

# Reabilitação Cardíaca e Prevenção Secundária



É o processo pelo qual os pacientes com doença cardiovascular, em parceria com uma equipa multidisciplinar de profissionais de saúde, são encorajados e apoiados a alcançar e manter um estado de saúde e bem-estar físico e psico-social.

**NÃO SE ESQUEÇA !**

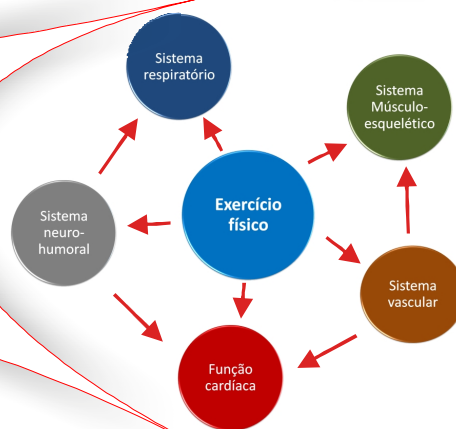
A prevenção é a grande arma no combate às doenças cardiovasculares, e o exercício físico regular é a munição desta arma.



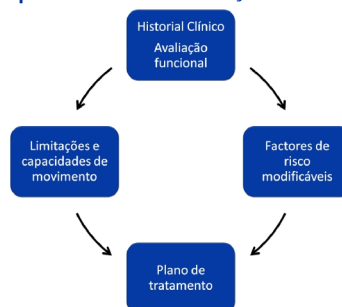
## BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO



A investigação indica claramente que a participação em programas de **reabilitação cardíaca** reduz o risco de mortalidade e/ou a recorrência de eventos cardíacos, restaura a autonomia e capacidade funcional, reduz a severidade e/ou elimina factores de risco, aumenta a tolerância ao esforço e melhora a qualidade de vida e o bem-estar físico e psico-social.



## Papel do Fisioterapeuta na equipa multidisciplinar de Reabilitação Cardíaca



### Competências do Fisioterapeuta

- Princípios de orientação de comportamentos
- Metodologia de transmissão de informação
- Técnicas de treino individual e em grupo
- Prescrição e orientação de exercício físico

