

FISIOTERAPIA NO CONDICIONAMENTO FÍSICO DE PACIENTES CARDÍACOS

* Framartinho Carlos Silva Araújo

A ciência de um modo geral está passando por grandes transformações. As pesquisas têm sido incentivadas em todo os campos, o que leva à renovação dos conceitos e, ao mesmo tempo, a um embasamento mais sólido de procedimentos já rotineiros.

Assim como acontece com várias ciências básicas, também no seio da fisioterapia expandem novos conhecimentos no condicionamento físico.

O notável avanço no conhecimento do fisioterapeuta no tratamento das doenças cardiovasculares, observados nos últimos anos, decorreu, em grande parte, do desenvolvimento de técnicas não invasivas que constituem métodos com objetivos confiáveis para avaliar e tratar a capacidade funcional, e que permite prevenir disfunções no aparelho cardiocirculatório condicionado.

Um pré-requisito para o uso do exercício como medida terapêutica para pacientes cardíacos é a realização de testes de esforços reproduzível e confiável, que irá definir a capacidade funcional do paciente e mostra os mecanismos fisiológicos e sintomáticos que o limitam. Fica, então, definido o nível no qual é seguro ao fisioterapeuta avaliar e tratar os pacientes cardiopatas.

O profissional é obrigado a atualizar-se atualizando constantemente para que possa oferecer o melhor do conhecimento ao seu paciente.

A reabilitação cardíaca pode ser considerada como processo de restauração das funções psicológicas, físicas e sociais em indivíduos com manifestação prévia das doenças cardíacas, à níveis ótimos.

Era conduta comum conservar os pacientes em repouso no leito após um infarto do miocárdio, felizmente, muitos cardiologistas questionaram esta abordagem e demonstraram que pacientes anginosos podem exercer atividade com segurança e que aqueles pacientes cujo o infarto do miocárdio já tivessem controlado, estariam aptos a fazerem exercícios progressivos para o desenvolvimento da endurance.

Um rígido repouso no leito tem acentuadas influências deletérias sobre o funcionamento fisiológico e basta alguns dias ou semanas para que o paciente tenha a sua capacidade cardiorespiratória, volume sanguíneo, contagem das hemácias, nitrogênio, balanço protéico, força e flexibilidade significativamente diminuídas.

Nos pacientes submetidos a cirurgia de revascularização do miocárdio, a atividade física pode não só ajudar a diminuir a rigidez pós-cirúrgica, mas também prevenir complicações, como: atelectasia pós-operatória. Outros benefícios da reabilitação cardíaca incluem a diminuição da incidência e intensidade da depressão e ansiedade, bem como a alta hospitalar mais precoce.

O fisioterapeuta restitui o indivíduo a um nível de atividade física e mental compatível com a capacidade funcional do seu coração. O treinamento físico é parte integrante da reabilitação cardíaca, pois visa melhorar e ampliar a qualidade de vida do paciente cardiopata, permitindo-o um nível mais elevado de atividade física, compatível com a extensão da sua doença.

O treinamento ou condicionamento físico pode ser definido como hábito de fazer exercício de um modo regular a níveis maiores do que aqueles realizados usualmente.

* Prof. colaborador lotado no Centro de Ciências da Saúde, lecionando a disciplina Fisioterapia aplicada à Córdio Pneumologia

A fisioterapia deve ser iniciada dentro de 24 a 48 horas para pacientes com infarto do miocárdio não complicado e com uma condição clínica estável. Os pacientes que não tenham doenças cardíacas complicadas, vão ao ambulatório hospitalar ou clínica para um programa de condicionamento.

A atividade física gradual sob a supervisão direta do fisioterapeuta com conhecimento na área, permitirá ao paciente tornar-se independente nas atividades da vida diária.

Os programas de tratamento fisioterápico de reabilitação cardíaca são baseados nas atividades que aumentem o valor metabólico, baseando-se no aumento gradual da demanda de energia do paciente dentro dos limites seguros e previsíveis.

Para que os objetivos fisioterápicos no condicionamento físico sejam alcançados é necessário que o tratamento siga alguns princípios básicos importantes. A responsabilidade primária do fisioterapeuta será avaliar o paciente através de cada fase do programa de reabilitação.

Uma avaliação da história pré-mórbida do paciente, incluindo **profissional**, recreação e os ambientes de família e do lar, será necessário para que o fisioterapeuta prescreva o programa de atividades do lar de uma maneira mais adequada e no tempo certo. A cooperação do paciente e sua motivação devem ser avaliadas, pois são essenciais para o sucesso de qualquer programa de tratamento.

O fisioterapeuta deve estar ciente de quaisquer mudança no estado cardíaco do paciente. É importante observar qual medicamento que o paciente toma e como ele está respondendo à terapia aplicada, padrões do ECG, pulsação cardíaca (antes, durante e depois de cada exercício), pressão arterial, temperatura e outros.

É importante para o fisioterapeuta anotar diariamente quais os exercícios que foram realizados e número de repetições e/ou duração e que atividade

de deambulação foram feitas. As respostas monitorizadas durante os exercícios também devem ser anotadas.

O fisioterapeuta na reabilitação cardíaca contribui para um programa de educação total do paciente. Os objetivos dessa programação são:

— Melhorar a compreensão e o entendimento do paciente em relação à sua doença e facilitar a adaptação de seu estilo de vida de acordo com sua lesão cardíaca.

— Ensinar técnicas de automatização.

— Avaliar e ajudar nas frustrações e ansiedades do paciente e sua família.

— Promover a intervenção do fator de risco.

As respostas ao condicionamento variam individualmente, os benefícios tornam-se maiores, quando os programas são planejados, levando-se em consideração as necessidades e as capacidades individuais dos participantes.

Os efeitos do condicionamento físico são transitórios e reversíveis. A interrupção do tratamento reduz significativamente o desempenho e quase todos os efeitos do condicionamento desaparecem. O repouso no leito leva a uma diminuição das funções fisiológicas.

Os determinantes primários da intensidade das respostas adaptativas ao programa de condicionamento físico envolvem a intensidade, frequência, duração da sessão e o tipo de exercício.

Tenho certeza que este artigo torna-se a leitura dos alunos e profissionais de fisioterapia assim como de todos que trabalham na área médica e paramédica e que almejam poder indicar ao seu paciente com alterações cardíacas um recondicionamento o mais abrangente possível

