



World
PT Day
2026

DOENÇA CARDIOVASCULAR

As doenças cardiovasculares são a
principal causa de morte a nível global



20,5 milhões

de pessoas morrem todos os anos devido a doenças cardiovasculares (DCV)

30%

das mortes a nível mundial devem-se a DCV

85%

destas devem-se a enfarte do miocárdio e acidente vascular cerebral (AVC)

Mais de 75%

das mortes por DCV ocorrem em países de rendimento baixo e médio

Prevenção

A maioria das DCV pode ser prevenida através da intervenção sobre fatores de risco comportamentais e ambientais:



consumo de **tabaco**



consumo nocivo de **álcool**



inatividade física



poluição do ar



alimentação pouco saudável e obesidade

A nível global, a **hipertensão arterial** é o principal **fator de risco** para as DCV

O que são as doenças cardiovasculares?

As DCV são um termo geral para **condições que afetam o coração e os vasos sanguíneos**. Estas condições podem dificultar a circulação adequada do sangue, do oxigénio e dos nutrientes no organismo.



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

Como pode a fisioterapia ajudar a prevenir as DCV?

Os fisioterapeutas fazem parte da equipa de saúde que presta cuidados centrados na pessoa. Estes profissionais:



podem ajudar a identificar pessoas com maior risco de doença cardiovascular, como aquelas com pressão arterial elevada, diabetes ou obesidade, ou com um estilo de vida sedentário, avaliando também a capacidade funcional para o movimento e o exercício



desenham programas de exercício seguros e personalizados para melhorar a condição física e reduzir o risco de doença cardiovascular, apoiando também a adoção de estilos de vida saudáveis, como o aumento da atividade física e a gestão do peso



promovem a deteção precoce e a intervenção atempada para prevenir problemas de saúde mais graves, identificando sinais de alerta e encaminhando os utentes para outros cuidados de saúde quando necessário



Como pode a fisioterapia ajudar pessoas com DCV?

Um fisioterapeuta pode ajudar as pessoas a gerir a sua DCV e a reduzir o risco de novos eventos cardíacos (por exemplo, enfarte do miocárdio), ao:

- ajudar a identificar os principais **fatores de risco** de cada pessoa e aconselhar sobre como adotar mudanças duradouras para um estilo de vida saudável
- desenvolver programas de exercício personalizados e ajudar a **ultrapassar eventuais receios** relacionados com a prática de exercício
- educar sobre as melhores estratégias para **prevenir** novos problemas cardíacos
- melhorar a condição física, ajudando a **manter-se ativo** e a alcançar uma melhor qualidade de vida
- aconselhar e apoiar a **autogestão** da condição

Melhores exercícios para a saúde cardiovascular



Exercício aeróbio mantém o coração saudável: torna as atividades do dia a dia mais fáceis, ajudando a sentir-se menos cansado ou com falta de ar. Pode também melhorar o humor, ajudar a dormir melhor e reduzir o risco de problemas cardíacos.



Treino de força aumenta a força muscular: à medida que ganha força, consegue realizar as atividades diárias e praticar exercício com maior facilidade e menor esforço.



Exercícios de equilíbrio e flexibilidade ajudam a movimentar-se em segurança: o alongamento evita a rigidez muscular, facilita o movimento e reduz a dor e o risco de lesão. Os exercícios de equilíbrio ajudam a manter a estabilidade e a reduzir o risco de quedas.



World
Physiotherapy

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