

21 de abril – Dia Nacional da Reabilitação Respiratória

A importância da Fisioterapia Respiratória nos Programas de Reabilitação Respiratória

No âmbito do Dia Nacional da Reabilitação Respiratória, o Núcleo dos Fisioterapeutas Respiratórios da Sociedade Portuguesa de Pneumologia realça a importância da Reabilitação Respiratória na gestão e melhoria dos sinais e sintomas da doença respiratória crónica e o seu contributo para o aumento da funcionalidade e qualidade de vida com impacto direto na diminuição das exacerbações, internamentos hospitalares e conseqüente mortalidade relacionadas com estas doenças.

A doença respiratória crónica tem habitualmente impacto não só ao nível físico (dispneia, tosse, expectoração, fadiga, fraqueza muscular, limitação da capacidade funcional), mas também ao nível psicológico (ansiedade, depressão), nutricional (obesidade, baixo peso) e social (isolamento, restrição da participação). Às doenças respiratórias crónicas estão frequentemente associadas várias comorbilidades (como, por exemplo, doença cardíaca isquémica, insuficiência cardíaca, hipertensão, diabetes, osteoporose, anemia, fraqueza muscular) que contribuem para aumentar a complexidade destes doentes e a necessidade de uma reabilitação individualizada, especializada e interdisciplinar (médico, fisioterapeuta, enfermeiro, psicólogo, nutricionista, terapeuta ocupacional, assistente social, entre outros).

Pelas suas competências específicas, o fisioterapeuta respiratório é um elemento fundamental nas equipas multi-interdisciplinares de Reabilitação Respiratória, cuja evidência dos benefícios está claramente demonstrada nos doentes com DPOC (Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica) e também com bons resultados noutras doenças, como as bronquiectasias, doenças do interstício (por exemplo, fibrose pulmonar idiopática), asma, sequelas de tuberculose, fibrose quística, doenças neuromusculares, doentes pré e pós-transplante pulmonar, cancro do pulmão (pré e pós-cirurgia e a realizar quimioterapia e radioterapia), pré e pós cirurgia abdominal, obesidade, hipertensão pulmonar, entre outras.

Integrado numa equipa de Reabilitação Respiratória, o fisioterapeuta utiliza o treino de exercício terapêutico (aeróbico, força, flexibilidade, equilíbrio), técnicas de limpeza das vias aéreas (instrumentais e não instrumentais), técnicas de expansão pulmonar, técnicas de controlo respiratório, treino dos músculos respiratórios, o posicionamento, a mobilização articular, a massagem, o relaxamento, técnicas de conservação de energia e a educação e ensino dos doentes e familiares/cuidadores.

Os benefícios da Reabilitação Respiratória incluem o aumento da tolerância ao esforço, a melhoria da capacidade funcional para as tarefas diárias; a redução dos sintomas (dispneia, tosse, expectoração); a redução da ansiedade e depressão; a diminuição do número de exacerbações e da sua gravidade, uma recuperação mais rápida após uma exacerbação; a diminuição do número de idas às urgências, hospitalizações e tempo de hospitalização; a melhoria da qualidade de vida relacionada com a saúde; um maior bem-estar emocional e social; e uma maior eficácia do doente e familiares/cuidadores na auto-gestão da doença.

Estes benefícios não se traduzem apenas em melhorias de saúde para os doentes, como também numa redução de custos diretos e indiretos com a saúde para o estado, seguradoras, doente e famílias. A Reabilitação Respiratória é uma intervenção custo-efetiva, com benefícios comprovados para o doente respiratório, sendo importante aumentar a sua acessibilidade que é atualmente muita reduzida em Portugal,

em particular no contexto comunitário, que abrange a maioria dos doentes respiratórios crónicos que necessitam desta intervenção e onde a mesma se pode realizar com qualidade e resultados expectáveis já provados cientificamente.

Assim, é fundamental garantir que nos programas de Reabilitação Respiratória sejam incluídos profissionais especializados e com competências específicas, em particular o fisioterapeuta respiratório, que inquestionavelmente tem sido dos profissionais envolvidos na Reabilitação Respiratória, que mais contributos tem dado para o conhecimento, desenvolvimento, suporte científico e orientações de boas práticas nesta área, na última década.

O Núcleo dos Fisioterapeutas Respiratórios da SPP