Ordem dos Enfermeiros AÇORES

Os Enfermeiros e...

Respirar de Novo: O Valor da Reabilitação Respiratória

COORDENAÇÃO: **TIAGO LUZ ALMEIDA** EMAIL: **tiago.almeida@ordemenfermeiros.pt**

Respirar de Novo:
O Valor da Reabilitação Respiratória

"A respiração é o primeiro gesto da vida e, tantas vezes, aquele que só valorizamos quando começa a faltar."

A respiração é o primeiro gesto da vida e, tantas vezes, aquele que só valorizamos quando começa a faltar.

Celebra-se a 21 de abril o Dia Nacional da Reabilitação Respiratória. Esta data, instituída em 2016, pela Fundação Portuguesa do Pulmão e outras entidades, visa sensibilizar a população e as instituições de saúde para o impacto positivo desta abordagem terapêutica na qualidade de vida de quem possui doenças respiratórias com um propósito claro: lembrar que respirar não deve ser um esforço, mas um direito silencioso, contínuo e essencial à vida.

Mais do que números e protocolos, há histórias. Histórias de quem volta a caminhar sem medo, de quem recupera a autonomia nas tarefas mais simples, de quem reaprende a respirar sem ansiedade.

Com o tema "Passaporte Para Respirar Melhor!", o Serviço de Pneumologia do Hospital do Divino Espírito Santo (HDES) celebrou o Dia Nacional da Reabilitação Respiratória, no passado dia 20 de abril. A iniciativa contou com a presença de profissionais de saúde, utentes e famílias que embarcaram numa viagem sobre o papel da Reabilitação Respiratória (RR) na pessoa com patologia respiratória.

De acordo com o consenso da *European Respiratory Society* e *da American Thoracic Society*, a RR define-se como uma intervenção integrada e interdisciplinar. Baseia-se numa avaliação completa do doente, seguida de programas individualizados, que incluem treino de exercício, educação e alteração comportamental, projetados para melhorar a condição física e psicológica da pessoa com patologia respiratória, garantindo uma adesão prolongada a comportamentos que melhoram a saúde.

Em Portugal, estima-se que "existam 500 000 doentes com Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC), mas só estão identificados cerca de 150 000, a maioria sem espirometria, exame necessário para o diagnóstico definitivo".

A RR é reconhecida como a principal medida não farmacológica no tratamento desta patologia (DPOC), mas também em patologias como bronquiectasias, asma, fibrose quística, entre outras. Os seus benefícios estão também comprovados na gestão de situações agudas e na preparação pré-cirúrgica, de cirurgias cardiotorácicas e abdominais, prevenindo complicações e reduzindo o número e o tempo de internamento.

Mais do que números e protocolos, há histórias. Histórias de quem volta a caminhar sem medo, de quem recupera a autonomia nas tarefas mais simples, de quem reaprende a respirar sem ansiedade. Porque o objetivo é claro: aliviar a dispneia (sensação de falta de ar), maximizar a capacidade de exercício, melhorar o desempenho das atividades de vida diárias e aumentar a tolerância ao esforço, devolvendo à pessoa qualidade de vida.

Outro pilar essencial da RR é o ensino ao utente e à sua família. A importância do ensino não se esgota na promoção da adesão à medicação e da independência funcional, mas também no aumento da autoeficácia e adoção de comportamentos de saúde. A cessação tabágica, quando necessária, surge aqui não como imposição, mas como libertação.

No HDES, a Unidade de Reabilitação Respiratória acompanha diariamente pessoas que procuram esse recomeço. A sua equipa multidisciplinar é composta por uma equipa médica de quatro Pneumologistas, três enfermeiras Especialistas em Reabilitação Respiratória (EEER), uma assistente operacional e uma assistente técnica.

De acordo com o Regulamento das competências específicas do EEER, o mesmo "concebe, implementa e monitoriza planos de enfermagem de reabilitação diferenciados, baseados nos problemas potenciais das pessoas". Estas competências especializadas permitem uma tomada de decisão fundamentada na promoção da saúde, prevenção de complicações secundárias e tratamento, maximizando o potencial da pessoa.

Mesmo com recursos limitados, o compromisso mantém-se firme. Em 2025, dezenas de utentes passaram por esta unidade, um número que se espera ver crescer, à medida que aumenta a consciência sobre a importância desta intervenção.

De um modo geral, estas intervenções visam melhorar a qualidade de vida, garantir um maior controlo da doença e diminuição das crises e, consequentemente, diminuir a taxa de reinternamentos e redução de custos a eles associados. Assim, pode-se afirmar que a RR gera valor em saúde, sendo uma área onde o investimento é fundamental.■

ENFERMEIRA ANDREIA SOARES, ENFERMEIRA DONÁRIA SILVA E ENFERMEIRA SARA PEREIRA
ENFERMEIRAS ESPECIALISTAS EM ENFERMAGEM DE REABILITAÇÃO | HDES