

Convivendo com a Insuficiência Cardíaca



**EU CUIDO DA
MINHA SAÚDE**

Autoras:

Acad. Enf. Camila Acosta Xavier

Prof^a Dr^a Enf^a Paula Pereira de Figueiredo

Diagramação e revisão:

Prof^a Dr^a Enf^a Lenice Dutra Canuso

Ficha Catalográfica

C766 Convivendo com a Insuficiência Cardíaca: eu cuido da minha saúde [Recurso Eletrônico] / Camila Acosta Xavier, Paula Pereira de Figueiredo; Diagramação e Revisão Lenice Dutra Canuso. – [Rio Grande, RS] : FURG; EENF, [2020].
62p. : il. color

Elaborado pelo Núcleo Interdisciplinar de Pesquisa e Intervenção em Saúde e Prática Clínica (NIPIC) da Escola de Enfermagem (EENF) da Universidade Federal do Rio Grande (FURG).

Disponível em: <https://eefn.furg.br/producao-cientifica>

ISBN: 978-65-00-12111-7

1. Insuficiência Cardíaca 2. Doença Cardíaca 3. Cuidados de Saúde I. Xavier, Camila Acosta II. Figueiredo, Paula Pereira de III. Canuso, Lenice Dutra IV. Título.

CDU 616.12-008.315

APRESENTAÇÃO

CONSTRUIU-SE ESSA TECNOLOGIA EDUCATIVA COM O OBJETIVO DE ORIENTAR AOS PORTADORES DE INSUFICIÊNCIA CARDÍACA E AOS SEUS CUIDADORES, OS PRINCIPAIS CUIDADOS QUE DEVEM TER PARA PRESERVAREM A SUA SAÚDE.

É UM INSTRUMENTO, ALEGRE, DIDÁTICO, PREOCUPADO COM O BEM-ESTAR DAS PESSOAS QUE APRESENTAM INSUFICIÊNCIA CARDÍACA, A EXEMPLO DE NOSSOS QUERIDOS FAMILIARES, QUE SERVIRAM DE PRIMEIRA INSPIRAÇÃO.

DESEJAMOS UMA BOA LEITURA E QUE NOSSO CONHECIMENTO POSSA CONTRIBUIR PARA QUE VOCÊ SE MANTENHA COM SAÚDE, AO LADO DE QUEM AMA!

“Não se pode falar de Educação sem AMOR”.

PAULO FREIRE

SUMÁRIO

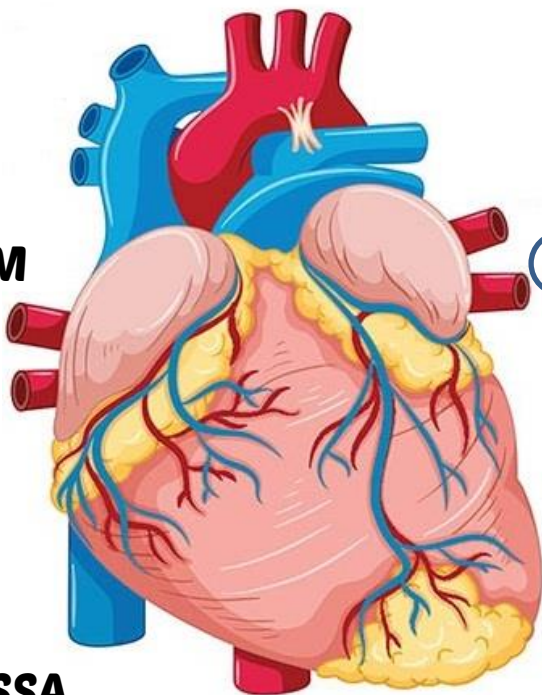
O que é insuficiência cardíaca (IC)?.....	01
Como ocorre a IC.....	02
Principais sintomas.....	06
Apoio emocional.....	08
Como realizar a autoavaliação.....	12
O que fazer no caso de falta de ar leve.....	17
Como diminuir os sintomas da IC?.....	19
Estratégias para o uso de medicamentos.....	28
Aplicativo para o monitoramento da IC.....	30
Dica sobre os medicamentos.....	31
Importância da vacinação.....	34
Como identificar os sinais de piora da IC.....	35
Quando e onde buscar atendimento de saúde.....	39
Folha de autoavaliação diária.....	40

O que é Insuficiência Cardíaca (IC)?

É uma doença cardíaca na qual o coração está debilitado

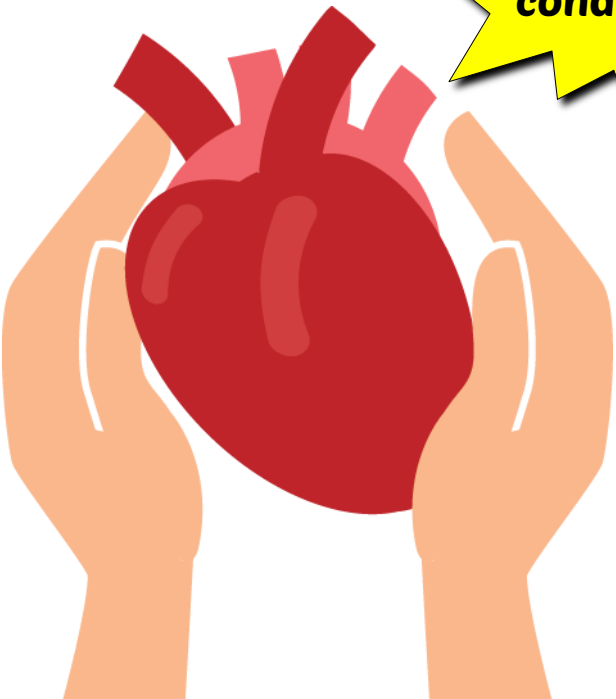
① HÁ UMA FALHA DO CORAÇÃO EM BOMBEAR SANGUE E OXIGÊNIO PARA O CORPO

② NESSA SITUAÇÃO O CORAÇÃO FICA SOBRECARRREGADO



③ COM O CORAÇÃO FRACO, O SANGUE SE ACUMULA NOS ÓRGÃOS E TECIDOS

Então o que acontece?



**Quanto menos
cuidado, mais a
condição cardíaca
piora!**

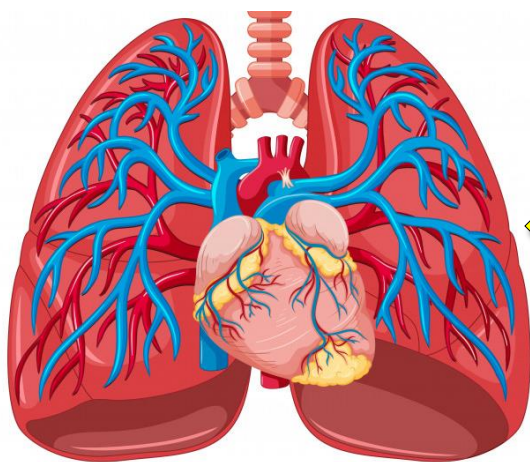
**O CORAÇÃO
FICA DEBILITADO
E MENOS
SANGUE E
OXIGÊNIO O
CORPO RECEBE**

O QUE PODE AUMENTAR A CHANCE DE DESENVOLVER IC?

Hipertensão, Diabetes, sedentarismo, idade superior a 70 anos, tabagismo e obesidade.

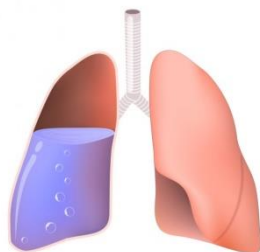
Então o que acontece?

Com o coração cansado, líquidos se acumulam pelo corpo



QUANDO O CORAÇÃO NÃO VAI BEM, O PULMÃO PODE FICAR PREJUDICADO

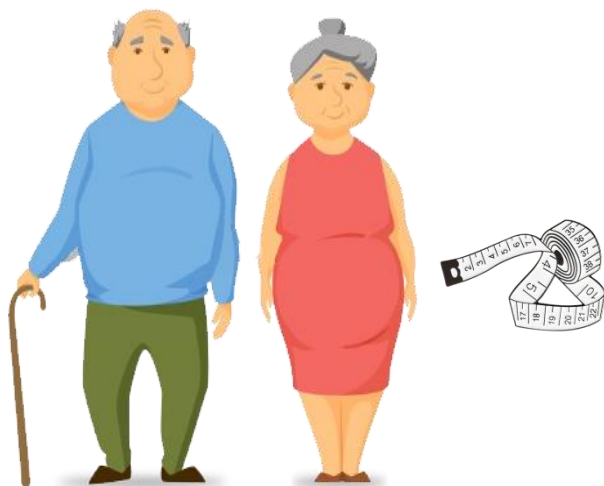
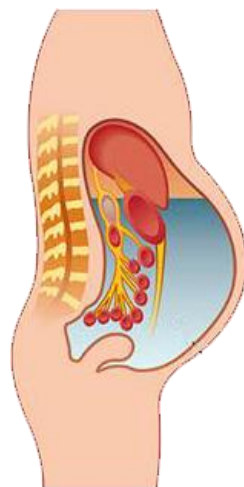
Quando o coração não consegue bombear o sangue, O PULMÃO SE ENCHE DE LÍQUIDO, gerando FALTA DE AR.



Então o que acontece?

A barriga (abdome) também pode ficar cheia de líquido.

O aumento da circunferência abdominal pode ser um sinal de acúmulo de líquido na barriga.



PARA MEDIR A CIRCUNFERÊNCIA ABDOMINAL, USE UMA FITA MÉTRICA, POSICIONANDO ELA NA ALTURA DO UMBIGO.

Então o que acontece?



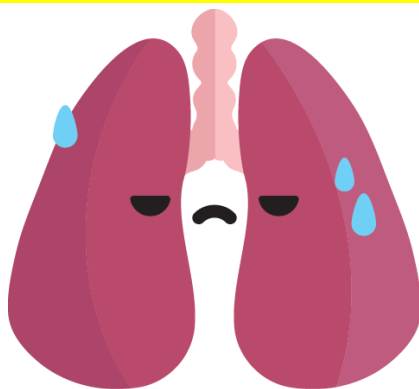
Os líquidos também ficam presos nos tecidos, causando inchaço (edema) – principalmente nas pernas e pés.

O inchaço pode aparecer, também, nas mãos, sendo possível observar quando a aliança ou anéis ficam apertados.



Principais sintomas da IC

FALTA DE AR



**CANSAÇO
(FADIGA)**

**COM O CORAÇÃO
CANSADO, OS ÓRGÃOS E
TECIDOS DO CORPO
PRECISAM ECONOMIZAR
ENERGIA. POR ISSO,
VOCÊ PODE SE SENTIR
CANSADO E SONOLENTO.**



Principais sintomas da IC

O ACÚMULO DE LÍQUIDOS NOS TECIDOS (EDEMA) E CAVIDADES, COMO PULMÕES E ABDOME, PODE PROVOCAR **GANHO DE**

PESO



Se você aumentou 1,3 Kg em dois dias ou de 1,3 kg-2,2 Kg em uma semana, pode ser indicativo de que você está retendo líquidos.

COM SUA FAMÍLIA VOCÊ É MAIS FORTE!



Conte com o auxílio de sua família e amigos nas atividades diárias e para manter sua saúde

SEUS AMIGOS TAMBÉM SÃO IMPORTANTES

Divirta-se com seus amigos!

Não deixe de fazer o que gosta.

Tenha atividades de lazer!



**É muito importante que você não se sinta sozinho!
Conte com toda sua rede de apoio, familiares,
amigos e profissionais de saúde.**

Como você tem se sentido?

VAMOS AVALIAR SEU ESTADO EMOCIONAL?



VIVER ESTÁ CADA VEZ
MAIS DIFÍCIL



VIVER É MUITO BOM

TENHO SENTIDO
VONTADE DE CHORAR



NÃO TENHO VONTADE
DE CHORAR

TENHO ESTADO MAIS
ANGUSTIADO



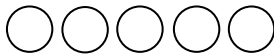
TENHO ME SENTIDO
MUITO BEM

TENHO ME
ATRAPALHADO PARA
ESCOLHER AS COISAS



ESCOLHO
NORMALMENTE

SINTO-ME MAIS IMPOTENTE
PARA REALIZAR TAREFAS



CONSIGO REALIZAR
TAREFAS

Observe diariamente como você tem se sentido e como está sua motivação para viver. Procure ajuda, fale com profissionais de saúde caso não se sinta bem.

**VOCÊ NÃO
ESTÁ
SOZINHO**



VAMOS AVALIAR SUA FADIGA/CANSAÇO?

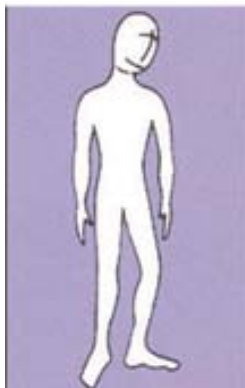
Quanto cansado você se sentiu na última semana?

Grau I



**NADA
CANSADO**

Grau II



**UM
POUQUINHO
CANSADO**

Grau III



**MODERADAMENTE
CANSADO**

Grau IV



MUITO CANSADO

Grau V



EXTREMAMENTE CANSADO

Se você mantiver fadiga Grau III ou maior é importante procurar um profissional de saúde.

VAMOS AVALIAR SUA FADIGA/CANSAÇO?

Quanto a sensação de cansaço te impede de fazer o que você quer fazer?

Grau I



CONSIGO FAZER TUDO QUE HABITUALMENTE FAÇO

Grau II



CONSIGO FAZER QUASE TUDO QUE HABITUALMENTE FAÇO

Grau III



CONSIGO FAZER ALGUMAS COISAS QUE HABITUALMENTE FAÇO

Grau IV



SÓ FAÇO O QUE TENHO QUE FAZER

Grau V

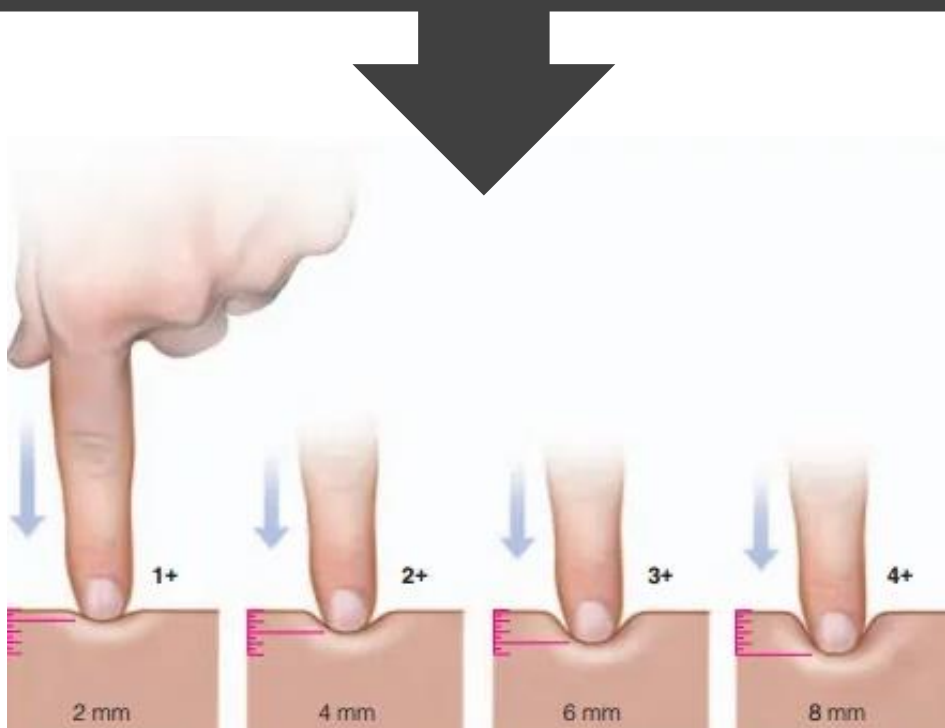


CONSIGO FAZER MUITO POUCO

Se você manter fadiga grau III ou maior é importante procurar um profissional de saúde.

VAMOS AVALIAR SEU INCHAÇO?

A profundidade do inchaço é avaliada pressionando o dedo, geralmente indicador, contra a região de suspeita. É avaliado o tempo em que a marca do dedo afundado na pele volta ao normal.



VAMOS AVALIAR SEU INCHAÇO?



CACIFO É O NOME DADO À DEPRESSÃO QUE PERMANECE NA PELE, MESMO DEPOIS DA DESCOMPRESSÃO DO DEDO.

Quanto mais profunda a depressão, mais tempo a pele demora para voltar ao normal e, mais grave, é o inchaço.

Cacifo 1+ ➔ Pequena depressão.

Cacifo 2+ ➔ Dura pelo menos 10 segundos.

Cacifo 3+ ➔ Depressão profunda, dura até 1 minuto.

Cacifo 4+ ➔ Depressão muito profunda, não desaparece em 2 minutos.

VAMOS AVALIAR SEU INCHAÇO?

O edema de tornozelo é muito comum.
Dê preferência aos sapatos confortáveis.



**TENHA ESSE CUIDADO PRINCIPALMENTE
SE VOCÊ TAMBÉM TEM DIABETES
MELLITUS OU OUTRAS DOENÇAS QUE
AFETAM A CIRCULAÇÃO.**

VAMOS AVALIAR SUA FALTA DE AR?

Grau I

**FALTA DE AR SOMENTE NO
EXERCÍCIO FÍSICO INTENSO**



Grau II

**FALTA DE AR SUBINDO
ESCADAS OU EM
CAMINHADAS LONGAS**



Grau III

**FALTA DE AR EM
PEQUENAS CAMINHADAS**



Grau IV

**FALTA DE AR EM ATIVIDADES
DOMÉSTICAS**



**Caso você
tenha
dispneia
persistente
Grau III ou
mais,
procure um
profissional
da saúde!**

Grau V

**A FALTA DE AR IMPEDE DE
SAIR DE CASA OU DE
FAZER AS ATIVIDADES
DIÁRIAS**



O QUE FAZER PARA DIMINUIR A FALTA DE AR LEVE?



PARE O QUE VOCÊ ESTÁ FAZENDO!

Sente-se ou deite-se e faça respirações conscientes e tente ficar tranquilo, concentre-se apenas em RESPIRAR!



Você também pode abrir as janelas ou ir até um local mais arejado!

O QUE FAZER PARA DIMINUIR A FALTA DE AR LEVE?

**MANTENHA
A BOCA
ÚMIDA!**

**Tomar água com
algumas folhinhas
de hortelã ajuda a
manter a boca
úmida.**



**Beba água
gelada ou
utilize uma
goma de
mascar
sabor
menta.**



Cuidado para não engasgar!

**Lembre-se, essas medidas só serão efetivas
em falta de ar LEVE!**

Como amenizar/diminuir os sintomas da IC?

Cuide-se, a Insuficiência Cardíaca pode ser controlada!

Tomar os DIURÉTICOS da maneira correta é muito importante para evitar acúmulo de líquidos nos tecidos e nos pulmões.

Não esqueça de tomar seus medicamentos!



Como amenizar/diminuir os sintomas da IC?

Tenha rotinas matinais

**OS
MEDICAMENTOS
AJUDAM O
CORAÇÃO A
BOMBEAR O
SANGUE COM
MAIS EFICÁCIA**



**FAÇA UMA
LISTA DE
VERIFICAÇÃO**

Como amenizar/diminuir os sintomas da IC?

Os diuréticos eliminam a água que está em excesso no corpo e melhoram os sintomas de inchaço, falta de ar e fadiga.



ELIMINANDO OS LÍQUIDOS EM EXCESSO, VOCÊ SE SENTIRÁ MAIS DISPOSTO!

O cansaço e a sonolência também irão diminuir.

Como amenizar/diminuir os sintomas da IC?

A PRÁTICA LEVE DE EXERCÍCIOS FÍSICOS É UMA FORTE ALIADA, ELA AJUDA A DIMINUIR O INCHAÇO



Faça caminhadas leves de 20 à 45 minutos de três a cinco vezes por semana.

Os exercícios também ajudam o coração a ficar mais forte para bombear sangue

Como amenizar/diminuir os sintomas da IC?

ALIMENTAÇÃO



O SAL/SÓDIO EM EXCESSO PODE SER UM INIMIGO. O IDEAL É INGERIR MENOS DE 7g DE SÓDIO/SAL POR DIA.

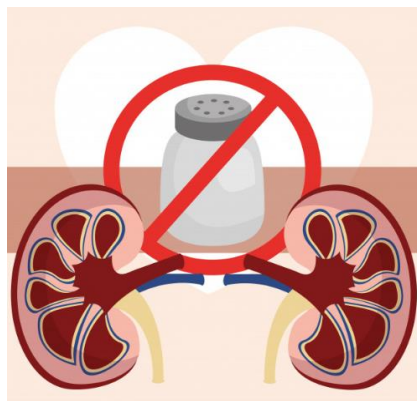
Principalmente se você tem pressão alta.

Uma colher de sopa RASA, equivale a 5g de sal



Como amenizar/diminuir os sintomas da IC?

O sódio/sal interfere na eliminação de água através dos rins, assim, a água fica presa no corpo, acumulando-se nos tecidos, pulmões e cavidades.



Informações Nutricionais:

MAIZENA PORÇÃO 30G (7 UNIDADES).		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor Energético	134 kcal = 563 kJ	7%
Carboidratos, dos quais:	21g	7%
Açúcares	9,0g	3%
Proteínas	2,3g	3%
Gorduras Totais	4,3g	8%
Gorduras Saturadas	1,9g	8%
Gorduras Trans	0g	**
Fibra Alimentar	0,7g	3%
Sódio	102mg	4%

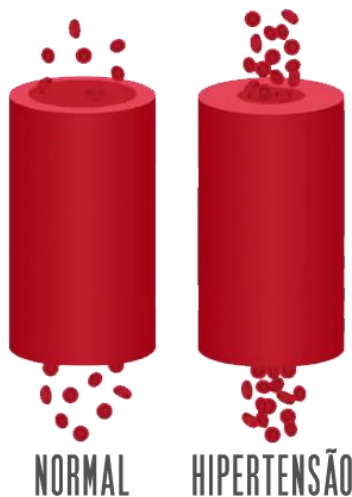
**Tenha cuidado!
Alguns alimentos contém sódio/sal, mesmo tendo sabor adocicado.**

Como amenizar/diminuir os sintomas da IC?



O SÓDIO/SAL TAMBÉM INFLUENCIA NA PRESSÃO ARTERIAL. ELE PODE AUMENTAR A PRESSÃO.

A pressão alta também modifica a estrutura dos vasos sanguíneos



Como amenizar/diminuir os sintomas da IC?



**TOME SEUS
MEDICAMENTOS**



**MONITORE O
GANHO DE
PESO DIÁRIO**



**MONITORE A P.A
DIARIAMENTE**



**REALIZE
EXAMES
SEMPRE QUE
NECESSÁRIO**



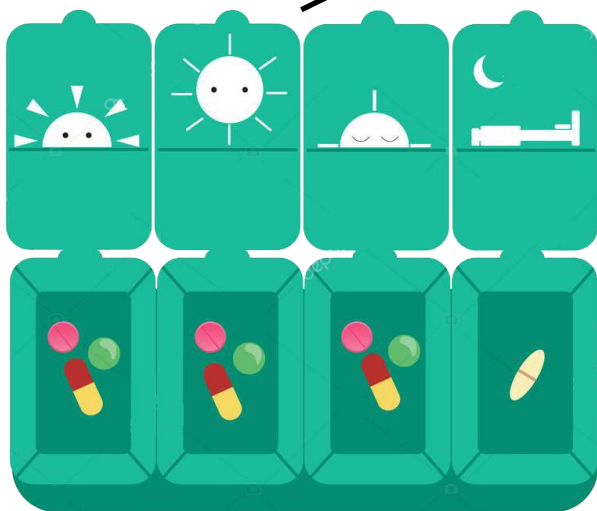
**REALIZE
EXAMES
SEMPRE QUE
NECESSÁRIO**

Como amenizar/diminuir os sintomas da IC?

A MELHOR FORMA DE VOCÊ MANTER A SAÚDE DO SEU CORAÇÃO É USANDO DE MANEIRA CORRETA SEUS MEDICAMENTOS.



VOCÊ PODE ORGANIZAR SEUS MEDICAMENTOS DE VÁRIAS MANEIRAS



**COLOQUE ADESIVOS
QUE INDIQUEM O
HORÁRIO DE
INGERIR OS
MEDICAMENTOS EM
UMA CAIXA
ORGANIZADORA**



**Você também
pode colocar um
despertador
diário para
lembrar-se de
tomar os
remédios**

AQUI VOCÊ PODE ANOTAR TODOS MEDICAMENTOS DO DIA PARA NÃO CONFUNDIR OU ESQUECER NENHUM HORÁRIO.

AFIXAR EM UM LOCAL VISÍVEL COMO A PORTA DA GELADEIRA PODE AJUDAR.



Medicamento	Amanhecer 	Café 	Intervalo 	Almoço 	Intervalo 	Jantar 	Dormir 

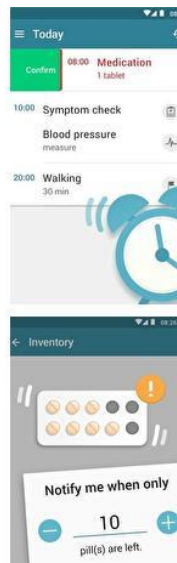
Você também pode usar um aplicativo para monitorar sua saúde

BASTA TER UM CELULAR COM SISTEMA ANDROID

Com o aplicativo “MY THERAPY” você e sua família podem organizar as atividades do dia a dia



MyTherapy



DICAS SOBRE MEDICAMENTOS



**Se você
utiliza**

**ENALAPRIL, CAPTOPRIL, FOSINOPRIL,
LISINOPRIL OU RAMIPRIL**

Você pode apresentar

**Tontura, a pressão pode ficar mais
baixa e tosse seca e irritante**

**Se você
utiliza**

**CANDESARTAN, VALSARTAN OU
LOSARTAN**

Você pode apresentar

Pressão baixa e angioedema

DICAS SOBRE MEDICAMENTOS



**O ANGIOEDEMA É O
INCHAÇO
GENERALIZADO DO
TECIDO SUBCUTÂNEO**



**Caso isso ocorra com você, pare
imediatamente de tomar esse medicamento.**

DICAS SOBRE MEDICAMENTOS



Se você utiliza

BISOPROLOL, METOPROLOL E CARVEDIOL

Você pode apresentar

Fadiga, pressão baixa, hipoglicemia, retenção de líquidos, tontura, diarreia, coceira, erupção cutânea (pontos vermelhos na pele), depressão e falta de ar

Se você utiliza

ESPIRONOLACTONA OU EPLERENONA

Você pode apresentar

Dor de cabeça, tontura, rinite, diarreia, tosse, sensibilidade à luz, dor de ouvido, palpitações, disfunção erétil e irregularidade menstrual

IMPORTÂNCIA DA VACINAÇÃO

VACINE-SE CONTRA INFLUENZA E PNEUMOCOCO

**É importante
que você se
vacine para
evitar
infecções
respiratórias e
piora da
condição geral
de saúde.**



COMO IDENTIFICAR SE A IC ESTÁ PIORANDO?

Avalie sua fadiga

A PARTIR DO GRAU III É IMPORTANTE PROCURAR AJUDA PROFISSIONAL

AVALIE SUA FALTA DE AR

AVALIE SE VOCÊ...

Tem mais dificuldade para respirar mesmo quando está fazendo suas atividades normais ou está descansando.

Se você acorda no meio da noite com falta de ar ou tossindo

Se você precisa dormir sentado ou com mais travesseiros

A partir do grau III é importante procurar ajuda profissional

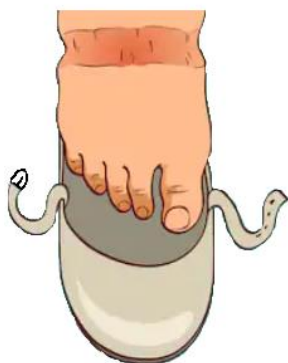
COMO IDENTIFICAR SE A IC ESTÁ PIORANDO?

AVALIE SEU INCHAÇO



AVALIE O CACIFO DO SEU INCHAÇO

Você tem dificuldade de colocar e retirar anéis e/ou calçados?



AVALIE SEU GANHO DE PESO



Suas roupas estão apertadas na cintura?

Pode ser um sinal de acúmulo de líquidos no abdome

COMO IDENTIFICAR SE IC ESTÁ PIORANDO?

O ganho de peso pode significar que o corpo está retendo líquido e sódio/sal.

O aumento de peso de 1,3 Kg em dois dias ou de 1,3 kg-2,2 Kg em uma semana pode ser indicativo de que você está com retenção de líquidos.

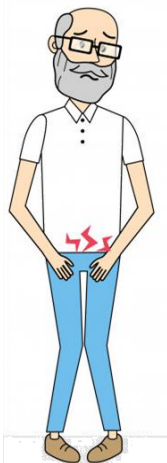


SE PESE PELA MANHÃ APÓS URINAR, COM ROUPAS LEVES E ANTES DO CAFÉ E UTILIZANDO SEMPRE A MESMA BALANÇA.

PESAR-SE TODOS OS DIAS É A MELHOR MANEIRA DE AVALIAR SE O CORPO ESTÁ RETENDO LÍQUIDOS

COMO IDENTIFICAR SE A IC ESTÁ PIORANDO?

AVALIE A DIURESE (XIXI)



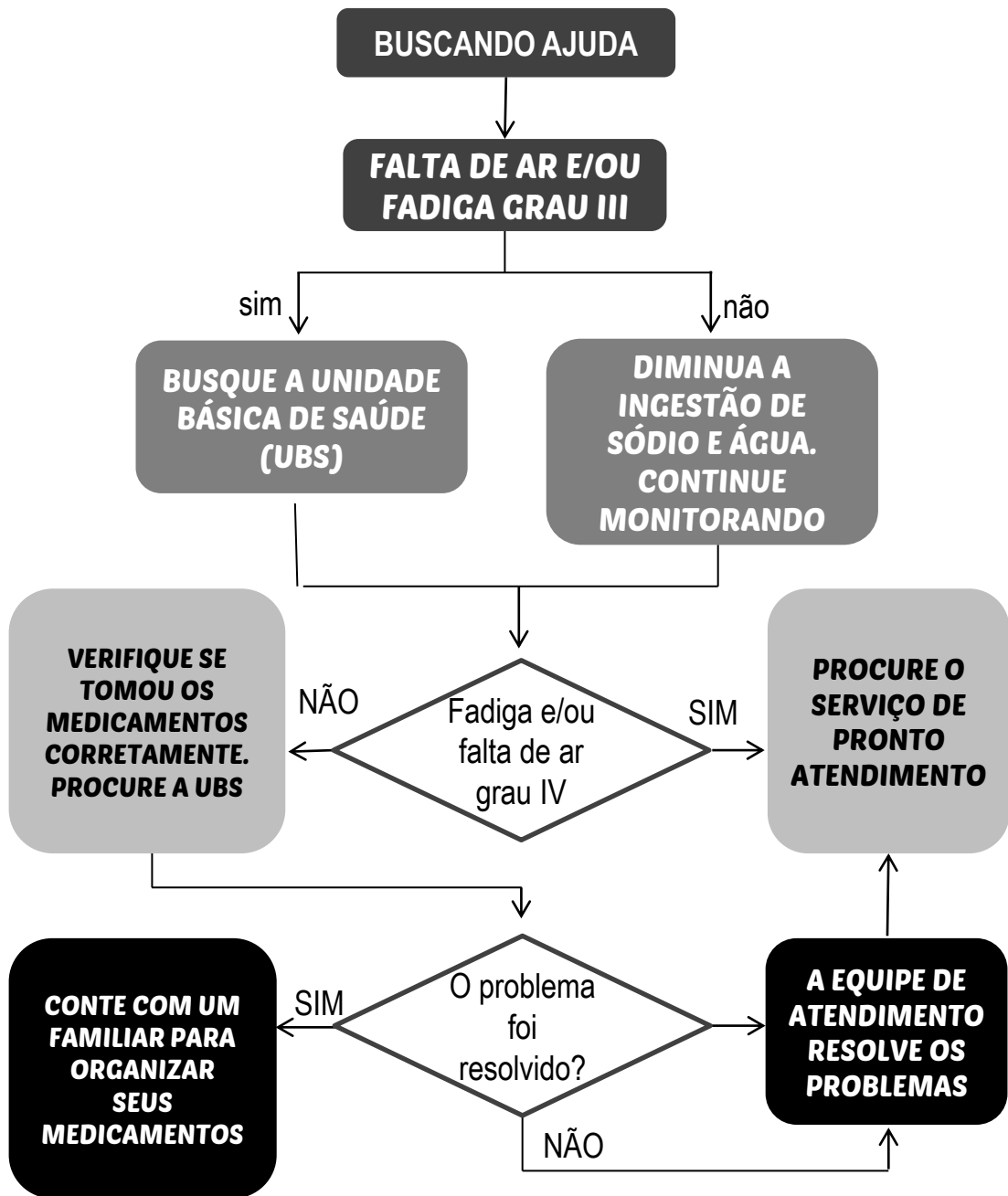
Urinar pouco pode indicar retenção de líquidos, ou seja, a água que não é expelida pela urina, pode acumular nos tecidos (o que aumenta o inchaço) e nos pulmões (aumentando a falta de ar) e tudo isso gera fadiga.

Você sente dor no peito?



Sentir dor frequente e persistente no peito não é um sintoma esperado na Insuficiência Cardíaca. Procure um profissional de saúde.

FLUXO DE ATENDIMENTO



FOLHA DE AVALIAÇÃO INDIVIDUAL

Data	Peso	Pressão Arterial	Grau Fadiga	Grau falta de ar	Edema cacifo

**UMA CHAVE IMPORTANTE PARA O
SUCESSO É A AUTOCONFIANÇA. UMA
CHAVE IMPORTANTE PARA A
AUTOCONFIANÇA É A PREPARAÇÃO.**

Arthur Ashe



**EMPODERE-SE SOBRE A INSUFICIÊNCIA CARDÍACA E
SAIBA A MELHOR FORMA DE CONVIVER COM ELA**

Referências

- Cajita, M. I., Cajita, T. R. & Han, H. R. (2016). Health Literacy and Heart Failure A Systematic Review. *Journal of Cardiovascular Nursing*, 31(2), 121-130.
- Chang, L. Y., Wu, H. Y., Chiang, C. E. & Tsai, P. S. (2017) Depression and self-care maintenance in patients with heart failure: A moderated mediation model of self-care confidence and resilience. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 16(5), 435 –443.
- Clark. A. M. *et al.*, (2014). Determinants of effective heart failure self-care: a systematic review of patients' and caregivers' perceptions. *JMB journals, Heart*, 100, 716–721.
- Driscoll, A., Srivastava, P., Toia, D., Gibcus, J. & Hara. D. L., (2014). A nurse-led up-titration clinic improves chronic heart failure optimization of beta-adrenergic receptor blocking therapy - a randomized controlled trial. *National Library of Medicine, BioMedCentral*, 23(7), 668.
- Freitas, A. K. E. & Cirino, R. H. D. (2017). Manejo ambulatorial da insuficiência cardíaca crônica. *Revista Medica da UFPR*, 4 (3), 123 – 136.

Referências

- Gomes, J. O. & Baptista, M. N. (2011). Escala Baptista de Depressão (Versão Adulto) - ÉBADEP-A: evidências de validade de construto e de critério. *Psico-USF*, 16 (2), 151-161.
- Gusdal, A. K., Josefsson, K., Adolfsson, A. T. & Martin, L. (2016). Informal Caregivers' Experiences and Needs When Caring for a Relative With Heart Failure An Interview Study. *Journal of Cardiovascular Nursing*, 31(4), E1-E8.
- Harkness, K., Spaling, M. A., Currie, K., Strachan, P. H. & Clark, A. (2015). A Systematic Review of Patient Heart Failure Self-care Strategies. *Journal of Cardiovascular Nursing*, 30 (2), 121-135.
- Karlström, P., Johansson, P., Dahlström, U., Boman, K. & Alehagen, U. (2016). Can BNP-guided therapy improve healthrelated quality of life, and do responders to BNP-guided heart failure treatment have improved health-related quality of life? Results from the UPSTEP study. *BMC Cardiovascular Disorders*, 16(39).
- Kessing, D., Pelle, A. J., Kupper, N., Szabó, B. M. & Denollet, J. (2014). Positive Affect, Anhedonia, and Compliance With Self-Care in Patients With Chronic Heart Failure. *Elsevier*, 77(4), 296-301.

Referências

- Kovelis, D. *et al.*, (2008). Validação do Modified Pulmonary Functional Status and Dyspnea Questionnaire e da escala do Medical Research Council para o uso em pacientes com doença pulmonar obstrutiva crônica no Brasil. *Jornal Brasileiro de Pneumologia*, 34(12), 1008-1018.
- Li, C. C. & Shun, S. C., (2016). Understanding Self Care Coping Styles in Patients With Chronic Heart Failure: A Systematic Review. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 15(1), 12 –19.
- Liu, M. H., Wang, C. H., Huang, Y. Y., Cherng, W. J. & Wang, K. W. K. (2014). A Correlational Study of Illness Knowledge, Self-Care Behaviors, and Quality of Life in Elderly Patients With Heart Failure. *Journal of Nursing Research*, 22(2), 136–145.
- Mallick, A., Gandhi, P. U., Gaggin, H. K., Ibrahim, N. & Januzzi, J. L. (2016). The Importance of Worsening Heart Failure in Ambulatory Patients: Definition, Characteristics, and Effects of Amino-Terminal Pro-B-Type Natriuretic Peptide Guided Therapy. *JACC: Heart Failure*, 4(9), 749 – 755.
- Mesquita, E. T., Jorge, A. J. L., Rabelo, L. M. & Souza, C. V. 2017). Entendendo a Hospitalização em Pacientes com Insuficiência Cardíaca. *International Journal of Cardiovascular Sciences*, 30(1), 81-90.

Referências

- Moser, D. K. *et al.*, (2015). Health literacy predicts morbidity and mortality in rural patients with heart failure. *Journal of Cardiac Failure*, 21(8), 612-618.
- Mota, D. D. C. F., Pimenta, C. A. M., Fitch, M. I. (2009). Pictograma de Fadiga: uma alternativa para avaliação da intensidade e impacto da fadiga. *Rev Esc Enferm USP*, 43, 1080-1087.
- Mulder, B. A. *et al.* (2013). Lenient vs. strict rate control in patients with atrial fibrillation and heart failure: a post-hoc analysis of the RACE II study. *European Journal of Heart Failure*, 15(11), 1311 – 1318.
- National Institutes of Health – NIH, (2013). A Plain-Language Checklist for Reviewing Your Document. Recuperado em três de julho, 2020 de <https://www.nih.gov/sites/default/files/institutes/plain-language/nih-plain-language-checklist.pdf>
- Navidian, A., Yaghoubinia, F., Ganjali, A. & Khoshsimae, S. (2015). The Effect of Self-Care Education on the Awareness, Attitude, and Adherence to Self-Care Behaviors in Hospitalized Patients Due to Heart Failure with and without Depression. *Plos one*, 10(6).

Referências

- Rabelo-Silva, E. R. *et al.*, (2018). Fatores precipitantes de descompensação da insuficiência cardíaca relacionados a adesão ao tratamento: estudo multicêntrico-EMBRACE. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 39.
- Ricci, H., Araújo, M. N., Simonetti, S. H. (2016). Readmissão precoce em hospital público de alta complexidade em cardiologia. *Revista Rene*, 17(6), 828-834.
- Saldaña, D. M. A. *et al.*, (2017). Competencia de los cuidadores familiares para cuidar a los pacientes con falla cardíaca. *Revista cuidarte*, 8(3), 1721-1732.
- Sánchez, J. L. C. *et al.* (2013). Empleo de la ultrafiltración extracorpórea aislada para el tratamiento de la insuficiencia cardiaca descompensada: dificultades técnicas y evolución clínica. *Enfermería Nefrológica*, 16(4), 241 – 246.
- Simon, S. T. *et al.*, (2016). "I Can Breathe Again!" Patients' Self-Management Strategies for Episodic Breathlessness in Advanced Disease, Derived From Qualitative Interviews. *Journal of pain and symptom management*, 52(2), 228-234.

Referências

- Stienen, S. *et al.* (2016). Targeting N-Terminal Pro-Brain Natriuretic Peptide in Older Versus Younger Acute Decompensated Heart Failure Patients. *JACC: Heart Failure*, 4(9), 736 – 745.
- Xavier, C. A.; Figueiredo, P. P., Canuso, L. D. S. (2020). Construção de tecnologia educacional para o autocuidado na insuficiência cardíaca. *Research, Society and Development*, 9(8).
- Wingham, J. *et al.*, (2015). Needs of Caregivers in Heart Failure Management: A Qualitative Study. *National Library of Medicine*, 11(4), 304-319.
- Wu, J. R. *et al.*, (2017). Relationship of Health Literacy of Heart Failure Patients and Their Family Members on Heart Failure Knowledge and Self-Care. *Journal of family nursing*, 23(1), 116 – 137.
- Whitehead, L. (2017). The Family Experience of Fatigue in Heart Failure. *Journal of Family Nursing*, 23(1), 138 –156.

Ilustrações

- <https://br.pinterest.com/pin/576038608586910659/>
- https://br.freepik.com/vetores-gratis/ilustracao-medica-cientifica-da-aterosclerose_5157428.htm#page=1&query=heart%20anatomic&position=1
- https://br.freepik.com/vetores-gratis/conceito-de-concepcao-cirurgica_1536730.htm#page=1&query=heart%20sick&position=4
- <https://www.shutterstock.com/pt/image-vector/tired-red-heart-character-vector-illustration-517785067>
- https://www.google.com.br/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fpt.vecteezy.com%2Farte-vetorial%2F433757-close-up-pulmao-humano&psig=AOvVaw2YY7BDT8UzVbmCvy_EEDlw&ust=1595427867904000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCJjKkpDG3uoCFQAAAAAaAAAAABAD
- <https://www.shutterstock.com/pt/image-vector/lungs-water-human-lung-cross-section-262398881>
- <https://www.google.com.br/url?sa=i&source=imgres&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjE3-fSyd7qAhWbD7kGHbE4BxgQjRx6BAgBEAQ&url=https%3A%2F%2Fblog.jaleko.com.br%2Froteiros-praticos-paracentese-como-fazer%2F&psig=AOvVaw3moxGeoI9TymVbXV2680mu&ust=1595428821074316>

Ilustrações

- https://images.assetsdelivery.com/compings_v2/nordfox/nordfox1606/nordfox160600056.jpg
- <https://www.google.com.br/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fpt.aliexpress.com%2Fitem%2F32868800515.html&psig=AOvVaw0fpEqfuaAXe3Db3Adfz0AL&ust=1595429067687000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCNjp3NDK3uoCFQAAAAAdAAAAABAJ>
- <https://www.google.com.br/url?sa=i&source=imgres&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwio7Mq4y97qAhU7K7kGHX2jBv4QjRx6BAgBEAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.shutterstock.com%2Fit%2Fsearch%2Ffat%2Bankle&psig=AOvVaw1rSSAaz647e9AUwBalui8v&ust=1595429287523074>
- https://www.shutterstock.com/pt/image-vector/swollen-hands-vector-illustration-1178892094?id=1178892094&irgwc=1&utm_medium=Affiliate&utm_campaign=Freepik+Company%2C+S.L.&utm_source=39422&utm_term=5db2dd50da95d.5db2dd50da95e
- https://br.freepik.com/vetores-gratis/fundo-anti-tabagismo-dia-com-varias-pulmoes_1092559.htm#query=smoker%20&position=28
- https://br.freepik.com/vetores-gratis/homem-senior-antigas-incapacidade-ados-com-andar-cana-icone-desenhos-animados-antigas-incapacidade-isolado_5084057.htm#query=old%20man&position=9

Ilustrações

- <http://pt.coolclips.com/m/vetores/vc089818/peso-balan%C3%A7a/>
- https://br.freepik.com/vetores-gratis/mao-desenhado-retrato-familiar_4112744.htm#page=1&query=grandfather&position=39
- https://br.freepik.com/vetores-gratis/homens-idosos-homens-comunicacao-on-line-retro-dos-desenhos-animados_5084058.htm#query=senior&position=47
- https://br.freepik.com/vetores-premium/vetor-de-personagem-de-desenho-animado-da-familia_2081991.htm
- <http://publicacoes.cardiol.br/portal/ijcs/portugues/2018/v3104/fadiga-um-sintoma-complexo-e-seu-impacto-no-cancer-e-na-insuficiencia-cardiaca.asp#:~:text=Nas%20doen%C3%A7as%20cr%C3%B4nicas%2C%20como%20c%C3%A2ncer,recente%20C3%A1rea%20da%20cardio%20oncologia.>
- https://www.google.com/search?q=edema+nas+maos&rlz=1C1CHBD_pt-PTBR834BR834&sxsrf=ALeKk03wYt7B5KpOkDPZOhsCcyQa72YIWw:1595430525149&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwj2i9ztkeHqAhXdK7kGHQ4NAYwQ_AUoAXoECBAQAaw#imgrc=2kxnHwONruQROM

Ilustrações

https://www.google.com/search?q=edema+nas+maos&rlz=1C1CHBD_pt-PTBR834BR834&sxsrf=ALeKk03wYt7B5KpOkDPZOhsCcyQa72YIWw:1595430525149&source=Inms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwj2i9ztkeHqAhXdk7kGHQ4NAYwQ_AUoAXoECBAQA#wimgrc=PXGQNdQEqgXSRM

- https://www.google.com/search?q=pes+e+tipos+de+cal%C3%A7ados+cartoon&tbn=isch&ved=2ahUKEwjCwrBVkuHqAhXiDtQKHSaFBB0Q2-cCegQIABAA&oq=pes+e+tipos+de+cal%C3%A7ados+cartoon&gs_lcp=CgNpbWcQA1DTqgFY6bUBYLE3AWgAcAB4AIABuQGIAcsJkgEDMC44mAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWfAAQE&sclient=img&ei=VlcYX8K_JuKd0AamipLoAQ&bih=657&biw=1366&rlz=1C1CHBD_pt-PTBR834BR834&hl=pt-BR#imgrc=pk7_6TqMcZ0TtM
- https://br.freepik.com/vetores-gratis/ajude-o-homem-idoso-a-correr-com-halteres-nas-maos_1311336.htm#query=old%20man&position=31
- https://www.shutterstock.com/pt/image-vector/elderly-old-man-climb-stairs-gets-1381833446?id=1381833446&irgwc=1&utm_medium=Affiliate&utm_campaign=Freepik+Company%2C+S.L.&utm_source=39422&utm_term=5db352a24113f.5db352a241140
- https://br.freepik.com/vetores-gratis/cerimonia-funebre_3477692.htm#page=1&query=sad%20old%20man&position=14
- https://br.freepik.com/vetores-premium/vovo-andando-com-um-andador-ilustracao-em-um-estilo_8958383.htm#page=2&query=idoso+com+andador&position=44

Ilustrações

- https://br.freepik.com/vetores-premium/equipe-medica-protogendo-personagens-idosos_7455522.htm#page=1&query=idoso+na+cama&position=0
- https://stock.adobe.com/pt/images/id/191083470?as_campaign=Freepik&as_content=api&as_audience=srp&tduid=53ec8abdebba464c657fecca88c41f1d&as_channel=affiliate&as_campclass=redirect&as_source=arvato
- <https://www.shutterstock.com/pt/image-vector/cartoon-senior-man-woman-meditating-together-1245039631>
- <https://www.shutterstock.com/pt/image-vector/dreaming-senior-couple-looking-out-window-202282822>
- <https://www.shutterstock.com/pt/image-vector/elderly-man-drinking-water-677017618>
- <https://www.shutterstock.com/pt/image-vector/cartoon-blue-ice-cubes-vector-illustration-1290534193>

Ilustrações

- <https://www.shutterstock.com/pt/image-vector/mojito-cocktail-vector-illustration-cold-drink-1350341825>
- <https://www.shutterstock.com/pt/image-vector/pads-bubble-gum-mint-flavour-green-1136383373>
- <https://www.shutterstock.com/pt/image-vector/medicine-elderly-man-1106138879>
- <https://www.shutterstock.com/pt/image-vector/medications-vector-concept-capsules-pouring-out-1168048156>
- https://br.freepik.com/vetores-gratis/icones-planos-de-estilo-de-vida-senior_1537679.htm#page=2&query=senior&position=11
- https://www.shutterstock.com/pt/image-vector/elderly-man-taking-medicine-1106132498?id=1106132498&irgwc=1&utm_medium=Affiliate&utm_campaign=Freepik+Company%2C+S.L.&utm_source=39422&utm_term=5db3596b10686.5db3596b10687

Ilustrações

- <https://www.shutterstock.com/pt/image-vector/business-man-fill-green-check-list-431668903>
- https://www.shutterstock.com/pt/image-vector/senior-man-using-portable-toilet-287953232?id=287953232&irgwc=1&utm_medium=Affiliate&utm_campaign=Freepik+Company%2C+S.L.&utm_source=39422&utm_term=5db358b41aa24.5db358b41aa25
- <https://www.shutterstock.com/pt/image-vector/vector-cartoon-illustration-group-aged-old-1125927335>
- https://br.freepik.com/vetores-premium/casais-idosos-fazem-alguns-exercicios-esportivos-no-jardim-publico_5206353.htm
- https://br.freepik.com/vetores-gratis/fundo-de-dia-de-amizade-de-mao-desenhada_4692820.htm#page=1&query=sal&position=4
- https://br.freepik.com/vetores-gratis/garfo-e-colher-realista-conjunto-de-utensilio-inoxidavel-de-cozinha-de-prata_2238458.htm#page=1&query=colher&position=13
- https://www.google.com/search?q=idoso+gordo+se++pesando+vetor&tbm=isch&ved=2ahUKEwj0kJno-KzrAhWNL7kGHXRqCjcQ2-cCegQIABAA&oq=idoso+gordo+se++pesando+vetor&gs_lcp=CgNpbWcQA1C88AZYt6cHYJyrB2gEcAB4AIAB3gGIAcwSkgEGMC4xNC4xmAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWfAAQE&sclient=img&ei=xhRAX_SVMI3f5OUP9NSpuAM&bih=657&biw=1366&rlz=1C1CHBD_pt-PTBR834BR834#imgc=y4Q14fTB3MLXZM

Ilustrações

- https://stock.adobe.com/pt/search?as_audience=srp&as_campaign=Freepik&get_facets=1&order=relevance&safe_search=1&search_page=1&as_content=api&k=blood+pressure&filters%5Bcontent_type%3Azip_vector%5D=1&tduid=53ec8abdebba464c657fecca88c41f1d&as_channel=affiliate&as_campaignclass=redirect&as_source=arvato&asset_id=170243560
- https://stock.adobe.com/pt/images/id/242404627?as_campaign=Freepik&as_content=api&as_audience=srp&tduid=53ec8abdebba464c657fecca88c41f1d&as_channel=affiliate&as_campaignclass=redirect&as_source=arvato
- https://stock.adobe.com/pt/search/images?filters%5Bcontent_type%3Azip_vector%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Aimage%5D=1&k=salt&order=relevance&safe_search=1&search_page=1&search_type=usertyped&limit=100&acp=&aco=salt&get_facets=1&asset_id=200553226
- https://br.freepik.com/vetores-gratis/conceito-de-concepcao-cirurgica_1536727.htm#page=1&query=heart%20sick&position=15
- https://br.freepik.com/vetores-gratis/fundo-de-medicamentos-com-pilulas-coloridas-comprimidos-e-capsulas_2872094.htm#page=1&query=medicines&position=5
- https://br.freepik.com/vetores-gratis/composicao-com-icone-do-seguro-de-saude_1240255.htm#page=1&query=medicines&position=24

Ilustrações

- <https://www.istockphoto.com/br/vetor/uma-caixa-de-rem%C3%A9dio-ilustra%C3%A7%C3%A3o-vetorial-design-plano-organizador-di%C3%A1rio-de-droga-gm1013521808-272902269>
- https://br.freepik.com/vetores-gratis/familia-grande-de-pe-junto-com-sorrisos-felizes_1311059.htm#query=%20elderly%20woman%20hugging&position=0
- https://br.freepik.com/vetores-gratis/despertador_796418.htm#query=clock&position=31
- https://www.google.com.br/url?sa=i&source=imgres&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjapvbag9_qAhWbHrkGHZ54D3cQjRx6BAgBEAQ&url=https%3A%2F%2Fimgbin.com%2Fpng%2FQdGZV6pG%2Fold-age-mobile-phone-png&psig=AOvVaw0Gmf6DsZGEovs-mv4wg1jx&ust=1595444407118988
- <https://apps.apple.com/us/app/mytherapy-medication-reminder/id662170995>
- https://br.freepik.com/vetores-premium/conjunto-de-icone-do-vetor-de-medicamentos_3804446.htm

Ilustrações

- https://br.freepik.com/vetores-premium/sintoma-de-angioedema-causas-e-tratamento-da-doenca_6121913.htm
- <https://www.shutterstock.com/pt/image-vector/vaccine-elderly-group-inject-doctor-holds-1796782204>
- https://www.google.com/search?q=cacifo%20edema%20cartoon&tbm=isch&tbs=img%3ACaFW8ttKUxGFYSXYD-ca07XT&rlz=1C1CHBD_pt-PTBR834BR834&hl=pt-BR&sa=X&ved=0CBwQuIIBahcKEwjwid7aiK3rAhUAAAAAHQAAAAAQBw&biw=1349&bih=657#imgrc=ZL0cRX81a19tkM
- <https://www.shutterstock.com/pt/image-vector/business-man-working-on-tablet-pc-723186661>
- <https://www.shutterstock.com/pt/image-vector/inconvenient-shoes-swelling-feet-vector-illustration-1517148902>
- https://www.shutterstock.com/pt/image-vector/swollen-hands-vector-illustration-1178892094?id=1178892094&irgwc=1&utm_medium=Affiliate&utm_campaign=Freepik+Company%2C+S.L.&utm_source=39422&utm_term=5db2dd50da95d.5db2dd50da95e
- https://www.google.com/search?q=idosos+com+dor+no+cora%C3%A7%C3%A3o+vetor&tbm=isch&ved=2ahUKEwjvuqWzh63rAhX1JrkGHXv_B0QQ2-cCegQIABAA&oq=idosos+com+dor+no+cora%C3%A7%C3%A3o+vetor&gs_lcp=CgNpbWcQAzoCCAA6BggAEAcQHjoGCAAQBRAeOggLABAHEAUQHICXsgFY4dQBYOHcAWgAcAB4AIAB0gGIAccWkgEGMC4xOS4xmAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWfAAQE&sclient=img&ei=EiRAX- pFvXN5OUP-6foAQ&bih=657&biw=1366&rlz=1C1CHBD_pt-PTBR834BR834#imgrc=Ei_pony0VAzSNM

Ilustrações

- https://www.google.com/search?q=balan%C3%A7a+de+peso+vetor&tbm=sch&ved=2ahUKEwjI4_jJha3rAhWGBbkGHYGKDsEQ2-cCegQIABAA&oq=balan%C3%A7a+de+peso+vetor&gs_lcp=CgNpbWcQAzIECCMQJzIGCAAQCBAAeOgIIADoGCAAQBxAeOggIABAIEAcQHIDWEViiH2DiTWgAcAB4AIABigKIAfgKkgEFMC43LjGYAQCgAQGqAQtnD3Mtd2l6LWltZ8ABAQ&sclient=img&ei=KSJAX4grhovk5Q-BlbqIDA&bih=657&biw=1366&rlz=1C1CHBD_pt-PTBR834BR834#imgrc=aeYld2U1lYr9PM
- https://www.google.com/search?q=idoso+com+vontade+de+fazer+xixi+vetor&tbm=isch&ved=2ahUKEwj4-5z0hq3rAhWYFbkGHR3DDawQ2-cCegQIABAA&oq=idoso+com+vontade+de+fazer+xixi+vetor&gs_lcp=CgNpbWcQAzoCCAA6BggAEAcQHjoICAAQBxAFEB46BggAEAUQHICQzwdY-e4HYPPwB2gAcAB4AIAB1gGIAe0jkgEGMC4zMC4xmAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWfAAQE&sclient=img&ei=jiNAX_j8Bpir5OUPnYa34Ao&bih=657&biw=1366&rlz=1C1CHBD_pt-PTBR834BR834#imgrc=SFT4S93aqjbG8M
- https://www.google.com/search?q=idoso+em+escada+cartoon&tbm=isch&ved=2ahUKEwj5Y6fo-HqAhXfKrkGHfX_AKcQ2-cCegQIABAA&oq=idoso+em+escada+cartoon&gs_lcp=CgNpbWcQA1DFvzRYxcs0YOTMNGgAcAB4AIABrAGIAYkKkgEDMC45mAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWfAAQE&sclient=img&ei=uGgYX6OpCN_V5OUP9f-DuAo&bih=657&biw=1366&rlz=1C1CHBD_pt-PTBR834BR834#imgrc=HUabxYyO5bXuum

**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE
ESCOLA DE ENFERMAGEM**

**NÚCLEO INTERDISCIPLINAR DE PESQUISA E
INTERVENÇÃO EM SAÚDE E PRÁTICA CLÍNICA**



NIPIC

**Serviço de Orientação ao
Paciente para a Alta Hospitalar**