



ONDE POSSO REALIZAR A REABILITAÇÃO CARDÍACA?

No Complexo Hospitalar Cruz Azul de São Paulo (Unidade Cambuci) dispomos de um programa de Reabilitação Cardíaca que engloba desde a Fase I até início da Fase III. Com profissionais capacitados em uma equipe multiprofissional (cardiologista, nutricionista e fisioterapeuta) preparada para atender a este público. Ainda possuímos um ambulatório voltado para os pacientes com doenças cardiovasculares.

Peça mais informações ao seu cardiologista.



Responsável Técnico:
Dr Fábio Zanerato
CRM 94.293
Especialidade: Cardiologista



CRUZ AZUL
Saúde e Educação

Av. Lins de Vasconcelos, 356 - Cambuci
CEP 01538-900 - São Paulo - SP
Tel. 11 3348-4000
www.cruzazulsp.com.br
f Cruzazuldesaopaulo



**REABILITAÇÃO
CARDÍACA**



Cruz Azul de São Paulo



O QUE É A REABILITAÇÃO CARDÍACA?

Um conjunto de atividades necessárias para assegurar que as pessoas com doenças cardiovasculares possam obter condições físicas, mentais e sociais melhoradas, que lhes permitam ocupar, pelos seus próprios meios, um lugar adequado quanto seja possível na sociedade.

PRA QUEM É INDICADO A REABILITAÇÃO CARDÍACA?

Pacientes que apresentaram pelo menos uma das seguintes características no último ano:

- Infarto Agudo do Miocárdio / Síndrome Coronariana Aguda
- Cirurgia de Revascularização Miocárdica
- Angioplastia Coronariana
- Angina Estável
- Reparação ou Troca Valvular
- Transplante Cardíaco ou Cardiopulmonar
- Insuficiência Cardíaca Crônica
- Doença Vascular Periférica
- Doença Coronariana Assintomática

- Pacientes com alto risco de doença cardiovascular:
- Arteriosclerose
- Diabetes Melitus
- Hipertensão Arterial Sistêmica
- Obesidade
- Tabagismo
- Sedentarismo
- Estresse

POR QUE FAZER REABILITAÇÃO CARDÍACA?

Além de saber que a Reabilitação Cardíaca é segura e eficaz, ela pode proporcionar ao praticante os seguintes benefícios de acordo com suas individualidades:

- Diminui a mortalidade
- Diminui o número de eventos cardiovasculares
- Diminui as internações hospitalares
- Melhora os sintomas
- Melhora a qualidade de vida

NO QUE CONSISTE A REABILITAÇÃO CARDÍACA?

Atividade física precoce e progressiva onde podemos dividir em 4 fases.

Fase I - Hospitalar

São exercícios de baixa intensidade com o objetivo de movimentação precoce. Desde exercícios passivos, ativos, caminhadas de intensidade leve, progredindo de forma individual até a alta hospitalar.



Fase II - Ambulatorial

Os exercícios são prescritos de forma individualizada de acordo com cada quadro. Além dos exercícios de baixa intensidade, também é adicionado o exercício aeróbico (em esteira ou bicicleta ergométrica) e exercícios de flexibilidade.



Fase III e IV

A progressão dos exercícios aeróbicos e de força, sendo que na fase IV a supervisão é à distância.

