

Orientações de Alta



FISIOTERAPIA HOSPITALAR
MÃE DE DEUS

Paciente:

Durante as primeiras semanas após sofrer um infarto do miocárdio (ou ataque cardíaco), alguns cuidados devem ser tomados e muitos hábitos devem ser modificados, principalmente em relação à alimentação e ao sedentarismo.

Boa recuperação!

Cuidados Especiais

- Tomar medicações conforme prescrito pelo médico, respeitando horário e dose;
- Retomar aos poucos as atividades normais do seu dia-a-dia, após sentir-se em condições e liberação médica;
- Não realizar exercícios que exijam esforços como subir escadas e rampas. Se necessário procure realizar pausas no percurso e suba um degrau de escada por vez;
- Procure realizar caminhadas curtas, em terreno plano, de forma lenta e respirando tranquilamente. Nas duas primeiras semanas o tempo pode variar de 5 a 10 minutos, com aumento gradativo conforme seu bem-estar;
- Evitar ambientes ou situações estressantes;
- Na presença de dor pré-cordial (no peito), palpitações, falta de ar ou dormência, procurar imediatamente o serviço de emergência;
- Seguir dieta balanceada, conforme orientação médica ou nutricionista, evitando alimentos gordurosos ou sal em excesso;
- Verificar pressão arterial periodicamente;
- Dirigir somente após liberação médica;
- O uso de cigarro e bebidas alcoólicas devem estar fora de seus hábitos

Em caso de dúvidas entre em contato conosco.

Fisioterapeuta assistente: _____ Fone: _____