

## Reabilitação cardíaca

true

true

2023-11-22



# Contents

O que é doença cardiovascular?	5
Quais as causas da doença cardiovascular?	7
Orientações após a alta hospitalar	9
Orientação de atividade domiciliar	11
Quando procurar o serviço de urgência/emergência?	13
Equipe de Fisioterapia	15





# O que é doença cardiovascular?

A Organização Mundial da Saúde (OMS) considera as doenças cardiovasculares como parte de um grupo de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Estima-se que 17,9 milhões de pessoas morreram por doenças cardiovasculares em 2016, representando 31% de todas as mortes em nível global. Destes óbitos, estima-se que 85% ocorrem devido a ataques cardíacos e acidentes vasculares cerebrais (AVCs).





## Quais as causas da doença cardiovascular?

Os principais fatores de riscos são: - Tabagismo - Uso abusivo do álcool - Sedentarismo - Hipertensão arterial Sistêmica - Colesterol alto - Alimentação inadequada - Obesidade - Diabetes Mellitus





# 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 (5 g/dia);



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



Não realize exercícios em jejum, use roupas adequadas para a prática dos exercícios. Pratique 150 minutos de exercícios semanais de intensidade leve/moderada (caminhada, exercício ativo livre, bicicleta, atividades em grupo);



Hidrate-se antes, durante e após os exercícios;



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





# Orientação de atividade domiciliar

- Exercícios aeróbicos (aquecimento, esteira ergométrica carga baixa, bicicleta ergométrica sem resistência, caminhada);
- Alongamentos gerais;
- Exercícios para musculatura respiratória (inspiração máxima/expiração máxima);

RECOMENDAÇÕES POR IDADE:			
	TEMPO DE ATIVIDADE	TIPO DE ATIVIDADE	INTENSIDADE
<b>PARA CRIANÇAS</b> DE 1 ANO	Menos de 30 minutos	Brincadeiras supervisionadas por um adulto	Qualquer intensidade
	3 horas distribuídas ao longo do dia	Brincadeiras, jogos, andar de bicicleta, corrida e atividades esportivas como natação, ginástica, lutas e dança	Qualquer intensidade
<b>PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES</b> DE 5 A 17 ANOS	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
	Mínimo de 150 a 300 minutos	Atividade física aeróbica e trabalho de fortalecimento	Moderada
<b>ADULTOS</b> DE 18 A 64 ANOS	Mínimo de 75 a 150 minutos	Atividade física aeróbica e trabalho de fortalecimento	Vigorosa
	Mínimo de 150 a 300 minutos	Atividade física aeróbica e trabalho de fortalecimento e equilíbrio	Moderada
<b>IDOSOS</b> 65 ANOS OU +	Mínimo de 75 a 150 minutos	Atividade física aeróbica e trabalho de fortalecimento e equilíbrio	Vigorosa
	Mínimo de 150 a 300 minutos	Atividade física aeróbica e trabalho de fortalecimento e equilíbrio	Moderada



## 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.





## Equipe de Fisioterapia

Ananda Rodrigues

Email | +55 95 98102-6848

Danielly Barreto

Email | +55 95 98112-4082

Dayanna Cristiny Castro

Currículo Lattes | Email | +55 95 98100-5950

Gabriel Parisotto

Currículo Lattes | Email | +55 95 98120-4162

Helouise Canavarro

Currículo Lattes | Email | +55 95 99138-8319

Jessica Elmore

Currículo Lattes | Email | +55 95 9903-1473

João Victor Carvalho Reis

Currículo Lattes | Email | +55 95 98117-0587

Karolainy Mourão

Email | +55 95 99112-3899

Kássia Regina

Email | +55 95 99136-6022

Lidiellen Dionizio

Email | +55 95 98106-3996

Lisandro Cerveira

Currículo Lattes | Email | +55 95 98120-4162

Lully Vieira

Email | +55 95 99103-2843

Nayrla Carvalho

Currículo Lattes Email | +55 95 99111-1507

Roniel Silva

Email | +55 95 99121-8978

Rosicléia Alves de Araújo

Email | +55 95 99111-1507

Thereza Cristina

Email | +55 95 99161-8496