

21 de abril | Dia Nacional da Reabilitação Respiratória

Sociedade Portuguesa de Pneumologia salienta a importante ligação entre saúde, desporto, liberdade e reabilitação respiratória

Assinala-se a 21 de abril o Dia Nacional da Reabilitação Respiratória. Para a SPP é importante assinalar esta efeméride por vários motivos: “em primeiro lugar, esta data destaca o elevado valor da reabilitação respiratória no tratamento de doenças respiratórias. Esta é, sem dúvida, uma terapêutica extremamente potente, em muitos casos com uma eficiência superior à da terapêutica farmacológica. Ao chamar a atenção dos doentes e da população em geral, aumenta a consciencialização sobre a sua importância e benefícios para os doentes respiratórios. Permite, ainda, atrair o interesse de entidades pagadoras, seguradoras e a vontade política para a importância de garantir o acesso equitativo a estes programas para todos os doentes que deles possam beneficiar”, destacam Susana Clemente e Inês Faria.

Neste mês em que também se assinala o Dia Mundial da Atividade Física (6/abril) e o Dia Mundial da Saúde (7/abril), a SPP destaca a ligação entre estes três conceitos: saúde, desporto e reabilitação respiratória. “Os três conceitos estão naturalmente ligados e convergem na promoção e manutenção da saúde. A atividade física, o exercício regular e a prática desportiva não só promovem a saúde respiratória, cardiovascular e muscular, como também a saúde em geral, física e emocional. Quando já existem problemas respiratórios, a reabilitação respiratória desempenha um papel crucial na recuperação funcional, na melhoria da qualidade de vida e do estado de saúde. Doentes que outrora eram desencorajados a fazer exercício devido às limitações que apresentavam, hoje têm indicação formal para o incluir nos seus cuidados diários”, referem as médicas pneumologistas.

De salientar ainda, porque também se comemora o Dia da Liberdade em abril, o facto de muitos dos doentes respiratórios se sentirem privados da liberdade básica que é respirar precisamente por terem desenvolvido uma doença respiratória. Contudo, a reabilitação respiratória permite-lhes recuperar alguma dessa liberdade - permite-lhes recuperar função respiratória assim como a capacidade para fazerem uma série de atividades que foram deixando de fazer.

Um dos aspetos sempre destacados pela SPP é a dificuldade de acesso dos doentes aos programas de reabilitação respiratória, uma terapêutica cuja eficácia e segurança estão já demonstradas no

tratamento dos doentes respiratórios. A reabilitação respiratória consiste numa intervenção multidisciplinar, supervisionada por um médico, e que trata pessoas com doenças respiratórias crónicas, ajudando-as a respirar mais eficientemente, a melhorar a sua capacidade de exercício e a qualidade de vida.

No entanto, as médicas pneumologistas destacam que se tem assistido a um crescimento da oferta destes programas e da sua prescrição por parte dos profissionais de saúde. Susana Clemente e Inês Faria esclarecem que “à medida que a importância da reabilitação respiratória no tratamento de diversas doenças respiratórias se torna mais evidente e incontornável, os próprios profissionais de saúde, incluindo médicos, fisioterapeutas e enfermeiros, estão cada vez mais conscientes dos seus benefícios e segurança como parte integrante do tratamento dos doentes respiratórios. A maior procura gera mais oferta e, efetivamente, a disponibilidade de programas de reabilitação respiratória em hospitais, clínicas e centros de saúde tem vindo a crescer. No entanto, ainda estamos longe do cenário ideal e ainda existem inúmeros desafios e barreiras a ultrapassar”.

Na impossibilidade de acederem a programas de reabilitação respiratória, as especialistas evidenciam que “os doentes respiratórios podem adotar várias estratégias para se manterem fisicamente ativos e não se deixarem acomodar pelas limitações das suas doenças”, no entanto, é fundamental salientar que apesar de a prática de exercício físico poder beneficiar muitos doentes respiratórios, “é importante adaptar o tipo e a intensidade do exercício às particularidades de cada um e à gravidade da sua condição respiratória. É essencial consultar um pneumologista que poderá aconselhar o doente de forma personalizada com o objetivo de maximizar os benefícios do treino de exercício e minimizar eventuais riscos”.