

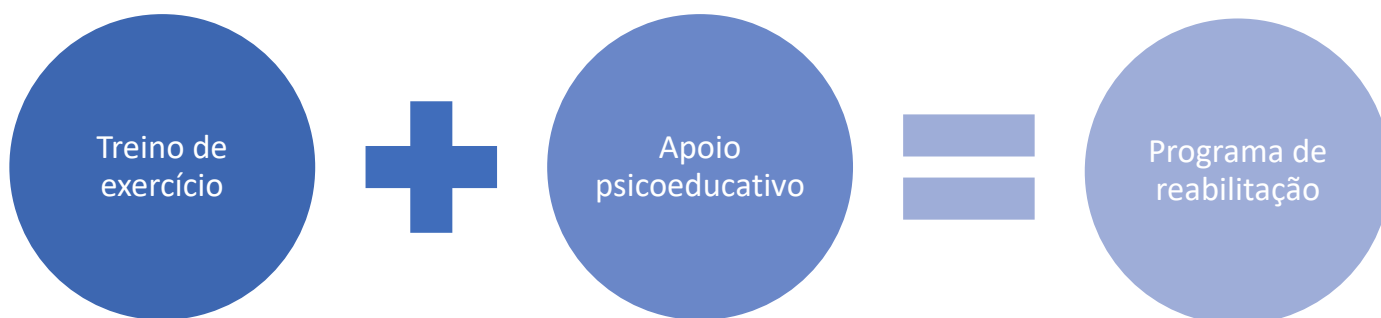
PROGRAMA DE REABILITAÇÃO RESPIRATÓRIA

CAPÍTULO II

O QUE É UM PROGRAMA DE REABILITAÇÃO RESPIRATÓRIA?

Um programa de reabilitação respiratória é realizado em grupo e integra duas componentes, o treino de exercício e o apoio psicoeducativo.

O principal objetivo é reabilitar as pessoas com doença respiratória crónica e ajudá-las a ajustarem-se aos impactos da doença.



EM QUE CONSISTE O TREINO DE EXERCÍCIO?

Cada sessão de exercício tem as seguintes componentes: aquecimento e exercícios de controlo respiratório, exercício aeróbio (e.g., caminhada ou bicicleta), exercícios de força muscular, exercícios de equilíbrio e arrefecimento (incluindo técnicas de relaxamento).

Adicionalmente, poderão ser realizados exercícios de desobstrução brônquica, caso o profissional de saúde verifique a necessidade.

EM QUE CONSISTE O APOIO PSICOEDUCATIVO?

O apoio psicoeducativo tem como objetivo geral capacitar as pessoas com estratégias instrumentais e emocionais que lhes permitam lidar melhor e de forma mais saudável com as DRC.



COMO É QUE PARTICIPAR NUM PROGRAMA DE REABILITAÇÃO RESPIRATÓRIA PODE AJUDAR DOENTES E FAMÍLIAS?

A participação de toda a família no programa de reabilitação permite esclarecer dúvidas em relação à doença, aprender a prevenir e a gerir eventuais recaídas e a melhorar a capacidade de gestão do stress e ansiedade face à doença.

Além disso, durante o programa há a possibilidade de conhecer outras famílias a

viver o mesmo problema, sendo uma oportunidade para partilhar experiências.



Especificamente, para a pessoa com DRC, este programa procura aumentar a tolerância ao esforço, diminuir a sensação de falta de ar e o cansaço no seu dia-a-dia, melhorando a sua qualidade de vida. Desta forma, sentir-se-á melhor e mais capaz para realizar as suas atividades diárias.

ONDE PODE DECORRER UM PROGRAMA DE REABILITAÇÃO RESPIRATÓRIA?

Estes programas podem decorrer em hospitais, centros de saúde e instituições, desde que asseguradas as condições de segurança e qualidade. As sessões devem ser dinamizadas por equipas multidisciplinares (i.e., médico, fisioterapeuta, enfermeiro, gerontólogo, psicólogo, entre outros).

COM QUE FREQUÊNCIA DECORRE UM PROGRAMA DE REABILITAÇÃO RESPIRATÓRIA?

Embora a frequência e duração dos programas de reabilitação possam variar ligeiramente, recomenda-se que as sessões de treino de exercício decorram durante 12 semanas, com uma frequência de 2 vezes por semana, durante 60 minutos.

O apoio psicoeducativo pode decorrer 1 vez a cada duas semanas, ao longo das 12 semanas, com uma duração entre 60 a 90 minutos.

EXISTEM EFEITOS SECUNDÁRIOS DE PARTICIPAR NUM PROGRAMA DE REABILITAÇÃO RESPIRATÓRIA?

Não existem efeitos secundários significativos decorrentes da participação num programa de reabilitação. Pode, por vezes, sentir-se no final das sessões um pouco cansado ou surgir alguma dor muscular como consequência do treino. No entanto, se tiver alguma preocupação, por favor contacte a equipa que dinamiza o programa para se esclarecer.

O QUE FAZER SE OS SINTOMAS RESPIRATÓRIOS SE AGRAVAREM DURANTE O PROGRAMA DE REABILITAÇÃO RESPIRATÓRIA?

- Deve contactar a equipa que se encontra a dinamizar o programa.
- Caso a equipa considere necessário, encaminhá-lo-á para o seu médico de família ou médico que habitualmente o assiste. Se o seu médico considerar que deve ficar em repouso por alguns dias, deve regressar ao programa logo que se sinta um pouco melhor.
- Se for um problema mais grave, que necessite ficar internado, também deve regressar ao programa logo que possível. Normalmente duas semanas de paragem são suficientes para se sentir um pouco melhor⁽¹⁾.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Marques A, Jácome C, Cruz J. Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC). E agora? Lusodidacta. 2016.

Agradecimentos e Financiamento

Este estudo foi financiado pelo projeto “CENTR(AR): Pulmões em andamento”, através do Programa de Parcerias para o Impacto, Portugal Inovação Social, mediante o Programa Operacional Inclusão Social e Emprego (POISE-03-4639-FSE-000597), da Fundação para a Ciência e a Tecnologia (SFRH/BD/148738/2019) e do Programa Operacional Competitividade e Internacionalização (COMPETE 2020 - POCI-01-0145-FEDER-007628; UIDB/04501/2020); e pelo projeto “COATIVAR”, através do LabEx DRIIHM International Observatory Hommes-Millieux (OHMI Estarreja).