

Programa de Reabilitação e Prevenção Cardiovascular do PMCC



Peter Munk Cardiac Centre
University Health Network

(PMCC Cardiovascular Rehabilitation and Prevention Program – Portuguese)

A Reabilitação Cardiovascular (RC) é “a melhoria e manutenção da saúde cardiovascular através de programas personalizados concebidos para otimizar o estado físico, psicológico, social, vocacional e emocional”.

O nosso programa

- Uma clínica cardíaca ambulatoria enfocada nos pacientes e suas famílias
- Oferece programas de ginástica em casa
- Grátis
- Daremos informações a si e à sua família sobre a sua doença cardíaca e vamos ajudar-vos a:
 - ter uma vida saudável
 - deixar de fumar
 - fazer ginástica regularmente
 - comer de uma forma saudável
 - gerir o stress

Quem pode beneficiar do programa?

O nosso programa ajuda todos os doentes cardíacos.

A equipa de cuidados de saúde da clínica colaborará com o seu médico na gestão da sua doença cardíaca.

This information is to be used for informational purposes only and is not intended as a substitute for professional medical advice, diagnosis or treatment. Please consult your health care provider for advice about a specific medical condition. A single copy of these materials may be reprinted for non-commercial personal use only.

© 2011 University Health Network. All rights reserved.

Author: Cardiac Rehabilitation Staff

Created: 05/2011

Form: D-5732A



University Health Network
Toronto General Hospital Toronto Western Hospital Princess Margaret Hospital

O que é que o programa envolve?

Consulta inicial (Aula de Formação)

A sua consulta inicial será uma Aula de Formação em que terá oportunidade de obter mais informações sobre a sua doença cardíaca.

Poderá ser seleccionado através de uma triagem para o nosso programa de ginástica monitorizada ou em casa.

Segunda consulta (Avaliação)

- Será observado individualmente.
- Fará um exercício de esforço numa passadeira para nos ajudar a receitar-lhe um programa de ginástica adequado às suas condições.

Ginástica de Reabilitação Cardíaca Monitorizada

- O programa consiste num total de 32 sessões de ginástica de cerca de 90 minutos cada.
- As sessões são oferecidas de manhã e à tarde.
- Terá de frequentar pelo menos 2 sessões de ginástica por semana.

OU

Ginástica em casa

- Será observado individualmente e depois seguirá um programa de ginástica em casa com acompanhamento telefónico regular.
- Deverá frequentar uma Aula de Formação (com a duração de 2 horas) uma vez por mês durante quatro meses.

Certificado de conclusão do programa

No fim do programa será realizado outro teste de esforço na passadeira para rever o seu progresso e receberá um certificado de conclusão do programa.

Por favor informe-nos se preferir frequentar outro programa de reabilitação cardíaca.

A nossa equipa de cuidados de saúde

A nossa equipa de cuidados de saúde colaborará consigo para que o seu coração trabalhe da melhor forma possível.

- dietista clínico
- enfermeira registada
- cinesiologista
- fisiologista especializado em ginástica
- farmacêutico
- médico

A nossa equipa de cuidados de saúde também colaborará com outros profissionais de saúde para gerir a sua diabetes e para o ajudar a deixar de fumar.

“Uma longa viagem começa com um único passo.”

Serviços de interpretação

Se preferir comunicar numa língua que não seja o inglês, podemos arranjar um intérprete para nos ajudar a comunicar melhor.

Recursos

Pode encontrar a nossa Pasta sobre Formação em:

www.uhn.on.ca

Vá a Clinics & Services



Toronto Western Hospital
(veja o link no texto)



Cardiac Care and Heart Health



O nome da pasta é
“Take Your Health to Heart”
(também disponível em português)

Toronto Western Hospital
Cardiac Care and Heart Health
PMCC Cardiovascular Rehabilitation
and Prevention

399 Bathurst St.
7th Floor - Room 108
South Elevators

Tel.: (416) 603-5200

Fax: (416) 603-5373

Sobre o Centro Cardíaco Peter Munk

Para mais informações sobre doenças cardiovasculares e para acesso a um glossário, mapas, informações sobre as nossas instalações e encaminhamento, por favor consulte

www.petermunkcardiacentre.ca