



ESTRATÉGIAS DE AUTOCUIDADO PARA PACIENTES COM INSUFICIÊNCIA CARDÍACA: IMPACTO NA QUALIDADE DE VIDA

GUSTAVO VIEIRA DE SOUZA; CAMILY BEZERRA BARROS; MARIA LUIZA PESSOA DE SANTANA; JOSÉ ANTÔNIO FIGUEREDO SANTOS; ELISANGELA VILAR DE ASSIS

RESUMO

Introdução: A Insuficiência Cardíaca (IC) é uma síndrome clínica complexa em que a dispneia, fadiga e a retenção de líquidos podem limitar a tolerância ao exercício e a capacidade funcional. No Brasil, a IC acomete milhões de indivíduos e constitui uma das principais causas de hospitalização, provocando limitações físicas, comprometimento emocional e redução significativa da qualidade de vida dos pacientes. O autocuidado entra como peça fundamental para o tratamento da doença, uma vez que se associa à responsabilidade individual, autonomia e independência do mesmo. **Objetivos:** Analisar o impacto das estratégias de autocuidado na qualidade de vida de pacientes com insuficiência cardíaca, destacando a importância da educação em saúde para o fortalecimento da gestão e controle da doença. **Métodos:** Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, com abordagem qualitativa, realizada mediante busca nas bases de dados SciELO, PubMed e LILACS, utilizando os descritores “insuficiência cardíaca”, “autocuidado” e “qualidade de vida”, combinados pelos operadores booleanos AND e OR. Foram incluídos artigos originais publicados entre 2020 e 2024, nos idiomas português, inglês e espanhol, que abordassem práticas de autocuidado e sua relação com a qualidade de vida. **Resultados:** A análise do estudo revelou que estratégias como adesão ao tratamento medicamentoso, monitoramento de sintomas, controle dietético, suporte educativo contínuo e participação ativa de cuidadores informais promovem benefícios relevantes, como melhora da estabilidade clínica, redução de hospitalizações, ampliação da autonomia e aumento da confiança no autogerenciamento da condição de saúde. **Conclusão:** A implementação contínua de estratégias de autocuidado representa uma abordagem eficaz para a melhoria da qualidade de vida de indivíduos com insuficiência cardíaca, sendo necessário o desenvolvimento de novas pesquisas que explorem intervenções integradas e de longo prazo para diferentes perfis populacionais.

Palavras-chave: Adesão ao tratamento; Educação em saúde; Gestão de sintomas.

1 INTRODUÇÃO

A Insuficiência Cardíaca (IC) é uma síndrome clínica complexa em que a dispneia, fadiga e a retenção de líquidos podem limitar a tolerância ao exercício e a capacidade funcional. No Brasil, a mesma afeta milhões de indivíduos e é responsável por altas taxas de hospitalização impactando diretamente na qualidade de vida dos pacientes (Tinoco et al., 2021; Sousa et al., 2024).

O conceito de autocuidado (AC) se associa à responsabilidade individual, autonomia e independência. O autocuidado é uma função humana aplicada deliberadamente a cada pessoa, para manter a saúde e o bem estar quando afetados por uma doença crônica ou aguda (Silva et al., 2023). Assim, o AC na IC é definido como um processo de tomada de decisão naturalista que influencia as ações que mantêm a estabilidade fisiológica, além de facilitar a percepção

dos sintomas, direcionando a tomada de decisões ante as manifestações da doença e os efeitos do tratamento (Wilson et al., 2022).

O autogerenciamento eficaz é essencial para garantir condições médicas estáveis, manter o estado funcional e retornar ao trabalho. No entanto, pacientes com IC frequentemente carecem de conscientização sobre saúde, boa adesão ao tratamento e habilidades de autogerenciamento (Jia et al., 2024). Estudo mostrou que o autocuidado inadequado estava relacionado ao fato de o paciente não conseguir identificar os sinais e sintomas de descompensação da IC e não ter confiança no gerenciamento de seus cuidados (Lima, Barros e Lopes, 2023).

Intervenções direcionadas para a educação e aconselhamento ajudam os pacientes a se envolverem com o AC para diminuir a morbidade e mortalidade associada à IC. A importância do autocuidado do paciente mudou o paradigma de educação do paciente de um modelo autoritário e prescritivo para o empoderamento centrado no paciente com uma abordagem colaborativa para a saúde (Rocha et al., 2022).

Seguindo esta linha de raciocínio, este estudo tem como objetivo analisar o impacto das estratégias de autocuidado na qualidade de vida de pacientes com insuficiência cardíaca, destacando a importância da educação em saúde para o fortalecimento da gestão e controle da doença.

2 MATERIAL E MÉTODOS

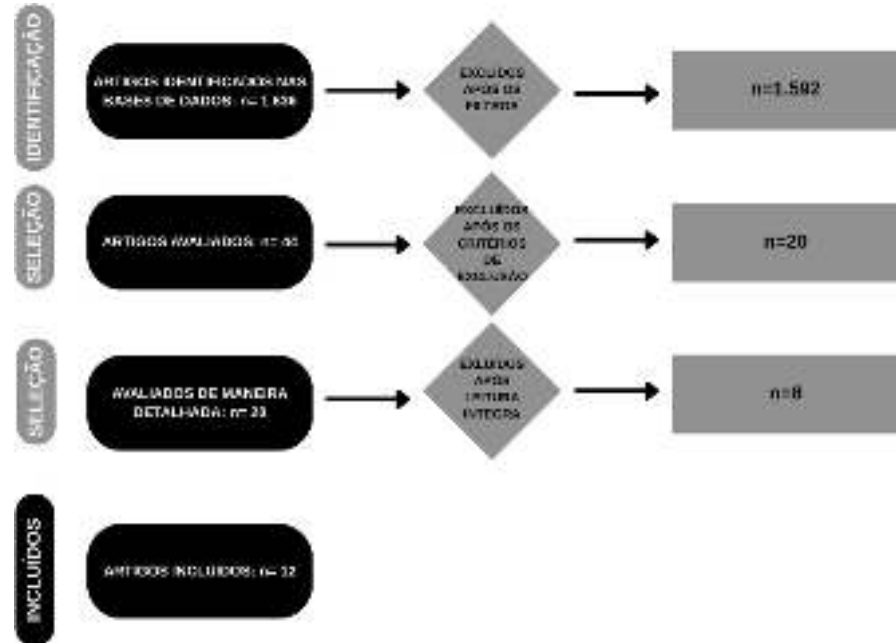
Trata-se de um estudo de revisão narrativa da literatura, com abordagem qualitativa, destinado a identificar e analisar as principais estratégias de autocuidado em pacientes com insuficiência cardíaca e avaliar seu efeito sobre a qualidade de vida. A coleta de dados foi realizada em abril de 2025.

A busca de publicações ocorreu nas bases de dados SciELO (Scientific Electronic Library Online), PubMed (U.S. National Library of Medicine) e LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde). Foi elaborada a seguinte pergunta norteadora da pesquisa: quais estratégias de autocuidado são orientadas aos pacientes com insuficiência cardíaca e como elas impactam na qualidade de vida desses pacientes?

Foram utilizados os descritores controlados “insuficiência cardíaca”, “autocuidado” e “qualidade de vida”, extraídos dos vocabulários Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e Medical Subject Headings (MeSH), combinados pelos operadores booleanos: (“insuficiência cardíaca” OR “heart failure”) AND (“autocuidado” OR “self-care”) AND (“qualidade de vida” OR “quality of life”). Em cada base, a lógica de busca foi adaptada ao sistema de indexação utilizado.

Os critérios de inclusão adotados foram: artigos originais de pesquisa publicados em português, inglês ou espanhol, entre janeiro de 2020 e dezembro de 2024, estudos que abordassem práticas de autocuidado em adultos diagnosticados com insuficiência cardíaca e publicações que apresentassem avaliação explícita do impacto dessas práticas na qualidade de vida. Foram excluídos artigos duplicados, relatos de caso isolados, protocolos de pesquisa, editoriais, artigos de opinião, meta-análises e dissertações ou teses. Para descrever as etapas do processo de triagem das referências selecionadas nas bases de dados, elaborou-se um fluxograma ilustrativo (Figura 1).

Figura 1 - Fluxograma apresentando a seleção dos artigos



3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram verificados ao todo doze (n=12) artigos publicados entre 2020 e 2024, que apresentaram intervenções de autocuidado para pacientes com insuficiência cardíaca. Os métodos de estudos mostraram-se como meios estratégicos de educação em saúde, monitoramento de sinais e sintomas, suporte emocional e adesão ao tratamento.

Dentre as principais medidas de autocuidado destacaram-se o monitoramento diário, educação continuada pós-alta hospitalar, e autogestão da saúde. Além disso, foi possível verificar a importância da participação dos cuidadores e da equipe multiprofissional como elementos facilitadores.

Por análise, verificou-se que os impactos mais relatados foram a melhora na qualidade de vida, a redução da ansiedade, a diminuição da hospitalização e a autogestão eficaz da saúde. Em geral, os resultados encontrados convergem no que tange às estratégias de autocuidado implementadas de forma contínua promoverem benefícios importantes para a estabilidade clínica.

Como forma de apresentar os artigos selecionados, foi elaborado, tendo como base o ano de publicação em ordem cronológica. Desta forma, no quadro 1 está disposto de forma a exemplificar informações detalhadas e organizadas em três colunas de acordo com ordem de autoria e ano de publicação, principais medidas de autocuidado e, por fim, impacto na qualidade de vida dos pacientes com insuficiência cardíaca.

Quadro 1 - Sumarização dos artigos selecionados conforme autor(es)/ano, medida de autocuidado e impacto na qualidade de vida dos pacientes com insuficiência cardíaca

AUTOR(ES) /ANO	MEDIDAS DE AUTOCUIDADO	IMPACTO NA QUALIDADE DE VIDA

Santos et al. (2020)	Monitoramento dos sintomas (peso, falta de ar, edemas etc), uso de diários de sintomas, educação para o reconhecimento dos sinais e sintomas, intervenções com aplicativos e ferramentas visuais.	Melhora na qualidade de vida medida por instrumentos como o MLHFQ, redução da frequência, intensidade e desconforto dos sintomas, redução da hospitalização, aumento da capacidade de reconhecer e agir sobre os sintomas, autogestão eficaz da saúde.
Tinoco et al. (2021)	Educação em saúde estruturada, visitas domiciliares associadas à consultas telefônicas, fornecimento de materiais educativos, grupos de apoio.	Melhora na adesão ao tratamento, redução do risco de hospitalização, promoção da autonomia, fortalecimento de vínculos.
Megiati et al. (2022)	Adesão a consultas médicas, monitoramento regular de sinais clínicos, procura precoce por assistência médica.	Aumento da confiança nas práticas de autocuidado, melhoria na percepção da capacidade de autogestão da saúde.
Rocha et al. (2022)	Intervenção educativa de forma integrativa, fornecimento de material informativo, acompanhamento telefônico contínuo, orientação sobre práticas de autocuidado.	Aumento no número de pacientes com boa qualidade de vida, melhoria em domínios psicológicos e ambientais e qualidade de vida.
Wilson et al. (2022)	Monitoramento contínuo dos sinais e sintomas, adesão ao tratamento, autocuidado de manejo (reconhecer sinais e sintomas e agir adequadamente), apoio do cuidador.	Redução da hospitalização, melhora na estabilidade clínica, aumento da autonomia e segurança, melhora na qualidade de vida.
Lima, Barros e Lopes (2023)	Administração correta de medicamentos, Prática regular de atividade física e Monitoramento do comportamento de autocuidado.	Melhoria nos escores de autocuidado entre pacientes aderentes, relação positiva entre adesão e melhor qualidade de vida.
Silva et al. (2023)	Manutenção do autocuidado (pesagem diária, seguir a dieta estabelecida, adesão à medicação etc), orientação para reconhecimento precoce dos sintomas, confiança do paciente no próprio cuidado (reconhecer e tomar decisões apropriadas).	Melhora na estabilidade clínica, redução da hospitalização, aumento da autonomia e confiança, impacto emocional positivo.
Madrid et al. (2023)	Assistência médica adequada, monitorar e entender sinais e sintomas, adesão ao tratamento, prevenir complicações, adaptar-se à condição de saúde.	Melhor adesão ao tratamento, estabilidade clínica, redução da hospitalização, aumento da autonomia e autocuidado.
Jia et al. (2024)	Educação multidisciplinar, educação continuada pós-alta, autogestão da saúde (reconhecer sinais e sintomas), suporte emocional.	Melhora na qualidade de vida, redução da ansiedade, estabilização clínica, ampliação da autonomia, fortalecimento do autocuidado.

Koontalay, Botti e Hutchinson (2024)	Controle dietético, monitoramento de sintomas com base na experiência, adoção gradual de mudanças no estilo de vida.	Maior percepção de controle da condição, fortalecimento da capacidade de autogerenciamento dos sintomas.
Lima, Barros e Lopes (2024)	Adesão farmacológica, gerenciamento de fatores comportamentais (uso de álcool e depressão), acompanhamento de sinais clínicos	Redução do risco de descompensação, melhora na capacidade de gestão da própria saúde.
Sousa et al. (2024)	Apoio de cuidadores informais, incentivo à adesão medicamentosa e dietética, vigilância de edemas e agendamento de consultas.	Fortalecimento da adesão às práticas de autocuidado, detecção precoce de sinais de agravamento, estímulo à continuidade no cuidado.

Os estudos analisados para a elaboração desta revisão da literatura evidenciaram que as estratégias de autocuidado como, monitoramento contínuo dos sintomas, adesão ao tratamento e a educação em saúde, impactam positivamente na qualidade de vida dos pacientes com insuficiência cardíaca. Observou-se também que medidas como o suporte emocional e a ação de equipes multiprofissionais formam medidas importantes na promoção da autonomia e na diminuição de hospitalizações.

Achados significativos nos estudos corroboram com análises Magiati et al. (2022), que destacam mecanismos essenciais como o monitoramento contínuo dos sinais e adesão correta ao tratamento, visando a estabilidade clínica e a prevenção de descompensações. Consoante a esse pensamento, Rocha et al. (2022), reforçam que intervenções educativas continuadas fortalecem o autocuidado e ampliam a capacidade do paciente reconhecer e agir diante de exacerbação de sinais e sintomas.

Entre as limitações desta revisão, encontram-se a heterogeneidade metodológica dos estudos, dificultando interferências causais. Ademais, os estudos tiveram pouco tempo de acompanhamento com os pacientes, não demonstrando a eficácia das estratégias a longo prazo. É preferível que futuros estudos devam focar em ensaios clínicos controlados e de longo prazo, além de explorar estratégias adaptadas para diferentes realidades, contextos culturais e níveis de escolaridade.

4 CONCLUSÃO

O estudo analisou estratégias de autocuidado em pacientes com insuficiência cardíaca e seu impacto na qualidade de vida. A partir da revisão da literatura, verificou-se que a adesão de diversos fatores de autocuidado como o tratamento farmacológico, o controle dietético, o monitoramento domiciliar e as intervenções educativas contribuem para melhores desfechos clínicos e psicossociais entre os pacientes acometidos com insuficiência cardíaca. Logo, conclui-se que a promoção contínua dessas práticas é essencial no manejo da doença. Recomenda-se que novas pesquisas explorem intervenções integradas, bem como suporte educativo e social para potencializar esses benefícios.

REFERÊNCIAS

GONZÁLEZ-MADRID, M.; PEDRERO CASTILLO, V.; GUARDAMAGNA MOLINOS, C. L.; SAAVEDRA MAINO, C.; FERRER LAGUNAS, L.; VERDEJO PINOCHET, H. Adaptación cultural y análisis psicométrico de una escala de comportamientos de autocuidado en personas con insuficiencia cardíaca. *Horizonte de Enfermería*, v. 34, n. 1, p. 27–42, 2023.

JIA, N.; ZHAO, Y.; SUN, X.; WANG, M.; GUO, D. The effect of early initiation of self-management program based on multidisciplinary education in heart failure patients. *BMC Cardiovascular Disorders*, v. 24, n. 503, p. 1–9, 2024.

KOONTALAY, A.; BOTTI, M.; HUTCHINSON, A. Illness perceptions of people living with chronic heart failure and limited disease management. *Journal of Clinical Nursing*, v. 33, n. 10, p. 4100–4111, 2024.

LIMA, J. G.; BARROS, A. L. B. L.; LOPES, J. L. Comportamento de autocuidado de pacientes com insuficiência cardíaca: relação com variáveis sociodemográficas e clínicas. *Texto & Contexto Enfermagem*, v. 32, p. e20230191, 2023.

LIMA, J. G.; BARROS, A. L. B. L.; LOPES, J. L. Fatores associados à não adesão ao tratamento farmacológico de pacientes com insuficiência cardíaca. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, v. 32, p. e4303, 2024.

MEGIATI, H. M.; GRISANTE, D. L.; D'AGOSTINO, F.; SANTOS, V. B.; LOPES, C. T. Relação entre apoio social percebido e autocuidado de pacientes com insuficiência cardíaca. *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 35, p. eAPE01296, 2022.

ROCHA, T. P. O.; VASCONCELOS, C. J. S.; ALMEIDA, F. K. V.; MEDEIROS, J. D. S.; LEITE, I. J. S.; REZENDE, V. G.; PEREIRA, M. E. A. Estratégia educacional em pacientes com insuficiência cardíaca crônica. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 15, p. e382111537520, 2022.

SANTOS, G. C.; LILJEROOS, M.; DWYER, A. A.; JAQUES, C.; GIRARD, J.; STRÖMBERG, A.; HULLIN, R.; SCHÄFER-KELLER, P. Symptom perception in heart failure: interventions and outcomes: a scoping review. *International Journal of Nursing Studies*, v. 116, p. 103524, 2021.

SILVA, M. A. G.; BRUNORI, E. H. F. R.; MURAKAMI, B. M.; D'AGOSTINO, F.; LOPES, C. T.; SANTOS, V. B.; SANTOS, E. R. Preditores de comportamentos de autocuidado em indivíduos com insuficiência cardíaca no Brasil. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, v. 44, p. e20220357, 2023.

SOUSA, M. M.; NEPOMUCENO, A. M. T.; FEITOSA, R. P.; LOUREIRO, L. S. N.; SILVA, R. A.; FERNANDES, M. G. M.; OLIVEIRA, S. H. S. Contribution of informal caregivers to self-care in individuals with heart failure. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 77, n. 3, p. e20230492, 2024.

TINÔCO, J. M. V. P.; FIGUEIREDO, L. S.; FLORES, P. V. P.; PÁDUA, B. L. R.; MESQUITA, E. T.; CAVALCANTI, A. C. D. Effectiveness of health education in the self-care and adherence of patients with heart failure: a meta-analysis. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, v. 29, p. e3389, 2021.

WILSON, A. M. M. M.; ALMEIDA, G. S. M.; SANTOS, B. C. F.; NAKAHARA-MELO, M.; CONCEIÇÃO, A. P.; CRUZ, D. A. L. M. Factors associated with caregivers' contribution to self-care in heart failure. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, v. 30, p. e3632, 2022.