Prevenção de doenças cardiovasculares

Autor(res)

Leonardo Domingues Ramos
Walbron Arlan Freire De Sousa
Cinara De Souza Nunes Freire
Maisa Teixeira Da Paz
Pablo Fraga Alexandre

Categoria do Trabalho

1

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

Resumo

As doenças cardiovasculares (DCV) são a principal causa de morte no mundo, e no Brasil representam cerca de 30% dos óbitos. Mais pessoas morrem anualmente por essas doenças do que por qualquer outra causa. O sedentarismo está fortemente relacionado às DCV e à mortalidade precoce.
Os fatores de risco incluem sedentarismo, dislipidemia, aterosclerose, diabetes, síndrome metabólica, obesidade e sobrepeso, hipertensão arterial, tabagismo, deficiência de vitaminas e ácidos graxos ômega-3, histórico familiar.
Como prevenção, as diretrizes médicas têm recomendado, no mínimo, a prática de exercício físico de intensidade moderada por, pelo menos, 150 minutos semanais ou de alta intensidade por 75 minutos semanais. Os exercícios de resistência muscular localizada, seja de fortalecimento ou de potência, têm se mostrado bastante benéficos para a saúde geral e para os sistemas cardiovascular e osteomuscular, sendo de fundamental importância nos pacientes com sarcopenia e/ou osteopenia
O controle da PA é uma das ferramentas mais robustas para redução do risco cardiovascular.
As fases de reabilitação cardiovascular em todas as fases objetiva-se progressão dos benefícios da reabilitação cardiovascular ou, pelo menos, a manutenção dos ganhos obtidos. A duração de cada fase vai variar de acordo com a avaliação do risco clínico, com exame físico, eletrocardiograma de repouso e teste cardiopulmonar de exercício ou teste ergométrico.
Fase 1 - fase hospitalar; Exercícios físicos de baixa intensidade. Inicia desde as 48 horas posteriores ao evento agudo até a alta hospitalar.
Fase 2 - após a alta hospitalar. Duração média: 3 meses.
Fase 3 - manutenção precoce. Duração média: 3 a 6 meses.
Fase 4 - manutenção tardia. Com término indefinido de acordo com o estado clínico.
Para obter os benefícios terapêuticos dos exercícios físicos, podem ser prescritos por tipo (aeróbico, resistência muscular, flexibilidade), modalidade (caminhada, corrida, bicicleta, dança), duração (tempo de execução), frequência semanal e ajuste de sua intensidade. Ocorre melhora na aptidão cardiorrespiratória, equilíbrio, flexibilidade, força e/ou potência e até mesmo a função cognitiva e com a prática regular contribui para a melhora da qualidade de vida e redução das taxas de mortalidade cardiovascular e hospitalização.