PROJETO DE REABILITAÇÃO RESPIRATÓRIA NO UTENTE COM DPOC

AUTORAS:

Raquel Solipa (Enfermeira Especialista em Enfermagem de Reabilitação, 38991)

Sónia Coelho (Enfermeira Especialista em Enfermagem de Saúde Comunitária e Saúde Pública, 42297).

1. ÂMBITO DO PROJETO:

A Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC) é uma doença altamente incapacitante, sendo uma das principais causas de morbilidade crónica, de perda de qualidade de vida e de mortalidade, estando previsto o seu aumento nas próximas décadas. Alguns autores consideram ainda que nos próximos anos a DPOC será classificada em 3º lugar entre as mais importantes causas de morte.

O número de pessoas inscritas nos Cuidados de Saúde Primários (CSP) com o diagnóstico de DPOC tem vindo a aumentar em todas as regiões de Portugal nos últimos anos, de acordo com o 16.º Relatório do Observatório Nacional das Doenças Respiratórias (ONDR, 2023).

No âmbito do Plano Nacional de Saúde (PNS,2030) foram identificadas necessidades de saúde relacionadas com esta doença, tais como: redução da morte prematura e evitável, e da carga de doença e incapacidade associadas a doenças do aparelho respiratório, sobretudo, as doenças respiratórias crónicas, designadamente, a DPOC, e as infeções respiratórias inferiores, como as pneumonias.

Neste sentido, surge na USF 7 Castelos o Projeto de Intervenção Comunitária: "REABILIT**AR** - Reabilitação Respiratória no Utente com DPOC", no seguimento

das orientações da *Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease* (GOLD, 2024) e da Direção Geral da Saúde (DGS): Norma Clínica 005/2019 de 26 de agosto - Diagnóstico e Tratamento da DPOC no Adulto e Orientação Clínica 014/2019 – Programa de Reabilitação Respiratória nos Cuidados de Saúde Primários.

Segundo a Norma Clínica os utentes com DPOC devem ser avaliados relativamente a:

- Impacto atual dos sintomas através da aplicação de escalas ao candidato: *Medical Research Council* modificada (mMRC) e *COPD Assessment Test* (CAT);

- Risco de exacerbações futuras em que duas ou mais exacerbações e/ou um internamento hospitalar por exacerbação de DPOC nos 12 meses anteriores são indicação de risco elevado de exacerbações futuras;

- Gravidade da obstrução do débito com base nos parâmetros espirométricos após broncodilatação, desde que FEV1/FVC < 0,70.

Com base nesta avaliação é possível classificar a doença em GOLD A, B ou E (GOLD, 2024). Esta classificação vai determinar se o utente é elegível para integrar um Projeto de Reabilitação Respiratória (PRR) nos CSP (utentes GOLD B) ou PRR a nível hospitalar (utentes GOLD E).

Os PRR consistem em intervenções multi e interdisciplinares baseadas na gravidade e complexidade da doença e suas comorbilidades, associadas a terapia individualizada que incluem treino de exercício, educação e alterações comportamentais. Ou seja, estes projetos incluem não só sessões de exercício físico, mas também módulos de educação com temas como: promoção da atividade física, adesão ao plano terapêutico; sintomas sugestivos de exacerbação/agudização da DPOC; prevenção e controlo do tabagismo, incluindo proteção da exposição ao fumo ambiental e promoção de cessação tabágica.

O projeto comunitário “REABILIT**AR”** pretende dar resposta ao preconizado nas normas da DGS e nas orientações internacionais que recomendam que os utentes com DPOC e GOLD B e E devem ter acesso a PRR. Este tipo de projetos

são uma importante estratégia na capacitação dos utentes, nomeadamente através da adoção de comportamentos saudáveis e de adesão ao regime terapêutico. A participação nestas sessões contribui para melhorar a capacidade respiratória dos utentes, minimizando exacerbações e reduzindo custos associados aos cuidados de saúde.

2. PÚBLICO ALVO:

Utentes inscritos na USF 7 Castelos com o diagnóstico de DPOC, definido de acordo com Classificação internacional de Doenças (IDC 95 – DPCO), classificada como GOLD B.

3. OBJETIVOS:

Identificamos como **objetivo geral:** reduzir a dispneia e melhorar a capacidade de tolerância ao exercício e da capacidade funcional, na realização das atividades de vida.

Como **objetivos específicos**, definimos:

- Contribuir para a redução do número de exacerbações da doença e do declínio funcional pulmonar, e consequentemente diminuir o número de internamentos e recurso aos serviços de urgência.

- Capacitar os utentes com DPOC para uma melhor gestão da doença, incentivando estilos de vida saudáveis e fornecendo estratégias de replicação dos exercícios no domicílio;

- Promover benefícios psicossociais, nomeadamente a redução da ansiedade e depressão associados às doenças crónicas incapacitantes;

4. DESCRIÇÃO DO PROJETO:

Inicialmente é realizado o estudo das listas dos doentes com DPOC inscritos na USF 7 Castelos, através da colheita de dados no sistema informático *SClínico*.

É apresentado o projeto à equipa pedindo a sua colaboração para o recrutamento dos utentes elegíveis durante as consultas médicas e de enfermagem.

Sempre que um utente é recrutado por qualquer elemento da equipa é pedido ao médico de família o preenchimento de uma ficha de recrutamento onde constam os seus antecedentes pessoais, hábitos tabágicos, comorbilidades e motivo da referenciação.

Os utentes são contactados telefonicamente para agendamento de uma consulta de enfermagem em que é apresentado o projeto e aplicadas as seguintes escalas:

- Escala de Atividades de Vida Diária (LCADL)

- Escala de Ansiedade e Depressão (*Hospital Anxiety and Depression Scale*);

- Questionário de Dispneia (*modified MRC Dyspneia Questionnaire*);

- Teste de Avaliação da DPOC (*COPD Assessment Test*);

- Teste de sentar e levantar em 1 minuto;

- Prova de Marcha dos 6 minutos.

É feita uma avaliação global dos resultados obtidos para determinar a elegibilidade do utente para o projeto.

Os critérios de elegibilidade são: 0 exacerbações ou 1 exacerbação sem hospitalização nos últimos 12 meses; mMRC > 2; CAT > 10. Neste momento, é-lhes fornecido o consentimento informado para integrarem o projeto, assim como solicitada a sua autorização para recolha de dados e imagens.

O projeto que propomos inclui a realização de 2 sessões de exercício físico semanais com a duração de 60 minutos cada, num total de 12-16 semanas por utente (máximo 8 utentes em simultâneo pela necessidade de supervisão rigorosa e personalização dos exercícios). Cada sessão de treino de exercício é estruturada e supervisionada e inclui: período de aquecimento, retorno à calma e vários tipos de exercícios com objetivos específicos, entre os quais exercícios aeróbicos, treino força muscular, flexibilidade e equilíbrio.

As sessões são realizadas na sala polivalente do edifício da Póvoa de Santo Adrião, com ventilação e luz natural.

Durante as sessões são sempre garantidas as condições de segurança clínica necessárias, tais como: a avaliação da saturação periférica de O2, a tensão arterial, frequência cardíaca. No final de cada sessão, os doentes avaliam a sensação subjetiva de esforço na escala de *Borg* modificada.

Para além da promoção da atividade física, estão previstas sessões de educação para a saúde que visam capacitar a pessoa com DPOC para lidar com a doença, permitindo-lhes uma adaptação funcional e saudável; adesão terapêutica e adoção de estilos de vida saudáveis; prevenção e controlo do tabagismo.

4.1 AVALIAÇÃO DO PROJETO:

A avaliação do REABILIT**AR** é determinada pela frequência dos utentes nas sessões planificadas e pela avaliação da escala de *Borg* realizada no final de cada sessão. É feito também estudo comparativo dos dados obtidos com a aplicação das escalas/testes físicos na fase de recrutamento e após a conclusão do projeto, com o objetivo de quantificar os resultados obtidos e revelar evidência de ganhos em saúde.

5. CRONOGRAMA:

Meses	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro
Ano	2024				2025	
Atividades						
Estudo das listas dos utentes com DPOC						
Consulta de enfermagem – Aplicação das escalas						
Implementação do projeto de intervenção						
Avaliação do projeto de intervenção						

6. ORÇAMENTO DESCRITIVO DOS CUSTOS DO PROJETO:

Denominação	Qt	Preço unit	Preço Total	Designação na Loja	Loja
Pedaleira	3	28,95 €	86,85€	mini Bicicleta Aço Pedaleira Exercitador braços e pernas Sendeiro	site Decathlon
Bandas elásticas 2 kg	20	4,90 €	98€	Bandas elásticas de Ginástica e Pilates Resistência 2 kg	site Decathlon
Bandas elásticas 3 kg	10	5,90 €	59€	Bandas elásticas de Ginástica e Pilates Resistência 3 kg	site Decathlon
Cargas 0.5 kg	4	4.03€	16,02€	Halteres redondos vinil (0,5Kg)	site Decathlon
Cargas 1 kg	8	14,90 €	119,20€	Halteres de fitness 1 kg	site Decathlon
Cargas 2 kg	4	9,90 €	39,60€	Halteres de fitness 2 kg	site Decathlon
Bolas	8	7,62 €	60,96€	Bola ginástica rítmica Ledra Sénior (420 gr)	site Decathlon
Caneleiras	4	7,29 €	29,16€	Par Caneleiras Home fitness Basic (1Kg)	site Decathlon
Halteres ajustáveis	2	14,90 €	29,80€	Par de Halteres Ajustáveis ao Pulso e Tornozelo 1 kg	site Decathlon
Caixas de arrumação	2	12,50 €	25€	Caixa com tampa 57x39x42 cm/65 l	site Ikea
Balança	2	15,99 €	31,98€	Balança Digital Becken Bbs-3040	site Worten
Esfigmomanómetro digital	1	14,58 €	14,58€	Esfigmomanómetro digital de braço superior doméstico preto	site Worten
Degrau	4	11,17 €	44,68	Jumbor Banco Dobrável de Aço 1 Degrau MODELO: WK2501CJ	site el corte inglês
Cone de sinalização	4	1,80 €	7,20€	Cone sinalização 30 cm Laranja	site Decathlon
TOTAL			**662,03€**		

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Direção Geral de Saúde (2013). Programa Nacional para as Doenças Respiratórias 2012-2016. Lisboa. Disponível em: https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/PROJETO-nacional-para-as-doencas-respiratorias-2012-2016-pdf.aspx

- Direção Geral de Saúde (2019), Norma Clínica 005/2019 de 26 de agosto - Diagnóstico e Tratamento da DPOC no Adulto. Disponível em: https://www.dgs.pt/normas-orientacoes-e-informacoes/normas-e-circulares-normativas/norma-n-0052019-de-260820191.aspx

- Direção Geral de Saúde (2019). Orientação 014/2019 - *Programas de Reabilitação Respiratória nos Cuidados de Saúde Primários*, 07/08/2019. Disponível em: https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0142019-de-070820191.aspx;

- Fundação Portuguesa do Pulmão (2023). *Observatório Nacional das doenças respiratórias – Relatório 2023.* Lisboa. Disponível: https://www.apcsd.pt/docs/FundPulmao-ONDR_2023.pdf

- Global Iniciative for Chronic Obstructive Lung Disease (2024) - *Global Strategy for the diagnosis, management and prevention of COPD*-Pocket Guide to Copd Diagnosis, Management, and Prevention, 2024 Report. Disponível em: https://goldcopd.org/2023-gold-report-2/