

Insuficiência Cardíaca de A-Z



DISTRIBUIÇÃO GRATUITA | Nº11
ANO 2026 | AGOSTO

EDITORIAL

Esta Newsletter descreve, de forma detalhada, os principais aspetos da atividade da AADIC no 1º semestre de 2026. Continuámos a desenvolver a nossa atividade de acordo com a orientação que sempre adotámos e que centra a atuação da AADIC em torno de dois eixos fundamentais: apoiar os nossos Associados, suas famílias e cuidadores e contribuir para a informação, prevenção e combate da Insuficiência Cardíaca (IC) no país. No desenvolvimento da sua atividade a AADIC participou e colaborou com diversas entidades públicas e privadas, como sejam: Sociedade Portuguesa de Pneumologia, Associação de Farmacêuticos, ULS de Faro, Conselho Português para a Saúde e Ambiente, APIFARMA, Associação Nacional de Farmácias, Pfizer e Sociedade Portuguesa de Cardiologia que promoveu um evento na Assembleia da República sobre o tema “Por um Coração Melhor para todos” no qual a AADIC acentuou a problemática da IC. Neste semestre, continuámos com a atividade de informação, prevenção e combate da IC, tendo a AADIC realizado, neste âmbito, ações de sensibilização para o público sénior, com diversas instituições como: Universidade Sénior de Carnaxide e Queijas, Academia Sénior da Santa Casa da Misericórdia de Venda do Pinheiro e Centro Social e Paroquial de S. João de Arroios em Lisboa. A AADIC realizou também uma ação de sensibilização para o público jovem na Escola Stuart Carvalhais em Massamá. A colaboração da AADIC com entidades internacionais prosseguiu também tendo participado na reunião, em Amesterdão, da HFPN-Heart Failure Policy Network integrada no Encontro Anual das Redes de Doentes da Global Heart Hub. A AADIC continuou a realizar, à semelhança de períodos anteriores, Workshops e Webinars sobre a IC. Neste âmbito, realizou o Workshop, no Hospital de Faro, subordinado ao tema “Tenho IC e Agora?” e o Webinar “IC e Saúde Mental” com o apoio da Pfizer. Nesta Newsletter, como habitualmente, encontra-se também o testemunho de um sócio com IC. De destacar, por último, a realização em Junho passado, pela AADIC, da 3ª edição do Torneio de Golfe Solidário. Trata-se de uma realização só possível pela colaboração de várias entidades, em especial, em especial dos seus patrocinadores, e que permite levar o conhecimento e a problemática da IC a um público mais vasto.

Dr. Luís Filipe Pereira
Presidente da AADIC



AADIC

APOIOU E PARTICIPOU EM WORKSHOP NO HOSPITAL DE FARO

No dia 20 de junho, o Auditório do Hospital de Faro foi palco do workshop “**Tenho Insuficiência Cardíaca. E agora?**”, que reuniu mais de 70 doentes, familiares, cuidadores e profissionais de saúde para promover a partilha de conhecimento e uma melhor gestão da Insuficiência Cardíaca.

Organizado pela Unidade Local de Saúde do Algarve e pela Liga dos Amigos do Serviço de Cardiologia do Hospital de Faro, o workshop contou com palestras temáticas, testemunhos de doentes e atividades interativas, reforçando a importância da literacia em saúde, da participação ativa dos doentes e do trabalho colaborativo entre profissionais, cuidadores e

associações. Da parte da Associação, estiveram presentes a Dra. Maria José Rebocho, o Dra. Carlos Paiva e Ana Gaspar.



UM OLHAR SOBRE O NOSSO 1º SEMESTRE

JANEIRO

Lançámos a 10.ª edição da nossa Newsletter “A Insuficiência Cardíaca de A a Z”, na qual demos a conhecer as principais atividades desenvolvidas pela Associação, bem como as iniciativas em que estivemos envolvidos ao longo da segunda metade de 2025.



FEVEREIRO

No dia 19, a AADIC promoveu uma ação de sensibilização sobre Insuficiência Cardíaca na Universidade Sénior de Carnaxide e Queijas, integrada na aula “Bate, bate coração”. A sessão contou com uma forte adesão e participação, reforçando a importância da literacia em saúde junto da população sénior. O nosso agradecimento ao Prof. Rui Araújo e à Universidade Sénior de Carnaxide e Queijas pelo convite e acolhimento.



A AADIC participou, a convite do Município de Oeiras, na cerimónia de reconhecimento das entidades parceiras que contribuem para a promoção da saúde e para o reforço das respostas comunitárias no concelho.

A iniciativa distinguiu o trabalho desenvolvido pelas organizações parceiras, reconhecendo o seu contributo para a melhoria da qualidade de vida da população. E contou com a presença da Dra. Maria José Rebocho e da Dra. Paula Vital, em representação da AADIC.



MARÇO

A Dra. Maria José Rebocho esteve presente, a convite do Conselho Português para a Saúde e Ambiente na reunião com o tema "Saúde e alterações climáticas", que decorreu Técnico Innovation Center.

A convite da Sociedade Portuguesa de Pneumologia, a AADIC esteve representada pela Dra. Maria José Rebocho no encontro institucional "Impacto real do Vírus Sincicial Respiratório em adultos" na Residência Oficial Britânica, com o tema "A voz dos Doentes, experiências e expectativas".

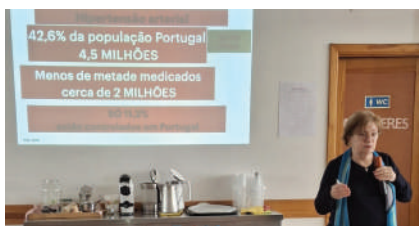
ABRIL

Participámos nas comemorações do Dia Mundial da Saúde, promovidas pelo Município de Oeiras, integrando o Espaço Saúde e Bem-Estar. A iniciativa destacou a importância do acesso universal aos cuidados de saúde e proporcionou um momento de proximidade com a comunidade. A AADIC agradece ao Município de Oeiras o convite, renovando o seu compromisso com a promoção da literacia em saúde e da qualidade de vida da população.



A AADIC realizou uma ação de literacia em saúde, destinada à população mais idosa, no Centro Social e Paroquial de São João de Arroios, em Lisboa. Agradecemos à Junta de Freguesia de Arroios e ao Centro Social e

Paroquial de São João de Arroios pelo convite e colaboração na realização desta iniciativa.



A AADIC colaborou no projeto "O Farmacêutico e o Doente", promovido pela Associação de Farmacêuticos para a Comunidade, através da participação da Dra. Maria José Rebocho. A sessão, dedicada à Insuficiência Cardíaca, reuniu cerca de 115 participantes, maioritariamente farmacêuticos comunitários, contando também com a presença de outros profissionais de saúde e de pessoas que vivem com a doença.

Ao longo de Abril, a Dra. Maria José Rebocho marcou presença em diversos eventos de relevo na área da saúde. Entre eles destacam-se o II Congresso Saúde e Ambiente, realizado na Fundação Calouste Gulbenkian, a sessão da Direção-Geral da Saúde sobre o Estudo PaRIS – Indicadores de Saúde Reportados pelos Utentes, a conferência "Preparar o Futuro – O Valor da Vacinação em Saúde", promovida pela APIFARMA no Centro Cultural de Belém, e o Fórum "Saber Mais, Apoiar Melhor", realizado no Auditório da Novartis, com a participação de várias associações de doentes.

MAIO

No dia 4, a Dra. Maria José Rebocho participou como oradora na formação "Falar sobre Insuficiência Cardíaca", dirigida aos colaboradores da BP Portugal, no Lagoas Park, em Oeiras.

A AADIC regressou à Escola Stuart Carvalhais, em Massamá, para mais uma sessão de sensibilização sobre Insuficiência Cardíaca, junto dos alunos do 8.º ano. Esta foi a quinta visita da Associação à escola, reforçando uma parceria que muito nos orgulha.



No dia 7, o Dr. Luís Filipe Pereira esteve presente na Sessão Solene de Abertura do Mês do Coração 2026 da Fundação Portuguesa de Cardiologia, que teve lugar no Centro de Informação Urbana de Lisboa.

No dia 25, a AADIC realizou uma ação de sensibilização sobre Insuficiência Cardí-

aca na Academia Sénior da Santa Casa da Misericórdia da Venda do Pinheiro, reforçando a importância de promover a literacia em saúde junto da população sénior, um dos grupos mais vulneráveis a esta doença.



A AADIC participou na Feira da Saúde – Serpa + Saudável 2026, promovendo a ação de sensibilização "Olhe pelo seu coração e o dos outros" e dinamizando um stand informativo para divulgar a missão e a atividade da Associação.



Este mês, a Dra. Maria José Rebocho continuou a representar a AADIC em diversas iniciativas, nomeadamente: no Pfizer Summit – Inovação em Saúde, realizado na Fundação Champalimaud, com a presença da Diretora-Geral da Saúde; na conferência "IA Responsável em Ensaios Clínicos: Inovação com o Doente no Centro", promovida pela APIFARMA na Culturgest; na sessão sobre o Programa ABEM, organizada pela ANF no Auditório da ANF; e na Conferência Sustentabilidade em Saúde, realizada no Centro Cultural de Belém.

JUNHO

AADIC realizou, no dia 19, a 3.ª edição do Torneio de Golfe Solidário, no Campo de Golfe PGA Aroeira Nº1, reunindo jogadores, parceiros e patrocinadores numa jornada de convívio, solidariedade e espírito desportivo. A AADIC agradece o apoio do patrocinador principal, PGA Aroeira, e dos patrocinadores Unilever, JMD Brands We Know, Aproxaway, Gravimetal, Medonho, UPPartner, Medway, Victoria Seguros, A Serenada, Hotel dos Templários, Sharish Gin, 100 Petiscos e Tarwi, cujo contributo foi fundamental para o sucesso desta edição.



A AADIC, representada pela Dra. Paula Vital, membro do CTC da Associação, participou na reunião da Heart Failure Patient Network, integrada no encontro anual das Redes de Doentes da Global Heart Hub, realizado em Amesterdão. O **evento reuniu 120 representantes de 52** organizações de doentes de 27 países, promovendo a partilha de experiências, a colaboração internacional e a definição de prioridades para a comunidade global de doentes cardiovasculares.



A convite da Sociedade Portuguesa de Cardiologia, a AADIC participou no evento “Por um Coração Melhor, para Todos | Safer Hearts 4all”, no Salão Nobre da Assembleia da República, dedicado à prevenção cardiovascular e ao desenvolvimento de um Programa Nacional de Saúde Cardiovascular. A Associação esteve representada pela Dra. Maria José Rebocho, num encontro que reuniu especialistas, decisores políticos, associações de doentes e outras entidades, reforçando a importância da colaboração na promoção da saúde cardiovascular e na melhoria dos cuidados de saúde.



A Dra. Maria José Rebocho participou nas Innovation Talks, promovidas pela Plataforma Saúde em Diálogo na Ordem dos Farmacêuticos, bem como no webinar “A Voz do Doente na Avaliação Europeia da Saúde”.

TENHO AMILOIDOSE CARDÍACA A TRANSTIRRETINA (ATTR-CM) — E AGORA?

A Amiloidose Cardíaca a transtirretina (ATTR-CM) é uma doença infrequente mas que tem vindo a ser crescentemente reconhecida. A doença deve-se a uma proteína – que se designa de transtirretina (TTR) – produzida pelo nosso fígado e libertada para a circulação sanguínea. Nas pessoas saudáveis, esta proteína encontra-se na forma estável, como se se tratasse de um “laço muito forte”. Contudo, nos doentes com ATTR-CM, a TTR torna-se instável, de tal forma há um “desenlace” e a proteína fragmenta-se em partes menores que se depositam no corpo, nomeadamente no coração.

À medida que o coração se torna infiltrado pela TTR, este torna-se mais “rígido” e perde a capacidade de “relaxar”. Este estrago causado pela proteína pode ainda comprometer a capacidade do coração “em bombear” o sangue, sobretudo durante o esforço. Desta forma, os doentes com ATTR-CM poderão apresentar-se com “falência cardíaca” – ou seja, com sinais e sintomas da síndrome de insuficiência cardíaca (p. ex.: falta de ar e cansaço com o esforço, “inchaço” dos tornozelos e das pernas, falta de ar quando deitado e aumento da necessidade de urinar à noite). Para se poder diagnosticar ATTR-CM é necessário primeiro suspeitar desta doença, com base nas queixas do doente e em exames simples (eletrocardiograma e ecocardiograma). Depois, são necessárias análises específicas ao sangue e uma cintigrafia óssea, que pode mostrar a deposição de proteína no coração. Quando estes exames não são esclarecedores, pode ser necessária – em aproximadamente 10% dos casos – uma biópsia ao coração. Por fim, estima-se que até 10% dos casos a ATTR-CM possa ser hereditária, e os restantes 90% sejam formas associadas ao envelhecimento.

Portanto, para esclarecer qual dos tipos de amiloidose se trata, recomenda-se um teste genético, que mostrará se se trata da TTR

familiar (mutada ou variante) ou da “TTR do envelhecimento” (selvagem ou wild-type). Desta forma, e apenas com um diagnóstico correto, é possível tratar a doença. Existem vários tratamentos aprovados, incluindo medicamentos ditos “estabilizadores”, os quais se ligam à proteína e “fortalecem o laço” da TTR, e os “silenciadores”, que bloqueiam a produção da TTR no fígado, impedindo que a TTR alcance a circulação sanguínea. Mas, além deste tratamento dirigido, é muito importante que o tratamento geral da insuficiência cardíaca seja personalizado e que a doença seja orientada por especialistas conhecedores das especificidades da ATTR-CM, em centros com ampla experiência clínica. É deste modo que podemos ajudar os doentes com ATTR-CM a viver mais tempo, com menos hospitalizações e idas à urgência e com qualidade-de-vida, mantendo a capacidade de desempenhar autonomamente o seu papel social e familiar. Portanto, se se perguntarem – “Tenho Amiloidose Cardíaca a transtirretina (ATTR-CM) – e agora?” – a resposta deve ser de esperança: a ATTR-CM é tratável desde que atempadamente diagnosticada.



Cardiologia | Coordenador da Unidade de Miocardiopatias
Insuficiência Cardíaca Avançada e Transplante Cardíaco
Hospital de Santa Cruz, ULS Lisboa Ocidental | Nova Medical School

AS NOSSAS MONOFOLHAS

A AADIC elaborou duas monofolhas informativas com o objetivo de apoiar pessoas com insuficiência cardíaca e os seus cuidadores, disponibilizando informação prática, clara e baseada na evidência. A primeira, dedicada ao tema “**Sedentarismo e Insuficiência Cardíaca**”, destaca a importância do exercício físico na gestão da doença, explicando quais as atividades mais adequadas, como praticá-las em segurança e os benefícios que proporcionam à saúde cardiovascular.

Esta monofolha foi desenvolvida em colaboração com Helder Dorés, cardiologista do Hospital da Luz Lisboa e da NOVA Medical School. A segunda monofolha, subordinada ao tema “**Adesão ao Regime Terapêutico**”, reúne respostas às perguntas mais frequentes e informação prática para promover uma melhor adesão ao tratamento e uma gestão mais eficaz da insuficiência cardíaca. Este material foi desenvolvido em colaboração com Liliana Calixto, Diretora dos Serviços Farmacêuticos da ULS Amadora-Sintra.



MESA DA ASSEMBLEIA GERAL

PRESIDENTE | José Vicente de Moura
VOGAL | António Barreira Paulino
SECRETÁRIO | Frederico Miguel Bessone Basto Henriques Pereira

DIREÇÃO

PRESIDENTE | Luís Filipe da Conceição Pereira
VICE-PRESIDENTE | Manuel Filipe Pedrosa de Barros
VOGAL | Sérgio Marçal Corredor da Fonseca
VOGAL | Mário Gil Videira Vicente
VOGAL | Carlos de Magalhães Ilharco Correia de Paiva

CONSELHO FISCAL

PRESIDENTE | Vasco Fernandes Pereira Valente
VICE-PRESIDENTE | Nuno Manuel Condeixa da Gama Castanheira
SECRETÁRIO | Paulo José Lopes Machado de Matos

SECRETARIA-GERAL

Ana Marquilha
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

APOIO: 

   
www.aadic.pt

TESTEMUNHO DE UM SÓCIO AADIC LUIS GUEDES



Desde os 10 anos de idade que sabia que tinha um problema no coração... uma insuficiência cardíaca. Contudo, posso dizer que tive uma vida normal... cresci, estudei, casei e tive um filho.

Mas há momentos na vida que mudam tudo. Recordo-me bem do dia em que entrei de urgência no Hospital de Santa Cruz. Sentia um cansaço extremo. Caminhar apenas alguns metros era suficiente para me deixar exausto, como se tivesse acabado de correr uma maratona. Percebi rapidamente que algo não estava bem. Poucos dias depois, ouvi uma frase que jamais esquecerei: "Precisas de outro coração." A única solução era um transplante cardíaco.

A palavra "transplante" trouxe medo e incerteza. Era difícil não pensar no pior. Ainda assim, mantinha a esperança de recuperar, regressar a casa e aguardar pela cirurgia junto da minha família. Mas o meu estado agravou-se rapidamente. O coração estava cada vez mais debilitado e fui percebendo que não voltaria para casa tão cedo, nem poderia estar com o meu filho, que tinha apenas um ano e meio. Pouco tempo depois, fui colocado em coma induzido. No dia 28 de maio de 2007, recebi a maior dádiva da minha vida: um novo coração. Quando acordei, tudo tinha mudado.

A recuperação não foi fácil. Houve momentos de dúvida e receio. Perguntava-me se conseguiria voltar a ter

autonomia, se seria um peso para a minha família ou se alguma vez voltaria a viver com normalidade. Foi precisamente nessa fase que percebi a dimensão do apoio daqueles que me rodeavam. A minha família esteve presente em cada passo do caminho, assegurando todos os cuidados necessários e dando-me a força para continuar. Sem eles, a minha recuperação não teria sido a mesma.

E depois chegou o ténis. Sempre foi o meu desporto de eleição, mas assumiu um significado especial após o transplante. Ainda durante a recuperação, soube que o meu amigo Miguel Bento Monteiro, também transplantado cardíaco, tinha conquistado a medalha de ouro nos Campeonatos Mundiais para Transplantados. Essa notícia tornou-se uma inspiração e mostrou-me que era possível voltar a sonhar.

Em outubro de 2007 voltei a pegar numa raquete. O ténis, e mais tarde o padel, desempenharam um papel essencial na minha recuperação física e psicológica. O desporto ajudou-me a ganhar confiança, saúde e a acreditar novamente nas minhas capacidades.

Passados 19 anos, olho para trás com enorme gratidão. Foram anos repletos de conquistas pessoais e profissionais, de desafios ultrapassados e de sonhos concretizados. Tive a honra de representar Portugal em Jogos Europeus e Mundiais para Transplantados, conquistando 12 medalhas entre ouro, prata e bronze. Mais importante do que as medalhas, foi a oportunidade de mostrar que um transplante não é o fim de uma história — é, muitas vezes, o início de uma nova vida.

Hoje vivo com qualidade de vida, pratico desporto e continuo a abraçar novos desafios. Tudo isto só foi possível graças aos profissionais de saúde que me acompanharam e a todos aqueles que estiveram ao meu lado ao longo desta caminhada.

Sou profundamente grato por ainda estar aqui.

WEBINAR AADIC

No dia 15 de abril, com o apoio da Pfizer, realizámos o webinar "Insuficiência Cardíaca e Saúde Mental".

A Insuficiência Cardíaca afeta o coração e a saúde mental, podendo causar ansiedade, depressão e stress. As limitações diárias, a gestão contínua da doença e o receio do seu agravamento podem comprometer o bem-estar psicológico, tornando essencial uma abordagem integrada que cuide simultaneamente da saúde física e emocional. Foi neste contexto que a AADIC realizou este webinar, procurando sensibilizar, informar e apoiar doentes, cuidadores e a comunidade em geral para a importância desta abordagem multidisciplinar.

Para abordar o tema, a Associação convidou Maria João Mendes, coordenadora do serviço e da consulta de psicologia de Insuficiência Cardíaca do Hospital de Cascais, e Cristina Canada, assistente social do serviço de cardiologia e da consulta de Insuficiência Cardíaca do Hospital Santa Cruz (ULSLO). A moderação foi de de Maria José Rebocho, cardiologista e membro do CTC da AADIC.

