



Apoio após paragem cardíaca

Em parceria com



**ACHUB BYWYD CYMRU
SAVE A LIFE CYMRU**



O coração e a paragem cardíaca

O Resuscitation Council UK compreende que o percurso de recuperação após uma paragem cardíaca é diferente para cada pessoa. Criámos este recurso para lhe dar mais informações sobre a paragem cardíaca e o apoio disponível para si, para a sua família e para os seus amigos.

O coração é uma bomba que envia o sangue para todo o corpo. O sangue fornece oxigénio e nutrientes às células e elimina os resíduos, o que é vital para o funcionamento normal do organismo. Existem sinais elétricos no coração que o obrigam a bombear.

Uma paragem cardíaca ocorre quando o coração deixa de bombear sangue para o corpo de forma súbita. A pessoa fica imediatamente inconsciente e para de respirar ou não respira normalmente. Isto, afeta dezenas de milhares de pessoas todos os anos no Reino Unido. Geralmente ocorre sem aviso prévio e pode acontecer em qualquer idade, embora as pessoas com doença cardíaca subjacente tenham um risco acrescido.

Um ataque cardíaco ocorre quando os vasos sanguíneos que irrigam o coração ficam estreitados ou bloqueados, o que afeta o fornecimento de sangue ao músculo cardíaco. Esta falta de fluxo sanguíneo pode causar danos no coração. Isto não é o mesmo que uma paragem cardíaca, no entanto, uma paragem cardíaca pode ocorrer como uma complicação do músculo cardíaco danificado.

A reanimação cardiopulmonar (RCP) e a desfibrilhação precoces aumentam as hipóteses de sobrevivência.

- ✓ A RCP é quando uma pessoa efetua compressões torácicas para manter manualmente o coração a bombear e o sangue a circular pelo corpo. Pode também incluir o fornecimento de oxigénio aos pulmões.
- ✓ A desfibrilhação é um choque elétrico de um desfibrilador para ajudar a restaurar o ritmo cardíaco.

Para aprender a fazer RCP ou se estiver interessado(a) em saber mais sobre reanimação, visite www.resus.org.uk/how-to-do-cpr

Ou digitalize o código QR abaixo



Causas da a paragem cardíaca

Existem várias causas de paragem cardíaca, que não estão todas diretamente relacionadas com uma doença cardíaca, embora uma paragem cardíaca seja quando o coração deixa de bater.

Após uma paragem cardíaca, os sobreviventes terão um período de cuidados no hospital, que podem incluir tempo em unidades especializadas, tais como cuidados intensivos, críticos ou coronários.

Enquanto estiver no hospital, a sua equipa de saúde irá discutir consigo o que poderá ter causado a paragem cardíaca. Poderá fazer exames para descobrir a causa, e poderão ser necessários mais exames após a alta.

A sua equipa de cuidados de saúde discutirá quaisquer tratamentos que considerem poderem beneficiar a sua recuperação e prevenir novas paragens cardíacas.

No momento da alta, a sua equipa de cuidados de saúde pode não ter conseguido identificar a causa da paragem cardíaca. Esta é conhecida como uma causa idiopática.

Apoio para si

A recuperação de uma paragem cardíaca pode demorar algum tempo e é muito importante não apressar a sua recuperação.

Durante este período, receberá ajuda e apoio de uma série de profissionais de saúde. Dependendo da causa da paragem cardíaca e dos seus sintomas, isto pode incluir:

- ✓ médicos (incluindo o seu próprio médico de família)
- ✓ enfermeiros
- ✓ fisioterapeutas
- ✓ farmacêuticos
- ✓ terapeutas ocupacionais
- ✓ conselheiros
- ✓ psicólogos clínicos
- ✓ fisiólogo do exercício clínico.

Estes profissionais de saúde acompanharão a sua recuperação física e psicológica para assegurar os cuidados adequados.

O processo de recuperação ocorre normalmente por fases, começando no hospital, onde o seu estado pode ser monitorizado de perto e as suas necessidades individuais para o futuro podem ser avaliadas. Poderá ser-lhe proposta uma reabilitação cardíaca.

Mais informações sobre a reabilitação cardíaca pode ser encontrada em

www.bhf.org.uk/information-support/support/practical-support/cardiac-rehabilitation



Todas as pessoas que sobrevivem a uma paragem cardíaca enfrentam diferentes desafios e qualquer orientação ou conselho que receba será adaptado às suas necessidades. Os sobreviventes de uma paragem cardíaca referem uma série de sintomas nas semanas e meses que se seguem à paragem cardíaca, que podem ter um impacto na sua vida diária.

Como sobrevivente de uma paragem cardíaca, pode ter problemas com:

- ✓ **fadiga ou cansaço intenso e necessidade de descansar mais**
- ✓ **a sua memória, atenção, raciocínio ou capacidade de resolução**
- ✓ **de problemas ansiedade, medo ou mau humor**
- ✓ **a sua saúde física, incluindo níveis de energia mais baixos.**

Nem todos os sobreviventes de uma paragem cardíaca sofrem destes problemas e a gravidade dos mesmos varia de pessoa para pessoa. Pode acontecer que alguns problemas se tornem mais evidentes quando regressa a casa ou ao trabalho.

É importante que a sua equipa de saúde esteja ciente de quaisquer alterações no seu bem-estar físico, mental e emocional, para que possa sugerir tratamentos de apoio que ajudem à sua recuperação. Fale com a sua equipa de cuidados de saúde (que inclui o seu médico de família) sobre quaisquer preocupações que tenha.

O Resuscitation Council UK tem uma página Web dedicada ao **apoio após uma paragem cardíaca** para qualquer pessoa afetada por uma paragem cardíaca. Aqui, encontrará recursos para apoiar a sua recuperação, incluindo linhas de apoio, onde pode falar com um profissional de saúde, e grupos de apoio de pares, onde pode conhecer pessoas que passaram por uma experiência semelhante.

A página Web também inclui informações úteis e apoio para a sua família e amigos e para qualquer pessoa que tenha efetuado ou testemunhado RCP.

Visite www.resus.org.uk/support-after-ca

Ou digitalize o código QR abaixo



Condução

A sua equipa de cuidados de saúde informá-lo-á se existem restrições de condução que deva ter em conta após a paragem cardíaca. Quaisquer restrições serão baseadas na causa da paragem cardíaca, no seu impacto na sua saúde e no tratamento que recebeu.

Regresso ao trabalho

Muitas pessoas conseguem regressar ao trabalho depois de uma paragem cardíaca, mas a rapidez com que isso acontece depende do seu estado de saúde e do tipo de trabalho que faz.

A sua equipa de cuidados de saúde fornecerá orientações mais pormenorizadas sobre o tempo que demorará a regressar ao trabalho. Poderá ser útil conversar com a sua entidade patronal, que poderá apoiar o seu regresso ao trabalho com base nas suas necessidades individuais.

Principais contactos da equipa de cuidados de saúde

Espaço para as suas notas e perguntas a fazer à sua equipa de saúde:

[illegible]

Publicado pelo Resuscitation Council UK

2025, outubro, versão 1

resus.org.uk | enquiries@resus.org.uk | 020 7388 4678

Resuscitation Council UK, First Floor, 60-62 Margaret Street, Londres, W1W 8TF