



Sobre a Associação de Apoio aos Doentes com Insuficiência Cardíaca:

A **Associação de Apoio aos Doentes com Insuficiência Cardíaca** (AADIC) reúne doentes, familiares e amigos, e tem por objetivo promover, incentivar, orientar e dar apoio na área da Insuficiência Cardíaca, nomeadamente através da informação à população e promoção de melhores cuidados de saúde para esta condição.



Saiba mais em:

[www.aadic.pt/](http://www.aadic.pt/)

[/aadiacardiaca](https://www.facebook.com/aadicardiaca)

[/AADIC-Associação de Apoio aos Doentes com Insuficiência Cardíaca](https://www.youtube.com/channel/UC...)

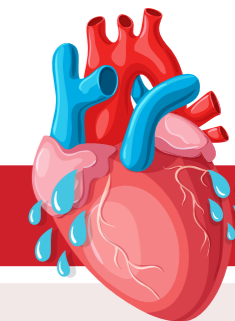
[/AADIC IC](https://www.linkedin.com/company/aadicic)

Monofolha elaborada por:

Maria José Rebocho | Conselho Técnico-Científico da AADIC  
Hélder Dores | Cardiologista - Hospital da Luz Lisboa | NOVA Medical School



# SEDENTARISMO E INSUFICIÊNCIA CARDÍACA



## MITO

“

**SE TIVER INSUFICIÊNCIA CARDÍACA NÃO DEVE PRATICAR EXERCÍCIO FÍSICO.**

”

## REALIDADE

**A PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIO FÍSICO LIGEIRO A MODERADO É BENÉFICA PARA A MAIORIA DAS PESSOAS COM INSUFICIÊNCIA CARDÍACA**

Quando bem orientado, o exercício pode melhorar a circulação sanguínea e o funcionamento do coração, reduzir sintomas como o cansaço e a falta de ar, aumentar a capacidade funcional, melhorar a qualidade de vida e o prognóstico. No entanto, o exercício deve ser adaptado a cada pessoa e realizado na dose adequada.

1

### TENHO INSUFICIÊNCIA CARDÍACA POSSO PRATICAR EXERCÍCIO FÍSICO?

Sim. Na maioria dos casos, o exercício físico está recomendado. Deve ser ajustado à condição clínica e à capacidade física de cada pessoa, idealmente com a orientação de um profissional especializado.





## SEDENTARISMO E INSUFICIÊNCIA CARDÍACA

2



### QUAL O MELHOR EXERCÍCIO PARA A INSUFICIÊNCIA CARDÍACA?

O programa de exercício ideal deve englobar exercício aeróbio e de força. A modalidade a escolher deve ter em conta a acessibilidade, o interesse individual e eventuais limitações clínicas. Atividades simples como caminhar, andar de bicicleta, exercícios de flexibilidade ou de força são, de forma geral, boas opções.

3

### REALIZAR REABILITAÇÃO CARDÍACA PODE AJUDAR?

Sim. A reabilitação cardíaca é um programa estruturado e orientado por profissionais de saúde que inclui exercício físico supervisionado. Ajuda a melhorar a capacidade física, reduzir sintomas, aumentar a confiança para praticar exercício e diminuir o risco de agravamento da doença. Em particular nas pessoas previamente sedentárias ou com maior risco, a integração num programa de reabilitação cardíaca é recomendada.

4

### É NECESSÁRIO IR A UM GINÁSIO?

Não. Muitos exercícios podem ser realizados em casa ou ao ar livre. O mais importante é manter a regularidade e garantir a segurança durante a prática de exercício, independentemente do local.



5

### PRECISO DE IR AO MÉDICO ANTES DE COMEÇAR?

Sim, é recomendado. O médico pode avaliar a sua condição clínica, analisar ou solicitar exames complementares e prescrever o exercício de forma individualizada.



6



### QUAIS SÃO OS SINAIS DE ALARME QUE OBRIGAM A PARAR O EXERCÍCIO?

Na presença de descompensação clínica, nomeadamente agravamento de sintomas durante o esforço físico, o exercício deve ser suspenso até reavaliação médica.

#### OS PRINCIPAIS SINAIS DE ALARME INCLUEM:



Falta de Ar  
(intensa ou súbita)



Dor no peito



Tonturas  
ou desmaio



Palpitações



Aumento significativo  
da frequência cardíaca



Cansaço  
excessivo

7



### A MEDICAÇÃO CRÓNICA PODE INFLUENCIAR O EXERCÍCIO?

Sim. Alguns medicamentos podem influenciar a frequência cardíaca e a pressão arterial, causar maior cansaço e limitar a resposta ao exercício. Por isso, a medicação habitual deve ser tida em conta no planeamento e na prática de exercício físico.

