

## O que é?

Reabilitação Respiratória (RR) procura minimizar os impactos físicos e emocionais que advêm de uma doença pulmonar a longo prazo. É a junção de treino físico com formação sobre as diversas maneiras que contribuem para a saúde do indivíduo. (ELF, 2019)

Um programa de reabilitação respiratória é individual, consiste num plano de exercício físico, educação e mudança de comportamentos, gestão de sintomas/doença e promoção de um estilo de vida saudável, autonomia e integração social. (Pestana, É.,2021).

Tem como indicação doentes sintomáticos medicados devidamente, de acordo com o seu estado de gravidade e faixa etária. (Rodriguez-Roisin R., 2011)

Os **benefícios** da RR:

- Aumento da qualidade de vida;
- Melhoria da capacidade de exercitar;
- Aumento da força muscular;
- Maior controlo da doença e sintomas;
- Diminuição de hospitalização; (Pestana, É.,2021)
- Progresso da saúde mental;
- Menor fadiga e dispneia;
- Melhoria da integração social; (ELF, 2019)



Imagem 2- Fisioterapia recorrendo a um espirómetro (adaptado de <https://matriculas.estacio.br/blog/fisioterapia-respiratoria/>)

## Treino de exercícios

### Programa de exercícios

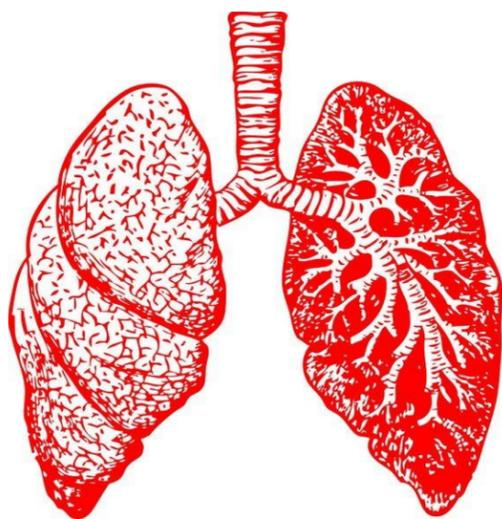


Imagem 1- Pulmão (adaptado de [https://www.pinterest.pt/pin/3448137204523974/sent/?invi te\\_code=48b5a592c4294ce8be82394eace79284&sender=739083126256441406&sfo=1](https://www.pinterest.pt/pin/3448137204523974/sent/?invi te_code=48b5a592c4294ce8be82394eace79284&sender=739083126256441406&sfo=1))

Duração de 8-12 semanas com 2 sessões supervisionadas por semana

#### Exercício Aeróbio

Trata-se de um treino contínuo ou intervalado de marcha ou bicicleta estática com duração entre 20 a 60 minutos, 3 a 5 vezes por semana com uma intensidade de 75 a 80% (DGS, 2019).

Os objetivos deste exercício são a mobilização de cadeias musculares, melhoria da capacidade cardiorrespiratória, melhoria da dispneia/fadiga muscular e adoção de um padrão respiratório melhor face ao esforço (DGS, 2019).

#### Exercício de Força Muscular

Trata-se de um treino em circuito ou tarefas funcionais com pesos livres ou bandas elásticas de 1 a 3 séries com 8 a 12 repetições cada, 2 a 3 vezes por semana, com uma intensidade de 60 a 70% (DGS, 2019).

Tem como objetivos aumento da força das cadeias musculares e da massa muscular, e melhoria da realização das atividades da vida diária (DGS, 2019).

#### Exercício de Flexibilidade

Consiste em alongamentos 2 a 3 vezes por semana com o objetivo de aumentar a amplitude de movimento e melhora a eficiência ventilatória (DGS, 2019).

#### Exercício de Equilíbrio

Trata-se de treino de equilíbrio, transferências de peso e marcha, 2 a 3 vezes por semana.

Os objetivos deste treino passam pela melhoria do equilíbrio estático, dinâmico e da coordenação psicomotora, consequentemente diminui o risco de queda (DGS, 2019).

#### Estimulação elétrica neuromuscular

Utiliza impulsos elétricos para reforçar os músculos das pernas para obter melhor força e melhorar a capacidade de praticar exercício físico.

É utilizado para problemas graves de falta de ar, ou problemas de coração (ELF, 2019).

#### Treino muscular inspiratório

Trata-se de exercícios que reforçam os músculos respiratórios, para melhorar a resistência muscular e o seu endurance (ELF,2019)

## Educação

A educação é uma parte importante dos programas de reabilitação respiratória, como componente complementar e permite obter benefícios ao nível da participação voluntária do utente na gestão da patologia e adesão a comportamentos saudáveis. (Ries et al. 2007) Também permite uma maior autonomia do utente no que toca ao planeamento e atividades da vida diária, assim como uma melhor convivência com a doença e suas limitações. (Fundação Portuguesa do Pulmão, 2011)

O utente tem de ser educado relativamente a:

- Anatomofisiologia do Sistema Respiratório;
- Perigos associados á continuação de tabagismo;
- Benefícios do exercício físico;
- Administração correta da medicação;
- Hábitos alimentares saudáveis;
- Controlo de sintomas e exacerbações;
- Apoio psicossocial. (Pestana É., 2021)

- Gestão do stress e ansiedade;
- Técnicas de controlo respiratório;
- Higiene Brônquica;
- Técnica inalatória e oxigenoterapia;
- Plano de intervenção. (DGS, 2019)

## Onde ?

A reabilitação respiratória pode ser efetuada em:

- Ambiente hospitalar,
- Consultório da médica de família,
- Centro de saúde,
- Local comunitário,
- Centro de lazer
- Domicílio. (ELF, 2019)

Contudo também deve ser realizado em contexto de fisioterapia em clínicas especializadas na área.



Imagem 3- Perigos de tabaco (adaptado de <https://advertisementsinsandouts.wordpress.com/page/2/>)



Imagem 4- Reabilitação Respiratória (adaptado de <https://www.fisiofocus.com/es/articulo/que-puede-ayudar-fisioterapia-respiratoria-adultos>)

## Limitações

Existem condicionantes quem limitam o sucesso dos efeitos do programa de reabilitação respiratória (PRR.) Tais como:

- Progressão da doença com agravamento clínico sem reabilitação possível;
- Fraca adesão do doente por sentir que é complicado o cumprimento do PRR, desalento, depressão e desmotivação;
- Resistência do doente e familiares á mudança de rotina medicação, e início de novas abordagens terapêuticas como a cessação tabágica, oxigenoterapia ou exercício terapêutico;
- Dificuldades na acessibilidade ou transporte;
- Escassez de recursos financeiros;
- Interrupção por exacerbação aguda ou intercorrência (Aumento ou diminuição excessiva da frequência cardíaca; Dispneia excessiva; Saturação de oxigénio < 90%; Dor no peito; Tonturas ou náuseas; Evidência de arritmia cardíaca nova; (Reabilitação Respiratória em Rede) Dor de cabeça; Alterações na cor da expetoração; Perda de apetite; Febre (LAB, 2016)) (Santos, C.D. 2011).

## Estado do paciente

Caso surgam efeitos secundárias

- Reduzir ou cessar o nível de atividade física;
- Beber água;
- Efetuar técnicas de controlo respiratório;
- Realizar técnicas de desobstrução brônquica;
- Ingestão de pequenas quantidades de alimentos nutritivos;
- Gestão de stress e ansiedade;
- Ventilação de espaços fechados;
- Reduzir a quantidade de roupa;
- Evitar engolir secreções;
- Manter as mãos limpas;
- Usar medicação adequadamente; (LAB, 2016)



Imagem 5 - Dor no peito (adaptado de <https://www.hong.com.br/pontada-no-peito-torax-o-que-pode-ser/>)

## Referências Bibliográficas

- [1] European Lung Foundation (ELF).(2019). *Reabilitação Pulmonar em adultos*. Disponível em: [http://3r.web.ua.pt/wp-content/uploads/2019/01/Reabilitacao\\_respiratoria.pdf](http://3r.web.ua.pt/wp-content/uploads/2019/01/Reabilitacao_respiratoria.pdf)
- [2] Pestana, É. (2021). *Reabilitação Respiratória*. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/36896/1/Enio%20Pestana%20-%20Reabilita%C3%A7%C3%A3o%20Respirat%C3%B3ria.pdf>
- [3] Rodriguez-Roisin R, Anzueto A, Bourbeau J, S. de Guia T, Hui D, Martinez F, et al.(2015) *Global strategies for diagnosis, management and prevention of COPD*. Disponível em: [https://www.sanidad.gob.es/en/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/GO-LD\\_Report\\_2015\\_Apr2.pdf](https://www.sanidad.gob.es/en/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/GO-LD_Report_2015_Apr2.pdf)
- [4] Fundação Portuguesa do Pulmão. (2011)Lisboa: Fundação Portuguesa do Pulmão Disponível em: <http://www.fundacaoportuguesadopulmao.org/>
- [5] Ries A. L., Bauldoff G. S., Carlin B. W., Casaburi R., Emery C. F., Mahler D. A., Make B., Rochester C. L., Zuwallack R., Herrerias C. (2007) *Reabilitação Pulmonar: Diretrizes Conjuntas de Prática Clínica Baseada em Evidências ACCP/AACVPR*. Disponível em : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17494825/>
- [6] Reabilitação Respiratória em Rede. *Reabilitação Respiratória*. Disponível em: <http://3r.web.ua.pt/reabilitacao-respiratoria-monitorizacao/>
- [7] Laboratório de Investigação e Reabilitação Respiratória (LAB). (2016). *Gestão das Exacerbações*. Universidade de Aveiro Disponível em: [http://3r.web.ua.pt/wp-content/uploads/2019/01/Gestao\\_das\\_exacerbacoes.pdf](http://3r.web.ua.pt/wp-content/uploads/2019/01/Gestao_das_exacerbacoes.pdf)
- [8] Santos, C.D., (2011) *Respiratória na DPOC: Efeito de duas intensidades de treino de exercício aeróbio nos resultados centrados no doente*. Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Nova de Lisboa. Disponível em: <file:///C:/Users/PC/Downloads/Santos%20Catarina%20TM%202011.pdf>

