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	g
Orientação de atividade domiciliar	11
Quando procurar o serviço de urgência/emergência?	13
Equipe de Fisioterapia	15

4 CONTENTS

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.²

 $^{^{1}}$ World Health Organization, 2020

²Global Burden Disease, 2020

Quais as causas da doença cardiovascular?

- Tabagismo³
- Uso abusivo do álcool⁴
- Sedentarismo⁵
- Hipertensão arterial Sistêmica⁶
- Colesterol alto⁷
- Alimentação inadequada⁸
- Obesidade⁹
- Diabetes Mellitus¹⁰

 $^{^3{\}rm Organização}$ Pan-Americana de Saúde, 2022

⁴Organização Pan-Americana de Saúde, 2022

⁵Organização Pan-Americana de Saúde, 2022

 $^{^6{\}rm Organização}$ Pan-Americana de Saúde, 2022

⁷Organização Pan-Americana de Saúde, 2022 ⁸Organização Pan-Americana de Saúde, 2022

 $^{^9\}mathrm{Organização}$ Pan-Americana de Saúde, 2022

 $^{^{10} {\}rm Organização}$ 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) 11

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)¹²

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 13

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

¹¹Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial, 2020

 $^{^{12}\}mathrm{American}$ Hearth Associoation, 2022

 $^{^{13}\}mathrm{World}$ Health Oganization, 2020



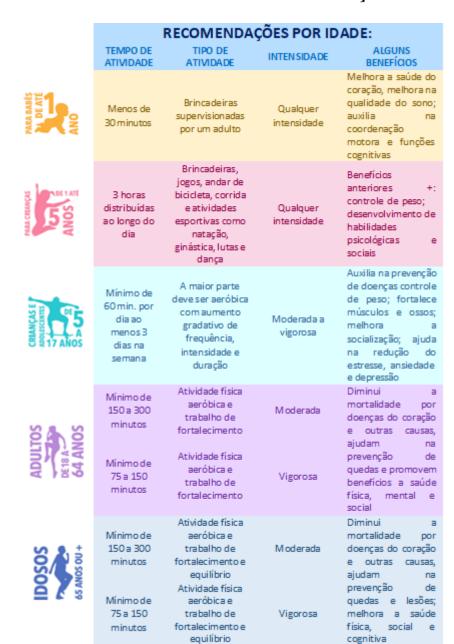
Orientação de atividade domiciliar

- Exercícios aeróbicos (aquecimento, esteira ergométrica carga baixa, bicicleta ergométrica sem resistência, caminhada)¹⁴
- Alongamentos gerais¹⁵
- Exercícios de treinamento para musculatura inspiratória (40 a 60 % da PIMax na alta hospitalar)¹⁶

¹⁴Diretriz Brasileira de Reabilitação Cardiovascular, 2020

 $^{^{15} \}mathrm{Diretriz}$ Brasileira de Reabilitação Cardiovascular, 2020

 $^{^{16} \}mathrm{Diretriz}$ Brasileira de Reabilitação Cardiovascular, 2020



Quando procurar o serviço de urgência/emergência?

- Se sentir algum mal-estar como: dor no peito, procure imediatamente o pronto socorro mais próximio
- 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