

Reabilitação pulmonar em adultos

O que é a reabilitação pulmonar?

A reabilitação pulmonar é um programa que procura reduzir os impactos físicos e emocionais que uma doença pulmonar a longo prazo pode ter na vida de uma pessoa. Combina o treino físico com formação sobre as diversas formas em que pode ajudar a manter-se tão saudável quanto possível. Também pode incluir outros tratamentos, desde terapeutas ocupacionais, nutricionistas, enfermeiros, assistentes sociais e psicólogos, onde este tipo de apoios estiver disponível.

Os programas de reabilitação pulmonar são adaptados individualmente para cada pessoa. Antes de iniciar um programa, irá participar numa avaliação para ajudar a compreender as suas necessidades e circunstâncias individuais. Em seguida, uma equipa de peritos irá trabalhar consigo no seu programa.

A quem se destina a reabilitação pulmonar?

A reabilitação pulmonar pode ajudar as pessoas com doenças pulmonares a longo prazo, cujos sintomas, como a falta de ar e o cansaço fácil com as atividades do dia-a-dia, tenham um impacto grave na sua vida.

Se tiver uma das seguintes doenças, poderá beneficiar da reabilitação pulmonar:

- Doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC)
- Doença pulmonar intersticial, por ex. fibrose pulmonar idiopática
- Bronquiectasia
- Asma
- Fibrose quística
- Cancro do pulmão
- Hipertensão pulmonar
- Antes ou depois de uma operação pulmonar, ou transplante pulmonar

Poderá ser-lhe oferecida reabilitação pulmonar para fazer em paralelo com outros tratamentos, como medicamentos, oxigénio e ventilação não invasiva.



Como entro num curso de reabilitação pulmonar?

Terá de ser encaminhado para a reabilitação pulmonar pelo seu profissional de saúde.

Vale a pena referir que nem toda a gente terá acesso à reabilitação pulmonar. Os profissionais de saúde estão a trabalhar no sentido de disponibilizar os programas de reabilitação pulmonar a mais pessoas.

Se achar que pode beneficiar da reabilitação pulmonar, pode valer a pena perguntar ao seu profissional de saúde se esta estará disponível para si, ou se há planos para trazer este tipo de programa para a sua área.

Quais são os benefícios da reabilitação pulmonar?

Em resumo, a reabilitação pulmonar deverá ajudá-lo a fazer mais das coisas de que gosta e a sentir-se melhor.

“A reabilitação pulmonar ajudou-me consideravelmente. Por exemplo, ajudou-me a reforçar a minha resistência física, o que reduz os meus sintomas. Também é útil na redução da quantidade de infeções pulmonares que tenho, portanto isso já melhorou a minha qualidade de vida relacionada com a saúde.

O programa também é dado num ambiente simpático e descontraído, com música de fundo adequada e com oportunidades para conhecer e interagir com doentes com doenças parecidas.”

Matt Cullen, que foi diagnosticado com fibrose pulmonar idiopática (FPI) em 2010 e está num programa de reabilitação pulmonar a decorrer.

Os estudos mostraram que a reabilitação pulmonar pode ter os seguintes efeitos nas pessoas com doenças pulmonares:

- Melhoria da qualidade de vida
- Melhoria da saúde mental
- Capacidade de regressar ao trabalho
- Capacidade de realizar mais atividades do dia-a-dia (por ex., andar até às lojas, limpar a casa)
- Menos falta de ar e cansaço
- Menor probabilidade de precisar de consultar um profissional de saúde ou de ter de ficar internado no hospital
- Capacidade de fazer mais atividade física e exercício
- Melhoria da compreensão da doença e de como a controlar
- Melhoria da resistência física
- Melhoria da integração social



O que envolve a reabilitação pulmonar?

Os peritos acham que os cursos de reabilitação pulmonar devem durar pelo menos 8 semanas, com pelo menos duas ou três sessões por semana, para conseguirem obter um efeito significativo. Pensa-se que os programas mais longos tragam ainda mais benefícios.

Os programas de reabilitação pulmonar podem ter lugar em grupos num hospital, consultório do médico de família, centro de saúde, num local comunitário, como uma Casa do Povo ou um centro de lazer. Em alguns casos, poderá ser-lhe oferecido um programa individual realizado em sua casa.



Após uma avaliação inicial, o profissional de saúde que supervisiona o seu programa irá trabalhar consigo num plano considerado seguro e adequado para o seu nível de forma física. Também poderá ser-lhe oferecido oxigénio suplementar para o ajudar durante o programa.

O seu programa de treino físico pode envolver:

Treino de continuidade

Geralmente prescrito 3-5 vezes por semana, trata-se de exercício contínuo durante 20-60 minutos de cada vez. Pode ser caminhar ou andar de bicicleta, por exemplo.

Treino intervalado

É um tipo de treino de continuidade que inclui repousos. Envolve atividades de alta intensidade entre intervalos regulares de exercício de baixa intensidade ou repouso. Por exemplo, andar de bicicleta a um nível de intensidade mais elevado durante 30 segundos, seguido de um intervalo ou de bicicleta mais suave durante 30 segundos, repetido várias vezes.

Treino de resistência

Trata-se de levantar pesos para melhorar a resistência muscular dos seus membros superiores e inferiores. É dirigido especificamente aos músculos do corpo que utiliza ao fazer atividades do dia-a-dia como vestir-se tomar banho, fazer compras e tarefas domésticas, para as tornar mais fáceis.

Estimulação elétrica neuromuscular

Se já teve problemas graves de falta de ar, ou se tem um problema de coração, poderá ser incentivado a fazer estimulação elétrica neuromuscular. Este tipo de exercício utiliza impulsos elétricos para reforçar os músculos das pernas para melhorar a sua força e capacidade de fazer exercício.

Treino muscular inspiratório

Fazer exercícios que reforçam os músculos respiratórios, para melhorar a resistência muscular e a sua capacidade de fazer exercício.

Treino de exercícios em casa

Se mora numa área remota ou tem dificuldade em deslocar-se poderá ter uma consulta ao domicílio por parte de um profissional de saúde, na qual irá desenvolver um programa de reabilitação pulmonar seguido de telefonemas regulares do profissional de saúde para conversar sobre as suas metas e progresso pessoais. Os organizadores do programa poderão ter a possibilidade de disponibilizar equipamento de exercício para utilizar em casa.

Como devo preparar-me para um curso de reabilitação pulmonar?

- Planeie as deslocações / combine com o seu emprego/família, etc.
- Poderá ser-lhe oferecida a possibilidade de se encontrar com a equipa das instalações ou com pessoas que já fizeram o curso e de lhes fazer perguntas.
- Tente manter uma mente aberta.

“Durante o programa de 8 semanas, tivemos de trabalhar mesmo muito e de fazer imensos exercícios no equipamento de fitness. De dia para dia, todos íamos sentindo as tarefas a tornarem-se mais fáceis e reparámos que o nosso bem-estar estava a melhorar. Uma vez que a doença de cada um variava, verificámos que progredíamos a níveis diferentes, mas todos nos apoiávamos uns aos outros e todos estávamos contentes por termos a oportunidade de estar no programa. Houve muito tempo para conversarmos uns com os outros e ao longo das 8 semanas fomo-nos tornando uma pequena família.”

Jos Donkers, Países Baixos, que foi diagnosticado com asma grave em 1980 e concluiu o seu primeiro programa de reabilitação pulmonar em 2003.

Como posso manter a minha reabilitação pulmonar depois de terminar o curso?

Os benefícios de 8-12 semanas de reabilitação pulmonar duram tipicamente um ano no máximo.

Assim que terminar o seu curso, deve procurar manter a sua saúde e as suas atividades de exercício para manter o seu progresso. Escolha atividades que goste de fazer, uma vez que isso fará com que seja mais provável que continue a realizá-las.

Tente incluir regularmente atividades físicas, tais como caminhar e fazer jardinagem, na sua rotina do dia-a-dia, para ir fazendo naturalmente coisas que são benéficas para a sua saúde. Pode até querer juntar-se a um grupo ou turma de exercícios na sua área, para manter os aspetos sociais do programa.

Se verificar que a sua saúde piora novamente, o seu profissional de saúde deverá poder encaminhá-lo para outro curso de reabilitação pulmonar para o ajudar a retomar algum do progresso que fez anteriormente.



ELF EUROPEAN LUNG FOUNDATION



ERS EUROPEAN RESPIRATORY SOCIETY

A European Lung Foundation (ELF) foi fundada pela European Respiratory Society (ERS) com o objetivo de reunir os doentes e o público com os profissionais de doenças respiratórias, de modo a influenciar de forma positiva a saúde respiratória. A ELF dedica-se à saúde pulmonar em toda a Europa e reúne os principais peritos médicos europeus para disponibilizar informações aos doentes e sensibilizar o público para a doença pulmonar.

Este material foi compilado com a ajuda do Dr. Martijn Spruit, Dr. Frits Franssen, Jos Donkers e Matt Cullen. As fotografias nas páginas 1 e 3 foram gentilmente cedidas pelo Ciro, um centro especializado para a insuficiência crónica de órgãos; a fotografia na página 2 foi gentilmente cedida por Matt Cullen.