

# Efectividade de um Programa de Reabilitação Pulmonar na Tolerância ao Exercício de Doentes Insuficientes Respiratórios Crónicos

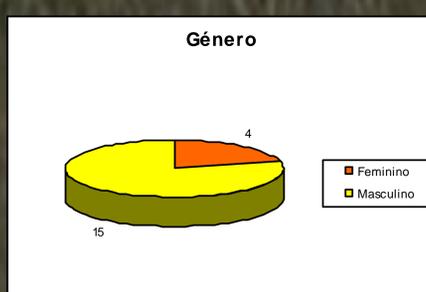
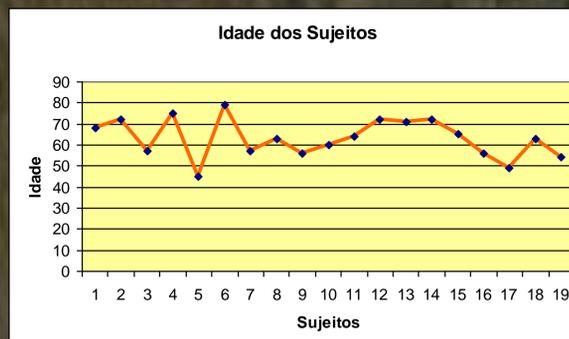


**Autores:** Couto, Rita; Fonseca, Adelaide; Martinho, Carla; Sequeira, Margarida; Valério, Paula.

**OBJECTIVO** – Analisar os resultados referentes à tolerância ao exercício em doentes com insuficiência respiratória crónica severa, submetidos a um programa de reabilitação pulmonar, no Hospital de Fernando Fonseca.

**METODOLOGIA** – Trata-se de um estudo retrospectivo com desenho transversal, que incluiu todos os doentes com insuficiência respiratória crónica severa que completaram o Programa de Reabilitação Pulmonar no período de Fevereiro de 2006 até Abril 2008, no Hospital Fernando Fonseca. Foram analisados os resultados da prova dos 6 minutos de marcha no início e no final do programa de reabilitação numa amostra de 19 sujeitos.

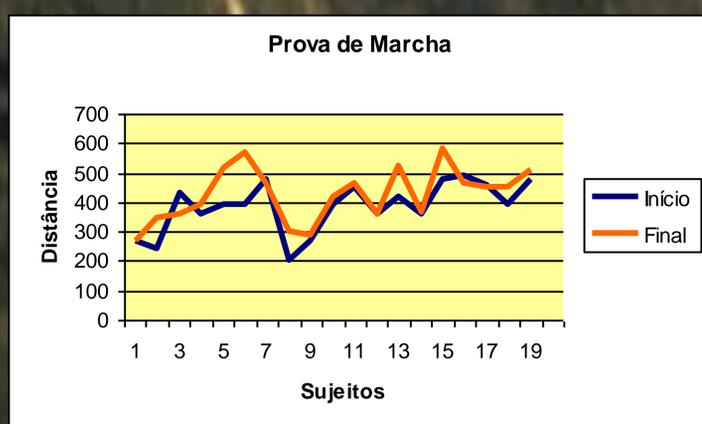
Os principais objectivos da reabilitação pulmonar são reduzir os sintomas, melhorar a qualidade de vida e aumentar a participação física e emocional nas actividades do dia-a-dia. GOLD, 2007



Há evidência (A) de que todos os doentes com DPOC, em qualquer dos estadios da doença, beneficiam de programas de treino ao exercício, com resultados, na melhoria da tolerância ao exercício e na redução de sintomas como a dispneia e a fadiga.

GOLD, 2007

O programa tem a duração de 4 meses com sessões trissemanais e compostas por exercícios aeróbios e treino de força. Cada sessão tem aproximadamente 90 minutos, sendo composta por três fases: aquecimento, treino e relaxamento. Estas são complementadas por sessões de ensino com os vários membros da equipa multidisciplinar.



Relativamente à tolerância diária ao esforço, a prova de marcha, parece ser o instrumento de avaliação por excelência, visto tratar-se de uma prova em que o tipo de esforço exigido é de natureza familiar, levando o doente a seleccionar, da sua experiência diária, a velocidade que deve imprimir aos seus passos, de modo a não sentir desconforto.

Bárbara, C; S.P.P.R., 1994

**CONCLUSÃO** - Perante a análise dos resultados obtidos nas provas de 6 minutos de marcha no início e no final do programa de reabilitação pulmonar aos doentes com insuficiência respiratória crónica severa, verificou-se um aumento estatisticamente significativo na distância percorrida. Assim, conclui-se que houve um aumento da tolerância ao exercício por parte dos sujeitos estudados, o que revela a efectividade do programa a este nível.

