

COMPARAÇÃO ENTRE A REABILITAÇÃO PULMONAR E UM PROGRAMA DE DANÇA: EXPECTATIVAS DE PACIENTES COM DPOC

Coordenador: MARLI MARIA KNORST

Autor: JORGE DIEGO VALENTINI

Introdução A doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC) engloba pacientes portadores de bronquite crônica obstrutiva e enfisema pulmonar e está fortemente associada ao tabagismo. De acordo com os resultados do estudo PLATINO estima-se que cerca de 15,7% da população de São Paulo apresenta a doença. A DPOC está diretamente relacionada à redução da qualidade de vida, principalmente nos seus estágios avançados em que se observa dispneia, limitação ao exercício e, progressivamente, às atividades da vida diária. Frente a tais achados, observa-se que programas de reabilitação pulmonar (PRP) têm um impacto positivo sobre aspectos clínicos e de exames complementares, melhorando a qualidade de vida dos pacientes com DPOC por meio de um programa multidisciplinar que envolve educação do paciente sobre a DPOC, bem como treinamento físico e respiratório, tornando-se um importante complemento ao tratamento convencional. Seus efeitos incluem tanto uma melhora do estado nutricional, quanto uma diminuição dos sintomas e um aumento da capacidade de exercício, podendo essas medidas ter um impacto positivo na sobrevida dos pacientes. Contudo, a realização do PRP nem sempre é possível, em geral pela dificuldade de adesão do paciente em longo prazo. Desse modo, é interessante estudar o efeito da dança de salão, uma opção simples, mais barata e que envolve o convívio social e a interação com a comunidade por parte do paciente como uma alternativa ao PRP. **Objetivos GERAL:** estudar os efeitos da reabilitação pulmonar (RP) sobre a capacidade funcional, os sintomas psicológicos, o estado nutricional e a qualidade de vida em pacientes portadores de DPOC, comparando os resultados com um programa de dança. **ESPECÍFICOS:** estudar o impacto da RP e da dança de salão sobre a capacidade de exercício (teste da caminhada e teste de exercício incremental máximo). Analisar os efeitos da RP e da dança sobre a sensação de dispnéia. Pesquisar os efeitos da RP e da dança sobre o estado nutricional, sobre a situação psicológica e sobre a qualidade de vida em pacientes com DPOC. **Desenvolvimento** Inicialmente é realizado o cadastro dos pacientes portadores de DPOC atendidos no ambulatório especializado do Hospital de Clínicas de Porto Alegre (HCPA). Esse cadastro inclui dados referentes à condição clínica do paciente (sintomas, co-morbidades, medicamentos em uso) e exames

complementares (avaliação da capacidade funcional). Pacientes com DPOC moderada a grave (VEF1 - menor que 50% do previsto), sintomáticos apesar da terapêutica medicamentosa máxima, sem cardiopatia isquêmica, são convidados para participar do PRP. O PRP é constituído por quatro etapas: I - Avaliação inicial; II - Estabelecimento de metas individuais; III - Reabilitação pulmonar propriamente dita; IV - Avaliação final. I - Avaliação inicial: os pacientes realizarão avaliação cardiológica para afastar cardiopatia isquêmica. Nas duas semanas anteriores ao programa, são realizadas avaliações: psicológica, nutricional, funcional pulmonar, das atividades da vida diária e com a assistente social. Os pacientes também respondem um questionário sobre qualidade de vida e sobre o conhecimento da doença. A mesma avaliação é repetida após o PRP. II - Estabelecimento de metas individuais: após avaliação inicial são estabelecidas metas individualizadas para cada paciente. Nesta etapa os pacientes recebem orientações nutricionais e acompanhamento psicológico. III - Reabilitação Pulmonar: trata-se de um programa assistencial do HCPA, desenvolvido em nível ambulatorial, com funcionamento contínuo e atendimento a grupos sucessivos de pacientes. A programação para cada grupo de pacientes tem duração de 8 semanas. Durante este período os pacientes continuam com acompanhamento nutricional e psicológico, participam de reuniões educativas semanais e de sessões de reconhecimento físico/treinamento da musculatura respiratória 3 vezes na semana. As reuniões educativas (número de 10) com uma hora de duração têm frequência semanal e visam proporcionar ao paciente e a seus familiares um maior conhecimento sobre a doença, sobre as causas da dispnéia, sobre aspectos nutricionais, sobre como usar os medicamentos e sobre o valor dos exercícios e da reabilitação pulmonar. Esses encontros também visam o aprendizado de técnicas de conservação de energia. Para o condicionamento físico, os pacientes realizam atividade física em grupo 3 vezes na semana, durante 8 semanas. Em cada sessão de 1,5 horas são realizados exercícios específicos para membros superiores com utilização de pesos e elásticos graduados com carga progressiva de acordo com a avaliação basal do paciente e a tolerância; os membros inferiores são treinados na bicicleta ergométrica (até 80-85% da frequência cardíaca máxima prevista, por 45 min a 60 min). Simultaneamente um grupo de pacientes participa de um programa de dança de salão, três vezes na semana, durante 8 semanas e também recebe orientações sobre a doença e o auto-manejo da doença. Os dois grupos realizam as mesmas avaliações no início e no término da reabilitação pulmonar e das sessões de dança. Resultados Até o momento foram cadastrados e passaram por triagem inicial 236 pacientes provenientes do ambulatório especializado em DPOC do HCPA. Nessa avaliação, observou-se a gravidade da doença, a presença de sintomas e

co-morbidades (possibilidade de realizar o PRP) e também foi pesquisada a presença de osteoporose por meio do exame de Densitometria Óssea. Esses achados são importantes para estabelecer se há indicação para a realização do PRP ou se existem contra-indicações. Os pacientes com DPOC moderada a grave (VEF1 menor que 50%), sintomáticos apesar da terapia e sem evidência de cardiopatia isquêmica ou outra contra-indicação são convidados a participar do projeto, fazendo a reabilitação tradicional ou participando de um programa de dança de salão. O projeto está em andamento. Serão apresentados resultados parciais relacionados às expectativas dos pacientes com sua participação no programa. Conclusão Este trabalho tem como uma das finalidades demonstrar que uma atividade simples e barata como a dança de salão, que promove uma maior interação dos pacientes com a comunidade, pode trazer benefícios a longo prazo e melhorar a qualidade de vida. O projeto também proporciona uma oportunidade aos estudantes de interagir com os pacientes e a comunidade, o que cria uma maior facilidade para a aquisição de conhecimentos sobre qualidade de vida e sobre a realidade dos pacientes portadores de DPOC. Além disso, oportuniza a atuação em um grupo multidisciplinar, o que complementa a formação acadêmica.