#### Reabilitação cardíaca

true true

2024-01-04

#### Contents

O	que	$\tilde{sao}$	doenças	cardiovascu	lares?
---	-----	---------------	---------	-------------	--------

5

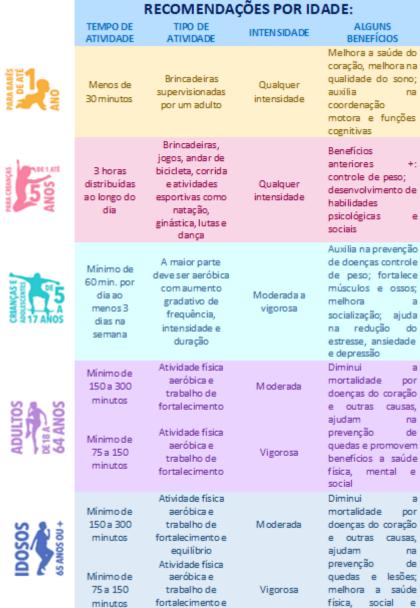
Quais as causas da doença cardiovascular?

7

Orientações após a alta hospitalar

9

4 CONTENTS



	minutus	equilíbrio	cognitiva	_	
					13
Quando pro	1				
Referências					1

### O que são doenças cardiovasculares?

As doenças crônicas não transmissivéis (DCNT) constituem o principal causa de morte em todo o mundo, sendo responsáveis por mortes prematuras, perda de qualidade de vida, além de adversos impactos econômicos e sociais.

As DCNT são divididas em doenças cardiovasculares (DCV), doenças do trato respiratório e neoplasias e são responsáveis por cerca de 70% das mortes globais, equivalendo a mais de 38 milhões de mortes por ano (1).

Cerca de 45% de todas as mortes por DCNT no mundo, mais de 17 milhões, são causadas por DCV. Distribuição similar é observada no Brasil, onde 72% das mortes resultam de DCNT, sendo 30% devido a DCV e 16% a neoplasias (1).

## Quais as causas da doença cardiovascular?

- Tabagismo (2)
- Uso abusivo do álcool (2)
- Sedentarismo (2)
- Hipertensão arterial Sistêmica (2)
- Colesterol alto (2)
- Alimentação inadequada (2)
- Obesidade (2)
- Diabetes Mellitus (2)



#### 🌇 Orientações após a alta hospitalar



Cuidado com situações de estresse



Evite longos períodos em jejum e tente comer de 3 em 3 horas



Precisamos de sal no organismo, mas em pouca quantidade, máximo 2 g/dia (powles2013?).

Interrompa o consumo de bebida alcóolica, cigarro, alimentos gordurosos e com alto teor de açúcar (sorvetes, refrigerantes, etc.)

Realize semanalmente 150 minutos de exercícios de intensidade leve/moderada (caminhada, exercício ativo livre, bicicleta, atividades em grupo) (2).

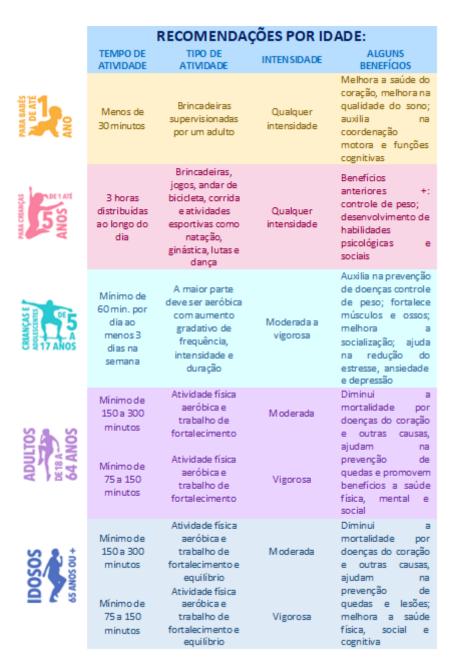
Hidrate-se antes, durante e após os exercícios. Em 2 a 4 horas antes do exercício aconselha-se o consumo de água equivalente a 5 a 10 mL/kg de peso corporal, durante o exercício recomenda-se a ingestão de 400 a 800 mL de água/hora de exercício e após o exercício a ingesta de ao menos 450 a 675 mL de líquido (exercise2007?).

Faça acompanhamento com equipe multidisciplinar (Cardiologista, Fisioterapeuta cardiovascular, Nutricionista)



### Orientação de atividade domiciliar

- Os exercícios aeróbicos (caminhada, corrida, ciclismo ou natação) podem ser praticados por 30 minutos em 5 a 7 dias por semana. A realização de exercícios resistidos em 2 a 3 dias por semana também pode ser recomendado (cornelissen2013?).
- Exercícios de treinamento para musculatura inspiratória em 3 séries x 10 repetições (40 a 60 % da PIMax na alta hospitalar) (cordeiro2016?).
- Após receberem as instruções sobre a prescrição dos exercícios, os pacientes executam as sessões por conta própria e na falta de equipamentos domésticos, como esteira e cicloergômetros, as atividades deverão ser substituídas por exercícios calistênicos (cadeiras como equipamentos), exercícios de resistência/equilíbrio, dança, yoga, etc (lavie2020?).



	RECOMENDAÇÕES POR IDADE:							
	TEMPO DE ATIVIDADE	TIPO DE ATIVIDADE	INTEN SIDADE	ALGUNS BENEFÍCIOS				
ANO	Menos de 30 minutos	Brincadeiras supervisionadas por um adulto	Qualquer intensidade	Melhora a saúde do coração, melhora na qualidade do sono; auxilia na coordenação motora e funções cognitivas				
ANOS TARE	3 horas distribuídas ao longo do dia	Brincadeiras, jogos, andar de bicicleta, corrida e atividades esportivas como natação, ginástica, lutas e dança	Qualquer intensidade	Benefícios anteriores +: controle de peso; desenvolvimento de habilidades psicológicas e sociais				
CRANÇAS E	Mínimo de 60 min. por dia ao menos 3 dias na semana	A maior parte deve ser aeróbica com aumento gradativo de frequência, intensidade e duração	Moderada a vigorosa	Auxilia na prevenção de doenças controle de peso; fortalece músculos e ossos; melhora a socialização; ajuda na redução do estresse, ansiedade e depressão				
<b>2 A</b>	Mínimo de 150 a 300 minutos	Atividade física aeróbica e trabalho de fortalecimento	M od erada	Diminui a mortalidade por doenças do coração e outras causas, ajudam na				
ADUL DE18A- 64 AN	Mínimo de 75 a 150 minutos	Atividade física aeróbica e trabalho de fortalecimento	Vigorosa	prevenção de quedas e promovem benefícios a saúde física, mental e social				
IDOSOS 65 ANOS OU +	Mínimo de 150 a 300 minutos Mínimo de	Ativida de física aeróbica e trabalho de fortalecimento e equilíbrio Atividade física aeróbica e	Moderada	Diminui a mortalidade por doenças do coração e outras causas, ajudam na prevenção de quedas e lesões;				











75 a 150

minutos

trabalho de

fortalecimento e equilíbrio

Vigorosa

melhora a saúde física, social e cognitiva

# Quando procurar o serviço de urgência/emergência?

- Se sentir algum mal-estar como: dor no peito, procure imediatamente o pronto socorro mais próximo
- Se você possui histórico familiar de doença coronariana, for diabético, fumante, obeso ou possuir colesterol alto, tenha ainda mais atenção

### Referências

- 1. Oliveira GMM de, Brant LCC, Polanczyk CA, Malta DC, Biolo A, Nascimento BR, et al. Estatística Cardiovascular Brasil 2021. Arquivos Brasileiros de Cardiologia [Internet]. 2022 Jan;118(1):115–373. Available from: http://dx.doi.org/10.36660/abc.20211012
- 2. Précoma DB, Oliveira GMM de, Simão AF, Dutra OP, Coelho-Filho OR, Izar MC de O, et al. Updated Cardiovascular Prevention Guideline of the Brazilian Society of Cardiology 2019. Arquivos Brasileiros de Cardiologia [Internet]. 2019; Available from: http://dx.doi.org/10.5935/abc.20190204