

Reabilitação cardíaca





true

true

2024-03-08

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

RECOMENDAÇÕES POR IDADE:				
	TEMPO DE ATIVIDADE	TIPO DE ATIVIDADE	INTENSIDADE	ALGUNS BENEFÍCIOS
 PARA BÊBÊS DE 0 A 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
 ADULTOS DE 18 A 64 ANOS	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
	Mínimo de 75 a 150 minutos	Atividade física aeróbica e trabalho de fortalecimento	Vigorosa	
 IDOSOS 65 ANOS OU +	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
	Mínimo de 75 a 150 minutos	Atividade física aeróbica e trabalho de fortalecimento e equilíbrio	Vigorosa	

13

Quando procurar o serviço de urgência/emergência?

15

Referências

17



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 (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 (3).



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) (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 ingestão de ao menos 450 a 675 mL de líquido (4).








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 (5).
- Exercícios de treinamento para musculatura inspiratória em 3 séries x 10 repetições (40 a 60 % da PIMax na alta hospitalar) (6).
- 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 (7).

RECOMENDAÇÕES POR IDADE:				
	TEMPO DE ATIVIDADE	TIPO DE ATIVIDADE	INTENSIDADE	ALGUNS BENEFÍCIOS
 PARA BABÊS DE 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
 PARA CRIANÇAS DE 1 A 5 ANOS	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
 CRIANÇAS E ADOLESCENTES 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	Auxilia na prevenção de doenças, controle de peso; fortalece músculos e ossos; melhora a socialização; ajuda na redução do estresse, ansiedade e depressão
 ADULTOS DE 18 A 64 ANOS	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 à saúde física, mental e social
	Mínimo de 75 a 150 minutos	Atividade física aeróbica e trabalho de fortalecimento	Vigorosa	
 IDOSOS 65 ANOS OU +	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
	Mínimo de 75 a 150 minutos	Atividade física aeróbica e trabalho de fortalecimento e equilíbrio	Vigorosa	

RECOMENDAÇÕES POR IDADE:				
	TEMPO DE ATIVIDADE	TIPO DE ATIVIDADE	INTENSIDADE	ALGUNS BENEFÍCIOS
 PARA BABYS DE 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
 PARA CRIANÇAS DE 1 A 5 ANOS	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 ADOLESCENTES 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	Auxilia na prevenção de doenças de peso; fortalece músculos e ossos; melhora a socialização; ajuda na redução do estresse, ansiedade e depressão
 ADULTOS DE 18 A 64 ANOS	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
	Mínimo de 75 a 150 minutos	Atividade física aeróbica e trabalho de fortalecimento	Vigorosa	
 IDOSOS DE 65 ANOS OU +	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
	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



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>
3. Powles J, Fahimi S, Micha R, Khatibzadeh S, Shi P, Ezzati M, et al. Global, regional and national sodium intakes in 1990 and 2010: a systematic analysis of 24 h urinary sodium excretion and dietary surveys worldwide. BMJ Open [Internet]. 2013 Dec;3(12):e003733. Available from: <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2013-003733>
4. Exercise and Fluid Replacement. Medicine & Science in Sports & Exercise [Internet]. 2007 Feb;39(2):377–90. Available from: <http://dx.doi.org/10.1249/mss.0b013e31802ca597>
5. Cornelissen VA, Smart NA. Exercise Training for Blood Pressure: A Systematic Review and Meta-analysis. Journal of the American Heart Association [Internet]. 2013 Jan 23;2(1). Available from: <http://dx.doi.org/10.1161/JAHA.112.004473>
6. Cordeiro ALL, Melo TA de, Neves D, Luna J, Esquivel MS, Guimarães ARF, et al. Inspiratory muscle training and functional capacity in patients submitted to cardiac surgery. Brazilian Journal of Cardiovascular Surgery [Internet]. 2016; Available from: <http://dx.doi.org/10.5935/1678-9741.20160035>
7. Lavie CJ, Pack QR, Levine GN. Expanding Traditional Cardiac Rehabilitation in the 21st Century. Journal of the American College of Cardiology [Internet]. 2020 Apr;75(13):1562–4. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jacc.2020.02.038>