CARTILHA
do
CORA
ÇÃO

Ficha Técnica

Coordenação Eixo Direito à Saúde
Everton Pereira | Luna Arouca

Coordenação Eixo Arte, Cultura, Memórias e Identidades
Marcos Diniz | Pâmela Carvalho

Coordenação Casa Preta da Maré
Carlos André | Fernanda Viana

Coordenação de Conteúdo
Carolina Dias | Millena Ventura | Tiago Blanc

Mobilizadores de Oficinas
Fernanda do Vale | Rodrigo Pereira

Mobilizadoras
Isabela Lima | Raíssa Araújo | Suellen Paim

Design
Robert Silva

Parceiro Apoiador
Boehringer Ingelheim

Unidades de Saúde Participantes
Boehringer Ingelheim
CF Adib Jatene
CMS Américo Veloso
CF Augusto Boal
CF Diniz Batista dos Santos
CF Jeremias Moraes da Silva
CMS João Cândido
CMS Vila do João

Abertura

Olá! Essa cartilha é fruto de uma parceria entre a Boehringer Ingelheim e a Redes da Maré, a partir do Eixo de Direito à Saúde e da Casa Preta da Maré.

A Redes da Maré é uma instituição da sociedade civil que produz conhecimento, projetos e ações, através de cinco eixos de trabalho, em busca de qualidade de vida e garantia de direitos para os mais de 140 mil moradores das 16 favelas da Maré.

A Boehringer Ingelheim é uma indústria farmacêutica com mais de 60 anos de tradição no Brasil, que trabalha em medicamentos inovadores que transformam vidas hoje e para as gerações seguintes. Enquanto empresa biofarmacêutica líder em pesquisa, tem como missão servir a humanidade e criar valor através da inovação para desenvolver os melhores tratamentos e proporcionar as melhores soluções no cuidado da saúde.

Nosso objetivo conjunto foi criar um material explicativo, com recomendações de saúde e serviços para pessoas com insuficiência cardíaca e familiares daqueles que convivem com o diagnóstico.

O que está nas suas mãos é resultado de grupos focais realizados com moradores do conjunto de favelas da Maré que têm insuficiência cardíaca e outras patologias que afetam a saúde do coração, nas unidades básicas de saúde do território, para entender como aqueles que têm essa condição vivem e lidam com ela.

Conviver com uma condição crônica pode ser desafiador, mas é possível ter uma vida confortável com informação, estrutura e acompanhamento médico.

Esperamos que a cartilha seja uma ferramenta de apoio para você, seus amigos e familiares.

Boa leitura!

Metodologia do Projeto

Essa cartilha é resultado de um processo colaborativo e participativo com a população da Maré. Através da parceria com as unidades de saúde, mobilizadoras do projeto promoveram grupos focais nas unidades com usuários com insuficiência cardíaca ou que estão no grupo de risco para desenvolver a condição. Os grupos trouxeram três grandes questões que envolvem a relação dos usuários com suas condições crônicas:

- ✚ **Tratamento**
- ♥ **Hábitos/Estilo de Vida**
- ▲ **Dificuldades**

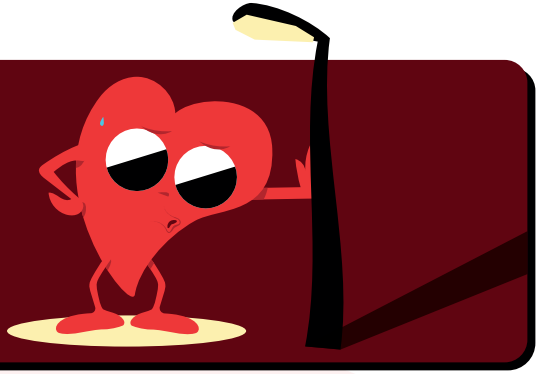
A proposta da cartilha foi incentivar o diálogo sobre o tema com os usuários das unidades de saúde da Maré e contribuir para uma melhor compreensão sobre seus direitos.

Entendemos que o acesso à informação influencia diretamente na capacidade dos pacientes e familiares de se mobilizarem para garantir o acesso a cuidados, tratamento especializado, medicações adequadas e o acesso aos seus direitos.

Introdução

Este é um material pensado para orientar pacientes com **insuficiência cardíaca** ou que estão no grupo de risco para desenvolver a condição.

Mas, peraí, o que é insuficiência cardíaca?



Sabemos que nosso coração funciona como uma bomba, que trabalha para distribuir adequadamente o sangue por todo o corpo humano. A **insuficiência cardíaca (IC)** é uma condição que causa incapacidade do coração de funcionar desse modo, fazendo com que o órgão tenha dificuldade de contrair ou relaxar, o que dificulta a realização dos movimentos necessários para fazer circular o sangue.

A IC pode provocar dificuldades para fazer tarefas simples, como subir escadas ou até caminhar. **É uma condição que está relacionada ao histórico familiar de doenças cardiovasculares, ou de fatores de risco como diabetes, pressão alta, infarto, ou de hábitos como o consumo de álcool ou de cigarros (tabagismo).**

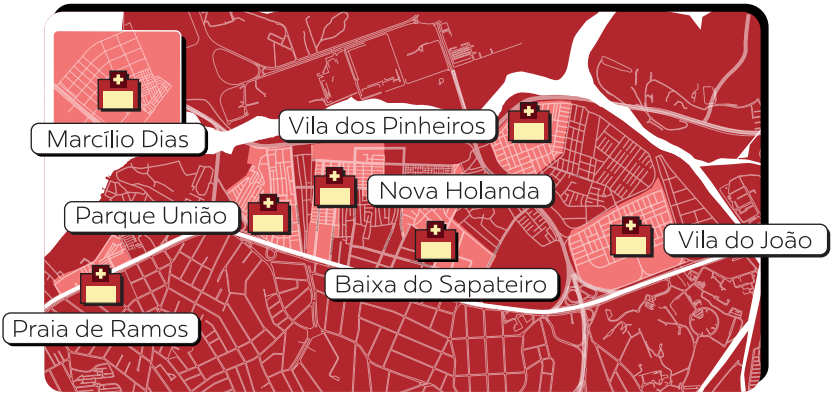
Os fatores acima são frequentemente encontrados na população negra. Por isso, a importância de projetos voltados para esse grupo e de ações como o **Plano Nacional de Saúde Integral da População Negra.**

Segundo o Censo Maré (2009), o Conjunto de Favelas da Maré possui...

...mais de **60% de moradores e moradoras negros,** da sua população de **140 mil pessoas.**

Esse alto número de moradores negros também reflete nos indicadores de acesso à saúde, educação e segurança. Por isso, essa cartilha foi elaborada em conjunto com a população mareense.

Ainda há poucos números sobre insuficiência cardíaca na Maré, mas podemos vislumbrar um cenário de como está a saúde nesse território. O Conjunto de Favelas possui **7 unidades básicas de saúde, com 545 profissionais e 157.052 pessoas atendidas.**



A partir de dados coletados pela Redes da Maré, junto à Secretaria Municipal de Saúde, podemos observar questões que dificultam o acesso dessa população aos serviços de saúde ao longo do tempo. Esse fato acontece por conta de questões como falta de profissionais de saúde ou dificuldade de manter os investimentos na saúde por parte do poder público. Desse modo, tratamentos como o de Insuficiência Cardíaca, que exigem um acompanhamento próximo e contínuo e que necessitam de encaminhamentos para exames e apoio no tratamento, podem ser prejudicados. Além disso, com relação à IC, é normal que muitas pessoas não tenham conhecimento sobre a doença.

É importante, portanto, que você, usuário do SUS e que possui essa ou outras condições de saúde crônicas, não apenas cuidem de sua saúde, mas tenham participação nas unidades básicas do território, trazendo suas dúvidas e demandas, buscando a garantia de seus direitos.

Sintomas

Os sintomas de insuficiência cardíaca podem ser confundidos com de outras doenças crônicas. Fique atento aos principais sinais!

Falta de ar, especialmente ao se exercitar ou deitar-se.

Inchaço nas pernas, tornozelos ou pés.

Tosse persistente.

O acompanhamento da doença por profissionais de saúde é essencial para o controle da condição e suas consequências. Não deixe de seguir o tratamento.

Viver com condições crônicas pode afetar a saúde mental de pacientes. Converse com amigos, profissionais de saúde, familiares, vizinhos. Busque construir uma rede de apoio que te auxilie a manter seus cuidados e te incentive a fazer melhores escolhas pela sua saúde.

Em muitos grupos, percebemos, ainda, que as mulheres, em sua maioria, são as que cuidam de si e dos outros. Se esse é o seu caso, não deixe essa sobrecarga se prolongar.

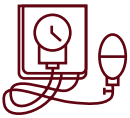
Buscar ajuda é importante para qualquer pessoa e com certeza você se sentirá mais leve tendo apoio de quem se preocupa com você!

Tratamento

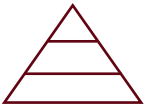
O tratamento médico é uma das ações fundamentais para garantir a qualidade de vida e longevidade daqueles que possuem insuficiência cardíaca. **Ele é o primeiro passo, mas não o único, para a criação de uma vida mais saudável.**

Converse com seu médico ou outro profissional de saúde para definir qual a melhor estratégia para que você lembre de tomar suas medicações. A maioria dos participantes relataram estratégias para lembrar do uso de medicamentos, que são uma parte fundamental do tratamento. Uma delas, que pode ser usada em alguns casos, é a ingestão após alguma refeição.

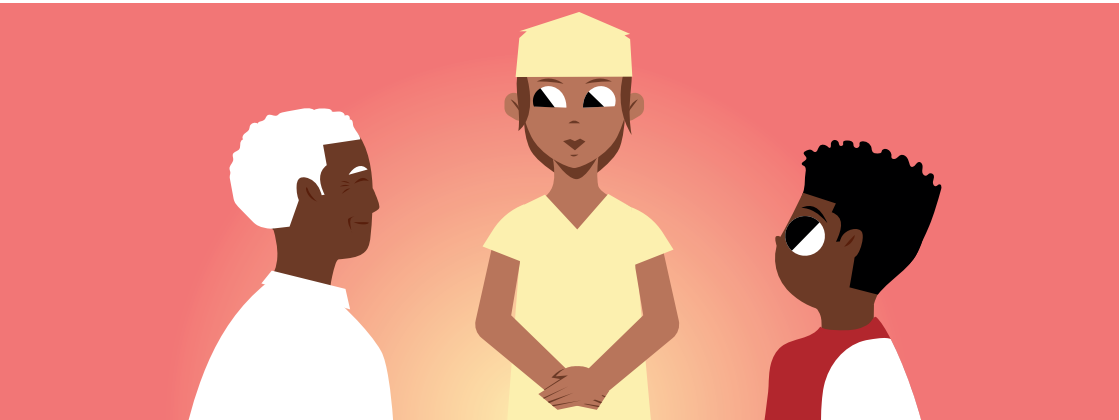
Compartilhe sobre sua saúde com aqueles que estão próximos. Os pacientes descreveram que a rede de apoio faz diferença no tratamento. Muitos lembram da medicação devido a parentes e amigos que avisam.



Você deve medir sua pressão com certa frequência. Você tem direito a aferir a pressão na sua unidade de saúde de referência ou você pode utilizar aparelhos de pressão de uso domiciliar. O controle da pressão é muito importante no tratamento da insuficiência cardíaca.



Não deixe de se cuidar de forma completa. O tratamento para insuficiência cardíaca normalmente é feito em conjunto com outras patologias crônicas.



Estilo de Vida e Hábitos

Comportamentos, ações, práticas de saúde: tudo isso explica o que é um estilo de vida. Para portadores das condições de saúde cardíacas, simples substituições de hábitos são significativas no tratamento.

1

Exercícios são uma forma importante de manter a qualidade de vida, mesmo com a insuficiência cardíaca. Em todos os grupos realizados foi apontada a importância da prática de atividades físicas, **sob orientação de profissionais qualificados.** Por isso, programas como a Academia Carioca são necessários para a população. **Nem todo paciente com IC pode realizar atividades físicas, por isso procure saber como e se você pode acessar esse serviço na sua unidade básica de saúde ou em outros equipamentos do território.**

2

A mudança na alimentação, principalmente no controle da quantidade de sal e líquidos, é frequente para aqueles que convivem com questões do coração. **Saiba se sua unidade de saúde tem nutricionista, ou, se não, busque orientações com outros profissionais de saúde no apoio para melhorar seus hábitos alimentares.**

3

O consumo de álcool e o tabagismo podem agravar ou criar condições do coração, **é importante procurar grupos de apoio ou os profissionais de saúde para entender como esses e outros hábitos podem ser moderados e mediados pensando no lazer e na saúde.**

4

É importante que você fique de olho no seu peso. Ganhos de peso (acima de 2kg em 3 dias) devem chamar a atenção para procurar o serviço de saúde porque podem indicar retenção de líquidos e piora da **IC.**

Dificuldades

Para uma saúde plena, precisamos olhar e cuidar da vida como um todo. Quando o ambiente não é cuidado, a vida e a saúde das pessoas perdem a qualidade. Saiba algumas dificuldades vividas pelos moradores da Maré:

O acesso ao tratamento é atravessado pelo fechamento das clínicas pelos confrontos no território, por isso **é preciso que o município pense em formas de remarcação de consultas e acompanhamento dos pacientes impactados.**

O alto número de operações policiais também influencia diretamente na saúde dos moradores. Muitos relataram sintomas de estresse após tiroteios, que podem piorar a saúde do coração.

A inconstância de tratamentos na unidade de saúde e as questões financeiras dificultam os pacientes em manter a regularidade de práticas complementares. **É responsabilidade do poder público garantir a continuidade de ações e do tratamento nas unidades de saúde.**

O tabagismo é um inimigo da insuficiência cardíaca. Muitos relatam que não conseguem largar o cigarro. O SUS oferece um programa antitabagismo, apesar de estar presente em poucas unidades de saúde. **Se na sua unidade não existe esse serviço, você pode levar essa questão para espaços como o do Colegiado Gestor, por exemplo.** Esse é um espaço de reuniões, que acontece geralmente uma vez ao mês em que os usuários podem trazer dúvidas, sugestões e contribuições para o serviço das unidades. **Procure saber quando será o próximo encontro do Colegiado Gestor de sua unidade!**

Serviços

Onde procurar apoio?

Unidades Básicas de Saúde - Maré

CF Adib Jatene - Av. Bento Ribeiro Dantas, S/N - Vila do Pinheiro (Conjunto Pinheiros, Vila do Pinheiro, parte do Salsa e Merengue)

CMS Américo Veloso - Rua Gerson Ferreira, 100 - Praia de Ramos (Praia de Ramos e Roquete Pinto)

CF Augusto Boal - Av. Guilherme Maxwel, 901 - Baixa do Sapateiro (Conjunto Bento Ribeiro Dantas, Morro do Timbau, Baixa do Sapateiro e Nova Maré)

CF Diniz Batista dos Santos - Av. Brigadeiro Trompowski, SN - Parque União (parte da Rubens Vaz e Parque União)

CF Jeremias Moraes da Silva - R. Teixeira Ribeiro, S/N - Nova Holanda (parte da Rubens Vaz, Nova Holanda e Parque Maré)

CMS João Cândido - Av. Lobo Júnior, 83 - Marcílio Dias (Kelsons e Marcílio Dias)

CMS Vila do João - R. Dezessete, S/N - Vila do João (Conjunto Esperança, Vila do João e parte do Salsa e Merengue)

Fontes

Boehringer Ingelheim.
https://www.boehringer-ingelheim.com/br/saude-humana/doencas--cardiovasculares/insuficiencia-cardiaca

Censo Populacional da Maré.
https://www.redesdamare.org.br/media/downloads/arquivos/Censo-Mare_WEB_04MAI.pdf

Política Nacional de Saúde Integral da População Negra - Uma Política do SUS.
https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_-saude_populacao_negra_3d.pdf

Recursos da Saúde Básica na Maré: Análise de Dados sobre o orçamento municipal e a estrutura das Unidades Básicas de Saúde da Maré. Redes da Maré, 2023.
https://www.redesdamare.org.br/media/downloads/arquivos/RdM--RecursosSaudeBasicaMare.pdf

Apoio

Boehringer Ingelheim

Realização

redes da maré