



Programa de Reabilitação cardiorrespiratória Pós- Infarto do miocárdio e suas influências nas condições físicas e psíquicas dos idosos.

Loiara Aguirre Pinheiro¹

Carla Pinheiro Lopes²

RESUMO

Segundo organização mundial de saúde cerca de 17,5 milhões de pessoas morrem todos os anos vítimas de doenças cardiovasculares, e grande parte dessas vítimas apresentou ao longo de suas vidas hábitos não saudáveis, como tabagismo, dietas inadequadas e sedentarismo. Segundo dados epidemiológicos a alta prevalência desta doença é em indivíduos igual ou superior a 60 anos. Sendo assim a presente investigação buscou identificar durante estágio I em saúde (bacharelado) programa adequados de reabilitação cardiovascular, em particular após infarto do miocárdio, através de pesquisas em artigos científicos específicos e ação supervisionada com pacientes em recuperação cardiorrespiratória, com objetivo de melhorar o condicionamento físico e emocional do cardiopata fazendo o retornar o quanto antes para vida produtiva e ativa. A reabilitação cardíaca é um programa multidisciplinar de educação e exercícios tendo em vista o desenvolvimento e manutenção física, psíquica e social, as características físicas e psicológicas mais comuns pós-infarto são dificuldade de respirar, andar, tontura, perda de equilíbrio ou da coordenação, depressão, ansiedade, pavor da morte ou um novo infarto e a incapacidade de assumir padrões da vida anterior. O programa ira abordar métodos e estratégias aos quais torne atraentes e motivador ao paciente, que com seções básicas de três períodos: aquecimento, fase aeróbica e volta a calma, incluindo trabalhos específicos de relaxamento e socialização dos pacientes, onde através de conversas e durante registro de sinais clínicos, cada paciente relata sua situação enfatizando suas melhoras e onde são evidenciados benefícios do programa e estimula-se o prazer na prática das atividades. Conclui-se que através de um programa inovador com exercícios físicos, reeducação alimentar e estímulos a hábitos saudáveis de vida, onde profissionais adequados e dedicados podem trazer inúmeros benefícios à pratica de exercícios estruturados e em segurança, podem melhorar a percepção da qualidade de vida, causando bem-estar através da recuperação hemodinâmica, cardíaca e metabólica destes pacientes vinculados ao programa extensionista.

Palavras Chaves: Reabilitação; Programa; Cardiopatas.

¹Aluna de Educação Física. Ulbra Guaíba. loyarah@hotmail.com

²Supervisora de estágio I. Ulbra Guaíba