



Pílulas  
de  
Saúde



Mútua

## REABILITAÇÃO CARDÍACA

Segundo a Organização Mundial da Saúde – OMS, reabilitação cardíaca é o somatório das atividades necessárias para garantir, aos pacientes portadores de cardiopatia, as melhores condições físicas, mentais e sociais, de forma que eles consigam, pelo seu próprio esforço, reconquistar uma posição normal na comunidade e levar uma vida ativa e produtiva.

O principal objetivo desse tipo de programa, com ênfase nos exercícios físicos, é propiciar uma melhora dos componentes da aptidão física, tanto aeróbicos quanto não aeróbicos (força/potência muscular, flexibilidade, equilíbrio), algo que exige a combinação de diferentes modalidades de treinamento.

**A importância da reabilitação cardíaca é respaldada por números de impacto impressionantes. Participar desse tipo de programa está associado a uma redução de até 26% na mortalidade cardiovascular**, oferecendo uma oportunidade significativa para melhorar a sobrevivência dos pacientes. **Além disso, há uma diminuição de 31% nas hospitalizações relacionadas a doenças cardíacas**, entre aqueles que participam desses programas. Esses dados ressaltam a eficácia na redução de eventos adversos e na melhoria do prognóstico dos pacientes.

Os benefícios da reabilitação cardíaca vão além da taxa de mortalidade e hospitalização. **Estudos também têm mostrado que a participação nesses programas resulta em melhorias significativas na capacidade de exercício, controle dos fatores de risco cardiovascular, qualidade de vida e saúde mental dos pacientes.** Esses resultados reforçam a importância de integrar a reabilitação cardíaca como parte essencial do tratamento e do cuidado abrangente de pacientes com doenças cardíacas, garantindo uma abordagem holística que promova a recuperação cardiovascular e a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos afetados.

**Dra. Karine Simoes Azevedo Guimaraes Silva**  
Cardiologista