

Arritmias cardíacas: veja os cuidados ao praticar exercícios

Educação Física

Enviado por: _marcelocosta@seed.pr.gov.br

Postado em: 28/03/2014

Matéria publicada pelo site Minha Vida Consulta médica, entender ritmo e intensidade e atenção à medicação são fundamentais. No Brasil, são cerca de 40 milhões de pessoas convivendo com o problema, de acordo com a Sociedade Brasileira de Arritmias Cardíacas (SOBRAC). Batimento cardíaco irregular, palpitações, sensação de esmagamento ou aceleração cardíaca. Esses são os principais sintomas da arritmia cardíaca, uma alteração que surge em função de um distúrbio do sistema elétrico do coração, que faz com que as contrações musculares aconteçam de forma desordenada. Quando a arritmia está presente, o batimento pode ser muito lento, muito rápido ou irregular, prejudicando o funcionamento do órgão e, podendo trazer consequências, como angina (dor no peito), infarto, insuficiência cardíaca, acidente vascular cerebral (AVC) e até morte súbita. Existem vários tipos de arritmia cardíaca, algumas delas apresentam alto risco outras são benignas e mais fáceis de conviver. O cardiologista Adalberto Lorga, presidente da SOBRAC, explica que a prevenção é sempre o melhor remédio quando se trata do tratamento de arritmia cardíaca. Uma das formas de evitar complicações é praticando exercícios físicos - sempre bem feitos, com moderação e responsabilidade. "O exercício moderado e de baixa intensidade melhora a hipertensão e a circulação, ajudando a reduzir as chances de arritmia", explica o cardiologista Adalberto. Para começar a treinar, tome todos os cuidados necessários para evitar problemas. Consulta médica e exames "Se o portador de arritmias cardíacas deve ou não fazer exercícios físicos é uma decisão que deve ser feita sempre em conjunto com o médico", recomenda Adalberto Lorga. O cardiologista é o profissional ideal para identificar se há arritmias e de que tipo ela é. Essa recomendação vale para qualquer indivíduo, mesmo que ele não desconfie que tem arritmias. Isso porque existem arritmias silenciosas, como a Síndrome do QT longo e a Síndrome de Brugada, que quando percebidas podem provocar danos irreversíveis, causando infartos fulminantes. "Caso alguém na família, principalmente pais e avós, já tiveram arritmias cardíacas, insuficiência cardíaca, infarto, AVC, outras doenças cardiovasculares (como hipertensão) e até morte súbita, deve redobrar a atenção antes de fazer exercícios físicos", explica o cardiologista Leandro Zimmerman. A genética pode ter influência no aparecimento dessas alterações, aumentando as chances de arritmias cardíacas. O médico poderá pedir exames como o eletrocardiograma, que através de eletrodos colocados na pele detecta como estão sendo transmitidos os impulsos elétricos do coração. O teste de esforço, que também pode ser solicitado, é feito com análise do comportamento do coração enquanto o paciente caminha e corre numa esteira. Por vezes é feita a análise Holter, que avalia a frequência e ritmo cardíaco por 24 horas, enquanto a pessoa avaliada anota num diário todas as atividades deste dia. Tudo isso irá auxiliar o médico a identificar qual é a frequência e a intensidade dos exercícios praticados de forma segura. Matéria publicada pelo site Minha Vida Este conteúdo foi acessado em 28/03/2014 - educacaofisica.com.br. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.