EM QUE CONSISTE?

A Reabilitação Cardíaca é constituída por três fases:

Fase 1

Ainda no hospital, durante o internamento, é feita uma mobilização precoce do doente, para que se levante da cama e comece a andar o mais rapidamente possível.

Esta fase baseia-se também no início da educação para a saúde, começando a alteração de estilos de vida, para modificação de fatores de risco.



Fase 2

É iniciado um programa de exercício, após a alta, em meio hospitalar clínica. A duração é de cerca de três meses. A frequência varia de acordo com o doente, mas habitualmente é de três vezes por semana. O Treino consiste na realização, supervisionada, de exercícios aeróbios e de resistência.

O programa é especificamente construído de acordo com as características de cada doente, com base numa consulta de avaliação clínica, com ecocardiograma, prova de esforço, holter e análises.

Além do exercício, esta fase inclui outras componentes, como Nutrição, Psicologia, e sessões de educação para a saúde.



Fase 3

A fase 3 é um programa a longo prazo, feito fora do hospital, em centros especializados, com acompanhamento de um especialista de exercício, com competência para trabalhar com doentes cardíacos.

Nestes centros deverá ser também acompanhado por um cardiologista, fisiatra, psicólogo e nutricionista.



www.cadasegundoconta.pt

Faça Reabilitação Cardíaca, pelo bem do seu coração. Pelo seu bem.

Consulte o seu médico e informe-se.

REABILITAÇÃO CARDÍACA



um programa que faz bem ao coração

apic ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE INTERVENÇÃO CARDIOVASCULAR
sociedade portuguesa de cardiologia

NO ENFARTE AGUDO DO MIOCÁRDIO
Cada segundo conta



Reabilitação Cardíaca: um programa que faz bem ao coração

O QUE É A REABILITAÇÃO CARDÍACA?

A Reabilitação Cardíaca é um programa com foco na prevenção cardiovascular, incluindo exercício físico, sob supervisão médica e monitorização contínua, que contribui para a melhoria da qualidade de vida de quem tem doenças cardiovasculares ou de quem corre o risco as desenvolver.

É uma forma de prevenção de novos eventos, estruturada e multidisciplinar, utilizada para recuperar, do ponto de vista estrutural e psíquico.

Permite reduzir o risco de mortalidade, nomeadamente de causa cardiovascular.

PARA QUEM ESTÁ INDICADA?

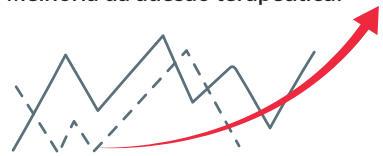
A Reabilitação Cardíaca traz benefícios para pessoas que:

- Tiveram um enfarte;
- Foram operadas ao coração coronários ou valvulares;
- Foram submetidas a angioplastia;
- Têm insuficiência cardíaca com ou sem desfibrilhadores ou ressincronizadores implantados;
- Submetidas a implantação percutânea de válvula como é o caso de idosos com estenose aórtica;
- Outras situações poderão ter benefício a avaliar pelo médico assistente.

Neste caso, o objetivo do programa é, sobretudo, alterar estes fatores e evitar que a pessoa tenha um evento cardiovascular.

QUAIS OS BENEFÍCIOS?

- Melhoria da capacidade cardiorrespiratória e da força muscular os doentes cansam-se menos;
- Redução de sintomas;
- Redução dos níveis de ansiedade;
- Melhoria da depressão;
- Melhoria da função cardíaca;
- Aumento da qualidade de vida diária;
- Controlo dos fatores de risco;
- Melhoria da adesão terapêutica.



A Reabilitação Cardíaca aumenta a qualidade de vida, autonomia e confiança de doentes cardíacos através de programas de exercício físico.

Um programa multidisciplinar que reeduca

EM QUE CONSISTE?

Durante a reabilitação cardíaca, uma equipa de profissionais especializados vai ajudá-lo a melhorar a sua saúde cardiovascular.

