Proposta 1 – Reabilitação respiratória (RR) no concelho de Mangualde

Proponentes:
Artur Jorge Correia de Almeida – 41143

Âmbito:
Reabilitação respiratória (RR) nos Cuidados de Saúde Primários

Público-alvo:
Pessoas com doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC) ou asma

Objectivos:
- Prestar cuidados de reabilitação respiratória a todos os utentes com o diagnóstico de doença pulmonar obstrutiva crónica ou asma.
- Pretende-se a melhoria da dispneia associada às actividades de vida diária.
- Enfatiza-se a gestão da doença pelo alívio dos sintomas, diminuição do sofrimento e melhoria da qualidade de vida.

Descrição pormenorizada da proposta/projecto:
- Este projecto inclui um módulo de treino de exercício estruturado e supervisionado (aeróbio e anaeróbio) e um módulo de educação.
- As sessões de treino aeróbio operacionalizam-se pelo uso de uma passadeira em ginásio e o anaeróbio, sobretudo dos músculos do tronco, pelo uso de equipamentos de musculação.
- O treino de exercício aeróbio é pedra angular em todo o projecto e a existência da passadeira eléctrica, condição inultrapassável para que o mesmo se possa concretizar.

Previsão de custos: 3 000€ (três mil euros)

Indicadores de avaliação:
- Melhorar em 10% o índice que mede a qualidade de vida (Saint George Questionnaire) a todas as pessoas incluídas no projecto;
- Aumentar a tolerância à actividade física a 50% das pessoas (ampliando em 5% a distância percorrida na Prova dos 6 minutos marcha);
- Reduzir a sensação de dispneia em 30% das pessoas;
- Desenvolver a capacidade de realizar as actividades de vida diária em 30% das pessoas;
- Diminuir o número crises no último ano a 10% das pessoas;
- Aperfeiçoar a técnica no uso dos inaladores a 80% das pessoas;
- Potenciar a força muscular em todas as pessoas;