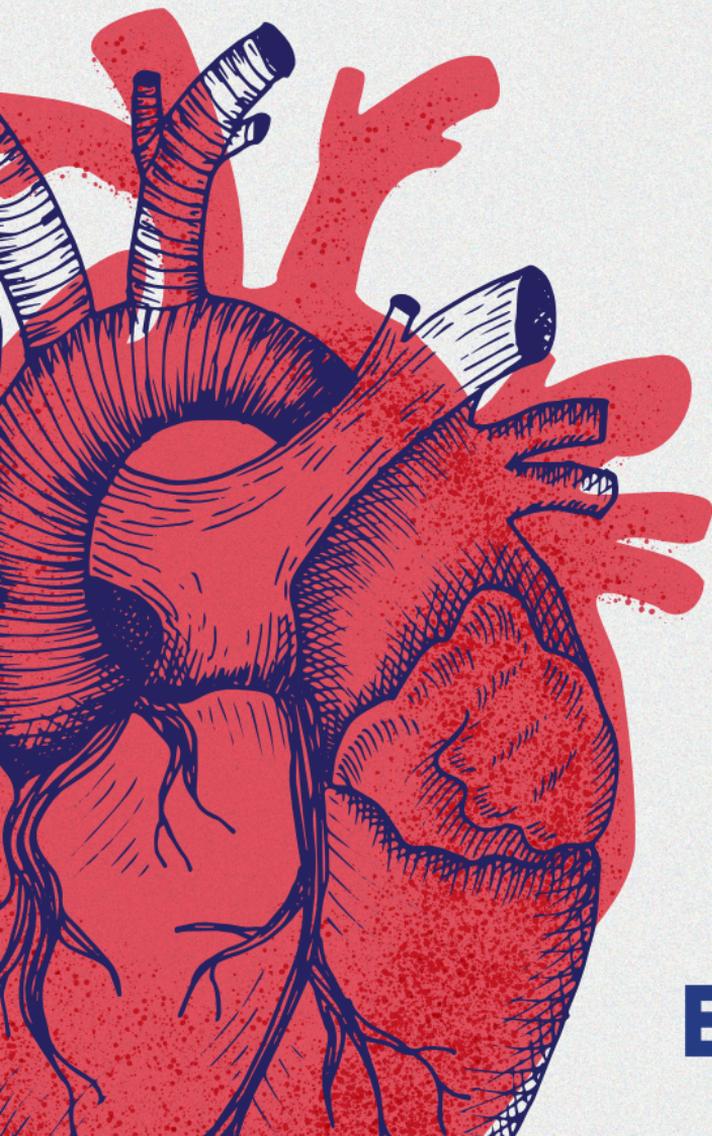




Agenda de monitorização de Insuficiência Cardíaca



Bial Keeping
life in mind

Viver com

INSUFICIÊNCIA CARDÍACA

Esta é uma agenda onde pode registar sintomas, sinais vitais e outros indicadores importantes que ajudam no controlo da sua doença ao longo do ano.

Identificação

Nome	Data de nascimento
Telemóvel	E-mail
Contactos de emergência	

Medicação Habitual

Fármaco	Dosagem	Fármaco	Dosagem

Quais os sinais a que deve estar atento?

- ▶ Aumento rápido de peso;
- ▶ Inchaço evidente;
- ▶ Falta de ar súbita ou progressiva;
- ▶ Tosse noturna persistente;
- ▶ Tonturas ou desmaios;
- ▶ Frequência cardíaca muito alterada;
- ▶ Cansaço fora do habitual.

Valores a monitorizar.
Não se esqueça de apontar na sua tabela.

Peso corporal diário

Porquê: Aumento súbito de peso pode indicar retenção de líquidos.

Como monitorizar:

- ▶ Pesar-se **diariamente à mesma hora**, idealmente de manhã, depois de urinar e antes do pequeno-almoço.
- ▶ Usar sempre a **mesma balança**, com a **mesma roupa**.

Sinal de alerta: Aumento de **>2 kg em 2-3 dias** ou **>2,5 kg numa semana** → contactar o médico.

Edemas (inchaço)

- ▶ Verificar **pernas, tornozelos e pés**.
- ▶ Observar se os sapatos estão mais apertados ou se há marcas das meias.

Frequência cardíaca e ritmo

- ▶ Se possível, monitorizar a **frequência cardíaca (FC)** em repouso.
- ▶ Notar **batimentos irregulares ou muito rápidos/lentos**.
- ▶ FC normal em repouso: geralmente entre **60-100 bpm**, mas depende da medicação.

Pressão arterial (PA)

- ▶ Medir **regularmente**, se recomendado pelo médico.
- ▶ PA muito baixa pode indicar efeitos secundários da medicação ou risco de tonturas/desmaios.

Fique, ainda, atento a estes sinais diariamente.

Sinais de cansaço/fadiga

- ▶ Está mais cansado com atividades habituais?
- ▶ Sente-se exausto ao caminhar distâncias curtas?

Sintomas respiratórios

- ▶ **Dispneia** (falta de ar): Avaliar se há agravamento ao repouso, esforço ou durante o sono.
- ▶ **Ortopneia:** Necessidade de mais almofadas para dormir?
- ▶ **Dispneia paroxística noturna:** Acorda a meio da noite com falta de ar?

Apetite e ingestão de líquidos

- ▶ Perda de apetite pode ser sinal de agravamento.
- ▶ Monitorizar a **quantidade de líquidos ingeridos**, se estiver com restrição hídrica (ex: 1,5 L/dia).

Adesão à medicação

- ▶ Verificar se está a tomar corretamente todos os medicamentos.
- ▶ Anotar qualquer esquecimento ou efeitos adversos.

Estado mental e humor

- ▶ Alterações cognitivas ou humor deprimido podem surgir em fases mais avançadas.

Mês _____

semana de _____ a _____

O coração sente mais
do que batidas – sente
quando te cuidas.

semana de _____ a _____

Calendário de autovigilância diária

				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
ex.	71,3 kg	Sim	65 bpm	135/83 mmHg

Mês _____

semana de _____ a _____

A tua energia é preciosa.
Usa-a para aquilo que
te faz bem.

semana de _____ a _____

Calendário de autovigilância diária

				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
ex.	71,3 kg	Sim	65 bpm	135/83 mmHg

Mês _____

semana de _____ a _____

Devagar? Sim.
Parado? Nunca.

Calendário de autovigilância diária

				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
ex.	71,3 kg	Sim	65 bpm	135/83 mmHg

Mês _____

semana de _____ a _____

Mesmo quando o
corpo abranda, a vida
continua a acontecer.

semana de _____ a _____

Calendário de autovigilância diária

				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
ex.	71,3 kg	Sim	65 bpm	135/83 mmHg

Mês _____

semana de _____ a _____

Viver com limites não
é viver menos, é viver
com mais atenção.

semana de _____ a _____

Calendário de autovigilância diária

				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
ex.	71,3 kg	Sim	65 bpm	135/83 mmHg

Mês _____

semana de _____ a _____

Um passo de cada vez
ainda é caminho.

semana de _____ a _____

Calendário de autovigilância diária

				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
ex.	71,3 kg	Sim	65 bpm	135/83 mmHg

Mês _____

semana de _____ a _____

O teu ritmo é único.
Não o compares com
o dos outros.

semana de _____ a _____

Calendário de autovigilância diária

				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
ex.	71,3 kg	Sim	65 bpm	135/83 mmHg

Mês _____

semana de _____ a _____

A saúde é feita de
pequenos gestos diários.
Hoje é um bom dia
para recomeçar.

semana de _____ a _____

Calendário de autovigilância diária

				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
ex.	71,3 kg	Sim	65 bpm	135/83 mmHg

Mês _____

semana de _____ a _____

Ouvir o corpo é o
primeiro passo para
cuidar dele.

semana de _____ a _____

Calendário de autovigilância diária

				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
ex.	71,3 kg	Sim	65 bpm	135/83 mmHg

Mês _____

semana de _____ a _____

Não subestimes
o poder de um
dia calmo.

Calendário de autovigilância diária

				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
ex.	71,3 kg	Sim	65 bpm	135/83 mmHg

Mês _____

semana de _____ a _____

Mesmo o coração
mais cansado sabe
encontrar força.

semana de _____ a _____

Calendário de autovigilância diária

				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
ex.	71,3 kg	Sim	65 bpm	135/83 mmHg

Mês _____

semana de _____ a _____

Hoje o plano é: cuidar
de mim, sem pressas
nem desculpas.

semana de _____ a _____

Calendário de autovigilância diária

				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
ex.	71,3 kg	Sim	65 bpm	135/83 mmHg

Referências:

1. McDonagh TA, Metra M, Adamo M, *et al.* 2021 ESC Guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure. *Eur Heart J.* 2021;42(36):3599-3726. PMID: 34447992. (Ver seção 12.3 – Self-care; Quadro 41: Self-care behaviours)
2. Heidenreich PA, Bozkurt B, Aguilar D, *et al.* 2022 AHA/ACC/HFSA Guideline for the Management of Heart Failure: Executive Summary. *J Am Coll Cardiol.* 2022;79(17):e263-e421. PMID: 35363499. (Ver seções sobre patient self-care e follow-up, p.e372-374)



Bial Keeping
life in mind

BIAL - PORTELA & CA, S.A., Avenida da Siderurgia Nacional,
4745 - 455 São Mamede do Coronado.
Pessoa coletiva número 500220913

MA_PT/CARDIO/JUL25/028 aprovado a julho 2025.
PPTP25LTPEY02