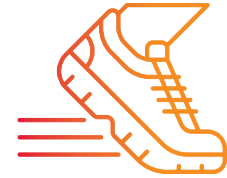


Hipertensão Pulmonar

Exercício Físico



MSD
INVENTING FOR LIFE



HIPERTENSÃO PULMONAR E O EXERCÍCIO FÍSICO

A HIPERTENSÃO PULMONAR É UMA DOENÇA CRÓNICA E PROGRESSIVA QUE REQUER CUIDADO MÉDICO ESPECIALIZADO.

O exercício físico pode ser desafiante para uma pessoa com Hipertensão Pulmonar, especialmente se pensarmos nas dificuldades que estas pessoas sentem nas mais simples tarefas do dia-a-dia.

No entanto, o exercício físico regular pode revelar-se fundamental na medida em que aumenta a resistência do músculo cardíaco, o fluxo sanguíneo e o aporte de oxigénio às diferentes partes do corpo, melhorando o seu bem-estar físico e mental.

O exercício físico, quando aconselhado pela equipa do seu centro de tratamento de hipertensão pulmonar e realizado com moderação e da maneira mais correta, pode ajudar os doentes a melhorar alguns sintomas.



Cor azulada nos lábios, unhas e na pele (cianose)



Fadiga



Tonturas ou desmaios (síncope)



Inchaço (edema) nos tornozelos, pernas e abdómen (ascite)



Pressão ou dor no peito



Tosse seca e falta de ar (dispneia)



Batimentos cardíacos irregulares





ANTES DE INICIAR UMA ATIVIDADE FÍSICA

Aconselhe-se com seu médico. Poderão existir atividades que não pode realizar. O tipo de atividade e a sua intensidade devem ser adaptados à sua condição de saúde.

Estabeleça um plano de treinos. Se a sua doença for considerada estável, o seu médico poderá recomendar um especialista em reabilitação. Este profissional pode criar um plano em torno das suas necessidades e de quaisquer limitações que possa ter. A maioria desses planos tem uma duração de 4 a 12 semanas. Os exercícios e o tempo que se exercita alteram à medida que se fortalece.

Realize alguns **exercícios de aquecimento** antes da atividade **e alongamentos** no final.



**NOTARÁ QUE AO LONGO DO TEMPO SE
COMEÇARÁ A SENTIR MELHOR E É AÍ QUE VAI
VER TÓDO O SEU ESFORÇO RECOMPENSADO.**



ESCOLHER A ATIVIDADE FÍSICA QUE MAIS SE ADAPTA A SI

O exercício físico é importante para manter um estilo de vida saudável, mas os sintomas da Hipertensão Pulmonar dificultam a que os doentes encontrem a atividade física mais adequada. Muitos doentes com Hipertensão Pulmonar ficam mesmo sem fôlego ao realizar um esforço leve a moderado, embora se sintam bem durante o repouso. As atividades físicas mais indicadas para os doentes com Hipertensão Pulmonar podem incluir:

ATIVIDADES CARDIOVASCULARES



Caminhadas



Andar de bicicleta



Natação



Hidroginástica

ATIVIDADES COM FOCO NO TÓNUS MUSCULAR



Alongamentos



Levantamentos dos braços e pernas



Ioga

NOTAS:

1. Caminhar com inclinação ou exercitar simultaneamente os braços e as pernas, poderá produzir um aumento da pressão arterial do que exercícios mais leves e, portanto, esses exercícios devem ser evitados ou realizados com cuidado.
2. Podem ser considerados exercícios leves de resistência funcional para alguns indivíduos, mas devem ser realizados abaixo da altura do ombro ou do coração e com pausas frequentes.
3. Em caso de caminhada, comece por distâncias curtas e a um ritmo lento, aumentando-o gradualmente de acordo com a sua tolerância.



ALGUMAS RECOMENDAÇÕES

- Se possível, faça **exercício físico acompanhado**.
- Durante a realização da atividade, é essencial que **controle a respiração, inspirando e expirando corretamente**.
- **Mantenha-se hidratado durante a atividade física**, sempre de acordo com as quantidades recomendadas pelo seu médico.
- Faça um intervalo de cerca **1h30m entre as refeições e o início do exercício físico**.
- **Evite atividade sob condições atmosféricas extremas**, como vento, chuva, ou temperaturas muito elevadas. As temperaturas extremas podem afetar a circulação sanguínea e dificultar a sua respiração.
- Sempre que se sinta **muito cansado, suspenda a atividade por alguns minutos**.

CONHEÇA OS SEUS LIMITES

Uma pessoa com Hipertensão Pulmonar jamais deverá levar o exercício físico ao extremo, e a atividade terá de ser interrompida imediatamente perante os seguintes sinais de alarme:



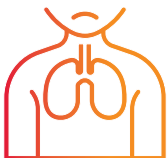
Batimentos cardíacos irregulares



Tonturas ou desmaios (síncope)



Fadiga



Falta de ar (dispneia)



Pressão ou dor no peito

Siga estas recomendações e sentirá que o exercício físico pode representar uma mais valia na forma como lida com a hipertensão pulmonar, assim como na melhoria da sua qualidade de vida!

MAIS INFORMAÇÃO

www.phassociation.org/patients/ExerciseAndPH

Bueno, N., Controlando la hipertensión arterial pulmonar SEPAR. 2012

www.phauk.org

A leitura deste folheto não dispensa a consulta médica.



Hipertensão Pulmonar

O conteúdo deste folheto foi elaborado pela equipa de enfermagem dos centros de tratamento de hipertensão pulmonar.



Este folheto faz parte do programa "Escuta os teus Pulmões" aprovado com o código NEW_MG_PROG-002911

Merck Sharp & Dohme, Lda. Quinta da Fonte, Edifício Vasco da Gama 19, Porto Salvo 2770-192
Paço de Arcos | www.msd.pt | Tel. 214 465 700 | NIPC: 500191360 Copyright © 2021 Merck Sharp & Dohme Corp., uma subsidiária de Merck & Co., Inc., Kenilworth, NJ, EUA. | Todos os direitos reservados.
PT-ADE-00031 03/2021