

## Qualidade de vida relacionada com a saúde

### O que é a qualidade de vida relacionada com a saúde?

A “qualidade de vida relacionada com a saúde” é um conceito utilizado para medir como a sua saúde afecta o que sente física, mental e emocionalmente. Este folheto explica a importância destas medições e porque devem ser consideradas no seu plano de tratamento, pelo seu médico, enfermeiro ou fisioterapeuta (referidos como profissionais de saúde ao longo deste documento).

As medições da qualidade de vida relacionada com a saúde podem ser utilizadas em complemento das medições médicas tradicionais, tais como a pressão arterial e a função respiratória, para aceder ao impacto da sua condição no estilo de vida.

Os questionários acerca da qualidade de vida relacionada com a saúde auxiliam os profissionais de saúde a entender quais as áreas da sua vida que estão mais afectadas e para as quais gostaria de ajuda. Assim, os profissionais de saúde são capazes de entender quais os sintomas que causam a maioria dos problemas.

Este folheto utiliza o exemplo da asma como uma condição onde os questionários acerca da qualidade de vida ajudam a definir qual o melhor plano de tratamento. Este inclui recomendações acerca de mudanças comportamentais e também a prescrição de medicação.

As duas mulheres abaixo têm a mesma idade e a mesma doença, mas esta afecta as suas vidas de maneira diferente:

Maria	Ana
Mulher, 35 anos	Mulher, 35 anos
Asma moderada	Asma moderada
A Maria trabalha a part-time em casa. Ela consegue conciliar a sua asma com o trabalho e as suas actividades. Em termos gerais, ela é uma pessoa descontraída e a asma não a incomoda muito.	A Ana tem um trabalho agitado num escritório poeirento. Ela tem a tendência para se preocupar com a sua saúde, uma vez que é atleta e gosta de praticar exercício físico. A asma da Ana afecta gravemente a sua qualidade de vida.

Se a Ana e a Maria recebessem o mesmo tratamento, ambas poderiam apresentar melhorias nos resultados das suas provas de função respiratória, realizadas por um profissional de saúde. No entanto, a melhoria na qualidade de vida da Ana seria, provavelmente, maior do que na da Maria. Isto acontece porque a Ana estaria em melhores condições para trabalhar, ter os seus hobbies e preocupar-se-ia menos, em geral.

### Questionários acerca da qualidade de vida relacionada com a saúde

Normalmente, as medições acerca da qualidade de vida relacionada com a saúde são feitas sob a forma de questionários. As respostas dadas por cada pessoa irão ajudar o profissional de saúde a determinar quais os sintomas que estão a condicionar um estilo de vida normal e qual será o tratamento mais eficaz para evitar que isso aconteça.



©istockphoto.com/AlexRaths

Estes questionários incluem variadas perguntas, tais como:

1. Como classificaria a sua saúde actualmente?
2. Os seus problemas respiratórios interferem com o seu trabalho?
3. Que tipo de actividades o deixam sem fôlego?



©istockphoto.com/Mableen

Considere como a Ana e a Maria responderiam a estas questões. Quais seriam as diferenças entre as respostas delas?

## Porque são importantes as medições da qualidade de vida relacionada com a saúde?

A utilização de medições da qualidade de vida relacionada com a saúde também podem ajudar na decisão clínica partilhada. Ter uma opinião em relação ao melhor plano de tratamento a seguir poderá fazê-lo sentir-se mais envolvido na gestão da sua saúde. Assim, poderá sentir-se mais feliz acerca do seu plano de tratamento e este facto ajuda a controlar a sua condição.

“A utilização de medições da qualidade de vida relacionada com a saúde torna o tratamento convencional, gerido pelo médico, numa parceria de sucesso. Esta abordagem altera a dinâmica de uma consulta e permite que o paciente diga ao médico em quê gostaria de ajuda para se sentir melhor.”

*Professor David Price, especialista em pneumologia que utiliza as medições da qualidade de vida relacionada com a saúde em investigação e na prática clínica.*

## Como são utilizadas as medições da qualidade de vida relacionada com a saúde em investigação?

As medições da qualidade de vida relacionada com a saúde podem ser utilizadas em investigação para avaliar a eficácia de novos tratamentos na melhoria da vida dos pacientes. Este tipo de medição, por vezes, é referido como resultados reportados pelo paciente.

É importante para os investigadores avaliar o efeito que um novo tratamento tem numa pessoa. As medições da qualidade de vida relacionada com a saúde são frequentemente incluídas em investigação científica para ajudar os investigadores a compreender se pessoas com determinada doença beneficiam com um tratamento novo. Alguns tratamentos podem não melhorar os sintomas, mas podem melhorar consideravelmente a qualidade de vida e vice-versa.

## Qualidade de vida relacionada com a saúde na investigação da DPOC



O projecto PROactive financiado pela UE é um exemplo de projecto que desenvolve medições através dos resultados reportados pelos pacientes. A equipa está a desenvolver, actualmente, as ferramentas para aceder aos resultados reportados pelos pacientes em relação ao tratamento e como este afecta a actividade física dos pacientes com DPOC. Para desenvolver esta ferramenta, a equipa de investigação está a trabalhar directamente com os pacientes com DPOC para compreender como estes experienciam a actividade física.

No final do projecto, esta nova ferramenta será utilizada, como nos questionários da asma descritos anteriormente, para compreender mais acerca da doença e como esta afecta o estilo de vida dos pacientes. As questões serão programadas electronicamente, num equipamento semelhante a um telemóvel. Neste equipamento, os pacientes podem quantificar a actividade (“O que faço?”), os sintomas (“Quanta dificuldade respiratória ou cansaço experienciei?”) e as adaptações necessárias (“Precisei de abrandar o ritmo, ou de fazer uma pausa?”). Os pacientes utilizarão um medidor de actividade para obter dados precisos em relação à actividade física. Estas medições serão utilizadas para testar a eficácia de novos tratamentos para a DPOC. O progresso do projecto pode ser verificado através do link [www.proactivecopd.com](http://www.proactivecopd.com).

La ELF ha sido fundada por la Sociedad Europea de Neumología (European Respiratory Society, ERS) con el objetivo de reunir a los pacientes, al público y a los profesionales de la neumología para influir positivamente en la medicina respiratoria. La ELF está volcada en la salud pulmonar de toda Europa y aúna a los especialistas sanitarios europeos más importantes con el fin de proporcionar información a los pacientes y concienciar al público acerca de las enfermedades respiratorias.