

## Reabilitação cardíaca

true

true

2023-12-05



# Contents

O que são doenças cardiovasculares?	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 são doenças cardiovasculares?

As doenças crônicas não transmissíveis (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.<sup>1</sup>

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.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup>World Health Organization, 2020

<sup>2</sup>Global Burden Disease, 2020





## Quais as causas da doença cardiovascular?

- Tabagismo<sup>3</sup>
- Uso abusivo do álcool<sup>4</sup>
- Sedentarismo<sup>5</sup>
- Hipertensão arterial Sistêmica<sup>6</sup>
- Colesterol alto<sup>7</sup>
- Alimentação inadequada<sup>8</sup>
- Obesidade<sup>9</sup>
- Diabetes Mellitus<sup>10</sup>

---

<sup>3</sup>Organização Pan-Americana de Saúde, 2022

<sup>4</sup>Organização Pan-Americana de Saúde, 2022

<sup>5</sup>Organização Pan-Americana de Saúde, 2022

<sup>6</sup>Organização Pan-Americana de Saúde, 2022

<sup>7</sup>Organização Pan-Americana de Saúde, 2022

<sup>8</sup>Organização Pan-Americana de Saúde, 2022

<sup>9</sup>Organização Pan-Americana de Saúde, 2022

<sup>10</sup>Organização Pan-Americana de Saúde, 2022





# 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)<sup>11</sup>



Interrompa o consumo de bebida alcoólica, 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)<sup>12</sup>



Hidrate-se antes, durante e após os exercícios, a mulher sedentária necessita de 2,2 litros por dia e, caso seja homem sedentário, de 2,9 litros por dia<sup>13</sup>



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

---

<sup>11</sup>Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial, 2020

<sup>12</sup>American Heart Association, 2022

<sup>13</sup>World Health Organization, 2020





# Orientação de atividade domiciliar


- Exercícios aeróbicos (aquecimento, esteira ergométrica carga baixa, bicicleta ergométrica sem resistência, caminhada)<sup>14</sup>
- Alongamentos gerais<sup>15</sup>
- Exercícios de treinamento para musculatura inspiratória (40 a 60 % da PIMax na alta hospitalar)<sup>16</sup>

---

<sup>14</sup>Diretriz Brasileira de Reabilitação Cardiovascular, 2020

<sup>15</sup>Diretriz Brasileira de Reabilitação Cardiovascular, 2020

<sup>16</sup>Diretriz Brasileira de Reabilitação Cardiovascular, 2020

RECOMENDAÇÕES POR IDADE:				
	TEMPO DE ATIVIDADE	TIPO DE ATIVIDADE	INTENSIDADE	ALGUNS BENEFÍCIOS
 PARA BABÊS DE ATÉ 1 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
	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
 PARA CRIANÇAS DE 1 A 5 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	Auxilia na prevenção de doenças controle de peso; fortalece músculos e ossos; melhora a socialização; ajuda na redução do estresse, ansiedade e depressão
	Mínimo de 150 a 300 minutos	Atividade física aeróbica e trabalho de fortalecimento	Moderada	Diminui a mortalidade por doenças do coração e outras causas, ajudam na prevenção de quedas e promovem benefícios a saúde física, mental e social
 ADULTOS 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	Diminui a mortalidade por doenças do coração e outras causas, ajudam na prevenção de quedas e lesões; melhora a saúde física, social e cognitiva
 IDOSOS 65 ANOS OU +	Mínimo de 75 a 150 minutos	Atividade física aeróbica e trabalho de fortalecimento e equilíbrio	Vigorosa	

## 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 | Celular

Danielly Barreto | Email | Celular

Dayanna Cristiny Castro | Email | Celular | Currículo Lattes

Gabriel Parisotto | Email | Celular | Currículo Lattes

Helouise Canavarro | Email | Celular | Currículo Lattes

Jessica Elmore | Email | Celular | Currículo Lattes

João Victor Carvalho Reis | Email | Celular | Currículo Lattes

Karolainy Mourão | Email | Celular

Kássia Regina | Email | Celular

Lidiellen Dionizio | Email | Celular

Lisandro Cerveira | Email | Celular | Currículo Lattes

Lully Vieira | Email | Celular

Nayrla Carvalho | Email | Celular | Currículo Lattes

Roniel Silva | Email | Celular

Rosicléia Alves de Araújo | Email | Celular

Thereza Cristina | Email | Celular