

## **PROJETO CORAÇÃO SAUDÁVEL - PROGRAMA MULTIDISCIPLINAR DE REABILITAÇÃO CARDIOVASCULAR PARA IDOSOS HIPERTENSOS**

Centro de Ciências da Saúde - CCS

Patricia Erika de Melo Marinho - [patmarinho@yahoo.com.br](mailto:patmarinho@yahoo.com.br)

### Objetivos:

**Gerais:** Desenvolver um programa de reabilitação cardiovascular para idosos hipertensos englobando os aspectos físicos e nutricionais do tratamento da hipertensão arterial sistêmica (HAS), visando o aprimoramento da condição física e qualidade de vida destes, e logo após, investigar os efeitos benéficos do programa.

**Específicos:** Avaliar a capacidade funcional do idoso hipertenso através do teste de caminhada de 6 minutos (TC6min) antes, durante e após o programa. - Avaliar a frequência respiratória (FR), volume corrente (VC), volume minuto (VM), pressão arterial (PA), frequência cardíaca (FC) e índice de percepção de esforço (Escala de Borg) antes e imediatamente após o TC6min. - Monitorar durante o programa de reabilitação cardíaca a pressão arterial e a frequência cardíaca; - Avaliar a composição corporal através da bioimpedância corporal (massa magra (FFM), massa gorda (FM) e seus respectivos percentuais e índices) - Avaliar a qualidade de vida através do questionário MOS-SF36 antes e após o programa de reabilitação cardiovascular. - Avaliar a frequência de sintomas depressivos entre os hipertensos através da Escala de Depressão em Geriatria versão 15 itens (GDS-15). - Reduzir ou controlar o peso corporal através de um programa de orientação nutricional. - Proporcionar a incorporação de hábitos alimentares permanentes mais saudáveis através de orientações e palestras educativas sobre nutrição. - Proporcionar um programa educativo em saúde englobando os aspectos relativos a doença hipertensiva, tratamentos e orientações nutricionais ao grupo de hipertensos durante o programa de reabilitação cardiovascular. - Reavaliar os idosos após três meses do início do programa e no final do mesmo.

### Resumo:

Trata-se de um programa direcionado para idosos hipertensos controlados visando melhora do condicionamento físico e orientação nutricional. **Objetivo:** desenvolver um programa de reabilitação cardiovascular para idosos hipertensos englobando os aspectos físicos e nutricionais do tratamento da hipertensão arterial sistêmica (HAS), visando o aprimoramento da condição física e qualidade de vida destes. Inicialmente os idosos passarão por uma avaliação física, após o qual terá início o programa de condicionamento físico, as aulas educativas e a orientação nutricional. Os pacientes terão avaliados e reavaliados ao final do programa sua capacidade funcional (teste de caminhada de 6 minutos), composição corporal (IMC, massa magra e massa gorda), qualidade de vida (MOS-SF-36) e rastreamento de sintomas depressivos (GDS-15). A prescrição do exercício é individualizada e a intensidade prescrita é moderada, tendo como base o controle da frequência cardíaca e da pressão arterial durante as atividades do programa. As sessões terão duração de uma hora, serão realizadas três vezes por semana (em dias alternados) e o programa terá duração de 6 meses. Após o término, os idosos serão estimulados a continuarem realizando atividade física regular em programas oferecidos próximos a sua comunidade.