



World
PT Day
2026

DOENÇA CARDIOVASCULAR

As doenças cardiovasculares são a
principal causa de morte no mundo



A cada ano,

20,5 milhões

de vidas são perdidas em decorrência das doenças cardiovasculares

30% de todas as mortes no mundo são causadas por doenças cardiovasculares.

85% dessas mortes são decorrentes de a infarto e AVC.

> 3/4 das mortes por doenças cardiovasculares ocorrem em países de baixa e média renda

Prevenção


A maioria das doenças cardiovasculares pode ser prevenida por meio do controle de fatores de risco comportamentais e ambientais, como:

 uso de tabaco

 uso nocivo de álcool

 inatividade física

 poluição do ar

 alimentação não saudável e obesidade

No mundo, a **pressão arterial elevada** é o principal fator de risco para doenças cardiovasculares.

Como a fisioterapia pode ajudar a prevenir doenças cardiovasculares?

Fisioterapeutas fazem parte da equipe de saúde que oferece cuidado centrado na pessoa. Eles:



podem ajudar a identificar pessoas com maior risco de doença cardíaca, como aquelas com pressão alta, diabetes ou obesidade, ou pessoas que têm um estilo de vida inativo, além de avaliar a capacidade da pessoa de se movimentar e realizar exercícios



elaboram programas de exercícios seguros e personalizados para melhorar a aptidão física e reduzir o risco de doença cardíaca, além de apoiar mudanças saudáveis no estilo de vida, como ser mais ativo e controlar o peso



promovem a detecção precoce e ações oportunas para prevenir problemas graves de saúde, identificando sinais de alerta e encaminhando os pacientes para cuidados médicos adicionais quando necessário.

O que é doença cardiovascular?

Doença cardiovascular é um termo geral usado para **condições que afetam o coração e os vasos sanguíneos**. Essas condições podem dificultar a circulação adequada de sangue, oxigênio e nutrientes pelo corpo.



Com o passar do tempo, os vasos sanguíneos podem se tornar mais estreitos, rígidos ou obstruídos, e o coração pode precisar trabalhar mais do que o normal. Isso pode reduzir o fluxo de sangue para órgãos importantes, como o cérebro, o coração e os músculos, aumentando o risco de problemas como infarto ou AVC.



Como a fisioterapia pode ajudar pessoas com doença cardiovascular?

Um fisioterapeuta pode ajudar pessoas a manejar sua doença cardiovascular e reduzir a chance de novos eventos cardíacos, como um infarto, ao:

- ajudar a identificar os principais **fatores de risco** de cada pessoa e orientar sobre como fazer mudanças saudáveis e duradouras no estilo de vida
- oferecer programas de exercícios individualizados e ajudar as pessoas a **superar possíveis medos** relacionados à prática de exercício
- educar as pessoas sobre as melhores formas de **prevenir** novos problemas cardíacos
- melhorar a aptidão física, ajudando as pessoas a **se manterem ativas** e a terem melhor qualidade de vida
- oferecer orientação e apoio para o **autogerenciamento** da condição

Melhores exercícios para a saúde do coração

Se você tem doença cardiovascular ou apresenta risco aumentado, procure orientação de um fisioterapeuta ou outro profissional de saúde antes de iniciar ou retomar a prática de exercícios.



O exercício aeróbico mantém o coração saudável: ele facilita as atividades do dia a dia, fazendo com que você se sinta menos cansado ou com menos falta de ar. Também pode melhorar o humor, ajudar você a dormir melhor e reduzir o risco de problemas cardíacos.



O treinamento resistido desenvolve força: à medida que você fica mais forte, consegue realizar atividades diárias e exercícios com mais facilidade e menos esforço.



Exercícios de equilíbrio e flexibilidade ajudam você a se movimentar com segurança: o alongamento evita que os músculos fiquem encurtados, ajudando você a se movimentar com mais facilidade e a reduzir dor ou lesões. Os exercícios de equilíbrio ajudam a manter a estabilidade e a diminuir o risco de quedas.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 de Setembro
www.world.physio/wptday