

OS CUIDADOS NA SAÚDE CARDIOVASCULAR

As doenças cardiovasculares são as que mais levam à óbito no Brasil. Em 2022, cerca de 18 tipos de doenças ligadas ao coração tiraram a vida de cerca de 400 mil brasileiros, número equivalente aos mortos pela pandemia do coronavírus. Esse número tende a crescer devido ao envelhecimento populacional, além da exposição à vários fatores de risco como tabagismo, abuso de álcool, fatores psicossociais, distúrbios do sono, estresse, alimentação inadequada, fatores ambientais, genéticos, excesso de peso, diabetes, sedentarismo, hipertensão arterial, entre outros.



Para maior segurança, consultar profissionais que possam orientar adequadamente sobre a frequência, intensidade, volume, duração, descanso, entre outras variáveis, adaptando o treino ao perfil dos alunos.

Dentre todos os fatores de risco, a hipertensão arterial é a principal causa de morte por problemas cardiovasculares, não só no Brasil, mas também no mundo. Para controlar e preveni-la é preciso elaborar estratégias com ações centradas na pessoa, com auxílio de equipe multidisciplinar para reforçar os benefícios de se construir e manter hábitos mais saudáveis, entre eles diminuir o comportamento sedentário.

O treinamento físico é benéfico para indivíduos com hipertensão arterial, especialmente o aeróbico complementado pelo resistido.

- Alguns cuidados devem ser observados antes e durante os treinos:
- Pessoas com múltiplos fatores de risco devem consultar um médico antes do início da prática.
- Em adultos, se a PA estiver acima de 160/105 mmHg não é recomendado iniciar o treinamento
- Se durante o exercício aeróbico a PA chegar a 180/105 mmHg, a intensidade deve ser reduzida.
- Modular a intensidade para que seja um esforço moderado, utilizando a tabela de Borg (ligeiramente cansado, entre 12 e 13 na escala que vai até 20), ou conseguir conversar sem ficar ofegante durante a atividade.

Miriam Nakano - CREF 180312-G/SP. Profissional de Educação Física do Programa de Especialização em Saúde Cardiovascular/IDPC. Luígi Vilas Boas. Profissional de Educação Física da Reabilitação Cardiovascular do IDPC

AMADO A. Empresa Brasileira de Comunicação (EBC). Doenças cardiovasculares matam 400 mil brasileiros por ano. São Paulo, 29 de setembro de 2024. Disponível em: Doenças cardiovasculares matam 400 mil brasileiros por ano | Agência Brasil. Acesso em: 21 nov. 2025. BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE (BVS). Cerca de 400 mil pessoas morreram em 2022 no Brasil por problemas cardiovasculares. Brasília, 2022. Disponível em: Cerca de 400 mil pessoas morreram em 2022 no Brasil por problemas cardiovasculares | Biblioteca Virtual em Saúde MS. Acesso em 24 nov. 2025. BRANDÃO et al. Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial – 2025. Arq. Bras. Cardiologia 2025; 122(9): e20250624 Disponível em: 0066-782X-abc-122-09-e20250624.x66747.pdf. Acesso em: 21 nov. 2025