

para mais informações, contacte a
unidade de insuficiência cardíaca:
tlm.: 967 075 798




centro hospitalar de
trás-os-montes e alto douro

avenida noruega
lordelo
5000 508 vila real

www.chtmad.com
admin@chtmad.min-saude.pt

tel. 259 300 500
fax 259 300 503

PANF.CHTMAD.nº139.00
23.09.2022



o seu guia
para a
insuficiência
cardíaca

estilo de vida saudável » o que é?

fazer as alterações descritas neste folheto informativo e cumprir com a medicação atrasam a progressão da doença aumentando, assim, a esperança de vida.

» realizar uma dieta saudável e equilibrada

- ▶ consumir mais frutas e legumes (frescos);
- ▶ consumir produtos lácteos com baixo teor de gordura, gorduras polinsaturadas (azeite), cereais não embalados e peixe.

» controlar a ingestão de líquidos

- ▶ consumo de líquidos de 1,5 a 2 litros por dia;
- ▶ aconselha-se aumento da ingestão de líquidos em dias quentes ou em caso de vómitos | diarreia;
- ▶ não beber bebidas alcoólicas.
- ▶ evitar refrigerantes ou água com gás.



» reduzir o consumo de sal

- ▶ evitar alimentos processados (enchidos, salsichas, fiambres, batatas fritas,

frutos secos salgados, enlatados, refeições congeladas);

- ▶ retirar o saleiro da mesa e preferir ervas aromáticas para temperar. evitar caldos culinários e molhos;



» não fumar

- ▶ não fumar e não usar outras drogas recreativas;
- ▶ o consumo moderado de café não está contraindicado (até 3 a 4 cafés por dia).



» permanecer ativo

- ▶ praticar exercício regularmente (cerca de 30 minutos de atividade moderada 5 dias por semana).



» vacinar

- ▶ está recomendada a vacinação anual contra a gripe;
- ▶ está recomendada a vacinação contra a pneumonia (uma administração apenas).

