



Assuntos do Coração

(Activity Guidelines for Cardiology Patients – Portuguese)

UHN

Guia Para Doentes Cardíacos

Departamento: Cardiologia

Guia de Actividades Para Doentes Cardíacos

O que posso fazer quando for para casa?

Patient Education
Improving Health Through Education

A presente informação tem por único objectivo esclarecer e não substitui os conselhos, diagnóstico ou cuidados médicos. Queira consultar o seu profissional de saúde sobre um problema de saúde em particular. É permitida a reimpressão de uma cópia única do folheto para uso pessoal, à exclusão de qualquer fim comercial.

© 2010 University Health Network. Todos os direitos reservados.

Autor(a): Cardiology

Elaborado a: 29-10-04

Formulário: D-5150A

O que posso fazer quando for para casa?

Quando estiver em casa, poderá fazer todas as coisas que fez durante a sua estadia no hospital. É importante equilibrar períodos de descanso com períodos de actividade. No começo, é melhor fazer vários intervalos de descanso curtos do que poucos e longos. Não faça actividades que forcem ou usem todos os músculos ao mesmo tempo.

Consulte o seu médico ou cardiologista antes de começar qualquer programa de exercícios ou se tiver dúvidas quanto ao seu progresso.

Lembre-se das **3 regras da reabilitação cardíaca**:

1. Preste atenção aos sinais dados pelo seu corpo e interrompa o exercício se sentir:

- ♥ dor
- ♥ náuseas
- ♥ cansaço
- ♥ tonturas ou sensação de desmaio
- ♥ falta de ar
- ♥ frequência cardíaca acelerada

2. Faça o teste caminhar/falar

Deve poder caminhar e falar ao mesmo tempo, sem sentir falta de ar.

3. Verifique a sua frequência cardíaca

Medir a sua frequência cardíaca é uma maneira de saber o esforço que o seu coração está a fazer. Um dos membros da equipa de assistência médica pode ensinar-lhe como a medir. Basta pedir ajuda. O Anexo A também fornece instruções sobre como medir a frequência cardíaca.

O que pode fazer durante as suas primeiras semanas em casa

A lista seguinte dá-lhe uma ideia de quando iniciar actividades diferentes. Caso tenha dúvidas a respeito de alguma actividade, consulte o seu médico antes de iniciá-la. Meça a sua frequência cardíaca ao realizar novas tarefas. Se o seu coração estiver a bater rapidamente, interrompa a actividade e descanse antes de continuar.

Semana 1

- ♥ banhar-se, barbear-se, vestir-se
- ♥ passatempos leves, como leitura, jogos de tabuleiro, tricô, construção de modelos ou tocar piano
- ♥ trabalho leve de casa, como limpar o pó ou ajeitar a roupa da cama (não fazer a cama nem trocar os lençóis)
- ♥ uma tarefa por refeição (por ex.: lavar a louça a uma refeição e arrumar a mesa a outra)
- ♥ viagens curtas de carro (menos de 15 minutos)
- ♥ visitas breves ou jantar com amigos
- ♥ saídas simples com amigos (por ex.: comprar leite no supermercado)
- ♥ caminhar devagar à volta do quarteirão
- ♥ assistir a um filme que descontraia

Semana 2

- ♥ fazer a cama
 - ♥ subir escadas
 - ♥ limpar o pó, varrer
 - ♥ dobrar roupas lavadas
 - ♥ preparar uma refeição leve (por ex.: sanduíche e sopa)
 - ♥ andar de bicicleta estacionária sem resistência (9 a 13 km/h)
 - ♥ visitar outras pessoas ou sair para jantar
 - ♥ caminhar a um passo moderado (1 km em 10 a 11 minutos)
-

Semanas 3 a 4	<ul style="list-style-type: none"> ♥ levar sacos de lixo leves para fora (um de cada vez) ♥ lavandaria (poucas roupas para lavar e passar a ferro – se possível, sentar-se para passar a ferro) ♥ somente jardinagem leve ♥ pequenos reparos em automóveis ♥ jogo de marelas, bilhar ♥ lavar o carro ♥ caminhar (1 km em 8 a 9 minutos)
Semanas 5 a 8	<ul style="list-style-type: none"> ♥ trocar os lençóis ♥ conduzir distâncias curtas (20 a 30 minutos) ♥ viajar de carro como passageiro no máximo 1 hora ♥ jogar golfe, com carrinho motorizado (9 buracos) ♥ patinar lentamente ♥ pequenos reparos domésticos ♥ pescar ♥ dançar lentamente ♥ caminhar rapidamente (1 km em 7 minutos) ♥ subir escadas a passo moderado
Semana 8 em diante	<ul style="list-style-type: none"> ♥ andar de bicicleta (evitar subidas) ♥ actividades agrícolas (com autorização do médico) ♥ jogar golfe (caminhar 9 buracos / usar carrinho motorizado para 18 buracos) ♥ fazer compras no supermercado ♥ cuidar da relva (usar cortador de relva a motor, rastelar, podar plantas) ♥ jogar ténis em ritmo de lazer ♥ levantar objectos de 9 kg (aumentar devagar de 9 kg para um peso permitido pelo seu médico) ♥ nadar ♥ aspirar ♥ lavar e encerar pisos (começar usando equipamento com cabos longos) ♥ lavar janelas ♥ correr a passo moderado

Pode fazer dois tipos de exercícios:

1. Exercícios de alongamento

Fazer alongamentos antes de qualquer outro tipo de exercício aquece os seus músculos e ajuda a evitar lesões. Faça alongamentos de todos os grupos musculares principais (pescoço, ombros, braços, costas e pernas).

2. Exercícios cardiovasculares

Para a maioria das pessoas, caminhar é o melhor exercício que pode ser feito no início. Mais tarde, poderá desfrutar de outras actividades saudáveis como ciclismo, dança e natação. Consulte o seu médico para saber quando pode iniciar estas actividades.

O que FAZER e NÃO FAZER em termos de exercícios e actividades:

Fazer

- ♥ vestir roupas largas e confortáveis
- ♥ usar calçado bom para caminhar
- ♥ esperar cerca de 1 hora depois das refeições antes de fazer exercícios (para permitir a digestão dos alimentos)
- ♥ fazer intervalos de descanso frequentes
- ♥ usar as **3 regras da reabilitação cardíaca**, descritas na página 2
- ♥ consultar o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios físicos
- ♥ divertir-se!

Não fazer

- ♥ exercitar-se quando a temperatura estiver muito baixa ou alta/muita humidade (quando estiver menos de -8°C ou mais de 27°C ou quando o índice de humidade estiver acima de 39°C)
- ♥ tomar bebidas alcoólicas ou com cafeína antes de fazer exercício
- ♥ fazer exercício logo após as refeições



- ♥ conter a respiração durante os exercícios (não deixe de respirar continuamente)
- ♥ tomar banhos de banheira ou chuveiro com água muito quente
- ♥ carregar sacos de compras pesados
- ♥ levantar objectos com mais de 9 kg
- ♥ puxar ou empurrar objectos pesados
- ♥ esforçar-se ao defecar
- ♥ tentar abrir uma janela ou tampa de frasco emperradas

Fique atento à manifestação de sintomas durante qualquer uma das seguintes actividades:

- ♥ condução de veículos
- ♥ prática de desportos
- ♥ limpeza pesada
- ♥ levantamento de pesos
- ♥ prática de ciclismo
- ♥ aspirar
- ♥ lavar o carro

Pare o que está a fazer se sentir dor, náusea ou cansaço, ou se tiver dificuldade para respirar, sentir tonturas ou se a sua frequência cardíaca ficar demasiado acelerada. Comunique os sintomas ao seu médico.

Não suba nem desça escadas com muita frequência. Pode precisar da ajuda de outra pessoa para executar tarefas na cave ou no sótão durante as primeiras semanas.

Não levante pesos superiores a 9 kg durante 8 semanas. Depois deste período, poderá aumentar o peso levantado de acordo com a orientação do seu médico.

Estabeleça metas

Estabeleça metas de actividades diárias ou semanais. Por exemplo: Decidir caminhar 3 vezes por dia durante 10 minutos. Recompense-se quando realizar a sua meta!

No começo, pode ser difícil adicionar actividades ou exercícios ao seu quotidiano. Seja paciente. Continue a tentar e procure o apoio da sua família e amigos.

Poupe a sua energia

Pode ser que não consiga fazer muita coisa no início. Poupar a sua energia evitará que sobrecarregue o seu coração e circulação.

Poupar energia não significa fazer menos. Significa usar sabiamente a energia que tem. Com a prática, conseguirá fazer as coisas que gosta de maneira segura e eficiente.

Como poupar energia

Ritmo das actividades

- ♥ Descanse com frequência durante as actividades.
- ♥ Distribua as actividades durante o dia.
- ♥ Divida as actividades em etapas e descanse entre elas. Várias caminhadas curtas cansam menos que uma caminhada longa.
- ♥ Descanse durante cerca de uma hora depois das refeições.
- ♥ Tente dormir o mesmo número de horas todas as noites.
- ♥ Adapte um ritmo contínuo e lento.
- ♥ Faça uma tarefa de cada vez.

Planeamento

- ♥ Planeie as suas actividades de modo que não sinta cansaço nem frustração.
- ♥ Distribua as tarefas semanais igualmente ao longo de 7 dias.
- ♥ Equilibre cada dia ao fazer uma tarefa pesada e, depois, uma tarefa leve.



- ♥ Mantenha o seu calendário flexível para poder lidar com eventos inesperados.
- ♥ Planeie com antecedência! Reúna tudo o que for necessário antes de começar uma actividade e reserve tempo suficiente para a concluir.

Prioridades

- ♥ Decida o que considera mais importante. Faça uma lista das prioridades.
- ♥ Peça ajuda. Pedir ajuda não significa que é dependente; significa que está a usar a sua energia da melhor maneira possível.
- ♥ Reserve tempo para actividades de lazer. Fazer as coisas que gosta dá-lhe energia e fará com que se sinta melhor.

Postura

A posição do seu corpo afecta a rapidez com que se cansa e o esforço que o seu coração faz para trabalhar. Muitas actividades que são geralmente feitas em pé podem ser feitas quando se está sentado.

- ♥ Trabalhe numa altura apropriada, usando boa postura.
- ♥ Não levante nada, não se estique e nem se curve usando a cintura como apoio. Use os joelhos para levantar objectos.
- ♥ Mude de posição de vez em quando.

Respiração e relaxamento

- ♥ Respire devagar e profundamente. Isso faz com que os seus pulmões se encham mais, fornece mais oxigénio ao sangue e ajuda a relaxar.
- ♥ Evite coisas que causem stresse. O stresse faz o coração trabalhar mais.
- ♥ Descubra uma boa maneira de se relaxar. Você precisa de períodos de descontração para recuperar a sua energia.

Respostas a algumas perguntas comuns:

Quando posso conduzir o meu carro?

Pergunte ao seu cardiologista quando pode conduzir novamente. Isso dependerá do motivo da sua admissão ao hospital. Em geral,

- ♥ Se foi admitido por motivo de **angina** ou **ataque cardíaco**, espere um mês. Espere 3 meses se conduzir um veículo para o trabalho.
- ♥ Se foi admitido para fazer uma **angioplastia**, poderá começar a conduzir depois de 2 dias. Espere 1 semana se conduzir um veículo para o trabalho.
- ♥ Se foi admitido para fazer uma **cirurgia de desvio** ou de **válvula**, poderá começar a conduzir depois de 6 semanas.
- ♥ Se teve **batimento cardíaco irregular** enquanto estava no hospital, consulte o seu médico a respeito das restrições à condução de veículos.

Evite situações de condução de veículos stressantes, como tráfego na hora de ponta, condições climáticas desfavoráveis, condução durante a noite e alta velocidade.

Quando posso voltar a trabalhar?

Isso depende do tipo de trabalho que faz e dos motivos do seu internamento hospitalar. A maioria dos cardiologistas recomenda que o regresso ao trabalho seja efectuado um mês depois da alta hospitalar. Converse com o seu cardiologista.

Quando posso voltar a ter relações sexuais?

A energia usada durante as relações sexuais é menor do que a necessária para subir dois lances de escada. Se você conseguir subir escadas sem dificuldade, pode ter relações sexuais. Sexo não significa necessariamente cópula; pode também ser simplesmente tocar, abraçar e beijar.

Algumas drogas podem interferir com o desejo ou o desempenho sexual. Consulte o seu médico ou farmacêutico.

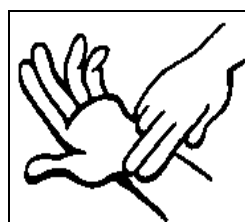
Quando posso viajar de avião?

Consulte o seu médico. Alguns pacientes podem viajar de avião no prazo de duas semanas depois de saírem do hospital.

Anexo A Como verificar a sua frequência cardíaca

Verificar a sua frequência cardíaca é uma maneira fiável de saber o esforço que o seu coração está a fazer. Caso não o tenha feito antes, o seu enfermeiro ou fisioterapeuta pode ajudá-lo.

1. Use estes dois dedos para sentir a sua frequência cardíaca. Não use o polegar.



2. Coloque os dedos de leve um pouco acima da dobra da pele do pulso, no lado do polegar.

Conte o número de pulsações num período de 10 segundos. Faça isto antes, durante e depois de fazer exercício.

Frequência cardíaca em repouso

A frequência cardíaca em repouso normal varia de 10 a 16 batimentos em 10 segundos (ou seja, de 60 a 100 batimentos por minuto).

Se a sua frequência cardíaca em repouso for maior que 20 batimentos em 10 segundos, faça exercício com moderação.

Frequência cardíaca durante o exercício físico

No início, depois da cirurgia, a sua frequência cardíaca ao fazer exercício não deve ser superior a 4 batimentos em 10 segundos acima da sua frequência cardíaca em repouso.

A sua frequência cardíaca ao fazer exercício não deve ser superior a 20 batimentos em 10 segundos.

Se tiver dificuldades em determinar a sua frequência cardíaca, há aparelhos apropriados para isso no mercado.

