



Capítulo 1

Orientação para seu programa de reabilitação

**Saiba como será seu programa de reabilitação.
Veja o que você aprenderá.**

Ao final deste capítulo, você poderá:

- Discutir a importância da reabilitação cardíaca
- Discutir como trabalhar com a equipe de reabilitação cardiovascular para atingir suas metas
- Usar seu livro como ferramenta de aprendizagem

Por que sua participação é importante

As pesquisas mostram que, se você participar do programa de prevenção e reabilitação cardiovascular, você terá melhorias na sua saúde. Isso acontecerá quando você (1) souber quais aspectos do seu estilo de vida podem ter provocado seu risco de desenvolver seu problema cardíaco e (2) fizer mudanças nesses aspectos do estilo de vida para reduzir os riscos (se exercitar como prescrito, tomar os remédios e balancear sua alimentação, por exemplo). As pessoas que completam o programa de reabilitação cardiovascular (RC) sentem melhoras na mente, no corpo e no espírito.

As pesquisas também mostram que, se participar e terminar todo o programa de RC, você terá estes resultados:

- Melhor funcionamento do seu corpo
- Melhor qualidade de vida
- Menor risco de morrer cedo
- Mais bem-estar

Se não participar do programa ou não concluí-lo, você pode não aprender as habilidades necessárias para se cuidar e para viver bem com seu problema de coração. Em outras palavras, a sua saúde pode não melhorar, o que pode afetar a qualidade e a duração da sua vida.

O que o programa inclui

O programa de RC é composto por três partes principais, que você conhecerá melhor na próxima seção deste capítulo.

1. Testes de esforço: você fará dois testes de esforço enquanto estiver no programa (no início e no fim do programa)
2. Exercícios: você fará dois tipos do exercício (treinamento aeróbio e com resistência)
3. Educação: você aprenderá sobre seu problema de coração e como ter um estilo de vida saudável usando um livro, ferramentas, recursos e atividades de aprendizagem.

Como a equipe de prevenção e reabilitação cardiovascular pode ajudar você

Há muitas pessoas na sua equipe de PRC para ajudá-lo nas três partes do programa.

O que a sua equipe pode fazer:

- Avaliar as suas necessidades de aprendizagem
- Ensinar as habilidades necessárias para você se cuidar
- Ajudá-lo a acreditar em si mesmo
- Criar planos de ação para atingir as suas metas
- Ajudá-lo a se preparar para lidar com coisas que podem atrapalhar as suas metas

Conheça a sua equipe

Médico encaminhador	<p>Este é seu médico de família, médico do coração (cardiologista), cirurgião ou outro especialista que o encaminhou ao programa.</p> <p>A equipe do programa de RC conversará com o médico sobre o seu progresso, conforme necessário.</p> <p>Seu médico continua sendo seu principal prestador de cuidados de saúde.</p>
Equipe de avaliação cardiopulmonar	<p>Você trabalhará com uma equipe de avaliação cardiopulmonar para avaliar a sua saúde. A equipe de avaliação inclui ergometrista, médicos e especialistas em exercício físico.</p>
Médicos do programa	<p>Os médicos do programa trabalharão com você para avaliar sua saúde.</p> <p>Os médicos do programa não substituem seu próprio médico.</p>
Especialista em RC	<p>Seu especialista em RC será seu principal contato durante todo o programa, com estas funções:</p> <ul style="list-style-type: none">• Estruturar seu programa de reabilitação• Criar e atualizar seu plano de exercícios• Garantir que seus exercícios sejam

	<p>seguros</p> <ul style="list-style-type: none"> • Telefonar para conversar sobre aspectos do seu programa, do seu progresso e da sua saúde • Apresentar recursos e ferramentas a você
Pesquisadores	<p>O Centro de Reabilitação Cardiovascular é um hospital de pesquisa que trabalha pela melhoria do processo de reabilitação.</p> <p>Um membro da equipe de pesquisa pode solicitar a sua participação em um estudo. Você é quem escolhe se quer participar ou não. Você pode deixar de participar de um estudo a qualquer momento sem que isso afete seu atendimento no programa.</p>
Nutricionista	<p>Nutricionistas credenciados oferecem aconselhamento sobre alimentação saudável. Fale com seu especialista de reabilitação cardíaca se quiser conhecer um nutricionista.</p>
Assistente Social	<p>Assistentes sociais oferecem aconselhamento sobre como melhorar sua saúde mental e social, bem como seu humor.</p> <p>Você também pode conversar com um assistente social sobre questões financeiras, de moradia e de viagem.</p> <p>Fale com seu especialista de reabilitação cardíaca se quiser conhecer um assistente</p>

	social.
Psicólogo	Psicólogos oferecem aconselhamento sobre como melhorar sua saúde mental e social, bem como seu humor. Fale com seu especialista de reabilitação cardíaca se quiser conhecer um psicólogo.
Seus colegas de programa	Sua equipe também tem outras pessoas que vivem com doenças cardíacas. Compartilhe sua jornada com os colegas e conversem para aprender uns com os outros.

Qual é o meu papel no programa?

Você deu o primeiro passo em direção a um estilo de vida saudável quando se inscreveu no programa de RC. Se participar do programa e terminá-lo, você terá melhorias na saúde. Como você viu, há uma grande equipe para apoiá-lo. Você é um membro importante dessa equipe.

Seus papéis no programa:

- Realização de testes de esforço
- Cumprimento da prescrição de exercícios
- Participação nas aulas semanais
- Aprendizado e aplicação das habilidades necessárias para cuidar do coração
- Conversas com o seu especialista em RC em cada ligação agendada

1. Realização de testes de esforço

O **programa de seis meses** começa com um teste de esforço (também chamado de avaliação cardiopulmonar). O teste de esforço é um dos muitos fatores usados para criar a sua prescrição de exercícios personalizada. Você fará outros testes de esforço quando estiver na metade e no fim do programa. A equipe de RC usará os resultados desses testes para atualizar a sua prescrição de exercícios.

Os resultados do seu teste de esforço serão combinados com seu histórico médico, aptidões e metas. Juntos, esses dados serão usados para criar a sua prescrição de exercícios personalizada.

Durante o teste de esforço, você se exercita em uma esteira ou bicicleta ergométrica. O teste dura 15 minutos ou menos. A sua segurança é verificada enquanto você se exercita. Lembre-se de usar roupas folgadas e tênis para fazer o teste.

2. Cumprimento da prescrição de exercícios

Uma vez terminado o teste de esforço, você receberá a sua prescrição de exercícios, que responderá a estas perguntas:

- Com que frequência devo exercitar?
- Quanto esforço devo fazer?
- Por quanto tempo devo me exercitar?
- Que tipo de exercício devo fazer?

O seu papel é seguir a prescrição, para garantir que você esteja se exercitando regularmente e com segurança.

- No Capítulo 2, você aprenderá a se exercitar com segurança. Já o Capítulo 4, explicará mais sobre como é feita a sua prescrição de exercícios.

Seu programa de exercícios

O seu programa de exercícios incluirá estas partes:

- Treinamento aeróbio para o coração e pulmões
- Treinamento resistido para aumentar a força dos músculos

Seus diários de exercícios

Você usará diários de exercícios para anotar os detalhes dos seus treinamentos aeróbio e resistido, além das condições de saúde.

A cada semana, você preencherá quatro seções:

1. Diário de treinamento aeróbio
2. Meu plano de ação
3. Diário de treinamento resistido
4. Consultas médicas e mudanças na medicação

Você receberá uma ligação do seu especialista em RC para discutir a prescrição de exercícios. O profissional também analisará seus diários para acompanhar o seu progresso e como você se está sentindo.

O especialista em RC fará progressos lentos na prescrição de exercícios (você poderá se exercitar mais rápido e por mais tempo) para que você possa continuar entrando em forma e fortalecendo os músculos.

Você sabia?

- Pesquisas mostram que, ao manter um registro de suas atividades durante a semana, você tem maior probabilidade de cumprir o programa.

3. Participação nas aulas semanais

Seu programa educativo

O seu programa educativo inclui três partes principais que lhe permitem o seguinte:

- Construir os alicerces de um coração seguro
- Conseguir as habilidades necessárias para cuidar do seu coração
- Preparar-se para transferir as habilidades e as mudanças no estilo de vida feitas durante o programa para a sua vida diária quando o programa terminar

Os seguintes assuntos serão discutidos durante o programa:



Construção dos alicerces de um coração seguro

- Exercitando-se com segurança
- Prescrição de exercícios aeróbios
- Exercícios em climas frio e quente
- O coração
- Medicações cardíacas



Desenvolvimento das habilidades necessárias para cuidar do seu coração

- Fatores de risco para doença cardíaca
- Estabelecimento de metas e planos de ação
- Treinamento resistido
- Nutrição
- Saúde psicossocial
- Intimidade sexual



Preparação para a vida depois que o programa terminar

- Quanto exercício é bom para você?
- Avanços no seu programa de exercícios
- Planejamento contra recaídas
- Conclusão do programa

Quais são as suas necessidades de aprendizagem?

Em diferentes estágios do seu programa de reabilitação, alguns tópicos podem ser mais importantes para você do que outros.

Pense no que você precisa e quer aprender.

Conte tudo isso para a sua equipe!

Como será a sua instrução durante o programa de reabilitação:

- Durante dois meses você terá três sessões semanais de exercícios no centro de RC e duas em casa; em seguida, terá mais um mês com duas sessões de exercícios semanais no centro de RC e três em casa; e por fim, terá mais três meses com uma sessão por semana de exercício no centro de RC e quatro em casa
- Uma vez na semana, durante o período de seis meses no programa de reabilitação, você terá um componente educativo em grupo de aproximadamente 30 minutos
- As informações serão passadas por diferentes membros da sua equipe de reabilitação e prevenção cardiovascular
- Você receberá atenção individualizada da equipe de reabilitação e prevenção cardiovascular quando precisar de respostas a perguntas específicas

Seu livro educativo:

- Uma ferramenta para você usar durante o programa e depois que terminá-lo
- A cada semana, você deverá fazer uma pequena leitura
- O que consta no seu livro:

Atividades de aprendizagem

- Há atividades que você pode fazer para ajudá-lo a entender o assunto sobre o qual está aprendendo.
- Quando você vir este símbolo, terá uma chance de pensar no que aprendeu.



Recursos

- No fim de cada capítulo, há uma lista de recursos contendo mais informações sobre o assunto.
- Procure este símbolo quando quiser aprender mais.



4. Aprendizado e aplicação das habilidades necessárias para cuidar da sua saúde

Para viver bem, enfrentando e superando uma condição crônica como a doença cardíaca, é preciso cuidar de si mesmo “ativamente”, que significa aprender e aplicar as habilidades para cuidar de sua saúde. Você tem um papel-chave na aprendizagem e na aplicação dessas habilidades.

O que significa cuidar de si mesmo ativamente?

- Conhecer os próprios problemas de saúde
- Fazer escolhas saudáveis quanto ao seu estilo de vida
- Fazer escolhas informadas sobre a sua saúde
- Monitorar e gerenciar seus sintomas
- Aprender as habilidades para cuidar da sua saúde ao longo da vida
- Organizar seus planos e hábitos diários para se manter saudável
- Conseguir encontrar as próprias respostas e resolver problemas relacionados à sua saúde

- Usar a equipe de profissionais de saúde para ajudá-lo a cuidar da sua saúde

Mudanças no estilo de vida

Para cuidar de si mesmo ativamente, você talvez precise fazer algumas mudanças, que podem afetar muitas áreas da sua vida: hábitos de fazer exercícios, hábitos alimentares, como lidar com estresse e emoções, hábitos de sono, como tomar seus remédios e outras áreas além da saúde.

Você não está sozinho nisso. Para cuidar bem de si mesmo, faça parcerias com outras pessoas, como estas:

- Sua equipe de profissionais de saúde (isto é, seu médico, equipe de RC e outros profissionais)
- Família e amigos
- Outras pessoas que vivem com doença cardíaca

Criação de planos de ação

A idéia de fazer mudanças na sua vida pode parecer difícil demais e, às vezes, pode até dar um pouco de medo.

Como você pode...

- Cuidar de si mesmo?
- Assumir o controle da sua saúde?
- Fazer mudanças no estilo de vida?

Segundo pesquisas, você deve aprender a definir metas e planos de ação.

Quando você aprende a definir metas e planos de ação, fica mais fácil cuidar da sua saúde.

- Definir metas o ajudará a fazer mudanças na sua vida ao longo do tempo.
- Criar um plano de ação significa que você fará um plano para atingir as suas metas. Pense no plano de ação como um roteiro que o leva até onde você quer estar.

Você aprenderá a definir metas e planos de ação durante este programa de educação.

Suas atividades de aprendizagem



1. Por que é importante você participar de um programa de reabilitação cardíaca?

2. Numa escala de 1 a 10, qual é a importância, de você participar de um programa de reabilitação cardíaca?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

não muito importante

muito importante

3. Numa escala de 1 a 10, qual é seu grau de confiança quanto a conseguir participar de um programa de reabilitação cardíaca?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

não muito confiante

muito confiante

4. O que poderia atrapalhar a sua participação em um programa de reabilitação cardíaca?



Seus recursos

Site da Sociedade Brasileira de Cardiologia:

<http://prevencao.cardiol.br>