




Benefícios da reabilitação cardiovascular em cardiopatas: uma revisão de literatura

Benefits of cardiovascular rehabilitation in heart patients

Beneficios de la rehabilitación cardiovascular en pacientes cardíacos

 <https://doi.org/10.5281/zenodo.20618611>

Patrícia Alves de Almeida

*Especialista em Fisioterapia Respiratória, Cardiovascular e Metabólica
Centro Universitário Redentor, Recife, Pernambuco, Brasil.
e-mail: paty-fisio@hotmail.com*

Paloma Alves de Almeida

*Graduada em Biomedicina
Universidade Federal de Pernambuco, Recife, Pernambuco, Brasil.
e-mail: barros.loma@gmail.com*

Anna Líria Borba de Alencar Vilela

*Graduanda em Enfermagem
Centro Universitário Brasileiro UNIBRA, Recife, Pernambuco, Brasil.
e-mail: annalencarenfer@gmail.com*

Bárbara Alves de Almeida

*Graduanda em Odontologia
Faculdade Pernambucana de Saúde, Recife, Pernambuco, Brasil.
e-mail: almeidabarbaraalves@gmail.com*

Leticia Correia de Souza Aroucha

*Graduanda em Enfermagem
Centro Universitário Brasileiro UNIBRA, Recife, Pernambuco, Brasil.
e-mail: enf.leticiaaroucha@gmail.com*



Patrícia Regina Oliveira da Silva Melo

Graduanda em Enfermagem

Universidade Mauricio de Nassau, Recife, Pernambuco, Brasil.

e-mail: patricia.regina09@gmail.com

Mariana Acioly Queiroz de Sousa

Graduanda em Enfermagem

Universidade Federal de Pernambuco, Recife, Pernambuco, Brasil.

e-mail: mariana.acioly@upe.br

Stela Fernanda de Carvalho Soares

Graduanda em Enfermagem

Universidade Mauricio de Nassau, Recife, Pernambuco, Brasil.

e-mail: stelasoares370@gmail.com

Débhora Ísis Barbosa e Silva

Mestre em Enfermagem e Educação em Saúde

Universidade Federal de Pernambuco, Recife, Pernambuco, Brasil.

debhoraipsis@gmail.com

- **Tipo de Estudo:** Revisão de Literatura
- **Recebido:** 01/05/2026
- **Aceito:** 02/05/2026
- **Publicado:** 09/05/2026



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/), and a [LOCKSS](https://www.lockss.org/) system.



RESUMO

Introdução: As doenças cardiovasculares são a principal causa de morte estão diretamente relacionadas ao envelhecimento da população e aos estilos de vida por ela adotados. Os cardiopatas requerem cuidados específicos e tratamentos. **Objetivo:** Identificar as melhores práticas e estratégias de reabilitação cardiovascular que contribuem significativamente para o bem-estar e a recuperação desses pacientes. **Métodos:** Revisão Integrativa, dividida em 6 passos, com busca nas bases de dados: Pubmed, SciELO e Lilacs, incluídos artigos gratuitos em língua portuguesa e inglesa, publicados entre 2013 e 2023. Foram excluídos artigos não disponíveis na íntegra. **Resultados:** Foram selecionados 9 artigos. Brasil, Reino Unido e Portugal tiveram maior representatividade, ambos com 2 artigos, países como Dinamarca, Chile e Taiwan também foram representados ambos com um estudo cada. **Conclusão:** A reabilitação cardiovascular melhora os sintomas físicos e emocionais dos pacientes, reduzindo sintomas de ansiedade e depressão. Os programas de reabilitação ajudam os pacientes a recuperarem sua saúde após eventos cardiovasculares e os capacitam a adotar hábitos de vida saudáveis a longo prazo.

Palavras-chave: Promoção da Saúde; Fisioterapia; Cardiopatias; Qualidade de vida.

ABSTRACT

Introduction: Cardiovascular diseases are the leading cause of death and are directly related to the aging population and the lifestyles adopted by them. Cardiac patients require specific care and treatments. Objective: To identify the best practices and strategies for cardiovascular rehabilitation that significantly contribute to the well-being and recovery of these patients. Methods: Integrative review, divided into 6 steps, with searches in the databases: PubMed, SciELO, and LILACS, including free articles in Portuguese and English, published between 2013 and 2023. Articles not available in full were excluded. Results: Nine articles were selected. Brazil, the United Kingdom, and Portugal had the greatest representation, each with 2 articles; countries such as Denmark, Chile, and Taiwan were also represented, each with one study. Conclusion: Cardiovascular rehabilitation improves physical symptoms e emotional needs of patients, reducing symptoms of anxiety and depression. Rehabilitation programs help patients recover their health after cardiovascular events and empower them to adopt healthy lifestyle habits in the long term.

Keywords: Health promotion; Physiotherapy; Heart disease; Quality of life.

RESUMEN

Introducción: Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte y están directamente relacionadas con el envejecimiento de la población y los estilos de vida adoptados por ella. Los pacientes cardíacos requieren cuidados y tratamientos específicos. Objetivo: Identificar las mejores prácticas y estrategias para la rehabilitación cardiovascular que contribuyan significativamente al bienestar y la recuperación de estos pacientes. Métodos: Revisión integradora,



dividida en 6 pasos, con búsquedas en las bases de datos: PubMed, SciELO y LILACS, incluyendo artículos gratuitos en portugués e inglés, publicados entre 2013 y 2023. Se excluyeron los artículos no disponibles en su totalidad. Resultados: Se seleccionaron nueve artículos. Brasil, Reino Unido y Portugal tuvieron la mayor representación, cada uno con 2 artículos; países como Dinamarca, Chile y Taiwán también estuvieron representados, cada uno con un estudio. Conclusión: La rehabilitación cardiovascular mejora los síntomas físicos e emocionales de los pacientes, reduciendo los síntomas de ansiedad y depresión. Los programas de rehabilitación ayudan a los pacientes a recuperar su salud después de eventos cardiovasculares y los empoderan para adoptar hábitos de vida saludables a largo plazo.

Palabras clave: *Promoción de la salud; Fisioterapia; Enfermedades cardíacas; Calidad de vida.*

1. INTRODUÇÃO

As doenças cardiovasculares são a principal causa de morte tanto no Brasil quanto no mundo, representando atualmente um desafio significativo para a saúde pública global. No Brasil, elas são responsáveis por cerca de 30% dos óbitos, totalizando aproximadamente 400 mil vítimas por ano. Essas doenças são influenciadas por diversos fatores que podem ser classificados como risco clássico, fatores de risco emergentes e outros fatores.

O aumento das doenças cardiovasculares está diretamente relacionado ao envelhecimento da população e aos estilos de vida por ela adotados. Os maus hábitos desencadeiam sinais e sintomas de riscos como a obesidade, o sedentarismo, o tabagismo, a dieta inadequada e o estresse, além de desenvolver doenças crônicas como a hipertensão arterial, o diabetes, a dislipidemias, contudo não podemos desconsiderar o histórico familiar. Esses fatores são conhecidos por contribuir significativamente para o desenvolvimento de problemas cardiovasculares.

Fatores como aspectos sociodemográficos, saúde e estilo de vida desempenham um papel crucial no diagnóstico e na gestão dessas condições de saúde, há de se considerar também fatores ambientais, étnicos, culturais, comportamentais e espirituais.

As doenças cardiovasculares constituem um grupo amplo de condições que afetam o sistema circulatório, incluindo o coração e os vasos sanguíneos. Este grupo abrange doença cerebrovascular, doença coronariana, doença arterial periférica, doença cardíaca reumática, cardiopatia congênita, trombose venosa profunda e embolia pulmonar. Cada uma dessas condições apresenta características específicas e requer abordagens distintas em termos de prevenção, diagnóstico e tratamento.



Cardiopatas são pessoas que têm alguma forma de doença cardiovascular, ou seja, condições que afetam o coração e/ou os vasos sanguíneos. Essas condições podem incluir doença coronariana (como angina e infarto do miocárdio), doença cardíaca congênita (presente desde o nascimento), doença valvular, arritmias cardíacas, insuficiência cardíaca, doença arterial periférica, entre outras.

Os cardiopatas requerem cuidados específicos, tratamentos personalizados e estratégias de manejo que visam não apenas controlar a progressão da doença, mas também melhorar sua qualidade de vida e reduzir o risco de complicações graves. Estratégias de reabilitação cardiovascular podem ser lançadas para melhorar a qualidade de vida, ter melhor controle dos fatores de risco, aumentar a capacidade funcional, redução de hospitalizações, internamentos e óbitos.

O objetivo desta revisão é realizar um levantamento na literatura sobre os benefícios da reabilitação cardiovascular em pacientes com cardiopatias. Serão analisados os efeitos positivos da reabilitação cardiovascular no controle de sintomas, na melhoria da qualidade de vida, na redução de complicações e na promoção da saúde cardiovascular em geral. Além disso, pretende-se identificar as melhores práticas e estratégias de reabilitação cardiovascular que contribuem significativamente para o bem-estar e a recuperação desses pacientes.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo bibliográfico, do tipo Revisão Integrativa (RI), dividida em seis passos: 1) estabelecimento da questão norteadora; 2) seleção da amostra: determinando os critérios de inclusão e exclusão para seleção dos artigos; 3) categorização dos estudos; 4) avaliação crítica dos estudos; 5) discussão e interpretação dos resultados e 6) apresentação da revisão e síntese do conhecimento (Sousa, 2010; Ganong, 1987).

A Revisão Integrativa (RI) é um método de pesquisa que se destaca pela sua ênfase na produção do conhecimento baseada em evidências científicas. Reconhecida internacionalmente, a RI aborda de maneira abrangente a busca, seleção e análise de publicações relevantes sobre um determinado tema. Para realizar uma RI de forma eficaz, é fundamental desenvolver uma estratégia de busca criteriosa, utilizando palavras-chave específicas, conhecidas como descritores, e explorando diversas bases de dados nacionais e internacionais. Esse processo rigoroso de busca e análise de evidências contribui significativamente para a fundamentação teórica e a construção de argumentos embasados em dados confiáveis (Dantas *et al.*, 2021).



Utilizou-se a estratégia "PICO" (população, intervenção e contexto) para pesquisas não clínicas, sendo: P (População): pessoa com cardiopatia; I (intervenção): benefícios da intervenção para qualidade de vida; Co (Contexto): reabilitação cardiovascular. Esta revisão visou responder à pergunta “*quais benefícios da reabilitação cardiovascular pacientes com cardiopatias precisa saber para gerenciar sua condição?*” (Sousa et al., 2019).

Para a busca dos artigos foram utilizados os seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “Qualidade de vida”, “Reabilitação Cardíaca”, “Educação em Saúde” bem como seus equivalentes na língua inglesa, disponíveis no Medical Subject Headings (MeSH): “Quality of Life”, “Cardiac Rehabilitations”, “Health Education”. A busca aconteceu entre os meses de fevereiro e março de 2024.

Foram incluídos artigos científicos encontrados eletronicamente nas bases de dados: Medical Literature Analysis (PUBMED), Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scopus, Scientific Electronic Library Online (SciELO) disponíveis na íntegra, nos idiomas português e inglês, publicados nos últimos 10 anos (2013 a 2023) e que tratem do tema.

O intervalo temporal de dez anos colabora na análise de tendências, mudanças e inovações no campo da cardiopatia e sua gestão educacional. Durante esse período, observou-se um aumento significativo no interesse acadêmico e na conscientização sobre a importância da educação em saúde para pacientes cardiopatas, visto publicações selecionadas para estudo. Esse intervalo também possibilitou a investigação de estratégias emergentes, intervenções educacionais e tecnologias de informação e comunicação que podem ter impacto na promoção da saúde e na melhoria da qualidade de vida dos indivíduos com cardiopatia

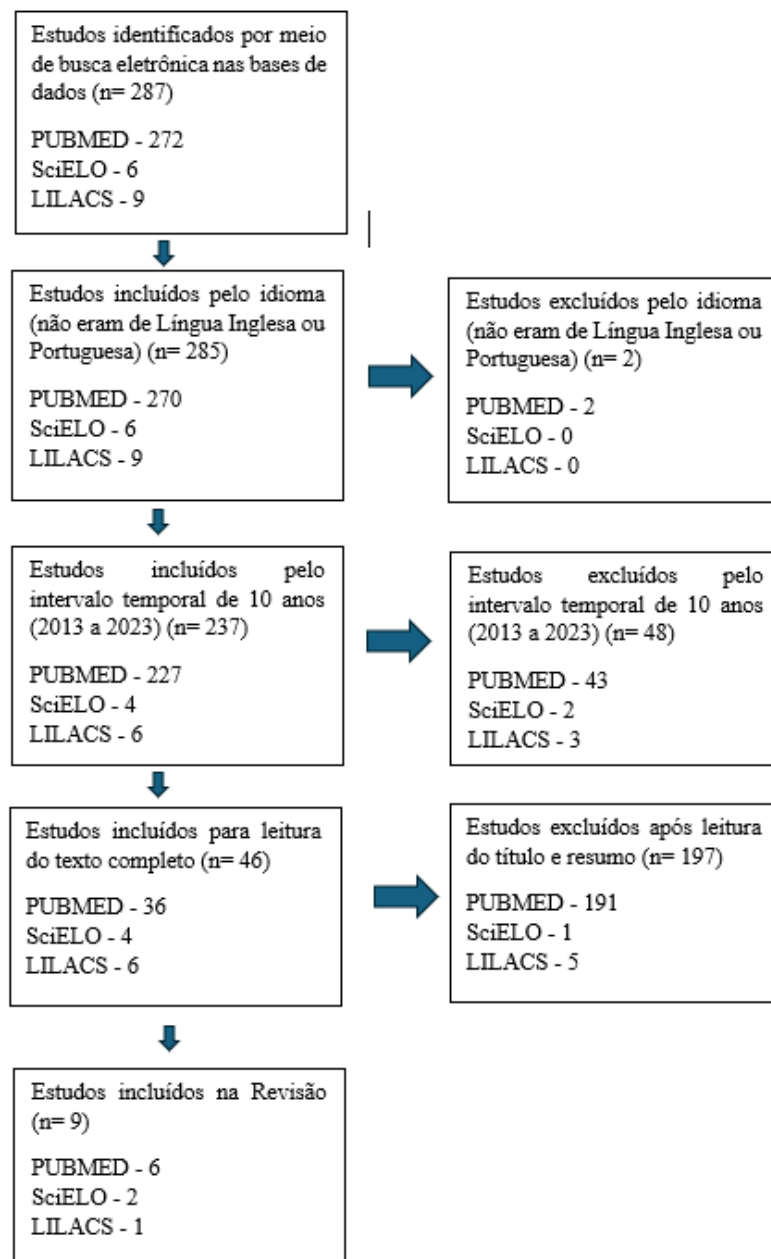
Foram excluídos teses, dissertações, monografias, reportagens, editoriais, livros, relatos de experiência, textos duplicados ou que não atendam aos objetivos deste estudo e utilizados os booleanos AND e OR.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os artigos foram selecionados após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão nas bases de dados PUBMED, LILACS e SciELO e estão descritos no fluxograma de identificação e seleção na figura 1. Foram selecionados 9 artigos, onde 6 foram da PUBMED, 2 da SciELO e 1 da LILACS.

Países como Portugal, Brasil e Reino Unido foram representados. O ano de 2019 teve maior representatividade com n=2. O tipo de estudo randomizado foi o mais prevalente.

Figura 1. Fluxograma de identificação e seleção dos artigos para estudo com base de pesquisa em bases de dados PUBMED, LILACS e SciELO.



Os artigos selecionados para a construção da Revisão estão postos no quadro 1 e 2.



Quadro 1. Principais características artigos selecionados para estudo que versam Benefícios da Reabilitação Cardiovascular em Cardiopatas. Recife, 2023.

Procedência/Base	Autor (es)	Periódico	Ano de publicação	Título	Objetivo
PUBMED	Chen, Yan-Wen; Wang, Chi-Yen; Lai, Yuan-Hui; Liao, Ying-Chieh; Wen, Yan-Kai; Chang, Shin-Tsu; Huang, Jin-Long; Wu, Tsu- Juey	MEDICINE	2018	A reabilitação cardíaca domiciliar melhora a qualidade de vida, a capacidade aeróbica e as taxas de readmissão em pacientes com insuficiência cardíaca crônica	Avaliar os efeitos benéficos da reabilitação cardíaca domiciliar na qualidade do atendimento médico em pacientes com IC crônica.
PUBMED	Linda Longo, Ify R Mordi , Charlene Pontes , Viral A Sagar , Edward J. Davies , Andrew Js Casacos , Hasnain Dalal , Karen Rees , Sally J Singh , Rod S Taylor	Cochrane Database Syst Rev	2019	Reabilitação cardíaca baseada em exercício para adultos com insuficiência cardíaca	Determinar os efeitos da reabilitação cardíaca baseada em exercícios na mortalidade, internação hospitalar e qualidade de vida relacionada à saúde de pessoas com insuficiência cardíaca.
PUBMED	Lisa Gomes, Cristina Liébana- Presa, Beatriz Araújo, Fátima Marques, Elena Fernández-Martínez	Int. J. Environ. Res. Public Health	2021	Doença cardíaca, e agora? Melhorando a qualidade de vida por meio da educação	Avaliar o impacto de um programa de intervenção educativa na qualidade de vida de pacientes pós- síndrome coronariana aguda.
PUBMED	Pamela Serón, Maria J Oliveros, Gabriel N Marzuca- Nassr, Fernando Lanas, Gladys Morales, Claudia Román, Sergio R Muñoz 6, Nicolás Saavedra 7, Sherry L Grace	BMJ OPEN	2019	Ensaio híbrido de reabilitação cardíaca (HYCARET): protocolo de um ensaio randomizado, multicêntrico e de não inferioridade na América do Sul	Avaliar se a prevenção de eventos cardiovasculares recorrentes não é inferior em um programa híbrido de RC em comparação com um programa padrão.
PUBMED	Hanne Birke, Ida Foxvig, Karin Queimaduras, Ulla Toft , Anders Blædel Gottlieb Hansen, Pernille Ibsen Hauge, Sussie	PLoS One	2022	Reabilitação Cardíaca para Todos (HeRTA): Protocolo para um estudo de viabilidade e	Desenvolver e testar um modelo de reabilitação sustentável que apoie pacientes vulneráveis na participação em reabilitação e atividade física de longo prazo.



	Foghmar, Rikke Bülow Mindegaard, Louise Meinertz Jakobsen			ensaio piloto randomizado	
PUBMED	Niramaye V Prabhu, Arun G Maiya , Nivedita S Prabhu	Cardiol Res Prática	2020	Impacto da reabilitação cardíaca na capacidade funcional e na atividade física após revascularização coronariana: uma revisão científica	Revisar o impacto da reabilitação cardíaca na capacidade funcional, nos níveis de atividade física e na qualidade de vida relacionada à saúde em pacientes pós- revascularização coronariana.
SciELO	Pestana, Sandra; Vermelho, Ana; Martins, Maria S Manuela	RPER [online]	2023	Ganhos com o programa de reabilitação e ensino à pessoa com insuficiência cardíaca (Programa REPIC)	Verificar o impacto do programa REPIC na qualidade de vida, nível de conhecimentos e adesão ao exercício físico.
SciELO	Nuno Tavares, Raquel Madeira, Ana Henriques, António Almeida, Luís Nuno	Rev. Port. Sau. Pub.	2013	O efeito de um programa de exercício físico na qualidade de vida em doentes cardíacos	Aplicar o exercício físico supervisionado (grupo ES), em fase de ambulatório precoce, realizado na comunidade, com vista a analisar e comparar os resultados desta aplicação com os dados obtidos pelos doentes sujeitos apenas ao tratamento convencional (grupo TC).
LILACS	Arantes E de C, Dessotte CAM, Dantas RAS, Rossi LA, Furuya RK	Rev. Bras. Enferm	2018	Programa educativo para pacientes com doença arterial coronariana: resultados após um ano	Avaliar resultados em longo prazo de um programa educativo comparado com o cuidado usual.

Quadro 2. Principais características artigos selecionados para estudo que versam Benefícios da Reabilitação Cardiovascular em Cardiopatas. Recife, 2023.

Autor/Ano	Tipo de Estudo	País do Estudo	Tópicos de Benefícios para a Reabilitação Cardiovascular em Cardiopatas
Chen, Yan-Wen <i>et al</i> , 2018	Ensaio prospectivo randomizado	Taiwan	Melhora da tolerância ao exercício em pacientes Reabilitação cardíaca domiciliar mostra-se mais convenientes e podem ser uma opção alternativa aceitável Estratégia mais prática para motivar a continuarem os exercícios Reabilitação podem levar a uma melhoria estatisticamente significativa na qualidade de vida
Longo <i>et al</i> , 2019	Revisões sistemáticas	Reino Unido	Melhoria clínica da QVRS Redução no risco de internações hospitalares em geral no curto prazo
Gomes <i>et al</i> 2021	Estudo quase experimental	Portugal	Família pode promover o apoio emocional dos pacientes e possibilitar a adesão ao regime terapêutico. Melhorias nas habilidades de autocuidado do paciente cardíaco
Serón <i>et al</i> , 2019	Ensaio clínico de não inferioridade	Chile	Redução da mortalidade cardiovascular e das hospitalizações Adesão às recomendações de atividade física Adesão às recomendações dietéticas Retorno ao trabalho
Hanne Birke <i>et al</i> , 2022	Ensaio clínico randomizado	Dinamarca	Fortalecimento da relação profissional paciente Participação multiprofissional Programa de reabilitação direcionado ao paciente, conforme localidade e estrutura.
Niramaye <i>et al</i> , 2020	Revisões sistemáticas	Reino Unido	Melhora a capacidade funcional, a atividade física e a qualidade de vida relacionada à saúde após a revascularização coronariana.
Pestana <i>et al</i> , 2023	Estudo quase-experimental	Portugal	Impacto positivo do programa REPIC no nível de conhecimentos sobre a doença Melhoria na percepção da qualidade de vida Processo educativo para potencializar os comportamentos de autogestão
Tavares <i>et al</i> , 2013	Estudo de intervenção	Brasil	Modificações dos fatores de risco de progressão da doença cardíaca Aumento da capacidade de funcionamento do miocárdio Melhoria da função física, mental e social
Arantes <i>et al</i> , 2018	Observacional de delineamento longitudinal	Brasil	Aumento da frequência semanal de realização de exercícios Percepção de melhora dos sintomas após tratamento Redução de sintomas de ansiedade e depressão Diminuição do risco cardíaco e de hospitalizações

A reabilitação cardiovascular em cardiopatas tem demonstrado impactos positivos significativos, como a melhora da tolerância ao exercício em pacientes. Programas de reabilitação cardíaca domiciliares têm se destacado como uma opção mais conveniente e aceitável, oferecendo uma estratégia prática para motivar os pacientes a manterem seus exercícios regularmente. Estudos também mostram que esses programas de reabilitação podem levar a uma melhoria estatisticamente



significativa na qualidade de vida dos cardiopatas, destacando a importância dessas intervenções no manejo e tratamento dessas condições cardiovasculares (Chen *et al*, 2018; Tavares *et al*, 2013).

A reabilitação cardiovascular em cardiopatas tem sido associada a uma melhoria clínica significativa na qualidade de vida relacionada à saúde, junto a isso, os programas de reabilitação demonstram reduzir o risco de internações hospitalares em geral a curto prazo, refletindo não apenas a eficácia desses programas na gestão das condições cardiovasculares, mas também seu impacto positivo na redução da carga hospitalar e no bem-estar dos pacientes cardiopatas estreitando inclusive as relações familiares (Long *et al*, 2019; Naci *et al*, 2019).

A família desempenha um papel fundamental na reabilitação cardiovascular, pois sua presença e apoio são essenciais para o sucesso do processo de recuperação do paciente cardiopata. Em primeiro lugar, a família pode fornecer um ambiente de suporte emocional e motivacional, incentivando o paciente a aderir às recomendações médicas, incluindo a realização regular de exercícios físicos e a adoção de hábitos saudáveis. Destaca-se ainda que a família pode colaborar ativamente na gestão do estilo de vida do paciente, auxiliando na preparação de refeições saudáveis, na administração de medicamentos e no acompanhamento das consultas médicas e o autocuidado (Gomes *et al*, 2021; Niramaye *et al*, 2020).

O autocuidado é de extrema importância para pacientes cardiopatas, pois coloca o controle da saúde nas mãos do próprio paciente. Ao adotar práticas de autocuidado, como seguir uma dieta saudável, realizar exercícios físicos regularmente, controlar o peso e a pressão arterial, evitar o tabagismo e gerenciar o estresse, o paciente não apenas melhora sua qualidade de vida, mas também contribui ativamente para o sucesso do processo de reabilitação (Gomes *et al*, 2021; Tavares *et al*, 2013).

O autocuidado não se limita apenas às atividades físicas e alimentares, mas também engloba a adesão ao tratamento médico prescrito, o monitoramento regular dos sintomas e a busca por ajuda profissional quando necessário. Além disso, o autocuidado promove a autonomia e a responsabilidade do paciente em relação à sua saúde, capacitando-o a tomar decisões informadas e positivas para prevenir complicações cardiovasculares e manter um estilo de vida saudável a longo prazo. Em conjunto com o apoio da equipe de saúde e da família, o autocuidado é um pilar fundamental na jornada de reabilitação cardiovascular, proporcionando ao paciente maior controle sobre sua condição e



melhores resultados clínicos e de bem-estar sem esquecer da atividade laboral. (Gomes *et al*, 2021; Niramaye *et al*, 2020; Lopes *et al*, 2021).

O retorno do cardiopata às atividades de trabalho após a recuperação por reabilitação cardiovascular é de grande importância tanto para o paciente quanto para sua qualidade de vida geral, pode representar uma conquista significativa em termos de saúde e superação pessoal, trazendo benefícios físicos, mentais e sociais. Fisicamente, a reintegração ao ambiente de trabalho pode estimular a manutenção dos hábitos saudáveis adquiridos durante a reabilitação, como a prática regular de exercícios e uma dieta equilibrada, contribuindo para a saúde cardiovascular contínua. Mentalmente, a retomada das atividades profissionais pode aumentar a autoestima e a sensação de realização, promovendo um estado emocional mais positivo e reduzindo o estresse. Socialmente, o retorno ao trabalho permite a interação com colegas, fortalecendo os vínculos sociais e proporcionando um senso de pertencimento e integração na comunidade laboral. Há de se registrar ainda a importância dos hábitos alimentares saudáveis (Séron *et al*, 2019a; Pestana *et al*, 2023).

Adotar hábitos alimentares específicos é crucial para promover a saúde do cardiopata e maximizar os benefícios do tratamento. Uma dieta adequada desempenha um papel fundamental no controle dos fatores de risco cardiovascular, como o colesterol elevado, a hipertensão arterial e a diabetes. Por isso, é essencial que o cardiopata priorize alimentos ricos em fibras, vitaminas e minerais, como frutas, vegetais, grãos integrais e proteínas magras, enquanto limita o consumo de gorduras saturadas, sódio e açúcares refinados (Séron *et al*, 2019b; Niramaye *et al*, 2020; Tavares *et al*, 2013).

É importante manter um equilíbrio calórico adequado para alcançar e manter um peso saudável, o que contribui para a redução da sobrecarga no sistema cardiovascular. Adotar esses hábitos alimentares específicos não só auxilia na recuperação física do paciente, mas também promove a prevenção de novos episódios cardiovasculares, melhorando assim a qualidade de vida e a longevidade. Em conjunto com outras medidas de estilo de vida saudável, como a prática regular de exercícios e a cessação do tabagismo, a alimentação adequada desempenha um papel crucial na reabilitação cardiovascular e na promoção da saúde a longo prazo para tanto é fundamental a presença de profissionais capacitados a orientar esse processo de reabilitação (Séron *et al*, 2019a; Siqueira *et al*, 2017).

A reabilitação cardiovascular direcionada ao paciente cardiopata não se limita apenas às atividades físicas, mas também envolve um conjunto de elementos essenciais que contribuem



significativamente para o sucesso do processo de recuperação. Um desses aspectos fundamentais é o fortalecimento da relação profissional-paciente, que se baseia na comunicação aberta, na empatia e no respeito mútuo. Essa relação próxima e de confiança não apenas facilita a adesão do paciente ao programa de reabilitação, mas também permite um acompanhamento mais eficaz e personalizado de suas necessidades específicas (Birk *et al*, 2022; Pestana *et al*, 2023).

Outro ponto crucial é a participação multiprofissional, que envolve a colaboração de diversos profissionais de saúde, como cardiologistas, fisioterapeutas, nutricionistas, psicólogos e enfermeiros, trabalhando de forma integrada para proporcionar um cuidado abrangente e holístico ao paciente. Essa abordagem multidisciplinar considera não apenas as questões físicas, mas também as emocionais, cognitivas e sociais do paciente, garantindo uma reabilitação mais completa e eficiente (Birk *et al*, 2022; Tavares *et al*, 2013).

Ao montar um programa de reabilitação é importante que os profissionais considerem a localidade ou regionalidade daquele paciente e a estrutura de saúde disponível, inclusive recursos materiais. Isso significa adaptar as intervenções e atividades conforme as necessidades do paciente, garantindo assim um acesso equitativo e efetivo aos serviços de reabilitação cardiopulmonar. Ao considerar esses aspectos, o programa de reabilitação torna-se mais eficiente, inclusivo e capaz de promover uma melhoria significativa na saúde e na qualidade de vida dos pacientes cardiopatas (Birk *et al*, 2022; Pestana *et al*, 2023).

Essa melhoria pode ser constatada pela percepção de melhora dos sintomas pelo paciente após o tratamento, que é frequentemente relatada pelos pacientes. Isso inclui uma redução na falta de ar, fadiga e dores no peito, o que não apenas melhora a qualidade de vida, mas também aumenta a motivação para continuar com os cuidados de saúde (Arantes *et al*, 2018; Lopes *et al*, 2021).

Observa-se também uma redução significativa nos sintomas de ansiedade e depressão. Muitos pacientes com doenças cardíacas enfrentam desafios emocionais significativos, como medo de novos eventos cardíacos, preocupações com sua saúde futura e alterações no estilo de vida. A reabilitação cardiovascular, ao fornecer apoio emocional, educação sobre estratégias de enfrentamento e oportunidades para interação social, pode ajudar a reduzir esses sintomas psicológicos, melhorando assim o bem-estar geral dos pacientes (Arantes *et al*, 2018).

A percepção de melhora dos sintomas, a redução de ansiedade e depressão, juntamente com a diminuição do risco cardíaco e das hospitalizações, destacam a importância crucial da reabilitação



cardiovascular como uma intervenção integrada e abrangente no cuidado dos pacientes cardiopatas, visando não apenas a recuperação, mas também a promoção da saúde e qualidade de vida duradoura.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A reabilitação cardiovascular não apenas melhora os sintomas físicos, mas também aborda as necessidades emocionais dos pacientes, reduzindo sintomas de ansiedade e depressão. A prática de exercício físico e a adoção de hábitos alimentares saudáveis estão dentro das estratégias lançadas pela equipe multiprofissional, desempenhando um papel vital na redução do risco cardíaco e na prevenção de hospitalizações, promovendo uma melhor qualidade de vida e bem-estar para aqueles que realizam o tratamento.

Os benefícios da reabilitação cardiovascular são amplos e impactantes, colaborando também na promoção do bem-estar emocional e a redução do risco cardíaco. Esses programas ajudam os pacientes a recuperarem sua saúde após eventos cardiovasculares e os capacitam a adotar hábitos de vida saudáveis a longo prazo.



REFERÊNCIAS

ARANTES, E. C.; DESSOTTE, C. A. M.; DANTAS, R. A. S.; ROSSI, L. A.; FURUYA, R. K. Educational program for coronary artery disease patients: results after one year. *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília, v. 71, n. 6, p. 2938-2944, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0280>. Acesso em: 4 fev. 2024.

BIRKE, H.; FOXVIG, I.; BURNS, K.; TOFT, U.; HANSEN, A. B. G.; HAUGE, P. I.; FOGHMAR, S.; MINDEGAARD, R. B.; JAKOBSEN, L. M. Heart Rehabilitation for All (HeRTA): protocol for a feasibility study and pilot randomized trial. *PLoS One*, v. 17, n. 6, e0270159, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0270159>. Acesso em: 8 mar. 2024.

CHEN, Y. W.; WANG, C. Y.; LAI, Y. H.; LIAO, Y. C.; WEN, Y. K.; CHANG, S. T.; HUANG, J. L.; WU, T. J. A reabilitação cardíaca domiciliar melhorou a qualidade de vida, a capacidade aeróbica e as taxas de readmissão em pacientes com insuficiência cardíaca crônica. *Medicine*, v. 97, n. 4, e9629, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000009629>. Acesso em: 12 mar. 2024.

DANTAS, H. L. L.; COSTA, C. R. B.; COSTA, L. M. C.; LÚCIO, I. M. L.; COMASSETTO, I. Como elaborar uma revisão integrativa: sistematização do método científico. *Rev Recien*, São Paulo, v. 12, n. 37, p. 334-345, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.24276/rrecien2022.12.37.334-345>. Acesso em: 27 fev. 2024.

GANONG, L. H. Integrative review of nursing research. *Research in Nursing & Health*, v. 10, n. 1, p. 1-11, 1987.

GOMES, L.; LIÉBANA-PRESA, C.; ARAÚJO, B.; MARQUES, F.; FERNÁNDEZ-MARTÍNEZ, E. Heart disease, now what? Improving quality of life through education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 18, n. 6, p. 3077, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph18063077>. Acesso em: 12 mar. 2024.

LONG, L.; MORDI, I. R.; BRIDGES, C.; SAGAR, V. A.; DAVIES, E. J.; COATS, A. J.; DALAL, H.; REES, K.; SINGH, S. J.; TAYLOR, R. S. Exercise-based cardiac rehabilitation for adults with heart failure. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, v. 1, n. 1, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/ejhf.3046>. Acesso em: 4 fev. 2024.

LOPES, R. C.; MENEGUZZI, D.; CONSTANTINI, C. R.; CONSTANTINI, C. O.; KOPKA, A. R. S.; DE MACEDO, A. C. B. et al. O impacto da reabilitação cardiovascular sobre a qualidade de vida de pacientes portadores de doença arterial coronariana. *ASSOBRAFIR Ciência*, v. 12, e42694, 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.47066/2177-9333.AC.2020.0028>. Acesso em: 27 fev. 2024.

NACI, H.; SALCHER-KONRAD, M.; DIAS, S.; BLUM, M. R.; SAHOO, S. A.; NUNAN, D. et al. How does exercise treatment compare with antihypertensive medications? A network meta-analysis of 391 randomised controlled trials assessing exercise and medication effects on systolic blood pressure.



British Journal of Sports Medicine, v. 53, n. 14, p. 859-869, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099921>. Acesso em: 7 fev. 2024.

PESTANA, S.; VERMELHO, A.; MARTINS, M. M. Ganhos com o programa de reabilitação e ensino à pessoa com insuficiência cardíaca (Programa REPIC). Revista Portuguesa de Enfermagem de Reabilitação, v. 6, n. 1, e213, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.33194/rper.2023.213>. Acesso em: 14 mar. 2024.

SERÓN, P.; OLIVEROS, M. J.; MARZUCA-NASSR, G. N.; LANAS, F.; MORALES, G.; ROMÁN, C.; MUÑOZ, S. R.; SAAVEDRA, N.; GRACE, S. L. Hybrid cardiac rehabilitation trial (HYCARET): protocol of a randomised, multicentre, non-inferiority trial in South America. BMJ Open, v. 9, n. 10, e031213, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-031213>. Acesso em: 7 mar. 2024.

SIQUEIRA, A. S. E.; SIQUEIRA-FILHO, A. G.; LAND, M. G. P. Análise do impacto econômico das doenças cardiovasculares nos últimos cinco anos no Brasil. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 109, n. 1, p. 39-46, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/abc.20170068>. Acesso em: 15 fev. 2024.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Integrative review: what is it? How to do it? Einstein, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1679-45082010RW1134>. Acesso em: 13 mar. 2024.

TAVARES, N. et al. O efeito de um programa de exercício físico na qualidade de vida em doentes cardíacos. Revista Portuguesa de Saúde Pública, v. 31, n. 1, 2013. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.rpsp.2012.12.002>. Acesso em: 7 fev. 2024.