SIGASEUCORAÇÃO

DOENÇAS DO CORAÇÃO

ORIENTAÇÃO E APOIO

INVESTIDOR SOCIAL

NOVARTIS

INICIATIVA E REALIZAÇÃO

INSTITUTO LADO A LADO PELA VIDA

SUMÁRIO

O que são doenças cardíacas? 05

Colesterol e o coração 06

Sugestões de perguntas para seu médico 07

Como se preparar para a próxima consulta 08

Dicas para conviver com a doença cardíaca 10

Como lidar com o medo? 12

Como lidar com impactos financeiros? 13

Contando sobre a doença para sua família e amigos 14

A importância da rede de apoio 14

A importância da crença 14



INSTITUTO
LADO A LADO
PELA VIDA



Cuidar do coração é cuidar da vida. Muitas pessoas convivem com condições cardíacas sem sequer se enxergar como pacientes, afinal, nem sempre os sintomas são claros ou o impacto parece imediato. No entanto, reconhecer esses sinais e entender a própria saúde é um passo essencial para viver melhor e com mais qualidade.

Este guia foi criado para ajudar você a compreender sua condição, esclarecer dúvidas e mostrar que existem caminhos para manter o controle e tomar decisões mais seguras sobre seu cuidado. Aqui, você encontrará informações confiáveis e orientações práticas que podem fazer a diferença no seu dia a dia.

No **Instituto Lado a Lado pela Vida**, acreditamos que ninguém deve enfrentar essa jornada sozinho. Nosso compromisso é colocar o paciente no centro do cuidado e dar suporte para que você se sinta mais amparado e consciente das possibilidades ao seu redor.

Estamos juntos e lado a lado.

O QUE SÃO DOENÇAS CARDÍACAS?

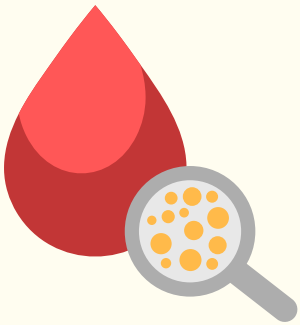
O termo *"doenças cardíacas"* se refere a diferentes condições que afetam o coração e a circulação sanguínea. Entre elas estão:

- Infarto agudo do miocárdio *(ataque cardíaco)*
- Insuficiência cardíaca
- Arritmias
- Angina
- Doença arterial coronariana
- Cardiomiopatias

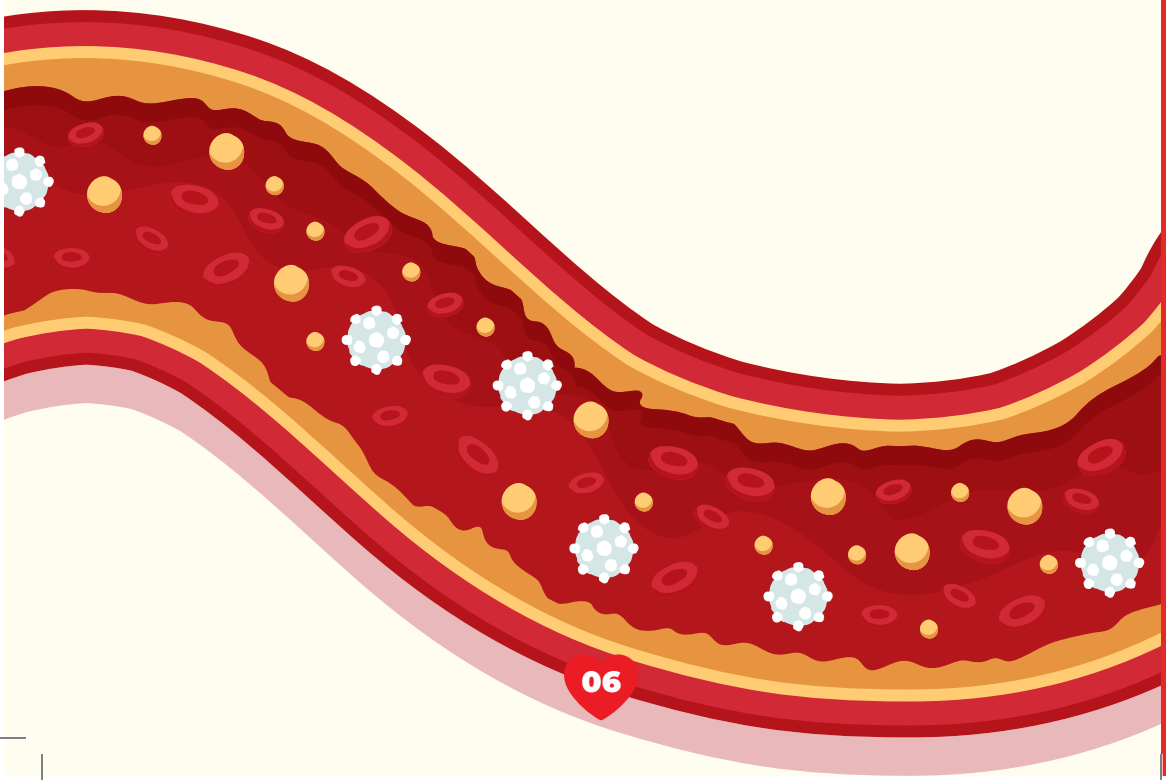


Muitas dessas condições estão relacionadas a fatores de risco como **colesterol elevado, hipertensão arterial, diabetes, tabagismo, obesidade, sedentarismo e histórico familiar.**

COLESTEROL E O CORAÇÃO



O colesterol é uma substância essencial para o funcionamento do organismo, mas quando está em excesso no sangue pode formar placas de gordura nas artérias *(aterosclerose)*. Isso dificulta a passagem do sangue e aumenta o **risco de infarto e AVC**.



SUGESTÕES DE PERGUNTAS PARA SEU MÉDICO

Quais exames serão necessários?

Que tipo de doença cardíaca eu tenho?

Qual é a gravidade da minha condição?

Preciso usar medicação contínua? Quais os efeitos colaterais possíveis?

Quais mudanças de estilo de vida devo adotar?

Preciso de acompanhamento com outros especialistas?

Como devo agir em caso de sintomas de emergência?

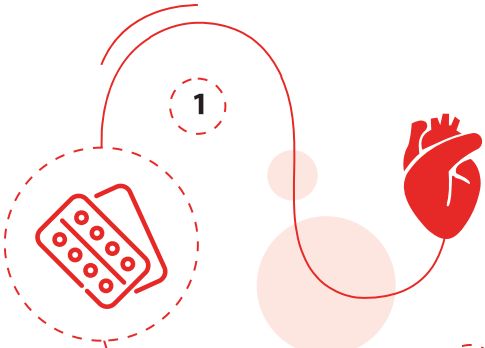


COMO SE PREPARAR PARA A PRÓXIMA CONSULTA



1

Liste todos os medicamentos que você utiliza *(pressão, diabetes, colesterol, vitaminas)*.



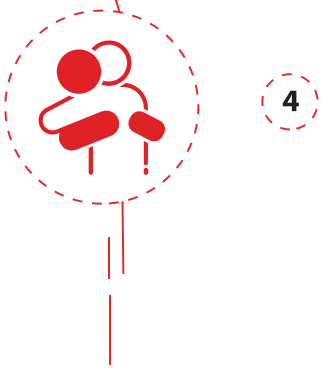
2

Leve sempre uma pasta organizada com seus exames mais recentes.



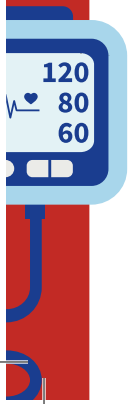
3

Anote sintomas como falta de ar, inchaço, dor no peito, palpitações ou cansaço fora do comum.



4

Leve um familiar ou amigo para apoiar na consulta e ajudar a lembrar as orientações médicas.



DICAS PARA CONVIVER COM A DOENÇA CARDÍACA

RESPEITE O SEU TEMPO

Nos dias em que estiver mais disposto, faça atividades leves que tragam prazer, como caminhar ou conversar com alguém querido.

MOVIMENTE-SE COM CUIDADO

A prática de atividade física supervisionada ajuda a fortalecer o coração. Caminhadas leves, hidroginástica e alongamentos são boas opções. Converse com o médico antes de iniciar.

ALIMENTE-SE COM EQUILÍBRIO

Prefira alimentos naturais: frutas, verduras, legumes, cereais integrais e proteínas magras. Evite excesso de sal, gorduras saturadas, frituras e ultraprocessados.

CONTROLE O COLESTEROL E A PRESSÃO ARTERIAL

Faça exames regulares, siga as orientações médicas e não interrompa o uso dos medicamentos por conta própria.

NÃO FUME E EVITE BEBIDAS ALCOÓLICAS EM EXCESSO

O cigarro e o álcool aumentam o risco de complicações cardíacas. Buscar apoio para parar de fumar é um passo fundamental.

DURMA BEM

O sono de qualidade ajuda o coração a se recuperar e reduz riscos de arritmia e hipertensão.



COMO LIDAR COM O MEDO?

O medo faz parte do diagnóstico de uma doença crônica. Pode estar relacionado à possibilidade de uma ocorrência cardíaca, como um infarto, à necessidade de cirurgia ou até às mudanças de rotina. Esse sentimento é legítimo e não precisa ser enfrentado sozinho.

Falar sobre o medo é o primeiro passo. Conversar com familiares, amigos ou um psicólogo pode trazer alívio. Muitas vezes, o que assusta é o desconhecido. Buscar informações claras com a equipe médica ajuda a transformar o medo em ação.



Permita-se sentir. Você não precisa ser forte o tempo todo. Técnicas de respiração, meditação ou oração podem ajudar a acalmar a mente e proteger o coração.



0800 222 2224

Fale agora conosco!





COMO LIDAR COM IMPACTOS FINANCEIROS?



O tratamento das doenças cardíacas pode gerar custos com consultas, medicamentos, transporte e exames. Organizar despesas, conhecer seus direitos e buscar apoio **são atitudes que ajudam a reduzir o estresse financeiro**.

BENEFÍCIOS QUE PODEM ESTAR DISPONÍVEIS:

- Auxílio-doença ou aposentadoria por invalidez (INSS)
- Saque do FGTS e PIS/PASEP em alguns casos
- Isenção de impostos em situações específicas (IPVA, IPI, ICMS)

**Outra possibilidade é o acompanhamento de ONGs e hospitais que oferecem suporte jurídico e social*

CONTANDO SOBRE A DOENÇA PARA SUA FAMÍLIA E AMIGOS

Dividir o diagnóstico com quem você confia ajuda a reduzir a carga emocional e a criar uma rede de apoio. Familiares e amigos podem oferecer ajuda prática *(acompanhar em consultas, auxiliar em mudanças de rotina)* e apoio emocional.

Não existe certo ou errado sobre com quem compartilhar a sua condição. **O mais importante é você se sentir confortável.**

A IMPORTÂNCIA DA REDE DE APOIO

O coração também é um símbolo de afeto. E, diante de uma doença cardíaca, cuidar das relações é tão importante quanto cuidar do corpo. Uma rede de apoio pode trazer força, acolhimento e motivação para seguir firme no tratamento.

A IMPORTÂNCIA DA CRENÇA

A espiritualidade pode ser um apoio importante. Orar, meditar, buscar silêncio ou conectar-se com a natureza pode trazer conforto e esperança. Não importa a forma: o que vale é aquilo que faz sentido para você.



SIGA SEU CORAÇÃO

O Instituto Lado a Lado pela Vida tem como missão orientar, educar e acolher pacientes, familiares e cuidadores. Disponibilizamos diversos canais para apoiar você em sua jornada.

JUNTOS E LADO A LADO

Nosso instituto oferece atendimento e acolhimento a pacientes com doenças cardiovasculares, orientando sobre exames, direitos, diagnóstico, tratamento e apoio emocional.

CONHEÇA O INSTITUTO

WWW.LADOALADOPELAVIDA.ORG.BR

0800 222 2224

Fale agora conosco!

INSTITUTO
LADO A LADO
PELA VIDA