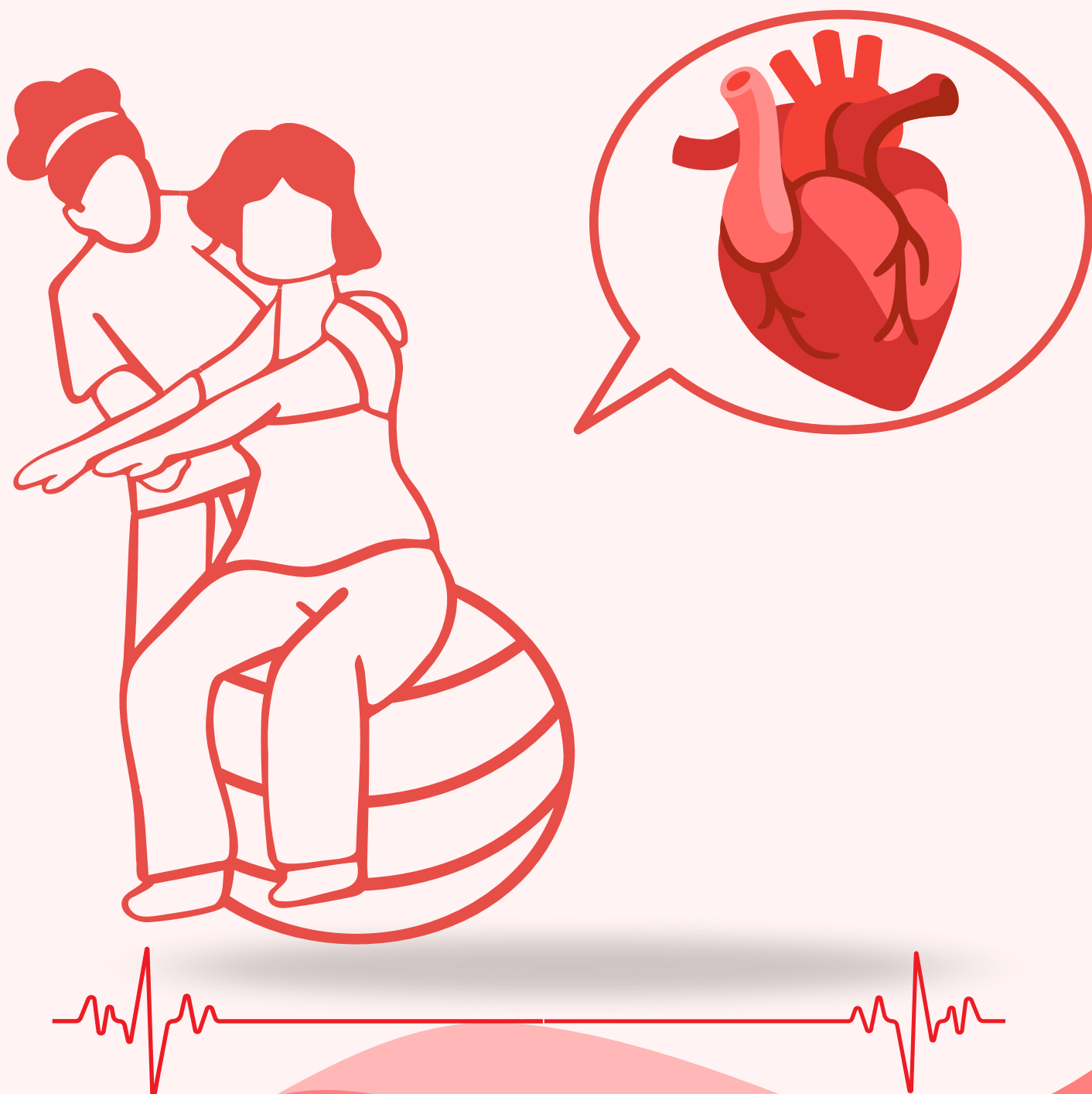


# CARTILHA DE PREVENÇÃO E CUIDADO DO CORAÇÃO:

CONTRIBUIÇÕES DA FISIOTERAPIA



## AUTORES/ORGANIZADORES

JEANE VITÓRIA DAMASCENO DA SILVA  
QUÉDIMA VITÓRIA MARQUES DA SILVA  
RAIANE SANCHES ALMEIDA  
CHRISTIAN PACHECO DE ALMEIDA



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons - Atribuição - Não Comercial - Compartilha Igual.

### Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Cartilha de prevenção e cuidado do coração [livro eletrônico] : contribuições da fisioterapia / Jeane Vitória Damasceno da Silva ... [et al.]. -- 1. ed. -- Tucuruí, PA : Ed. das Autoras, 2026. PDF

Outros autores: Quédima Vitória Marques da Silva, Raiane Sanches Almeida, Christian Pacheco de Almeida  
Bibliografia  
ISBN 978-65-01-93168-5

1. Coração 2. Coração - Doenças - Prevenção  
3. Doenças cardiovasculares 4. Fisioterapia  
5. Fisioterapeuta e paciente 6. Tecnologia  
I. Silva, Jeane Vitória Damasceno da. II. Silva, Quédima Vitória Marques da. III. Almeida, Raiane Sanches. IV. Almeida, Christian Pacheco de.

26-335314.0

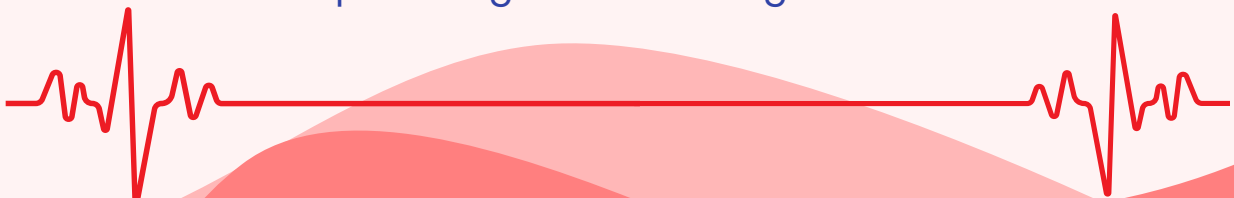
CDD-616.105  
NLM-WG 100

### Índices para catálogo sistemático:

1. Doenças cardiovasculares : Prevenção : Medicina  
616.105

Maria Alice Ferreira - Bibliotecária - CRB-8/7964

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte. A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.



# Apresentação

Prezado leitor,

A saúde cardiovascular é um dos pilares fundamentais para a qualidade de vida da população, no entanto, as doenças que afetam o coração e os vasos sanguíneos continuam sendo as principais causas de mortalidade e incapacidade no Brasil e no mundo. Diante desse cenário, o cuidado multiprofissional torna-se indispensável, com destaque para a atuação fisioterapêutica na prevenção, tratamento e reabilitação desses pacientes.

Pensando nisso, esta cartilha foi criada com o objetivo de informar de forma simples e direta sobre essas condições e mostrar como a fisioterapia pode ajudar no tratamento e na recuperação das pessoas que enfrentam esses problemas. Aqui, você encontrará explicações claras sobre o conceito de disfunções cardiovasculares, principais sintomas, diagnóstico, fatores de risco e, especialmente, como o fisioterapeuta atua para melhorar a respiração, a mobilidade, a força e a qualidade de vida de quem vive com essas condições. A assistência fisioterapêutica é uma grande aliada no processo de recuperação e no retorno às atividades do dia a dia.

Esperamos que esta cartilha ajude você, sua família ou alguém que você conhece a entender melhor essas doenças e buscar o cuidado necessário no momento certo.

Vamos juntos aprender mais e cuidar melhor do coração.

Boa leitura!

# Sumário

<b>1</b>	Introdução.....	<b>5</b>
<b>2</b>	O que são disfunções cardiovasculares?.....	<b>6</b>
<b>3</b>	Papel do fisioterapeuta nas doenças cardiovasculares.....	<b>8</b>
<b>4</b>	Avaliação Fisioterapêutica no Paciente Cardiovascular.....	<b>9</b>
<b>5</b>	Objetivos da Intervenção Fisioterapêutica.....	<b>10</b>
<b>6</b>	Intervenções na Atenção Primária.....	<b>11</b>
<b>7</b>	Intervenções na Atenção Secundária.....	<b>12</b>
<b>8</b>	Intervenções na Atenção Terciária.....	<b>15</b>
<b>9</b>	Fases da Reabilitação Cardíaca.....	<b>17</b>
<b>10</b>	Como posso evitar as disfunções cardiovasculares?.....	<b>21</b>
<b>11</b>	Referências Bibliográficas.....	<b>22</b>

# 1.Introdução

A Fisioterapia é uma profissão da área da saúde que existe desde a antiguidade e vem se desenvolvendo ao longo dos anos, especialmente a partir do século XX. No Brasil, foi oficialmente reconhecida pelo Decreto-Lei nº 938, de 13 de outubro de 1969, e tem como principal objetivo a prevenção e o tratamento de lesões e dificuldades de movimento decorrentes de doenças ou acidentes.

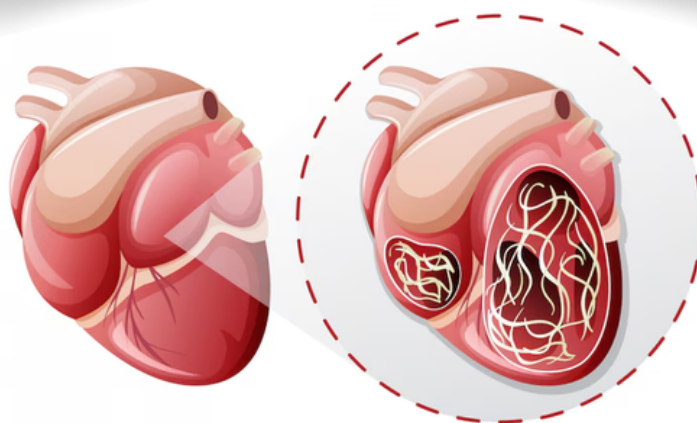
Sua atuação é fundamental na recuperação de pessoas com doenças cardiovasculares, como o infarto agudo do miocárdio, a insuficiência cardíaca e no período pós-cirúrgico, contribuindo para a melhora do condicionamento físico, a prevenção de complicações, como trombozes, e o alívio de dores. Além disso, a assistência fisioterapêutica favorece maior autonomia e segurança ao paciente no retorno ao domicílio e na retomada de suas atividades do dia a dia.

As doenças cardiovasculares representam, portanto, um importante problema de saúde pública e estão entre as principais causas de morbidade e mortalidade em todo o mundo. Diversos fatores de risco estão associados ao seu desenvolvimento, como tabagismo, colesterol elevado, hipertensão, obesidade, diabetes, depressão, estresse, hábitos alimentares inadequados, entre outros. Nesse contexto, a fisioterapia constitui parte integrante da gestão do cuidado ao paciente cardíaco, colaborando de forma expressiva para melhores desfechos clínicos por meio de técnicas específicas.



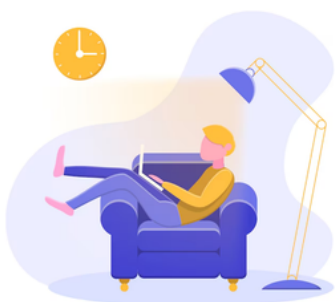
## 2.O que são disfunções cardiovasculares?

São alterações que comprometem a função do coração e dos vasos sanguíneos, dificultando o transporte de sangue e oxigênio aos tecidos. Essas alterações podem ter origem estrutural (no órgão/tecido), funcional (no funcionamento) ou elétrica (condução da corrente elétrica própria do coração), e podem ser agudas ou crônicas.



### Causas mais comuns:

#### Sedentarismo



#### Tabagismo



#### Alcoolismo



#### Diabetes



#### Estresse



#### Obesidade



## Hipertensão arterial

## Dislipidemias/colesterol ruim (LDL) elevado

CONHEÇA SEUS NÚMEROS E TENHA EM MENTE QUE:

100	120	129	130	139	140 <sup>ou +</sup>
12 por 8					
60	80	84	85	89	90 <sup>ou +</sup>
PRESSÃO NORMAL		NORMAL LIMÍTROFE			PROCURE UM MÉDICO



## Sinais e sintomas mais comuns:

### Dor ou desconforto no peito



### Falta de ar



### Fadiga



### Inchaço (edema)



### Tontura e desmaio



### Batimentos cardíacos irregulares



**Dor de cabeça**



**Náuseas e vômitos**



## **3.O papel do fisioterapeuta nas disfunções cardiovasculares**

**A atuação fisioterapêutica envolve:**

- Prevenção de complicações respiratórias e motoras;
- Promoção da mobilidade precoce;
- Reabilitação cardiopulmonar e funcional;
- Educação em saúde e autocuidado;
- Promoção de independência nas atividades de vida diária.





## 4. Avaliação Fisioterapêutica no Paciente Cardiovascular

A avaliação do paciente inicia com uma coleta ampla de **informações clínicas, histórico de saúde e procedimentos, cirurgias e comorbidades, além da identificação de fatores de risco, uso de medicações, situação socioeconômica e nível de escolaridade, etapas importantes da anamnese; e o exame físico.** A avaliação funcional do paciente com doença cardiovascular (DCV) deverá utilizar métodos para identificar a redução na tolerância ao esforço e os instrumentos dependerão da disponibilidade de material e local adequados para a realização do teste.

### Testes para a avaliação do paciente

#### Capacidade funcional:

- Teste de caminhada de seis minutos (TC6);
- Teste do degrau (TD);
- Shuttle Walking Test (SWT);
- Teste de sentar e levantar em 1 minuto.

#### Capacidade respiratória

- Força muscular respiratória através da manovacuometria;
- Pico de fluxo expiratório;
- Função pulmonar pela espirometria;
- Oximetria de pulso.

#### Disfunção Musculoesquelética

- Força de preensão palmar com dinamometria;
- Dinamometria com célula de carga;
- Dinamômetro isocinético;
- Medical Research Council (MRC);
- Teste de 1 repetição máxima (IRM).

#### Equilíbrio

- MiniBest Test;
- Escala de Equilíbrio de Berg;
- Marcha Tanden ou Semi-Tanden.

## 5.Objetivos da Intervenção Fisioterapêutica



**Reduzir o risco de complicações cardíacas futuras;**



**Aprimorar a capacidade física;**



**Promover da qualidade de vida;**



**Auxiliar na recuperação funcional.**

A reabilitação cardíaca desempenha um papel essencial na recuperação após eventos cardiovasculares, como um infarto ou cirurgia cardíaca, garantindo uma jornada de saúde contínua e vital para os pacientes e prevenindo futuras complicações.

A reabilitação cardíaca tem o objetivo de auxiliar na recuperação física, emocional e social do paciente, visando melhorar a sua saúde cardíaca, prevenir complicações futuras e promover um estilo de vida saudável.



## 6. Intervenções na Atenção Primária

A Atenção Primária à Saúde é a porta de entrada da população no Sistema Único de Saúde (SUS), onde se iniciam os cuidados por meio de ações de prevenção, promoção do bem-estar e acompanhamento de doenças. Nesse contexto, foi criada a Estratégia de Saúde Cardiovascular pela Portaria nº 3.008 do Ministério da Saúde em 5 de novembro de 2021, objetivando qualificar o cuidado com a saúde do coração. As intervenções para doenças cardiovasculares incluem a promoção de hábitos saudáveis, controle dos fatores de risco, prevenção e tratamento de doenças existentes, sendo a prevenção primária voltada à redução do risco de desenvolvimento da doença e a secundária à identificação e ao tratamento precoce.

### Controle de fatores de risco:

1	Incluir alimentos ricos em fibras, antioxidantes e ômega-3, reduzir gorduras saturadas e trans, e controlar o consumo de sal.	ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
2	Praticar exercícios de intensidade moderada por pelo menos 150 minutos por semana.	ATIVIDADE FÍSICA REGULAR
3	Evitar o uso de tabaco, pois é um importante fator de risco para doenças cardiovasculares.	CESSAÇÃO DO TABAGISMO
4	Manter um peso adequado, evitando o excesso de peso e a obesidade.	CONTROLE DO PESO
5	Manter a pressão arterial em níveis adequados, através de mudanças no estilo de vida e, se necessário, com o uso de medicamentos.	CONTROLE DA PRESSÃO ARTERIAL
6	Manter os níveis de colesterol e glicemia em níveis adequados, através de mudanças no estilo de vida e, se necessário, com o uso de medicamentos.	CONTROLE DO COLESTEROL E DIABETES

# 7. Intervenções na Atenção Secundária

A Atenção Secundária é formada pelos serviços especializados em nível ambulatorial e hospitalar, com densidade tecnológica intermediária entre a atenção primária e a terciária, historicamente interpretada como procedimentos de média complexidade. Esse nível compreende serviços médicos especializados, de apoio diagnóstico e terapêutico.



## Objetivos:

- Melhorar a capacidade cardiovascular e respiratória;
- Atuar na prevenção de complicações, redução de riscos de recorrência dos casos;
- Prevenir complicações como úlceras, contraturas, pneumonia e trombose;
- Promover independência nas atividades de vida diária.

## Abordagens Utilizadas:

### Fisioterapia Respiratória:

A fisioterapia respiratória após uma DCV visa melhorar a função pulmonar, prevenir complicações respiratórias e fortalecer a musculatura respiratória, que pode ser afetada pelo evento cardíaco. Esse tipo de fisioterapia é importante para pacientes com DCV, pois alguns podem ter dificuldade em tossir e eliminar secreções, o que pode levar a infecções, por exemplo.

### Fisioterapia Motora:

Auxilia na recuperação da capacidade motora e funcional ao estimular a mobilidade, força muscular periférica e deambulação precoce, reverter a atrofia e o descondicionamento físico causados pelo repouso prolongado, através de exercícios e técnicas terapêuticas.

### Fisioterapia Aquática:



É uma especialidade da Fisioterapia em que a reabilitação por meio de exercícios ocorre na água, é uma opção eficaz para pacientes que sofreram um evento cardíaco. A água oferece suporte, reduz o impacto e permite exercícios mais seguros e eficazes, contribuindo para a recuperação da força, equilíbrio, marcha e amplitude de movimento.

## Tipos de exercícios utilizados na fisioterapia respiratória :



### Treinamento Muscular Respiratório (TMR):

Utiliza dispositivos como incentivadores de carga linear para fortalecer a musculatura respiratória.



### Exercícios de respiração diafragmática:

Estimula a respiração abdominal para aumentar a capacidade pulmonar.



### Inspiração fracionada:

Ajuda a controlar a respiração e a aumentar a expansão pulmonar.



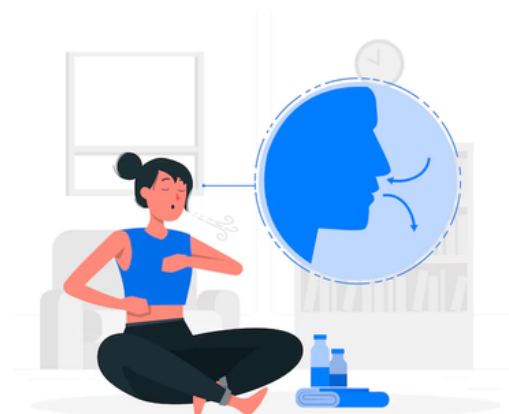
### Técnica de retenção de ar:

Melhora a capacidade de tosse e a eliminação de secreções.



### Respiração com Freno-labial:

Ajuda a relaxar os músculos da face e a melhorar a respiração.



## Tipos de exercícios utilizados na fisioterapia motora:



### Exercícios de força e resistência:

Ajudam a fortalecer os músculos e a melhorar a resistência.



### Exercícios de mobilidade articular:

Melhora a amplitude de movimento das articulações e a flexibilidade.



### Exercícios de equilíbrio e coordenação:

Desafiam o paciente a controlar o movimento do corpo e a manter a estabilidade.



### Exercícios de treino da marcha:

Auxiliam na recuperação da capacidade de caminhar, com segurança e autonomia.

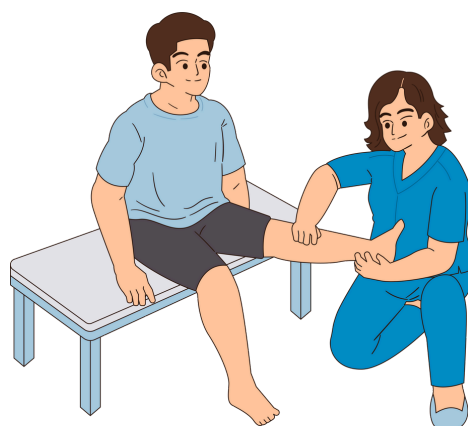
## 8. Intervenções na Atenção Terciária

A atenção terciária no SUS refere-se aos serviços de saúde de alta complexidade, geralmente prestados em hospitais de grande porte, que demandam tecnologia avançada e profissionais especializados para tratar condições graves e casos de emergência, que podem colocar a vida do paciente em risco.



### Avaliação:

Recomenda-se incluir na avaliação fisioterapêutica o uso de escalas validadas que permitam avaliar quantitativamente a evolução dos pacientes no período da internação, e que tenham valor prognóstico de médio e longo prazo. Os instrumentos sugeridos foram selecionados por consenso de um grupo de especialistas, com base na literatura científica.



## Instrumentos (escalas) que podem ser utilizadas:

Instrumento	Objetivo	Descrição	Quando aplicar
Escala de Rankin modificada (ERm)	Avalia independência funcional global	Escala de incapacidade que inclui avaliação da marcha, atividades básicas e atividades habituais. A pontuação varia de 0 a 6, sendo 0 - Assintomático e 6 - Óbito.	Coletar a ERm prévia ao AVC na admissão e na alta hospitalar.
Escala de Mobilidade Hospitalar (EMH)	Avalia o nível de mobilidade durante a fase hospitalar	Avalia o nível de mobilidade em três tarefas: sedestação, ortostase e marcha e, cada tarefa é classificada de acordo com o grau de dependência (realiza de forma independente, necessita do auxílio de uma pessoa, necessita do auxílio de duas pessoas ou não consegue realizar a tarefa). Sua pontuação varia de 0 a 12, e quanto maior a pontuação, maior o grau de dependência.	Diariamente
Teste de Caminhada de 10 metros.	Avalia a velocidade da marcha	O tempo para percorrer a distância determinada é registrado	Quando o paciente começar a andar Na alta hospitalar



## 9. Fases da Reabilitação Cardíaca

### Atuação do fisioterapeuta:

- Avaliação
- Prescrição de exercícios
- Orientação e educação
- Monitoramento
- Prevenção de complicações

### Fases da recuperação cardíaca:

#### Fase Hospitalar (Fase I):



A intervenção fisioterapêutica começa nas 24 horas contadas a partir da internação, ou até que o paciente permaneça estável por 24 horas. Antes disso, o paciente fica em repouso no leito. Nesta fase o fisioterapeuta avalia Frequência Cardíaca (FC), Pressão Arterial (PA), Frequência Respiratória (FR) e Saturação Periférica de Oxigênio (SPO2), antes e depois das atividades e ajusta o oxigênio, se necessário. E aplica o programa de reabilitação cardíaca para paciente interno.

## Fase Ambulatorial (Fase II):



O paciente passa a realizar exercícios de intensidade progressiva, com foco no condicionamento cardiovascular e na melhora da capacidade funcional, tendo três sessões semanais de 30 a 60 minutos, com duração de 3 a 6 meses podendo se prolongar, com exercícios aeróbicos, de força e mobilidade

## Centros Especializados (Fase III):



A fisioterapia continua a promover a adesão aos hábitos saudáveis, incentivando a prática regular de exercícios e o acompanhamento multidisciplinar. Pode ser de 6 a 24 meses e é considerada como uma recuperação de manutenção.

## Fase IV (Longa duração)



O objetivo dessa fase é desenvolver a prática de exercícios ao paciente, direcionado para grupos, para aumentar a potência aeróbica, a capacidade funcional, o recondicionamento cardiovascular, transformar os fatores de risco, além de preservar os programas de exercícios das fases anteriores.

## Benefícios da reabilitação cardíaca:

1

Melhora da capacidade funcional

2

Redução de fatores de risco

3

Melhora da qualidade de vida

4

Redução da possibilidade de recidiva do Infarto Agudo do Miocárdio

5

Recuperação da mobilidade e da condição física

6

Reintegração do paciente à sociedade

## Abordagens Utilizadas:

### Exercícios aeróbicos:

Utiliza-se exercícios aeróbicos (como caminhada, corrida, ciclismo) para melhorar a capacidade cardiovascular, aumentando a eficiência do coração e dos pulmões.



### Exercícios resistidos:

Fortalecimento muscular é importante para melhorar a capacidade funcional e reduzir a fadiga.



### Treinamento muscular inspiratório:

Fortalece os músculos respiratórios, melhorando a eficiência da respiração e reduzindo a falta de ar.



### Educação e aconselhamento:

O fisioterapeuta educa o paciente sobre a importância do exercício físico regular, fornecendo orientações sobre como realizar exercícios de forma segura e eficaz.



### Acompanhamento e monitoramento:

O fisioterapeuta acompanha o paciente ao longo do processo de reabilitação, monitorando a progressão e ajustando o programa de exercícios de acordo com as necessidades individuais.



## Benefícios da reabilitação:

- Melhora na capacidade funcional e na qualidade de vida.
- Redução de sintomas como fadiga, falta de ar e dor no peito.
- Aumento da capacidade de realizar atividades de vida diária.
- Redução do risco de complicações cardiovasculares.
- Melhora da função cardiovascular, incluindo o aumento do volume sistólico e a redução da frequência cardíaca.

# 10. Como posso evitar as disfunções cardiovasculares?

A melhor maneira de prevenir doenças cardíacas e insuficiências cardíacas é manter um **estilo de vida saudável e reduzir os fatores de risco**.



- Escolha uma atividade que você tenha mais afinidade;
- Defina um objetivo por vez;
- Comece aos poucos e ajuste sua rotina para alcançar os objetivos;
- Faça um check-up antes de iniciar uma atividade física.



- Prefira alimentos naturais;
- Substitua o sal por outros temperos;
- Beba água;
- Evite consumo de bebidas alcoólicas.



- Controle a ingestão de açúcar e carboidratos;
- Evite longos períodos de jejum;
- As frutas podem e devem ser consumidas. Se tiver dúvidas busque orientação;
- Nunca pare seu tratamento.



- Evite alimentos gordurosos;
- Prefira preparações assadas, no vapor ou grelhadas;
- Prefira carnes magras;
- Invista em frutas, legumes e cereais integrais.



- Meça sua pressão regularmente;
- Reduza o consumo de sal;
- Não abandone o tratamento;
- Evite o estresse;
- Cuide da sua saúde mental.



- Busque ajuda para parar de fumar;
- Dispositivos eletrônicos colocam seu coração em risco.

# Referências bibliográficas

BASTOS, Vasco Pinheiro Diógenes et al. Benefícios da hidroterapia nos pacientes portadores de sequela de acidente vascular cerebral: Uma revisão da literatura. **Saúde (Santa Maria), Suplemento - Artigos de revisão**, 2016.

BLEICHER, L.; BLEICHER, T. Esse tal de SUS. Saúde para todos, já!, p. 15-40, 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Ataque cardíaco (infarto). **Biblioteca Virtual em Saúde**. 2018. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/ataque-cardiaco-infarto/>

BRASIL. Ministério da Saúde. Acidente Vascular Cerebral. **Saúde de A a Z**. **Ministério da Saúde**. 2025. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/a/avc>>

CORDEIRO, M.; SAMARA JAMILE MENDES. gestão dos recursos para o financiamento da atenção secundária no SUS. v. 14, n. spec, p. e016-e016, 20 set. 2022.

GADELHA, Bárbara; DOMINGOS, Alessandra; MACIEL, Bárbara. O Tratamento Fisioterapêutico em Pacientes com Insuficiência Cardíaca: revisão de literatura. **REVISTA DE SAÚDE-RSF**, v. 9, n. 1, 2023.

LEITE, E, M. et al. Intervenção fisioterapêutica na reabilitação cardíaca após infarto agudo do miocárdio. **(UNIVALE) – Governador Valadares** – MG. 2011.

VILA, V. S. et al. Alterações Cardiopulmonares Ocasionadas pela COVID-19 e Atuação Fisioterapêutica: uma Revisão de Literatura. **Ensaio e Ciência: Ciências Biológicas, Agrárias e da Saúde**, 2021. DOI: 10.17921/1415-6938.2021v25n4p482-490. Disponível em: <https://ensaioseciencia.pgsscogna.com.br/ensaioeciencia/article/view/8578>. Acesso em: 24 maio. 2025.

Manual de promoção da saúde cardiovascular. Rio de Janeiro: **Sociedade de Cardiologia do Estado do Rio de Janeiro**, 2023. ISBN 978-65-88118-06-1.

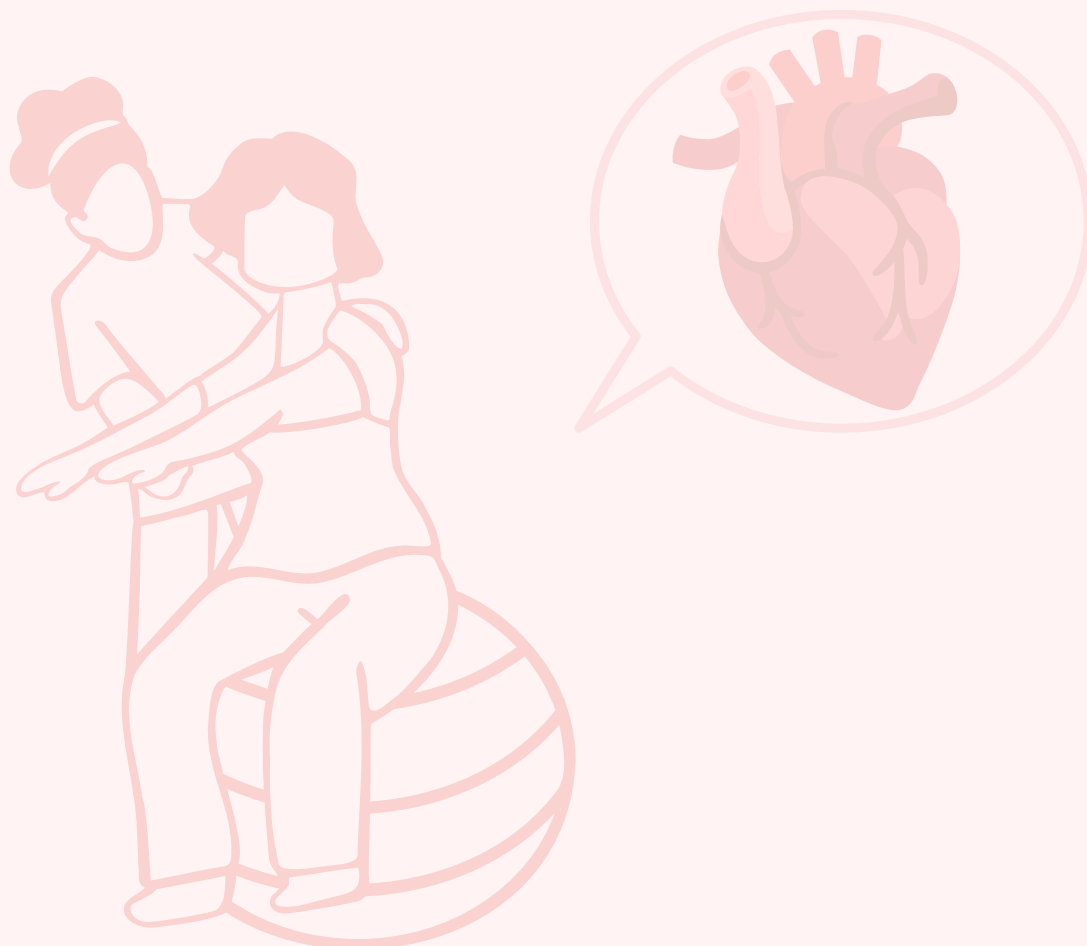
PEREIRA, Yudeuclécia Alencar; LEAL, Renata Hernandes. Atuação da fisioterapia aquática na reabilitação de pacientes com sequelas de acidente vascular cerebral (AVC): Uma revisão integrativa. **Ciências da Saúde**, 2023. DOI:10.5281/zenodo.10067817. Disponível em: [https://revistافت.com.br/atuuacao-da-fisioterapia-aquatica-na-reabilitacao-de-pacientes-com-sequelas-de-acidente-vascular-cerebral-avc-uma-revisao-integrativa/#:~:text=De%20acordo%20com%20um%20estudo%20de%20Souza,acometidos%20por%20sequelas%20em%20decorr%C3%AAncia%20do%20\(AVC\).](https://revistافت.com.br/atuuacao-da-fisioterapia-aquatica-na-reabilitacao-de-pacientes-com-sequelas-de-acidente-vascular-cerebral-avc-uma-revisao-integrativa/#:~:text=De%20acordo%20com%20um%20estudo%20de%20Souza,acometidos%20por%20sequelas%20em%20decorr%C3%AAncia%20do%20(AVC).)

# Referências bibliográficas

ITRINDADE, Adrieli Andressa Friozi.; TRIBIOLI, Roselene Cristina. ATUAÇÃO FISIOTERAPÊUTICA NA REABILITAÇÃO DO INFARTO AGUDO DO MIOCÁRDIO. **Revista Científica do Centro Universitário de Jales** VIII Edição (2017); ISSN: 1980-8925, p. 43.

MASO, Iara et al. Protocolo brasileiro de fisioterapia precoce para pacientes após AVC no ambiente hospitalar: consenso de especialistas da Força Tarefa Brasil de Reabilitação do AVC. Suplemento II. Arquivos de Neuro-Psiquiatria, São Paulo, 2025. Disponível em: <https://www.arquivosdeneuropsiquiatria.org/wp-content/uploads/2025/02/ANP-2024.0096-Supplementary-Material-2.pdf>. Acesso em: 4 jun. 2025.

# CARTILHA DE PREVENÇÃO E CUIDADO DO CORAÇÃO: CONTRIBUIÇÕES DA FISIOTERAPIA



## **Realização:**

UNIVERSIDADE DO ESTADO DO PARÁ – UEPA  
CURSO DE BACHARELADO EM FISIOTERAPIA

