

# Criança cardiopata também precisa de exercícios, e deve levar uma vida o mais normal possível

Para especialistas, avaliada a condição do paciente, a prática do exercício faz parte das prescrições e o objetivo é a melhor qualidade de vida possível

Acabou o tempo em que a criança com um problema no coração era tratada como se estivesse numa redoma. Hoje, o importante é o diagnóstico precoce. Há problemas no coração que devem ser operados logo após o nascimento, e a avaliação das condições físicas do pequeno paciente deve então ser direcionada para que a criança faça exercícios leves, moderados ou até intensos. A explicação é da chefe do Serviço de Cardiologia Pediátrica do Instituto Estadual de Cardiologia Aloisio de Castro, IECAC/RJ, Maria Eulália Thebit Pfeiffer.

A cardiologista explica que a informação de que o filho tem um problema cardíaco não deve desesperar uma mãe. Primeiro, porque os recursos da Medicina permitem a reparação em grande número de casos. Segundo, porque com cuidados adequados a criança pode levar uma vida normal e se socializar como qualquer outra e, muitas vezes, o temido “sopro no coração”, como diz o leigo, pode ser um “sopro” inocente e até mesmo desaparecer com o tempo.

“Inclusão é a palavra mais usada quando se fala de crianças com problemas no coração”, insiste Maria Eulália. Dependendo da capacidade funcional, que deve ser analisada e testada, em esteira ergométrica, por exemplo, a criança pode vir a ser liberada para qualquer tipo de exercício.

## Passo a passo

O caminho, continua a médica, é procurar o cardiologista pediátrico.

É preciso fazer uma avaliação médica adequada, inclusive com exames como o ecocardiograma, pois algumas cardiopatias congênitas precisam ser diagnosticadas e operadas precocemente. Cerca de 1% das crianças apresenta alguma malformação cardíaca, e ela pode ser leve, sem maior gravidade, como uma comunicação interatrial, que é de fácil correção, ou a persistência do canal arterial, que consiste de um canal existente no feto e que pode não se fechar no nascimento. Ambas as condições são passíveis de serem sanadas por cirurgias de baixíssimo risco e totalmente curativas.

O cardiologista indicará que tipo de exercício a criança deverá fazer. Se pode ou não ir à escolinha de futebol, sendo a recomendação médica passada ao profissional de Educação Física. “Não se recomenda operar a criança e deixá-la quietinha por ser um doentinho, como se dizia antigamente”, diz. Embora cada caso tenha que ser analisado individualmente, a tendência é reduzir ao mínimo as restrições, e o importante, repete a médica, é a realização do diagnóstico precoce, antes que o problema cardíaco possa trazer repercussões e ter influência negativa no desenvolvimento.



## Modalidades

A atividade física recomendada pode ser recreacional, leve, moderada, intensa, dinâmica ou estática, e a definição de cada uma está na Classificação de Bethesda, que está na internet. É também necessário considerar o treinamento progressivo, pois é frequente que a criança comece com exercícios leves e, com o tempo, se capacite para algo mais intenso.

“Se houver dificuldade em achar um cardiologista pediátrico, embora os convênios tenham esse tipo de especialista credenciado, a recomendação é procurar um hospital público de uma cidade grande.” No Rio de Janeiro, Maria Eulália recebe muitos pequenos pacientes vindos do interior e até de outros estados.

A insistência da médica para que as mães busquem ajuda especializada também decorre do fato de que nem toda cardiopatia infantil é congênita. A criança pode nascer com coração normal, explica, e depois desenvolver hipertensão, ser acometida por febre reumática, que ainda existe no Brasil, ou integrar um grupo de hipercolesterolemia familiar, em que a herança genética faz com que o colesterol tenda a ser alto. Nesses casos, também, o diagnóstico precoce e o tratamento adequado levam ao desenvolvimento de uma criança normal, integrada, feliz, com ótima qualidade de vida.

## Pro-Criança Cardíaca

No Rio de Janeiro, o Pro-Criança Cardíaca, instituição médica sem fins lucrativos, foi criada em 1996 pela cardiologista pediátrica Rosa Celia Pimentel Barbosa, para suprir a escassez de leitos especializados na rede pública hospitalar. Desde a inauguração, já atendeu mais de 20 mil crianças e realizou 1.300 cirurgias cardíacas. O *Jornal SBC* entrevistou a especialista.

*Jornal SBC:* Uma criança com cardiopatia pode ter uma vida normal?

*Rosa Celia Pimentel Barbosa:* O desempenho físico de uma criança com cardiopatia estará relacionado ao grau da lesão cardíaca. Pode variar desde uma vida normal para a faixa etária até a limitação para prática de atividade física.

*Jornal SBC:* Que tipo de atividade física a criança com cardiopatia pode praticar?

*Rosa Celia Pimentel Barbosa:* A liberação para prática de atividade física estará condicionada ao grau de comprometimento cardíaco. As crianças com cardiopatias mais simples, e as submetidas a cirurgia com bom resultado cirúrgico estarão liberadas para práticas de atividades físicas normais para faixa etária. Nas cardiopatias complexas, as lesões residuais pós-cirúrgica são responsáveis pela baixa capacidade física. Raramente uma criança, mesmo com cardiopatia complexa, não poderá praticar uma atividade física aeróbica de leve intensidade. Nos casos em que a criança não for liberada, orientamos à família a estimular a parte intelectual, para que, na adolescência, não se sinta inferiorizada. Vai se distinguir pelo intelecto.

*Jornal SBC:* Para quais sintomas os pais devem ficar atentos antes de procurar um atendimento especializado?

*Rosa Celia Pimentel Barbosa:* Os sintomas de cardiopatia estarão relacionados à faixa etária, que vai desde respiração rápida, dificuldade na alimentação, coloração azulada de lábios e extremidades (cianose), no recém-nascido. Dor no peito, coração batendo rápido, dor nas pernas e tonteira, na criança maior. É importante que a família não tente interpretar os sintomas e as queixas da sua criança, e procure o seu pediatra. Cabe a ele o encaminhamento para o cardiologista pediátrico, que após o exame clínico e a realização dos exames especializados definirá o diagnóstico e traçará a conduta a ser tomada. ■

