

A importância da Reabilitação Pulmonar

As doenças pulmonares, classificadas como obstrutivas ou restritivas, comprometem o sistema respiratório e muscular em graus diversos, repercutindo diretamente na limitação da capacidade pulmonar e na força muscular. Esta redução da função pulmonar se traduz em sensação de falta de ar e diminuição do “fôlego”, chamada dispnéia. Tosse, expectoração e fraqueza muscular podem estar presentes.

Músculos envolvidos na mecânica respiratória e dos membros superiores e inferiores, chamados periféricos, também estão envolvidos no processo de diminuição de força e resistência, resultando em dificuldade para a realização de atividades simples ou complexas. A disfunção muscular se traduz em intolerância a exercícios, em piora progressiva do condicionamento físico e na incapacidade de realizar atividades da vida diária.

A reabilitação pulmonar tem como objetivo minimizar os efeitos da doença e a incapacidade causada. O foco tradicional da reabilitação é dirigido aos pacientes com doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC), cuja função pulmonar e o status muscular são alterados, mas também beneficia pessoas com outras condições respiratórias crônicas que permanecem sintomáticas ou que sofrem redução do estado funcional após tratamento médico padrão.

Estas incluem pacientes com asma, fibrose cística, doença pulmonar intersticial, doença respiratória relacionada à obesidade, hipertensão pulmonar, doenças neuromusculares, transplante de pulmão, câncer de pulmão, cirurgia torácica e do abdômen superior. Programas de reabilitação envolvem um grupo de profissionais - médico, fisioterapeuta, nutricionista e psicólogo - que trabalham em conjunto para reduzir os sintomas respiratórios e melhorar o status físico e psico-emocional, devolvendo ao indivíduo condições para administrar melhor a doença e sua repercussão.

O primeiro passo é a avaliação médica, seguida da avaliação da equipe interdisciplinar e a proposta de acompanhamento, pontuada pela adesão do paciente. A respiração “difícil” e laboriosa aumenta o gasto energético e contribui para a perda de peso e massa muscular. A falta de atividade física eleva o peso corporal e pode diminuir a auto-estima, facilitando estados de depressão e inibindo o convívio social. O trabalho pode ser afetado, pois o indivíduo muda o seu perfil e torna-se menos criativo, participativo e produtivo.

Estes fatores justificam a participação de nutricionistas e psicólogos no programa de reabilitação. A fisioterapia contribui no processo de reeducação funcional global do indivíduo. Controla os sintomas da doença (tosse, secreção brônquica, déficit do padrão respiratório) e utiliza exercícios aeróbicos e treinamento muscular para aumentar a resistência e a aptidão física.

Uma vez mais tolerante à simples movimentação e deambulação, o indivíduo sai do ciclo cansaço, intolerância e sedentarismo. Programas educacionais complementam a reabilitação e um bom exemplo é o tabagismo. Não há dúvidas sobre os malefícios do fumo; logo, parar de fumar é obrigatório. Programas de suporte e apoio para esta tomada de atitude são comprovadamente eficazes.

Orientações chamadas de conservação de energia auxiliam na realização de atitudes simples diárias, como as dificuldades encontradas para pegar objetos, calçar sapatos ou realizar a higiene pessoal. Exercícios podem ser realizados diariamente ou em dias selecionados, inicialmente com supervisão do fisioterapeuta e, conforme a resposta terapêutica, com reavaliações periódicas. Utilizam-se cicloergômetros (bicicletas de membros superiores e inferiores), esteira ergométrica, exercitadores de músculos respiratórios, pesos e faixas elásticas.

Respirar é um ato involuntário e básico. Locomover-se também. Poder realizar estas atividades simples é direito de todos. E realizar de forma facilitada, melhorada, confortável, adaptada nas condições individuais e com qualidade, mais ainda.

A reabilitação pulmonar é uma estratégia de tratamento interdisciplinar com objetivos preventivo e terapêutico, individualizada para as necessidades do indivíduo. Seu principal objetivo é restaurar ou manter um nível ótimo de funções fisiológicas, psicológicas, sociais, ocupacionais, emocionais e de bem-estar.

- Marjory Weiss é coordenadora da Fisioterapia da Clínica São Vicente