



VIVER COM MIOCARDIOPATIA AMILOIDE POR TRANSTIRRETINA: UM GUIA PARA DOENTES



DECLARAÇÃO DE EXONERAÇÃO DE RESPONSABILIDADE

A WHF tomou todas as precauções razoáveis para verificar as informações apresentadas nesta publicação. Este material está a ser distribuído sem qualquer garantia, expressa ou implícita. A WHF não se responsabiliza por uso indevido nem por danos resultantes do uso deste guia. A responsabilidade pela interpretação das informações contidas nesta publicação pertence ao leitor.

A WHF não está a recomendar a utilização de qualquer medicamento apresentado nesta publicação, sobretudo sem receita médica. Consulte o seu profissional de saúde antes de iniciar qualquer tratamento médico.

APOIO E AGRADECIMENTOS AOS AUTORES

AUTORES

Dulce Brito, MD, PhD, FESC e Lisa Owens, BSc (Hons); o conteúdo é da competência exclusiva da World Heart Federation (WHF).

EDITOR

Shreya Shrikhande, PhD.

ESTE GUIA FOI DESENVOLVIDO PELA WHF COM O APOIO DA ALNYLAM, ASTRA ZENECA, PFIZER E BRIDGEBIO.



APOIO E AGRADECIMENTO AOS AUTORES

1. COMO UTILIZAR ESTE GUIA	04
2. TUDO SOBRE A ATTR-CM	05
2.1 O QUE É A ATTR-CM	
2.2 COMPREENDER A ATTR-CM	06
2.3 SINTOMAS A MONITORIZAR	08
2.4 PROCURAR TESTES GENÉTICOS E ACONSELHAMENTO	09
3. GESTÃO DURANTE ALTERAÇÕES DO ESTILO DE VIDA	10
3.1 COMO SÃO AS SUAS REFEIÇÕES?	
3.2 MEXA-SE! AUMENTAR A ATIVIDADE FÍSICA	11
4. TRATAR A ATTR-CM	12
4.1 MONITORIZAÇÃO E ACOMPANHAMENTO	14
5. APOIO À SAÚDE MENTAL DAQUELES QUE VIVEM E CUIDAM DE PESSOAS COM ATTR-CM	15
5.1 GRUPOS DE APOIO	16
5.2 RECURSOS GERAIS PARA A SAÚDE MENTAL	17
6. O MEU DIÁRIO DA ATTR-CM	18

ÍNDICE

1. COMO UTILIZAR ESTE GUIA?

PARA QUEM É ESTE GUIA?

A World Heart Foundation concebeu este guia simples para apoiar pessoas (tanto doentes como cuidadores) que vivem com miocardiopatia amiloide por transtirretina (ATTR-CM).

PORQUE É QUE CRIAMOS ESTE GUIA?

Um diagnóstico de ATTR-CM pode ser desafiante. A vasta informação disponível de diversas fontes pode ser complicada e difícil de processar. Este documento foi concebido para servir como uma ferramenta de apoio para o ajudar a compreender melhor como gerir os seus sintomas e a progressão da doença.

O QUE ESTÁ INCLUÍDO NESTE GUIA?

Este guia inclui educação, alterações ao estilo de vida e recursos para ajudar a gerir a doença de forma eficaz. Os doentes devem trabalhar juntamente com a sua equipa de cuidados de saúde para personalizar este guia de acordo com as suas necessidades específicas.

O QUE TEM ESTE GUIA DE ÚNICO?

Este guia foi concebido para SI, o doente, e necessita do seu contributo para monitorizar, rastrear e gerir os sintomas da ATTR-CM. Não contém muita informação sobre a ciência e a medicina por detrás da ATTR-CM, mas destina-se a servir como uma biblioteca de bolso com recursos e ferramentas para gerir a vida com ATTR-CM.

COMO PODE UTILIZAR ESTAS FERRAMENTAS?

Compilámos vários recursos, incluindo grupos de apoio e recursos de saúde mental tanto para os doentes como para os cuidadores de pessoas com ATTR-CM. Estes podem ser acedidos à vontade e testados para descobrir um mecanismo de apoio que melhor se adapta a si. "O meu diário da ATTR-CM" foi concebido para que uma gama de informações possa ser acedida facilmente quando necessário e num único lugar. Abrange:

- O seu diagnóstico
- Os seus profissionais de saúde
- Os seus medicamentos
- Os seus sintomas
- A sua saúde mental e o estilo de vida.

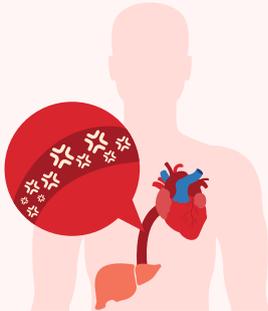
2. TUDO SOBRE A ATTR-CM

2.1 O QUE É A ATTR-CM

A miocardiopatia amiloide por transtirretina (ATTR-CM) é originada quando uma proteína (chamada transtirretina ou TTR), que se encontra no sangue, altera a sua forma. Esta alteração na forma faz com que se acumule no coração, nos nervos e noutros órgãos. Esta acumulação é chamada de depósitos amiloides.

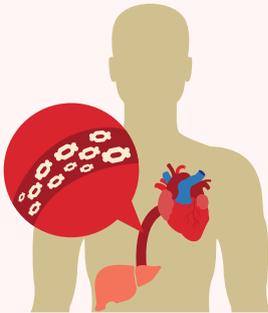
Quando os depósitos amiloides se localizam no coração, tornam o músculo do coração rígido, logo o coração tem dificuldade em se contrair corretamente. Tal significa que o coração não é capaz de bombear tão bem quanto deveria, não sendo enviado sangue suficiente para o corpo. Esta doença é chamada de miocardiopatia e, se não for tratada, pode acabar por levar a insuficiência cardíaca.

2.2 COMPREENDER A ATTR-CM



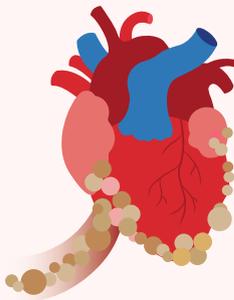
1. ESTADO NORMAL

O fígado produz transtirretina (TTR), uma proteína que ajuda a transportar vitamina A e hormonas da tiroide. Num estado saudável, esta proteína permanece estável.



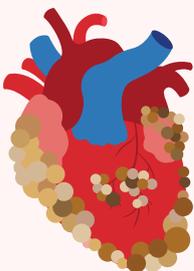
2. AMILOIDOSE – PROTEÍNA ATTR MAL DOBRADA

Na ATTR, a TTR torna-se instável e forma depósitos amiloides, que se acumulam com o passar do tempo e perturbam as funções do coração e dos nervos.



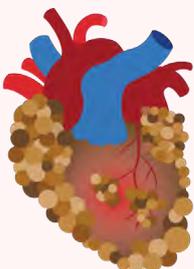
3. ACUMULAÇÃO DE DEPÓSITOS DE ATTR NO CORAÇÃO

Depósitos de TTR no coração, que fazem com que as paredes fiquem espessas e rígidas, diminuindo a flexibilidade.



4. MIOCARDIOPATIA POR ATTR – O CORAÇÃO ESFORÇA-SE PARA ENCHER E RELAXAR

Um coração rígido tem dificuldade em relaxar e em encher-se de sangue, o que leva a pouco oxigénio em circulação e a fadiga.



5. PROGRESSÃO PARA INSUFICIÊNCIA CARDÍACA.

À medida que a ATTR avança, o coração enfraquece, tem dificuldade em bombear sangue de forma eficaz, provoca a acumulação de fluido, inchaço e fadiga extrema.

Existem dois tipos de ATTR-CM:

VARIANTE HEREDITÁRIA:

significa que o gene da proteína alterada é transmitido nas famílias, com sintomas que surgem de forma precoce (tão cedo quanto 30 anos de idade) em comparação com a outra forma de ATTR-CM.

TIPO SELVAGEM:

esta forma é mais comum do que a variante hereditária e não tem transmissão familiar. O tipo selvagem da ATTR-CM é geralmente encontrado em indivíduos mais velhos, principalmente homens, com mais de 60 anos.



2.3 SINTOMAS A MONITORIZAR

Tanto os sintomas da ATTR-CM hereditária como os da ATTR-CM do tipo selvagem podem diferir entre doentes e são, muitas vezes, subtis! Algumas pessoas não têm sintomas até estadios mais tardios, quando já ocorreram danos no órgão.

Esta doença é muitas vezes diagnosticada incorretamente, pois os sintomas iniciais podem ser similares aos de outras doenças, tais como insuficiência cardíaca ou hipertensão arterial.

Os sintomas mais frequentes que devem ser monitorizados são:



FALTA DE AR:

Especialmente quando caminha ou faz exercício e, em fases posteriores, mesmo quando está em descanso.



INCHAÇO NAS PERNAS OU NO ABDOMEN:

Sensação de inchaço e rigidez nas pernas ou no estômago, de forma que se pressionar a área com um dedo, pode ficar com uma depressão na pele (isto é mais comum nas pernas).



CONGESTÃO NO PEITO:

Tosse ou pieira.



FADIGA:

Sensação de cansaço mesmo após uma boa noite de sono.



BATIMENTOS CARDÍACOS IRREGULARES:

Quando sente que o coração está a bater a um ritmo diferente do normal, ou nota que salta batimentos.



TONTURAS OU VERTIGENS:

Sentir que uma divisão da casa está a girar ou que vai desmaiar.

Contacte o seu profissional de saúde se notar que os seus sintomas estão a piorar ou se tiver novos sintomas. Procure assistência médica imediata se sentir que não consegue respirar ou que tem dores no peito.

2.4 PROCURAR TESTES E ACONSELHAMENTO GENÉTICO

Como existem dois tipos de ATTR, é importante realizar um teste genético para determinar se é do tipo selvagem ou hereditário. No caso de ser hereditário, deve procurar aconselhamento genético para identificar familiares que possam estar em risco, para que estes também possam contactar o seu profissional de saúde.



3. GESTÃO DURANTE ALTERAÇÕES DO ESTILO DE VIDA

Existem várias formas de gerir ou reduzir a gravidade dos sintomas através da implementação de algumas alterações do estilo de vida.

3.1 COMO SÃO AS SUAS REFEIÇÕES?

♥ TENTE FAZER UMA DIETA SAUDÁVEL PARA O CORAÇÃO QUE SEJA:

- ♥ **Pobre** em gorduras saturadas como manteiga, queijo, natas, chocolate, bolos, fritos e óleos.
- ♥ **Rica** em vegetais, frutas, cereais integrais e proteínas magras — carnes não gordas, frango, peixe, tofu, feijões de soja, grão de bico e lentilhas.
- ♥ **Pobre** em sódio. Tente manter o consumo de sódio num mínimo, pois ajuda a reduzir a retenção de fluido e o inchaço.
- ♥ Tente **reduzir** a quantidade de açúcar consumido em bebidas e comidas. Limite a ingestão diária de alimentos como bolos, chocolates e doces. Troque as bebidas açucaradas com gás e os sumos de fruta por bebidas sem açúcar. Além disso, troque o açúcar por adoçante em bebidas como café e chá.

♥ FAÇA REFEIÇÕES PEQUENAS, MAS COMA VÁRIAS VEZES AO DIA.

♥ MONITORIZA A QUANTIDADE DE LÍQUIDOS QUE BEBE DIARIAMENTE E A QUANTIDADE DE URINA ELIMINADA, ESPECIALMENTE NOS DOENTES QUE APRESENTAM INCHAÇO.



3.2 MEXA-SE! AUMENTAR A ATIVIDADE FÍSICA



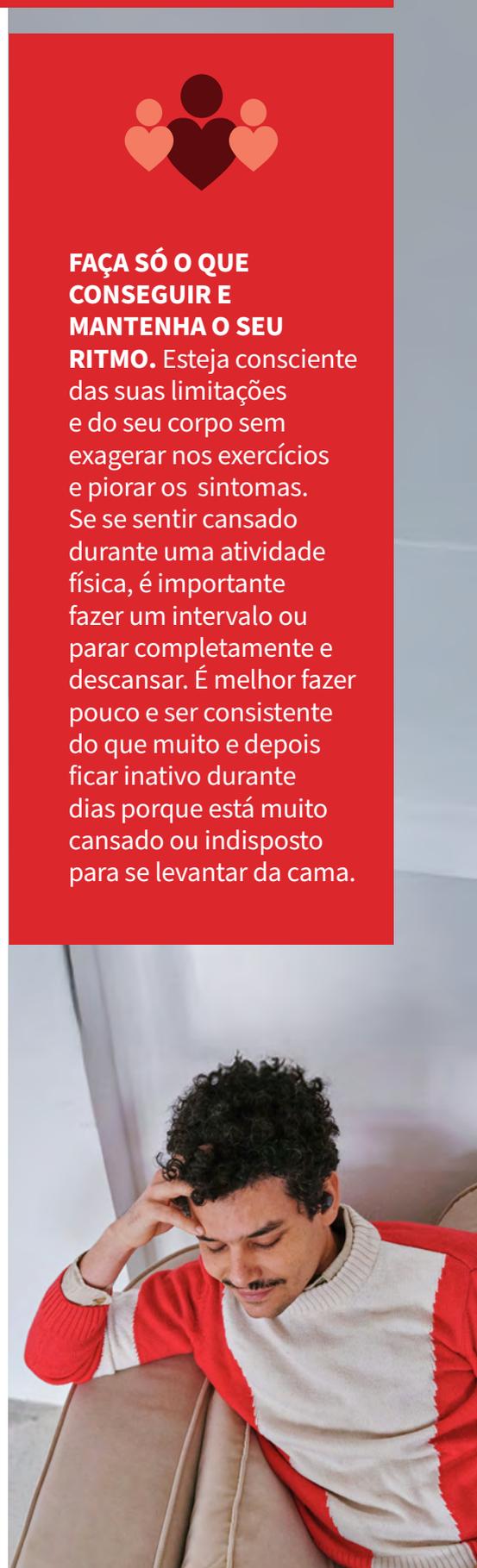
LEMBRE-SE DE QUE atividades como jardinagem, cozinhar e realizar tarefas domésticas também são formas de exercício.



MEXA-SE! Tente incluir exercícios de baixo impacto na sua vida diária, tais como caminhadas, natação e andar de bicicleta, se conseguir.



FAÇA SÓ O QUE CONSEGUIR E MANTENHA O SEU RITMO. Esteja consciente das suas limitações e do seu corpo sem exagerar nos exercícios e piorar os sintomas. Se se sentir cansado durante uma atividade física, é importante fazer um intervalo ou parar completamente e descansar. É melhor fazer pouco e ser consistente do que muito e depois ficar inativo durante dias porque está muito cansado ou indisposto para se levantar da cama.





4. TRATAR A ATTR-CM

Ainda não existe uma cura para a ATTR-CM e a quantidade de medicamentos aprovados para retardar a sua progressão varia de país para país e é atualizada à medida que novas opções de tratamento vão sendo disponibilizadas. Verifique com o seu profissional de saúde qual a situação atualizada no país onde reside.

ANTES DE TOMAR QUALQUER MEDICAÇÃO É MUITO IMPORTANTE QUE INFÔRME O SEU PROFISSIONAL DE SAÚDE SOBRE QUALQUER PROBLEMA MÉDICO EXISTENTE, SE ESTÁ A PENSAR ENGRAVIDAR OU SE ESTÁ GRÁVIDA, OU SE ESTÁ A PLANEAR AMAMENTAR ENQUANTO TOMA OS MEDICAMENTOS.

TAMBÉM É MUITO IMPORTANTE INFORMAR SOBRE TODOS OS

- **MEDICAMENTOS,**
- **MEDICAMENTOS NÃO SUJEITOS A RECEITA MÉDICA,**
- **MEDICAMENTOS À BASE DE PLANTAS,**
- **SUPLEMENTOS**

QUE ESTÁ ATUALMENTE A TOMAR, UMA VEZ QUE ALGUNS MEDICAMENTOS OU SUPLEMENTOS NÃO PODEM TOMADOS EM CONJUNTO.

Alguns medicamentos podem retardar a progressão da doença, parando ou reduzindo a acumulação de depósitos de proteína. Exemplos destes tipos e classes de medicamentos são dados abaixo. Consulte o seu médico para quaisquer questões e antes de tomar qualquer medicamento.

ORGANIZAR OS MEDICAMENTOS RECEITADOS:

É muito importante que tome todos os medicamentos que lhe foram prescritos a horas. Pode querer considerar utilizar uma aplicação que monitorize a medicação para o lembrar ou até mesmo usar uma caixa para comprimidos diária/semanal para o ajudar a organizar os medicamentos.

ESTABILIZADORES DA TTR

O tafamidis e o acoramidis são estabilizadores da TTR. Estes medicamentos não reduzem a acumulação de proteína já existente, MAS impedem que a acumulação piore por evitar que as proteínas alterem a sua forma.

Isto significa que é importante iniciar este tratamento antes que a doença tenha hipótese de provocar muitos danos. Tal como com os outros medicamentos, é importante que sejam tomados de acordo com a prescrição.

OUTRAS TERAPIAS QUE ESTÃO A SER ESTUDADAS OU UTILIZADAS PARA A GESTÃO DOS SINTOMAS:

alguns medicamentos, conhecidos como silenciadores da TTR, permitem que o fígado abraque a produção de proteínas amiloides defeituosas e estão aprovados para uso em doentes com polineuropatia associada à ATTR hereditária. Atualmente estão a ser estudados para verificar se podem ser utilizados para o tratamento da ATTR-CM.

Outras opções de tratamento focam-se no controlo dos sintomas e em tentar melhorar a qualidade de vida. Incluem:

- Reduzir o consumo de sódio na dieta (por ex., através de uma dieta pobre em sódio)
- Medicamentos diuréticos
- Medicamentos antiarrítmicos para controlar a frequência cardíaca irregular.



4.1 MONITORIZAÇÃO E ACOMPANHAMENTO

Manter um contacto regular com profissionais de saúde e cardiologistas é **MUITO importante** para que os seus sintomas possam ser monitorizados. É uma boa ideia vigiar regularmente a sua tensão arterial em casa e manter um registo das leituras para que possa mostrá-las aos profissionais de saúde quando vai às consultas. Pode adquirir monitores da tensão arterial que sejam baratos para usar em casa. É melhor utilizar um que tenha uma braçadeira, como os que são utilizados num ambiente clínico (com braçadeiras grandes). Estes permitem fazer uma leitura mais precisa do que as aplicações móveis.

Existe uma folha de monitorização para a tensão arterial, a frequência cardíaca e o nível de oxigénio no sangue (SpO_2), na parte de trás deste folheto, que pode ser-lhe útil. Também é uma boa ideia usar um caderno ou um bloco de notas para registar estas leituras. Alternativamente, também pode usar um rastreador de atividade ou smart watch com rastreador de atividade integrado para monitorizar a sua frequência cardíaca, SpO_2 , etc. Faça o que lhe for mais conveniente!

Lembre-se de incluir a data e a hora a que foram feitas as leituras e assegure-se de que está sentado tranquilamente e sem falar quando faz as leituras. Isto é especialmente importante para as leituras da tensão arterial.



ESTEJA PREPARADO PARA EMERGÊNCIAS!

Elabore um plano de ação simples para emergências e para quando você ou um cuidador têm de procurar cuidados médicos urgentes para si. Por exemplo, se tiver falta de ar grave, dores no peito ou desmaio.



CONTACTOS DE EMERGÊNCIA

Em caso de emergência, tenha uma lista de contactos de emergência que inclua profissionais de saúde, familiares e amigos. Ter estes detalhes acessíveis e reunidos num só lugar pode ser de ajuda, caso sejam necessários numa situação de urgência.

5. APOIO À SAÚDE MENTAL DAQUELES QUE VIVEM E CUIDAM DE PESSOAS COM ATTR-CM

Um diagnóstico de ATTR-CM pode ser mentalmente exigente não só para o doente, mas também para a família mais próxima, amigos e cuidadores. É muito importante cuidar da sua saúde mental para que possa prestar atenção à sua saúde física!



5.1 GRUPOS DE APOIO

O diagnóstico de uma doença cardíaca pode ser um período muito assustador e solitário. Juntar-se a um grupo de apoio pode ajudá-lo a sentir-se menos assustado e sozinho, sabendo que existem outras pessoas que estão a passar pelo mesmo.

Existirão grupos locais aos quais pode ter acesso e frequentar na sua comunidade local, bem como grupos online onde outras pessoas podem aconselhar, apoiar, partilhar experiências e estratégias para lidar com a situação. Estes espaços seguros também são um bom local para falar sobre os seus receios e preocupações, uma vez que não será o único a experienciar estas emoções. Pode ser difícil falar e abrir-se com familiares ou pessoas que lhe são próximas, pois pode sentir que tem de ser forte por eles.

Lembre-se, está tudo bem em não estar bem, e os grupos de apoio podem permitir que se expresse e explore os seus verdadeiros sentimentos e emoções com pessoas que o compreendem.

Aqui estão alguns recursos que podem ser úteis:

Alemanha: www.amyloidose-selbsthilfe.de

Brasil: www.abpar.org.br

Estados Unidos: www.amyloidosis.org / <https://www.amyloidosisupport.org/>

França: www.amylose.asso.fr

Internacional: <https://www.amyloidosisalliance.org/>

Portugal:

Centro de Referência de Paramiloidose Familiar:

<https://www.ulssm.min-saude.pt>

Associação Portuguesa De Paramiloidose:

<https://www.paramiloidose.com/>

The Associação de Apoio aos Doentes com Insuficiência Cardíaca (AADIC):

<https://aadict.pt/>

Reino Unido: www.amyloidosisuk.org

Também existem muitos grupos e fóruns públicos e privados no Facebook nos quais se pode ligar a outros indivíduos que estão a passar por uma experiência semelhante, incluindo:

[Amyloidosis Research Consortium/Amyloidosis Research Consortium \(ARC\)](#)

[Amyloidosis International](#)

[Amyloidosis FAP-TTR-Hereditary](#)

[Amyloidosis – Wild-type – ATTR](#)

[Amyloidosis Awareness](#)

Também pode ser um período difícil para a sua família e para aqueles que se preocupam consigo. Abaixo encontram-se alguns recursos que podem ser um apoio para estas pessoas na qualidade de cuidadores:

Family Caregiver Alliance: www.caregiver.org

National Alliance for Caregivers: www.caregiving.org

Caregiver Action Network: www.caregiveraction.org

Carers UK: www.carersuk.org

Caringbridge: www.caringbridge.org/

Carers Australia: www.carersaustralia.com.au

Cuidadores na França: www.lappui.org

Cuidadores na Grécia: <https://epioni.gr/>



5.2 RECURSOS PARA A SAÚDE MENTAL EM GERAL

Também é importante cuidar da sua saúde mental. Pondere a prática de técnicas de relaxamento, exercícios de respiração ou ioga para ajudar a gerir o stress e melhorar a sua saúde mental geral. Também existem várias aplicações móveis disponíveis para a saúde mental e o bem-estar. Se se sente confortável em usar aplicações, explore e veja o que melhor se adequa a si. Ser diagnosticado com uma doença crónica pode ser muito difícil de aceitar e não é invulgar ter sentimentos de ansiedade ou de depressão. Se esse for o caso, considere fazer terapia ou procurar aconselhamento para o ajudar a lidar com estes sentimentos.

Abaixo encontram-se alguns recursos para informações gerais sobre saúde mental e apoio.

- **Mind UK:** www.mind.org.uk
- **Mental Health America:** www.mhanational.org





WORLD
HEART
FEDERATION

18

O MEU DIÁRIO DA ATTR-CM



NOME

ANO

6.1 O QUE ESTE DIÁRIO CONTÉM?

1. EM CASO DE EMERGÊNCIA

Uma lista atual de medicamentos, dosagens, números de contacto de familiares ou cuidadores e de profissionais de saúde que supervisionam os seus cuidados. Um breve resumo sobre quando contactar a assistência médica se não estiver em condições de o fazer.

2. RASTREADOR DE SINTOMAS

Monitorizar os sintomas e vigiar a tensão arterial e a frequência cardíaca (monitorização regular, preparação para consultas) (monitorizar as alterações ajuda a identificar tendências ou gatilhos; comparação ao longo do tempo).

3. FOLHA DE MONITORIZAÇÃO DOS MEDICAMENTOS

Gestão dos medicamentos (se e quando os medicamentos são tomados, efeitos secundários).

4. REGISTO DO BEM-ESTAR

Hábitos de vida (dieta e atividade física, ingestão de líquidos, peso).

5. FOLHA DE PREPARAÇÃO PARA AS CONSULTAS COM O MÉDICO

Escrever perguntas que considere importantes e para as quais pretende uma resposta.



6. DIÁRIO DAS MINHAS EXPERIÊNCIAS

Apoiar o bem-estar emocional e psicológico e envolver familiares e cuidadores.

6.2 EM CASO DE EMERGÊNCIA (FORMULÁRIO ECE)

DETALHES DOS CONTACTOS DE EMERGÊNCIA

● O MEU NOME

.....

● A MINHA MORADA

.....

● O MEU NÚMERO DE TELEFONE

.....

NOME DO CONTACTO ECE

MORADA DO CONTACTO ECE

NÚMERO DE TELEFONE DO CONTACTO ECE

PROFISSIONAIS DE SAÚDE ENVOLVIDOS NO MEU CUIDADO



MÉDICO

N.º DE TELEFONE



CARDIOLOGISTA

N.º DE TELEFONE



ENFERMEIRO

N.º DE TELEFONE



CUIDADOR

N.º DE TELEFONE

PLANO DE CUIDADOS DE EMERGÊNCIA

Se eu estiver a sentir falta de ar acentuada, dores no peito ou se desmaiar e não conseguir chamar ajuda médica...

O nosso exemplo é: chame uma ambulância, por favor, e espere comigo até que chegue.

MEDICAMENTOS ATUAIS E DOSES

MEDICAMENTO	DOSE
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

ESTATUTO DE DADOR DE ÓRGÃOS

.....

TIPO DE SANGUE



ALERGIAS

.....

NOTAS IMPORTANTES

.....

6.3 RASTREADOR DE SINTOMAS

**RASTREADOR DE SINTOMAS DIÁRIO
DA ATTR-CM – FORMULÁRIO ABC**

(Agradecemos o uso deste rastreador ao INOCA International — sinta-se à vontade para personalizar este rastreador de forma a que seja específico para os seus próprios sintomas, etc.)

Data/Hora Localização		29.06.20 12:35
O que aconteceu imediatamente antes do início dos sintomas (antecedente)	<p>A = em descanso 1 durante o dia, 2 acabou de acordar</p> <p>B = após esforço 1 a caminhar, 2 a tomar duche, 3 a secar o cabelo, 4 tarefas domésticas, 5 outro — especifique</p> <p>C = poluentes ambientais 1 barulho, 2 iluminação, 3 ambiente movimentado, 4 outro — especifique</p> <p>D = stress ou/situação emotiva</p> <p>E = alteração das condições meteorológicas 1 quente para frio, 2 frio para quente, 3 tempestuoso, 4 outra — especifique</p> <p>F = outro</p> <p>G = desconhecido</p>	F – reunião por zoom no trabalho/na sala
Descrição dos sintomas (comportamento)	<p>A = Relacionado com o coração 1 aumento da frequência cardíaca 2 batimentos irregulares, 3 palpitações, 4 outro — especifique</p> <p>B = Relacionados com a respiração — especialmente quando deitado/a descansar 1 tosse, 2 pieira, 3 falta de ar, pieira, 4 outro — especifique</p> <p>C = Dificuldade em raciocinar 1 confusão, 2 dificuldade em encontrar palavras, 3 outro — especifique</p> <p>D = Inchaço 1 estômago/abdómen, 2 mãos, 3 pés, 4 pernas, 5 outro — especifique</p> <p>E = Exaustão 1 não consegue manter os olhos abertos – tem de dormir, 2 não consegue realizar as atividades usuais, 3 cansado mesmo após uma boa noite de sono, 4 outro — especifique</p>	A1, B2, C1, C2
Quanto tempo estão a durar os sintomas	<p>A = menos de um minuto</p> <p>B = duram entre 1 e 10 minutos</p> <p>C = 10 a 30 minutos</p> <p>D = mais de 30 minutos</p> <p>E = não sabe</p>	B
O que ajudou a acalmar os sintomas (consequência)	<p>A = Respiração profunda</p> <p>B = Descanso</p> <p>C = Meditação</p> <p>D = Tomar medicamento de urgência — especifique</p> <p>E = Contactar o profissional de saúde para aconselhamento</p> <p>F = Visita de emergência ao hospital</p> <p>G = Chamar a ambulância</p> <p>H = Outro — especifique</p>	A, C,
Observações TA/O2, etc.		SO2 92% PA 138/87

RASTREADOR DE SINTOMAS

RASTREADOR DE SINTOMAS DIÁRIO
DA ATTR-CM – FORMULÁRIO ABC

Data/Hora Localização					
O aconteceu imediatamente antes do início dos sintomas (antecedente)					
Descrição dos sintomas (comportamento)					
Quanto tempo estão a durar os sintomas					
O que ajudou a acalmar os sintomas (consequência)					
Observações TA/O2, etc.					

6.4 DICAS PARA PREENCHIMENTO DO FORMULÁRIO ABC

PRIMEIRO

adicione a data e a hora na caixa branca no canto inferior esquerdo.

DEPOIS

avance para a próxima caixa branca à direita (sob "o que aconteceu imediatamente antes do início dos sintomas").

OBSERVE

as caixas de cor clara para ver que descrições melhor se adequam aos seus sintomas, por exemplo, se os seus sintomas ocorreram durante o dia em descanso, escreveria "A1" na caixa branca no final dessa coluna. Se desejar, pode adicionar uma descrição.

À MEDIDA QUE AVANÇA

vá preenchendo da mesma forma as várias colunas com os sintomas correspondentes.

QUANDO

completar as quatro colunas terá uma linha de informação no fundo, da esquerda para a direita, que detalha os seus sintomas para esse dia.

Preencher diariamente o rastreador pode ajudá-lo a identificar um padrão ou gatilhos que lhe são específicos. No nosso exemplo, usámos um código por cores para cada secção para mostrar que secção está relacionada com cada parte da declaração abaixo —

No dia 29 de junho, às 12:35, estava numa videoconferência (F1) na sala quando senti um aumento da frequência cardíaca (A1), pieira (B2), confusão (C1) e dificuldade em encontrar palavras (C2). Os sintomas duraram aproximadamente seis minutos (B). Respirei profundamente (A) e meditei (C), o que ajudou a acalmar os sintomas. Os meus níveis de oxigénio e de PA foram de SO₂: 92% e TA:138/80.

6.5 LISTA DE MEDICAMENTOS ATUAIS

MEDICAMENTOS ATUAIS	DOSE	EFEITOS SECUNDÁRIOS SENTIDOS	DISCUTIDOS COM O PROFISSIONAL DE SAÚDE

6.7 PREPARAR-SE PARA A CONSULTA COM O MÉDICO



DATA DA CONSULTA

NOME DO MÉDICO

SELECIONE AS CAIXAS ABAIXO PARA INDICAR OS MÓDULOS QUE PLANEIA DISCUTIR COM O SEU MÉDICO.



REGISTO DO BEM-ESTAR



RASTREADOR DE SINTOMAS



LISTA DE MEDICAMENTOS

PERGUNTAS

RESPOSTAS

6.8 DIÁRIO DAS MINHAS EXPERIÊNCIAS

DIA/DATA	COMO ME SINTO E PORQUÊ	PASSOS SEQUINTE
		
		
		
		
		
		
		



WORLD HEART FEDERATION

32, rue de Malatrex, 1201 Geneva, Suíça
(+41) 22 807 03 20
info@worldheart.org
www.worldheart.org

-  worldheartfed
-  worldheartfederation
-  worldheartfederation
-  World Heart Federation
-  World Heart
-  World Heart Federation