

Reabilitação Cardiopulmonar e Metabólica

A reabilitação cardiopulmonar e metabólica é um programa voltado especificamente a indivíduos com afecções cardiovasculares, como o infarto agudo do miocárdio ou pacientes em recuperação pós-cirurgia cardíaca. Nesse momento de pandemia, tem sido utilizado especialmente em pacientes com **Síndrome pós-Covid-19**, que frequentemente leva a **consequências e repercussões cardiopulmonares graves**. Os danos provocados pela doença impõem a perda da capacidade cardiopulmonar em cerca de 40-50% dos pacientes que contraíram Covid-19. Assim, a reabilitação tem por objetivo melhorar a capacidade funcional do coração de forma direta e indireta, com o controle de fatores de risco.

Ainda que o ponto central desse serviço seja o exercício supervisionado pelo cardiologista, com fins terapêuticos, ele envolve também educação e suporte, com o apoio de nutricionistas e psicólogos.

De acordo com as necessidades de cada paciente, o exercício é supervisionado por fisioterapeutas ou educadores físicos especializados. O Hospital de Clínicas do Ingá (HCI) estabeleceu uma sólida parceria com o educador físico Maurício Serour — que tem cerca de 18 anos de experiência na área.

Importância dos exercícios físicos

O exercício tem um papel muito importante para a promoção da saúde e é ainda mais relevante como ferramenta terapêutica para indivíduos com doenças, como afecções cardíacas, pulmonares (doença pulmonar obstrutiva crônica), metabólicas (diabetes, obesidade, dislipidemia, síndrome metabólica e no pós-operatório de cirurgia bariátrica) e oncológicas. Atualmente, tem sido uma **IMPORTANTE FERRAMENTA PARA TRATAMENTO DAS SÉRIAS REPERCUSSÕES CARDIOPULMONARES CAUSADAS PELA COVID-19 EM UMA PARCELA SIGNIFICATIVA DE PACIENTES**, onde a perda da qualidade de vida e as limitações cardiopulmonares impostas pela doença podem e devem ser tratadas de forma extremamente eficiente pela reabilitação cardiopulmonar.

Estudos científicos demonstram que o programa de reabilitação cardiopulmonar e metabólica é tão ou mais eficiente que muitos dos medicamentos utilizados. O melhor resultado vem da combinação das medicações e do programa de reabilitação. Assim como os medicamentos, o exercício terapêutico demanda prescrição com "dose" (intensidade), frequência e duração.

A avaliação médica especializada deverá ser realizada para a análise de risco adequada (determinada por histórico, exame clínico e exames complementares), avaliação funcional, determinação do nível de supervisão, nível de esforço a ser respeitado e definição de objetivos a serem atingidos, ou seja, para a prescrição individualizada do programa de exercícios.

O programa de exercícios atua na melhora da capacidade cardíaca, pulmonar e musculoesquelética; no controle da pressão arterial; do perfil lipídico (colesterol e triglicérides); na tolerância à glicose (relacionada ao diabetes); no controle ponderal; na saúde mental; na imunidade e no sono. Há também uma comprovada redução da morbimortalidade associada às doenças cardiovasculares, que constituem a principal causa de morte no Brasil.

Além disso, são baixíssimas as taxas de efeitos colaterais. Estudos comprovam que, seguidos os devidos cuidados, a prática é muito segura. As contraindicações são pontuais e bem estabelecidas, e os cuidados e níveis de supervisão necessários para as diferentes condições são claramente definidos.

Atenciosamente,

Luiz Otávio Nazar.

Diretor Geral.

Hospital de Clínicas do Ingá.