



Newsletter #3

Abril/2025

Reabilitação Respiratória

1 | Definição

A Reabilitação Respiratória (RR) constitui uma intervenção terapêutica **não farmacológica, interdisciplinar e multiprofissional**, destinada a pessoas com doenças respiratórias crônicas que tenham sintomas e/ou limitações da atividade de vida diária.

Inclui:

- Treino de **exercício aeróbico** e de **fortalecimento muscular**, da capacidade física e respiratória;
- Educação e **aconselhamento nutricional**, com promoção de alterações do comportamento sempre que necessário;
- **Capacitação para a doença e a sua autogestão**;
- Abordagem **psicossocial do doente e cuidadores**.

Compreende técnicas de reabilitação e de reeducação respiratória, intervenção nutricional, psicológica, social, entre outras, adaptada às características individuais.

Estas intervenções permitem **reduzir os sintomas**, **aumentar a capacidade de exercício** e, conseqüentemente, ganhar mais **autonomia e qualidade de vida**. Está também associada a uma **redução das hospitalizações**, da utilização dos serviços de urgência e dos custos associados aos cuidados de saúde, sendo uma das terapêuticas com melhor relação custo-efetividade.

2 | Que doentes beneficiam da RR?

A RR é um tratamento adequado para a maioria dos doentes com patologia respiratória crônica, ou outras, que cursam com dispneia, cuja qualidade de vida se encontra afetada. Apesar da maioria dos estudos serem referentes a doentes com Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC).

Assim, a *The Global Initiative for Chronic Obstructive Disease* inclui este tipo de tratamentos nos doentes sintomáticos com limitação funcional (grupo B) e nos que têm exacerbações moderadas a severas (grupo E). Adicionalmente, a *American Thoracic Society* sugere que outras pessoas com outras doenças respiratórias também podem beneficiar desta intervenção terapêutica.

Contraindicações são infrequentes, mas incluem situações em que o exercício possa constituir risco para o doente (como patologia cardiovascular descompensada), ou condições que se apresentem como obstáculo a este (por exemplo artrite severa ou demência). A principal contraindicação é a falta de motivação e não adesão ao programa.

3 | Evidência da Importância da RR

A evidencia científica apoia que a RR é uma intervenção clinicamente eficaz e custo-efetiva em várias doenças respiratórias, com benefícios comprovados na capacidade física, qualidade de vida e redução de hospitalizações, sendo fortemente recomendada em doentes estáveis e após internamentos.

4 | Papel dos Cuidados de Saúde Primários num Programa de RR

As unidades de Cuidados de Saúde Primários são o melhor local para identificar e acompanhar pessoas com doenças respiratórias crônicas que precisam de RR.

PORQUÊ?



- Fácil acesso para os utentes - estas unidades estão perto das pessoas e facilitam a adesão ao programa.
- Equipa de profissionais já existente que garante a integração de cuidados e abordagem multidisciplinar.
- Médicos de família, fisioterapeutas e enfermeiros de reabilitação podem dinamizar estas sessões, com apoio de outros técnicos como psicólogos, nutricionistas e/ou assistentes sociais.
- Sessões úteis e práticas que incluem exercício físico, educação sobre a doença, estratégias para lidar melhor com os sintomas e melhorar a qualidade de vida.
- Pouco material necessário. Bastam alguns equipamentos simples como pesos, bicicletas estáticas, passadeiras e aparelhos para medir sinais vitais (ex. oximetria).
- Aproveitamento dos recursos da comunidade: Parcerias com ginásios, associações e outros programas locais.
- Ligação com o hospital quando necessário. As nossas unidades podem articular-se com o hospital de referência para garantir continuidade dos cuidados quando necessário.
- O médico de família tem um papel central. É quem melhor conhece o utente e quem pode coordenar a equipa e liderar as sessões educativas.

CONCLUSÃO: Levar a reabilitação respiratória para os Cuidados de Saúde Primários torna o tratamento mais simples, eficaz e acessível para quem vive com doenças respiratórias.

Como implementar um programa de Reabilitação Respiratória nos Cuidados de Saúde Primários?

Se pretende saber mais sobre esta temática e, eventualmente, saber como dar início a um Programa de Reabilitação Respiratória no seu local de trabalho, poderá contactar-nos diretamente e/ou seguir os nossos eventos e nas redes sociais, de forma a tornar eventuais desafios e barreiras em oportunidades e inovação.

