



Reabilitação Cardiovascular

Guia Completo para Pacientes

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

Dra. Carolina Mizzaci

Cardiologista e arritmologista pelo Instituto Dante Pazzanese de Cardiologia.

Doutora em Ciências pela Universidade Federal de São Paulo.

Médica Assistente do Serviço de Reabilitação Cardiovascular e Cardiologia do Exercício do Instituto Dante Pazzanese de Cardiologia.

Docente e Orientadora do programa de Pós - Graduação USP/IDPC.



Dra. Guacira Grecca

Título de Especialista em Cardiologia pelo MEC.

Título de Especialista em Ergometria – RQE 84040.

Pós graduação em Nutrologia pela USP
de Ribeirão Preto.

Médica Cardiologista Clínica e Ergometrista do
Hospital do Coração (HCOR).

Médica Staff do Serviço de Reabilitação Cardíaca do
Instituto Dante Pazzanese de Cardiologia (IDPC).



Dra. Rafaela Penalva

Cardiologista formada pelo Instituto

Dante Pazzanese de Cardiologia.

Doutora em Ciências pela USP.

Professora e pesquisadora.

Assessora científica do Departamento

de Aterosclerose da SBC.



Introdução

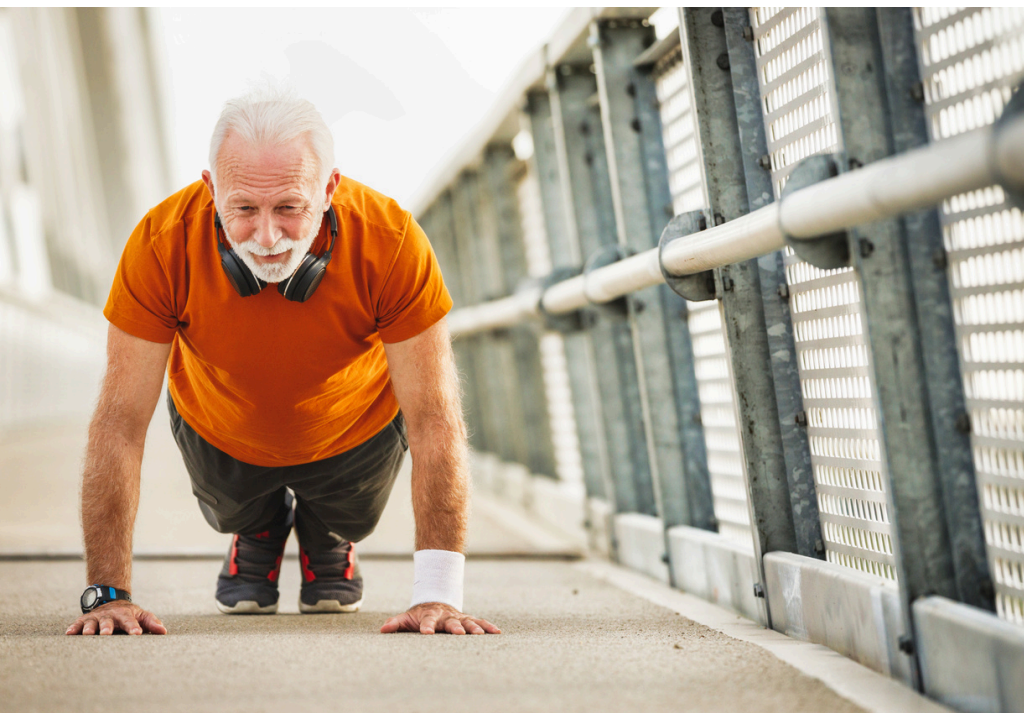
A doença arterial coronária é responsável pela maior parte das mortes na população adulta.

Nesta doença, é fundamental o **tratamento clínico pleno**, com otimização do **tratamento farmacológico** e **prática de exercícios físicos regulares**, além de outras modificações comportamentais como cessação do tabagismo, dieta e controle do peso.



Benefícios Terapêuticos dos Exercícios Físicos e Reabilitação Cardiovascular na Doença Arterial Coronária

Estão cientificamente comprovados os **efeitos benéficos**, como: aumento do limiar isquêmico, melhora da capacidade funcional cardiorrespiratória, melhora da qualidade de vida, redução das taxas de mortalidade cardiovascular e hospitalização.



O que é Reabilitação Cardiovascular?

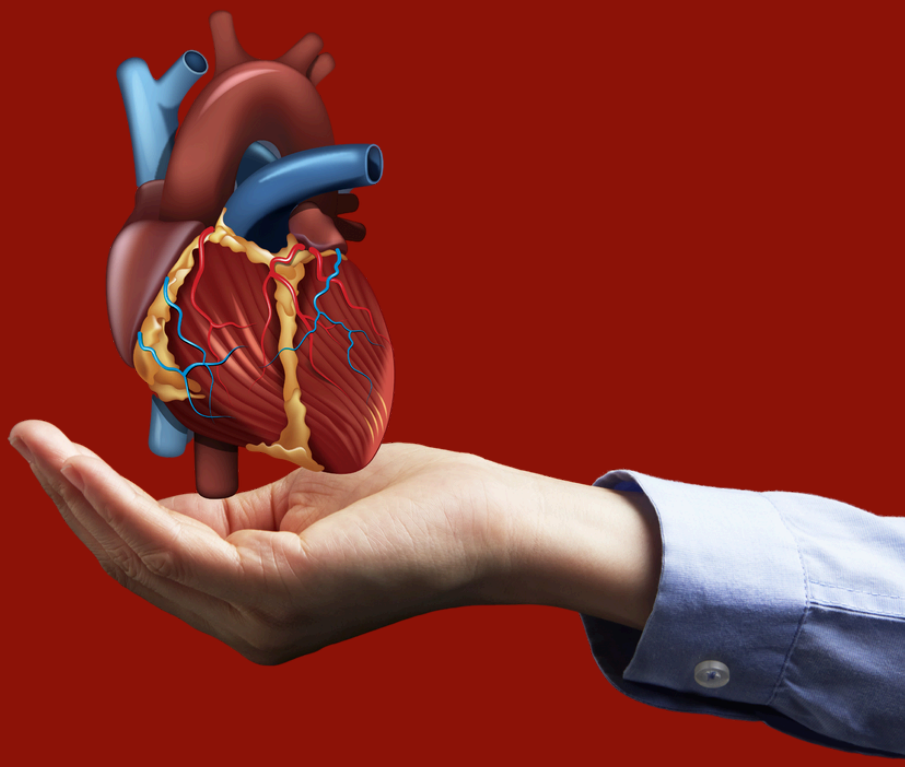
É um conjunto de atividades, com ênfase no **exercício físico**, que ajudam o paciente a conseguir melhores condições físicas e melhorar a qualidade de vida.

É importante para a recuperação e também para a prevenção de futuros eventos cardíacos. Os principais pontos incluem **exercícios supervisionados, mudanças no estilo de vida, monitoramento médico regular e apoio psicológico.**



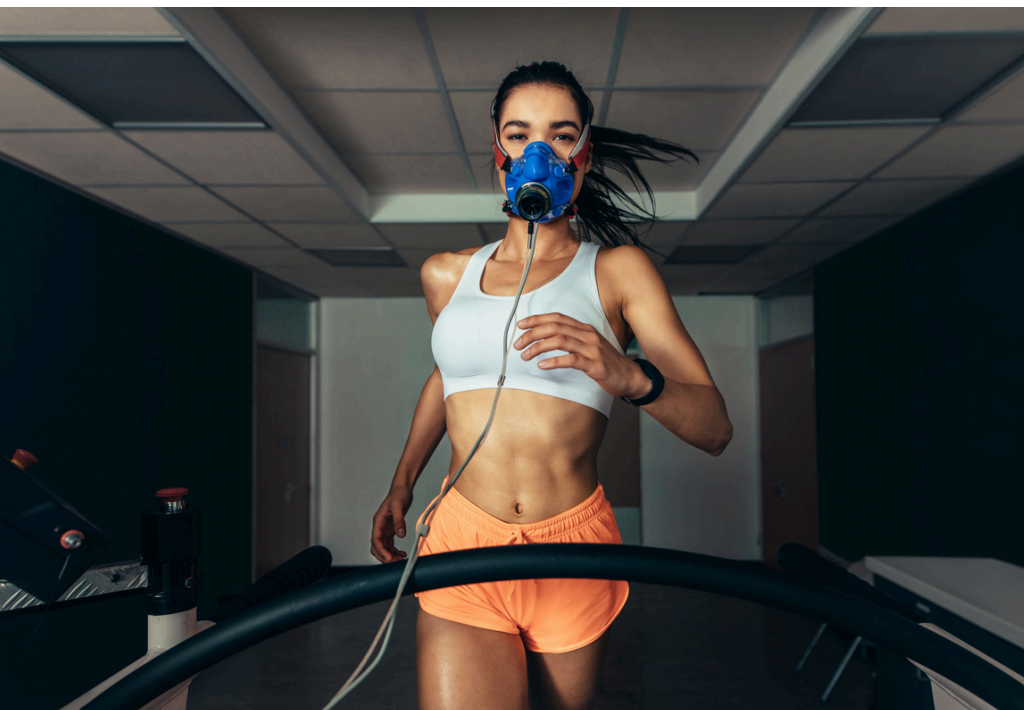
Quando Indicar Reabilitação Cardiovascular?

Está indicada em todos os casos de doença arterial coronária, após infarto agudo do miocárdio, após revascularização miocárdica, após angioplastia coronária (colocação de stent), desde que **estejam estáveis e com tratamento medicamentoso otimizado.**



Avaliação Pré-participação e Prescrição de Exercícios

É fundamental realizar antes a **estratificação de risco do paciente** por meio de **avaliação médica detalhada e baseada em exames complementares** como ecocardiograma, teste ergométrico ou teste cardiopulmonar de exercício. O ideal é que essa avaliação médica seja realizada por um profissional médico especialista em reabilitação cardiopulmonar.



Orientações sobre Exercícios Físicos

1. **Avaliação médica:** Consulte um médico para avaliar a condição cardíaca e determinar a segurança dos exercícios.
2. **Programa personalizado:** O exercício deve ser adaptado às necessidades individuais, levando em consideração a condição física, idade e gravidade do infarto.
3. **Início gradual:** Comece com atividades leves, como caminhadas curtas, e aumente a intensidade e duração gradualmente.
4. **Monitoramento dos sinais de alerta:**
Esteja ciente dos sintomas como dor no peito, falta de ar, palpitações ou tonturas durante o exercício e pare imediatamente se ocorrerem.
5. **Foco na regularidade:** Estabeleça uma rotina de exercícios regular, mas evite sobrecarregar o coração. Intervalos de descanso são importantes.

6. **Volume dos exercícios:** Recomenda-se, no mínimo, 150 minutos por semana, que podem ser distribuídos em 3 a 5 sessões.

7. **Tipos de exercícios:** Inclua exercícios aeróbicos de baixo impacto, como caminhada, natação ou ciclismo, além de treinamento de força leve para fortalecer os músculos.

8. **Acompanhamento médico contínuo:**

Mantenha contato regular com um profissional de saúde para ajustar o programa de exercícios conforme necessário e monitorar o progresso.

Lembre-se de que **cada caso é único**, e a **orientação médica individualizada é essencial** para garantir a **segurança e eficácia** do programa de exercícios após um evento cardíaco.



Mudança do Estilo de Vida

Uma **mudança significativa no estilo de vida** para promover a saúde do coração e prevenir futuros eventos inclui alguns aspectos:



Alimentação saudável: Priorize uma dieta rica em frutas, vegetais, grãos integrais, proteínas magras e gorduras saudáveis, como as encontradas em peixes, nozes e azeite de oliva. Reduza o consumo de gorduras saturadas, colesterol, sódio e açúcares adicionados.



Atividade física regular: Implemente um programa de exercícios supervisionado por um profissional de saúde, focado em atividades aeróbicas leves a moderadas.



Controle do peso: Mantenha um peso saudável através de uma combinação de dieta equilibrada e exercícios físicos regulares.



Abandono do tabagismo: Pare de fumar e evite a exposição ao fumo passivo, pois o tabagismo aumenta significativamente o risco de problemas cardíacos.



Controle do estresse: Pratique técnicas de gerenciamento do estresse, como meditação, ioga, respiração profunda ou atividades relaxantes, para reduzir a pressão arterial e promover a saúde mental.



Medicação adequada: Tome os medicamentos prescritos pelo médico. A adesão terapêutica é um pilar fundamental no tratamento.



Acompanhamento médico regular: Mantenha consultas cardiológicas regulares para monitorar a saúde do coração, ajustar medicações conforme necessário e receber apoio contínuo na adoção de um estilo de vida saudável.



Noite de sono adequada: Trate a apneia do sono, caso apresente esta doença.

A **mudança de estilo de vida** após um infarto do miocárdio **é uma jornada contínua** que requer **comprometimento, educação e apoio** tanto do paciente quanto da equipe de saúde.



Avaliação Cardiológica Periódica

Necessária para acompanhamento
e evolução dos treinos de maneira
segura e eficaz.

