicado ao trabalho colaborativo na área das doenças raras em adultos, que decorreu em Madrid.

Este encontro reuniu diversos especialistas, que foram distribuídos por grupos de trabalho com o objetivo de desenvolver propostas concretas e fomentar soluções conjuntas para os desafios associados a estas patologias.



A AADIC participou na reunião “PORTHOS, dois anos depois: Impacto, Progresso e Desafios na Insuficiência Cardíaca”. Neste encontro, a nossa associação esteve representada pelo Dr. Luís Filipe Pereira, presidente da AADIC, e pela Dra. Maria José Rebocho, cardiologista e membro do CTC.

## DEZEMBRO

A AADIC divulgou nas suas redes sociais a mais recente campanha de sensibilização da Global Heart Hub sobre Insuficiência Cardíaca, uma iniciativa que visa mostrar que esta condição vai muito além do coração.

Liderada pelo Heart Failure Patient Council, a iniciativa destaca a importância de gerir não só a Insuficiência Cardíaca, mas também doenças associadas, como diabetes, doença renal, obesidade, hipertensão e questões de saúde mental. A campanha visa aumentar a consciencialização, promover a educação de públicos e profissionais de saúde e defender políticas que respondam melhor a esta doença crescente, incentivando uma abordagem integrada e centrada no doente.



## O DESAFIO DA INSUFICIÊNCIA CARDÍACA PODEMOS TER ESPERANÇA?

A insuficiência cardíaca continua a ser um dos maiores desafios de saúde pública em Portugal. De acordo com o Relatório do Programa Nacional para as Doenças Cérebro-Cardiovasculares (PNDCCV), entre 2017 e 2023, registaram-se cerca de 190 mil internamentos por esta doença no Serviço Nacional de Saúde, com uma média anual superior a 27 mil episódios. A maioria dos doentes internados tem idade avançada (mediana de 81 anos) e múltiplas doenças associadas, como hipertensão, arritmias, diabetes ou insuficiência renal.

Apesar desta elevada carga assistencial, há boas notícias. Os dados mostram que, ao longo da última década, se observou uma redução global de cerca de 14% no número de internamentos por insuficiência cardíaca. Esta tendência sugere melhorias reais na abordagem terapêutica, no acompanhamento em ambulatório e na articulação entre cuidados hospitalares e cuidados de saúde primários.

O estudo PORTHOS, realizado em 2023, trouxe também informação fundamental: estima-se que cerca de 700 mil pessoas em Portugal vivam com insuficiência cardíaca, sobretudo acima dos 50 anos. O dado mais preocupante – mas também mais mobilizador – é que cerca de 90% destas pessoas desconheciam o diagnóstico. Isto significa que existe uma enorme oportunidade para intervir mais cedo, diagnosticar atempadamente e iniciar tratamento adequado, prevenindo descompensações e internamentos evitáveis. Neste contexto, o acesso recente a exames como os peptídeos natriuréticos e o doppler tecidual nos cuidados de saúde primários constitui um passo decisivo para melhorar o diagnóstico precoce. A deteção atempada permite iniciar terapêutica mais cedo, controlar melhor os sintomas e preservar a qualidade de vida.

Outro motivo de esperança reside nos avanços terapêuticos. Hoje dispomos de tratamentos farmacológicos altamente eficazes, que reduzem comprovadamente o risco de hospitalização e de morte. Quando bem ajustados e acompanhados, estes tratamentos permitem que muitas pessoas com insuficiência cardíaca vivam mais e melhor. Paralelamente, programas de reabilitação cardíaca, educação para a saúde e equipas dedicadas ao seguimento destes doentes estão a mostrar resultados muito positivos.

O Programa Nacional das Doenças Cérebro e Cardiovasculares da DGS propõe uma organização de cuidados mais integrada, com reforço das clínicas de insuficiência cardíaca, equipas comunitárias, melhor articulação com os cuidados continuados e concretização dum Registo Nacional de Insuficiência Cardíaca. O objetivo é claro: garantir equidade no acesso, melhorar resultados clínicos e monitorizar continuamente a qualidade dos cuidados em todo o país.

Resumindo, embora a insuficiência cardíaca continue a ser uma doença grave e frequente, com elevada prevalência sobretudo na população mais idosa, nunca tivemos tantas ferramentas para a combater. Com diagnóstico precoce, tratamentos eficazes, acompanhamento regular e envolvimento ativo dos doentes e cuidadores, é possível reduzir internamentos, diminuir a mortalidade e melhorar a qualidade de vida. A mensagem é clara: hoje há mais motivos para esperança do que alguma vez houve.



Cardiologista e coordenadora da Unidade de Tratamento de Insuficiência Cardíaca | Avançada da Unidade Local de Saúde (ULS) de Coimbra, diretora do Programa para a área das Doenças Cérebro-Cardiovasculares da Direção-Geral da Saúde (DGS)

## WEBINAR AADIC

No dia 22 de outubro, com o apoio da Boehringer Ingelheim, realizou-se o webinar “Insuficiência Cardíaca: Melhor Adesão ao Tratamento, Mais Vida”, promovido pela AADIC.

A adesão correta à medicação é fundamental para quem vive com Insuficiência Cardíaca, pois permite controlar sintomas, prevenir complicações, reduzir internamentos e melhorar a qualidade e o tempo de

vida. Os dados continuam a ser preocupantes: 1 em cada 4 doentes é reinternado no primeiro ano e 1 em cada 5 não sobrevive a esse mesmo período — números que reforçam a importância de cumprir o tratamento prescrito. Para aprofundar esta temática, o webinar contou com a participação de Liliana Calixto (farmacêutica clínica, Hospital Santa Cruz – ULSLO), Catarina Bastos (enfermeira da Clínica de Insuficiência Cardíaca, Hospital São Francisco Xavier – ULSLO) e Cristina Mendonça,

doente que partilhou o seu testemunho. A sessão foi moderada pela Dra. Maria José Rebocho, cardiologista e membro do Conselho Técnico-Científico da AADIC.



## 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 (falecido)  
Vogal | Nuno Manuel Condeixa da Gama Castanheira  
Vogal | Paulo Machado

## Secretária-geral

Ana Marquilhas  
Ana Gaspar  
José Pato

## Conselho Técnico-Científico

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

# ORGÃOS SOCIAIS



[www.aadic.pt](http://www.aadic.pt)



Quando os filhos passam a cuidar dos pais: um caminho feito de amor, atenção e coragem

Neste testemunho sou filha. Mas também sou mãe de quatro e avó de quatro. Escrevo com o peso e com a graça dessas camadas geracionais que a vida me deu, e que me ensinam, todos os dias, que o amor não se gasta: transforma-se.

Nos últimos seis meses acompanhei de perto um novo capítulo da saúde do meu pai. Já tinha vencido outros desafios e, talvez por isso, eu acreditasse, como muitos filhos, numa espécie de imortalidade dos pais. Desta vez, o protagonista foi o coração.

Um exame de rotina revelou sinais preocupantes. A médica de família percebeu que algo não estava bem e encaminhou-o para o cardiologista. Sou, há anos, a filha que acompanha consultas, decisões difíceis e momentos duros. O meu irmão, que está longe, é apoio emocional constante, mas a logística é minha.

O diagnóstico foi claro: o coração estava muito fragilizado, com cicatrizes de enfartes antigos, possivelmente silenciosos por causa da diabetes. Pequenos sinais que atribuímos à idade afinal tinham causa e risco. Fica aqui um alerta: não normalizemos o que não faz sentido. Se algo muda, investiguemos. Seguiu-se o inevitável: cateterismo com

intenção de colocar stents. A primeira tentativa falhou. O organismo não aguentou e a equipa teve de parar. Nesse momento, vimos com clareza a delicadeza da vida. E, ao mesmo tempo, a força de quem quer viver. A força do meu pai vinha dos netos, dos bisnetos, da minha mãe, de nós. E da fé — aquela fé que não substitui a medicina, mas que a acompanha, a sustém e, muitas vezes, a empurra. Porque acredito profundamente que há fatores não químicos e não médicos que são determinantes no processo de cura: o amor, a esperança, o vínculo e a vontade.

A nova estratégia envolveu mais do que um médico. Uma equipa. O olhar atento do Dr. João Dias Brito, o profissionalismo do Dr. Tiago Nolasco, e a decisão de avançar novamente, mas com prudência: não colocar todos os stents necessários, apenas os essenciais para devolver qualidade de vida a um homem ativo de 84 anos. A cirurgia de peito aberto resolveria tudo, mas o risco era grande demais e o sofrimento no pós-operatório podia não compensar.

Celebrámos a medicina por ter alternativas. E celebrámos as equipas que sabem ponderar, ouvir, explicar e incluir a família no processo. Celebrámos, sobretudo, o facto de o meu pai ter o direito de decidir, e de o fazermos juntos. A segunda intervenção foi difícil, mas venceu. O meu pai venceu. E nasceu dali uma nova vida, não só física, mas emocional.

Esta história é também sobre quem cuida. Ser cuidador é viver entre decisões, esperas, exames, dúvidas e medos, mas também na ternura silenciosa do “estou aqui”. É retribuir não por obrigação, mas por amor.

Quando os filhos passam a cuidar dos pais, a vida muda. Quem nos cuidou passa a precisar do nosso olhar, da nossa presença e, muitas vezes, da nossa tradução num mundo médico complexo.

Aprendi também que os cuidadores precisam de ser ouvidos pelas equipas de saúde. Conhecemos o antes, o durante e o depois. Quando somos incluídos no processo, o doente ganha. Todos ganham. No Hospital Santa Cruz, permitiram-me estar no recobro com o meu pai, cuidando não só do coração físico, mas também do emocional.

Depois, voltámos o olhar para a minha mãe. Sinais atribuídos à idade revelaram uma miocardite congénita silenciosa. E recomeçámos: investigar, decidir, cuidar, ganhar tempo e qualidade de vida. O alerta é este: não aceitem “é da idade” sem procurar respostas. A idade traz limites, mas não explica tudo. Muitas vezes há soluções que dão anos — e vida dentro dos anos.

Ser filha-cuidadora ensinou-me que o cuidado não é substituição. Fazemos porque eles cuidaram. Cuidaram dos nossos corpos, medos, quedas, sonhos. Agora cuidamos porque reconhecemos.

No fim, fica a gratidão: por poder acompanhar, por poder escolher estar, pela medicina que salva, pelas equipas que humanizam e, sobretudo, pelo tempo que ainda nos é dado com eles.

Que este texto ajude outros a olhar os seus com mais atenção, cuidado e coragem. Porque cuidar de quem cuidou de nós é uma das tarefas mais difíceis — e mais belas — da vida. Que ele seja também um convite à escuta, à presença e à responsabilidade afetiva. Um lembrete de que o amor se prova nos gestos pequenos, nos silêncios respeitados, nas mãos dadas em corredores de hospital, nas decisões difíceis tomadas em conjunto, na coragem de perguntar mais uma vez, de esperar mais um pouco, de não desistir. Porque amar é permanecer, mesmo quando tudo parece frágil, incerto ou cansativo. E permanecer é uma forma profunda de dizer: eu estou contigo, agora e sempre.

Que cada leitor possa reconhecer-se em alguma linha, em alguma memória, em alguma emoção, e que este testemunho sirva como um espelho suave daquilo que somos quando amamos sem medida. Porque, no fim, o que realmente fica não são os diagnósticos nem os relatórios clínicos, mas os gestos, os olhares, os abraços e o tempo partilhado. É isso que nos sustenta, que nos molda e que nos humaniza profundamente.

Que este cuidado se espalhe, que inspire outras famílias, que fortaleça laços, que desperte consciência e que nos lembre, todos os dias, que amar é também cuidar, persistir, respeitar, ouvir, esperar e permanecer juntos, mesmo nos momentos mais frágeis da existência.