

## Compreender o seu papel como cuidador de um doente com Insuficiência Cardíaca

Poderá consultar uma **nova plataforma para cuidadores, doentes e profissionais**, em [http://www.heartfailurematters.org/pt\\_PT/](http://www.heartfailurematters.org/pt_PT/)

Lançado originalmente em várias línguas estrangeiras pela Sociedade Europeia de Cardiologia, trata-se de “um site fácil, acessível e que esclarece questões e dúvidas diárias”.

Ser um prestador de cuidados pode significar que tem de desempenhar vários papéis em simultâneo, incluindo ser amigo, confidente, enfermeiro e assistente. O seu papel enquanto prestador de cuidados pode desenvolver-se gradualmente, ao longo de um período de tempo, ou pode ser repentino, se o seu cônjuge ou familiar sofrer um ataque cardíaco/enfarte do miocárdio, por exemplo.

O seu papel implica ajudar e apoiar o seu cônjuge ou familiar, para ajustar o seu estilo de vida ao novo plano de tratamento. Você terá provavelmente o maior impacto no sucesso do seu cônjuge ou familiar seguindo as instruções da equipa de cuidados de saúde. Por isso, é muito importante que participe, tendo por objetivo capacitar o seu cônjuge ou familiar, tentando não ser demasiado protetor nem dominá-lo.

O seu papel de prestador de cuidados pode não ser permanente e a necessidade de ajuda e apoio que o seu cônjuge ou familiar tem neste momento, pode diminuir com o tempo.

### Ajudar nos cuidados pessoais e questões práticas

Ter um cônjuge ou familiar com o diagnóstico de insuficiência cardíaca, pode ser confuso para si e para o seu ente querido. Os médicos ou enfermeiros podem aconselhar o seu cônjuge ou familiar a fazer mudanças no seu estilo de vida e nos seus hábitos, tais como:

- Realizar vários exames e tratamentos e tomar muitos medicamentos diferentes
- Prestar maior atenção ao seu corpo
- Deixar de fumar
- Modificar a dieta
- Adaptar as suas atividades, como praticar exercício físico regularmente ou descansar com mais frequência
- Tentar reduzir o stress

Estas mudanças podem ser difíceis e complicadas, porque requerem normalmente a interrupção de hábitos de longa data e fazem pensar em demasiados assuntos em simultâneo. Mas a implementação destas mudanças pode ser facilitada com a ajuda e o apoio dos familiares e amigos. Enquanto prestador de cuidados, desempenhará um papel fundamental nesta tarefa e é provável que tenha o maior impacto no sucesso do seu cônjuge ou familiar em cumprir o novo plano de estilo de vida e de tratamento.



Contudo, também pode ter de fazer mudanças no seu próprio estilo de vida e nos seus hábitos. Ao apoiar o seu cônjuge ou familiar, poderá ver reduzido o tempo que tem disponível para realizar as suas atividades habituais, como o seu emprego, passar tempo com os seus filhos ou netos e participar em grupos sociais.

### Ajudar nas questões dos cuidados médicos

As questões relacionadas com os cuidados médicos podem ser particularmente confusas e complicadas ao início, pois é muita informação para assimilar.

Seguem-se algumas sugestões para saber como pode ajudar nas necessidades médicas do seu cônjuge ou familiar:

- Participe ativamente nas consultas com o médico, fazendo perguntas e tirando notas, mas sem dominar a conversa. Isto irá permitir-lhe ajudar o seu cônjuge ou familiar a manter um registo das informações sobre os [medicamentos para a insuficiência cardíaca](#), sobre a [dieta](#) e o [exercício físico](#).
- Ajude o seu cônjuge ou familiar a seguir os conselhos do médico e do enfermeiro, dando apoio moral e prático. Por exemplo:
  - [Ajude-o a gerir os medicamentos](#);
  - Ofereça-se para praticar [exercício](#) em conjunto e regularmente e, se fuma, deixe de [fumar](#) ao mesmo tempo;
  - Compre e cozinhe alimentos saudáveis, com baixo teor de sal, de que ambos gostem e recorde delicadamente a importância das mudanças na [dieta](#);
  - Ajude-o a controlar os sintomas, [pesando-se diariamente](#) e medindo a [frequência cardíaca e a pressão arterial](#) duas vezes por semana.
- Incentive o seu cônjuge ou familiar a ser [vacinado contra o vírus da influenza e da pneumonia](#), caso tenha sido recomendado pelo médico ou enfermeiro.
- Monitorize o progresso do seu cônjuge ou familiar. Os médicos e enfermeiros geralmente apoiam-se nos familiares prestadores de cuidados para obter informações sobre o estado de saúde do doente, alterações nos sintomas e o progresso relativamente às recomendações da prática de exercício e de dieta.
- Pode obter mais informações sobre as questões a que deve estar atento na [secção de sinais de alerta](#).

### Facultar apoio emocional

Para além do apoio concreto na gestão da insuficiência cardíaca, o apoio emocional é também de extrema importância para o seu cônjuge ou familiar, na medida em que irá passar por um turbilhão de sentimentos diferentes e desafiantes.

Enquanto prestador de cuidados, deverá dar apoio emocional:

- Tranquilizando o seu cônjuge ou familiar e assegurando que cada mudança leva o seu tempo. É natural que as pessoas sintam dificuldade em mudar os hábitos de uma vida inteira. O seu cônjuge ou familiar apreciará certamente se você tentar ouvir as suas preocupações e manter-se otimista, mesmo quando não seguem de imediato todas as recomendações do médico. Incentive e elogie a adoção de novos hábitos e o progresso alcançado e não faça julgamentos quando o seu cônjuge ou familiar tiver um deslize e voltar aos velhos hábitos. Seja solidário e ajude-o a voltar a entrar nos eixos.

- Compreendendo que é normal que haja uma perda de intimidade física entre vocês inicialmente até que a situação fique normalizada. O diagnóstico de insuficiência cardíaca geralmente significa uma limitação ou interrupção da **atividade sexual**, até que a doença esteja controlada.

### Outras sugestões

Seguem-se algumas sugestões adicionais a ter em consideração:

- Envolve a família e os amigos próximos. A gestão eficaz da insuficiência cardíaca passa geralmente pela conjugação de esforços. Pode sugerir passeios com familiares e amigos, de acordo com as atividades que o seu cônjuge ou familiar pode realizar. Ou podem preparar refeições saudáveis em conjunto.
- Incentive outros familiares a implementar mudanças no seu estilo de vida agora, no sentido de minimizar o risco de doenças cardíacas ou insuficiência cardíaca. Deste modo, o seu cônjuge ou familiar não se sentirá excluído, nem isolado.
- Não seja demasiado protetor com o seu cônjuge ou familiar, nem faça as tarefas por ele. Apesar de ser um facto que as pessoas com insuficiência cardíaca têm certas limitações físicas, elas precisam de se manter ativas e praticar exercício de forma moderada. Ao fazer tudo, o seu cônjuge ou familiar poderá sentir que a sua independência acabou e que agora é um fardo.
- Explore este site juntos. Isto irá capacitar-vos e dar-vos a oportunidade de falar sobre diversos aspetos da doença

## UNIDADE DE CARDIOLOGIA

### Hospital SAMS

Horário: 2ª a 6ª, das 8h00 às 20h00  
Tel. 218 422 088/80  
Email: [cardiologia@sams.sbsi.pt](mailto:cardiologia@sams.sbsi.pt)

### SAMS - Centro Clínico de Lisboa

Horário: 2ª a 6ª, das 8h00 às 20h00 | sábado, das 8h00 às 18h00  
Tel. 213 811 925  
Email: [cardiologia@sams.sbsi.pt](mailto:cardiologia@sams.sbsi.pt)

