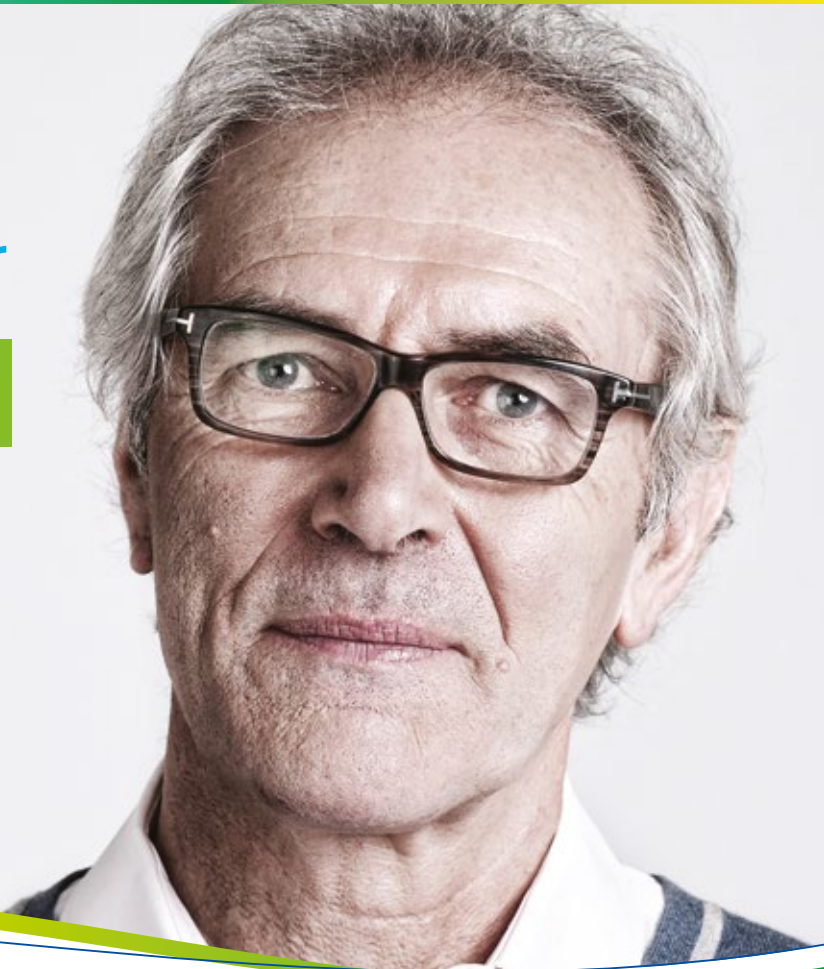


# Compreender a fibrilhação auricular

Brochura para os doentes



Se acaba de lhe ser feito o diagnóstico de fibrilhação auricular, esta brochura dá-lhe todas as informações de que precisa.

Nesta brochura usaremos o termo geral de fibrilhação auricular.

Deve respeitar sempre as instruções do seu médico, porque são adaptadas especificamente às suas necessidades. Esta brochura foi concebida como um auxiliar de memória, não substituindo os conselhos do seu médico. Se tem qualquer preocupação ou dúvidas sobre a sua saúde ou os seus medicamentos, consulte sempre o seu médico.

Se o seu médico lhe receitou um medicamento, leia igualmente o folheto informativo que vem na caixa.



## Índice

O que é a fibrilhação auricular?	4
<b>O que pode sentir em caso de fibrilhação auricular?</b>	<b>6</b>
Como é que a fibrilhação auricular aumenta o risco de AVC?	7
<b>Como reduzir o risco de AVC?</b>	<b>10</b>



## O que é a fibrilhação auricular?

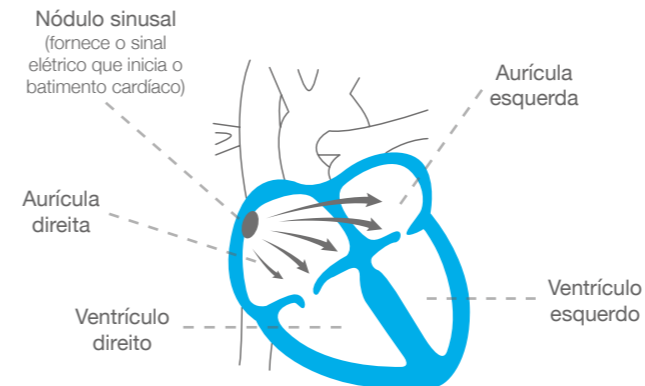
Se sofre de fibrilhação auricular, o seu coração não bate regularmente.<sup>1</sup> Por conseguinte, o fluxo sanguíneo no seu coração é irregular e turbulento.<sup>2</sup>

A fibrilhação auricular é frequente nas pessoas que sofrem de outras perturbações cardiovasculares, como a hipertensão<sup>2</sup>, e pode estar associada a outras afeções, como a diabetes ou a asma. É um problema de saúde cada vez mais frequente.

Há cerca de 4,5 milhões de pessoas com fibrilhação auricular na UE.<sup>3</sup> Pode aparecer nos adultos em qualquer idade, mas é mais frequente nos idosos.<sup>2</sup> Cerca de 11% das pessoas com mais de 80 anos sofrem desta doença.<sup>4</sup>

### Um ritmo cardíaco normal

As cavidades do coração contraem a um ritmo regular para manter um fluxo sanguíneo contínuo por todo o corpo.



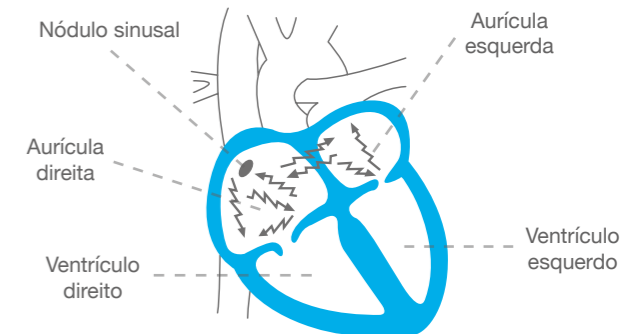
### Eletrocardiograma (ECG) de um ritmo cardíaco normal<sup>2</sup>



Quando o ritmo cardíaco é normal, o seu coração bate 60 a 100 vezes por minuto<sup>2</sup>

### Um coração em fibrilhação auricular

As cavidades superiores do coração contraem-se rapidamente, mas de forma incompleta, o que perturba a circulação do sangue no coração.



### Eletrocardiograma (ECG) de um ritmo cardíaco irregular no caso de fibrilhação auricular<sup>1</sup>



No caso de fibrilhação auricular, a frequência cardíaca pode ser sentida como sendo mais rápida ou irregular<sup>1</sup>

## O que pode sentir em caso de fibrilhação auricular?

A fibrilhação auricular pode manifestar-se de maneira diferente de pessoa para pessoa<sup>3,4</sup>

### Pode notar que: <sup>3,4</sup>

- O seu coração acelera (a que se chamam «palpitações»)
- Sente os batimentos do seu coração (quando antes não os sentia)
- Sente uma dor, uma pressão ou um desconforto no peito
- Tem dores abdominais
- Falta-lhe o ar
- A sua cabeça anda à roda
- Sente-se fatigado(a) ou apático(a)
- Não consegue fazer exercícios

**Ou talvez não sinta nada disto.**

## Como é que a fibrilhação auricular aumenta o risco de AVC?

A fibrilhação auricular pode, por causa da irregularidade e da turbulência do fluxo sanguíneo no coração, formar coágulos sanguíneos. Os coágulos sanguíneos aumentam o risco de acidente vascular cerebral (AVC).<sup>2</sup>

Um AVC é uma condição grave que ocorre quando o fornecimento de sangue a uma parte do cérebro fica bloqueado.<sup>5</sup>

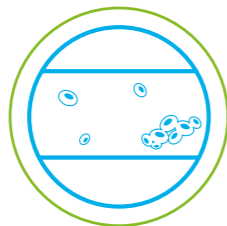
Algumas pessoas que sofreram um AVC podem ficar com problemas a longo prazo na sequência de lesões no cérebro.<sup>5</sup> Podem ter necessidade da ajuda do companheiro ou de uma pessoa que preste cuidados para as suas atividades diárias.<sup>5</sup>



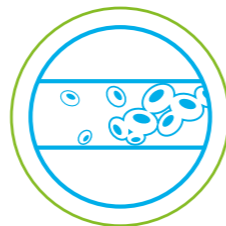
É assim que um coágulo sanguíneo pode causar um AVC:



A fibrilhação auricular pode favorecer a formação de coágulos sanguíneos nas cavidades do coração.



Por vezes, um coágulo pode soltar-se e deslocar-se na corrente sanguínea para outras partes do corpo



Se um coágulo ficar preso num dos vasos sanguíneos do cérebro, esse vaso pode ficar obstruído

**Isto impede que o sangue (e o oxigénio) chegue a essa parte do cérebro, resultando num AVC.**

## Como reduzir o risco de AVC?

**Adaptar o seu estilo de vida e manter hábitos saudáveis pode ajudar a reduzir o risco de AVC.**

Existem fatores de risco de AVC que não pode alterar, como a idade, o sexo e certas condições médicas que possa ter.<sup>6</sup>

Mas pode reduzir o risco de AVC analisando, por exemplo, o seu estilo de vida e alterando alguns hábitos.<sup>6</sup>

### Deixar de fumar e beber com moderação



Se fuma, uma excelente ideia é **deixar de fumar**.

Peça ajuda ao seu médico para deixar de fumar, porque:

- Fumar danifica os vasos sanguíneos e aumenta o risco de formação de coágulos sanguíneos.<sup>6</sup>
- Tem um risco elevado de hipertensão, que é um fator de risco importante para ter um AVC.<sup>5</sup>



É melhor **consumir álcool com moderação**<sup>6</sup>, porque:

- O consumo excessivo de álcool pode aumentar a tensão arterial, o que por sua vez aumenta o risco de AVC.<sup>6</sup>



#### Faça exercício

- O exercício regular tem inúmeras vantagens. Pode ajudar a baixar a sua tensão arterial, a diminuir o colesterol LDL, habitualmente designado como colesterol “mau”, a manter estável o seu nível de açúcar no sangue e a perder peso.<sup>5</sup>
- A obesidade aumenta o risco de hipertensão arterial, de doenças cardíacas e de diabetes, que são fatores de risco de AVC.<sup>5</sup>

#### Tenha uma alimentação saudável

- Coma todos os dias pelo menos cinco porções de fruta e de legumes.<sup>6</sup>
- Coma várias vezes por semana peixe gordo, como salmão e cavala.<sup>6</sup> Inclua muitas fibras na sua alimentação (cereais completos, arroz integral ou cereais como cuscuz).<sup>6</sup>
- Evite os alimentos ricos em gorduras saturadas.<sup>6</sup> As gorduras saturadas podem aumentar a quantidade de «mau» colesterol no seu corpo, o que obstrui as artérias e aumenta o risco de formação de coágulos sanguíneos.<sup>6</sup>
- Coma comida com menos sal porque este pode aumentar a sua tensão arterial, que é um fator de risco de AVC.<sup>6</sup> Substitua-o por ervas aromáticas e por especiarias ou por sumo de limão.<sup>6</sup>



#### Respeite o tratamento prescrito pelo seu médico

- O tratamento da fibrilhação auricular divide-se em duas vertentes:<sup>7</sup>
  - Tratamento da arritmia pelo controlo do ritmo ou da frequência.
  - Prevenção da formação dos coágulos.

## Referências

1. Fuster V *et al.* ACC/AHA/ESC 2006 Guidelines for the Management of Patients with Atrial Fibrillation: a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Practice Guidelines and the European Society of Cardiology Committee for Practice Guidelines (Writing Committee to Revise the 2001 Guidelines for the Management of Patients With Atrial Fibrillation); elaborado em colaboração com a European Heart Rhythm. *Circulation* 2006;114(1):e257–e354.
2. NHS Choices. Atrial Fibrillation, Introduction. Disponível em: <http://www.nhs.uk/conditions/atrial-fibrillation> Último acesso: março 2025.
3. Fuster V *et al.* ACC/AHA/ESC 2006 Guidelines for the Management of Patients with Atrial Fibrillation – Executive Summary. *Circulation*. 2006;114(7):700–752.
4. Nguyen A. Symptoms of Atrial Fibrillation. *Atrial Fibrillation and Stroke*. Disponível em: <https://www.webmd.com/heart-disease/atrial-fibrillation/features/symptom-guide> Último acesso: março 2025.
5. NHS Choices. Stroke, Introduction. Disponível em: <https://www.nhs.uk/conditions/stroke/> Último acesso: março 2025.
6. The Stroke Association UK. Managing risk. Disponível em: <https://www.stroke.org.uk/stroke/manage-risk> Último acesso: março 2025.
7. Institut de cardiologie de Montréal. Fibrillation auriculaire. Disponível em: <https://icm-mhi.org/soins-et-services/fibrillation-auriculaire-fa/> Último acesso: março 2025.



Daiichi Sankyo Portugal, Unipessoal Lda.  
Avenida Professor Doutor Cavaco Silva, Edifício Tecnologia IV,  
nº 81 a 83 Taguspark – Parque de Ciência e Tecnologia  
2740-257 Porto Salvo, Portugal  
NIF 501509860  
Capital social 349.158,53€  
[www.daiichi-sankyo.pt](http://www.daiichi-sankyo.pt)

MED-PT-NON-00003. Aprovado em maio 2025