



Guia de **Informações** ao Paciente

Reabilitação cardiovascular em
portadores de **cardiopatias congênitas**

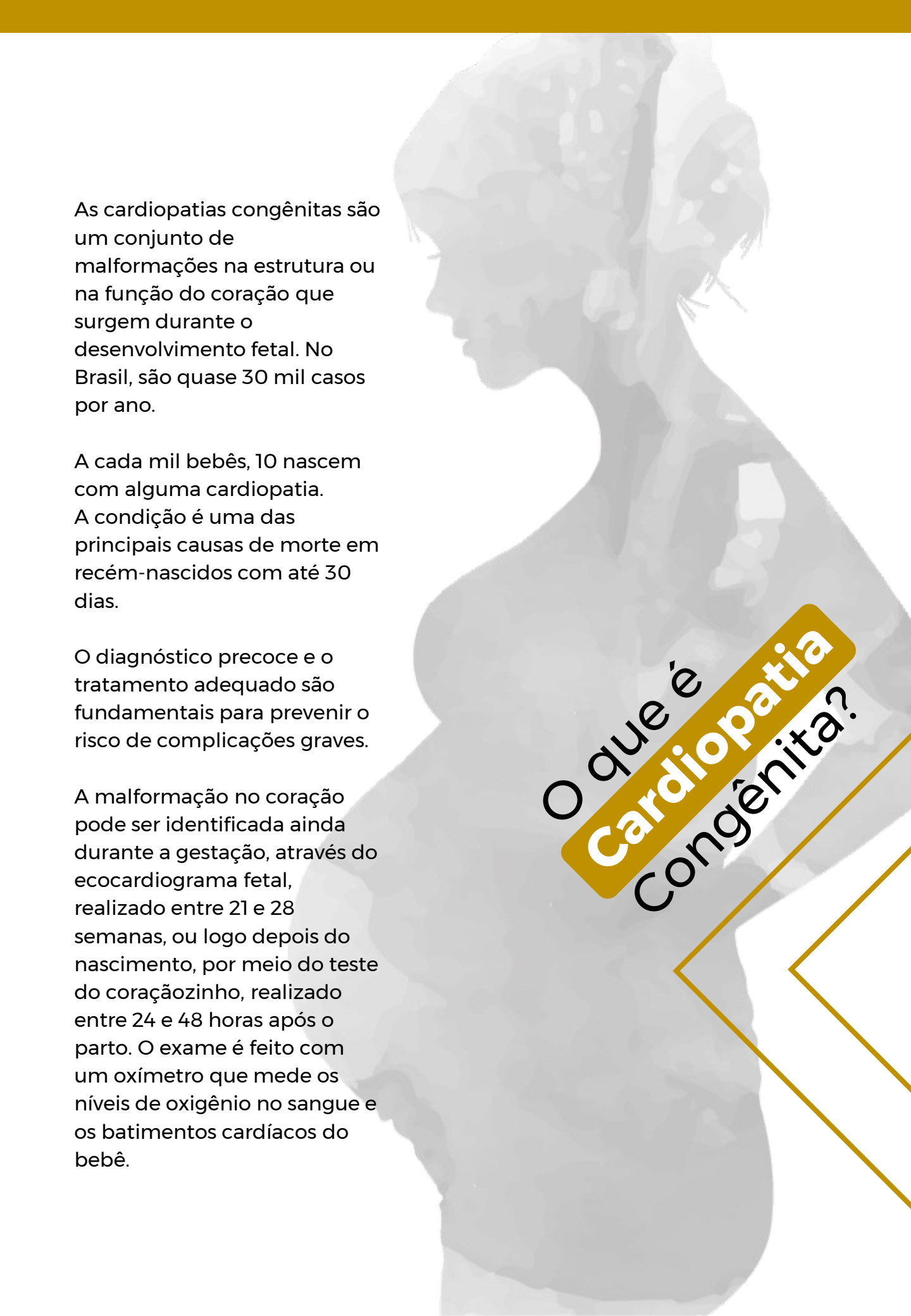
Dra. Carolina Mizacci | Dra. Guacira Grecca | Dra. Rafaela Penalva

As cardiopatias congênitas são um conjunto de malformações na estrutura ou na função do coração que surgem durante o desenvolvimento fetal. No Brasil, são quase 30 mil casos por ano.

A cada mil bebês, 10 nascem com alguma cardiopatia. A condição é uma das principais causas de morte em recém-nascidos com até 30 dias.

O diagnóstico precoce e o tratamento adequado são fundamentais para prevenir o risco de complicações graves.

A malformação no coração pode ser identificada ainda durante a gestação, através do ecocardiograma fetal, realizado entre 21 e 28 semanas, ou logo depois do nascimento, por meio do teste do coraçãozinho, realizado entre 24 e 48 horas após o parto. O exame é feito com um oxímetro que mede os níveis de oxigênio no sangue e os batimentos cardíacos do bebê.



O que é
Cardiopatia
Congênita?

Reabilitação

O exercício físico muitas vezes é uma barreira para as crianças com cardiopatias congênitas.

Apenas uma minoria de doentes com cardiopatia congênita (19%) recebe aconselhamento formal sobre a prática de exercício físico, sendo que a integração em programas de reabilitação cardíaca/readaptação ao esforço e aconselhamento sobre atividade física pode minimizar os impactos físicos e psico-emocionais da sua doença de base.

Assim sendo, o objetivo principal no tratamento destas crianças deverá ser propiciar-lhes uma vida mais ativa e satisfatória possível.

Importante lembrar que é na infância que se estabelecem os hábitos de atividade física para a vida adulta, daí a importância do estímulo. Neste período o exercício físico também propicia o desenvolvimento da coordenação motora da consciência corporal.

Este guia é fornecido pelo seu médico, pois você recebeu a prescrição de reabilitação cardiovascular. Nosso objetivo é produzir recomendações práticas e concisas relacionadas ao exercício físico para crianças, adolescentes e adultos com doença cardíaca congênita.

O que é **Reabilitação** Cardiovascular?

A reabilitação cardiovascular é o somatório de atividades desenvolvidas para garantir aos pacientes melhores condições físicas, com repercussão direta na melhora da qualidade de vida.

Qual a importância da reabilitação?

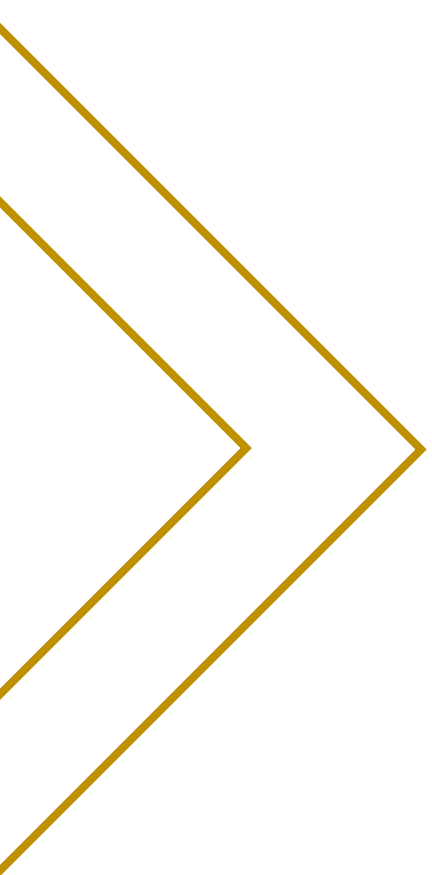
Nas últimas três décadas, inúmeros trabalhos científicos publicados mostraram o papel dos programas de reabilitação na melhora da qualidade de vida, da capacidade cardiorrespiratória, bem como na sobrevida. Por essa razão, nas diretrizes de doenças cardíacas, a reabilitação cardíaca tem alto nível de recomendação.

Quando é indicada?

A reabilitação cardiovascular está indicada nas mais diversas doenças envolvendo o coração, como nas doenças cardíacas congênitas e no pós-operatório de cirurgias cardíacas.



Como é feita a Reabilitação Cardíaca?



O elemento central dos programas de reabilitação é a prática de exercícios físicos. Os programas são organizados de modo que os participantes recebem orientação supervisionada.

Após avaliação clínica do paciente a prescrição do exercício físico é feita por um médico com experiência em reabilitação e é determinada por meio de testes funcionais como teste cardiopulmonar de exercício, de maneira individualizada, conforme a situação clínica e complexidade de cada caso.

Em geral o treino deve começar com um aquecimento dinâmico de 10-15 minutos, seguido de 15 a 30 minutos de exercício progressivo e finalmente de 15 minutos de desaquecimento com atividades menos intensivas e alongamentos para finalizar o programa.

Duração de 40 a 60 minutos por sessões de 2 a 3x na semana.

Que tipos de **exercícios** são realizados?

Os exercícios resistidos são aqueles que melhoram a força muscular e podem ser realizados com pesos livres, tornozeleiras ou em equipamentos para musculação.

Já os exercícios aeróbicos, que melhoram a capacidade cardiorrespiratória, são realizados em esteiras, bicicletas estacionárias.

Tem, ainda, os exercícios de alongamento, que melhoram a flexibilidade.

Outras modalidades podem ser aplicadas, como: exercícios funcionais com o peso do próprio corpo, que ajudam a melhorar o desempenho nas atividades da vida diária além dos exercícios de yoga e de relaxamento.

Para as crianças e adolescentes é importante incluir atividades lúdicas como: dança, pular corda, jogos interativos etc, com foco também no desenvolvimento de coordenação motora.



**EXERCÍCIOS
RESISTIDOS**



**EXERCÍCIOS
AERÓBICOS**



**EXERCÍCIOS
ALONGAMENTO**



**EXERCÍCIOS
FUNCIONAIS**



**ATIVIDADES
LÚDICAS**

**QUALIDADE
DE VIDA**



**CAPACIDADE DE
EXERCÍCIO**



**CONTROLE DE
COMORBIDADES**



**CONTROLE DE
PESO CORPORAL**



Quais os **benefícios?**

São vários os benefícios do exercício. Melhora da qualidade de vida, da capacidade de exercício, controle de comorbidades como diabetes, hipertensão, colesterol e controle do peso corporal, com diminuição do percentual de gordura. Além desses benefícios, é relatada em diversos artigos científicos uma melhora da depressão e da ansiedade e a prevenção de diversos tipos de câncer, como o câncer de mama.

Ajuda na prevenção **de outros eventos?**

O exercício físico praticado regularmente e a redução do hábito sedentário, que é a permanência na posição sentada por muitas horas seguidas, ajudam no controle dos fatores de risco cardiovascular e, por essa razão, contribuem para a prevenção de eventos cardíacos futuros.