

Fisioterapia Cardiorrespiratória

A Fisioterapia Cardiorrespiratória tem como objetivos melhorar a qualidade de vida, maximizar a funcionalidade, auxiliar na recuperação pós-cirúrgica, melhorar a condição física, educar os doentes e familiares acerca da gestão da sua saúde e promover estilos de vida saudáveis.



relacionadas com os estilos de vida, o conceito terapêutico da Fisioterapia expandiu-se desde a década de 1970, desenvolvendo-se um conjunto de especialidades, entre as quais a Fisioterapia Cardiorrespiratória.

Como é implementada?

A Fisioterapia Cardiorrespiratória envolve tratamentos baseados no exercício terapêutico, educação, aconselhamento, promoção da saúde e prevenção da doença. Esta estratégia é efetiva, cientificamente comprovada e fundamental na gestão das doenças cardiorrespiratórias. Os tratamentos de Fisioterapia Cardiorrespiratória podem incluir: exercícios respiratórios, exercícios para o aumento da tolerância ao esforço, fortalecimento muscular, treino das atividades da vida diária, posições corporais para alívio da falta de ar, apoio ao desmame da ventilação mecânica, adaptação à ventilação não invasiva e técnicas de remoção de expectoração, de conservação de energia e de relaxamento.

Quais os benefícios?

A Fisioterapia Cardiorrespiratória melhora os sintomas, como a sensação de falta de ar, cansaço, tosse, expectoração e ansiedade/depressão; a eficiência da respiração; a funcionalidade; a capacidade para realizar exercício físico; o nível de atividade física; a qualidade de vida e o bem-estar; reduz a dor torácica; aumenta a eficácia do doente e família na gestão da doença; promove a adoção de comportamentos saudáveis; reduz a duração dos internamentos hospitalares por doenças respiratórias e cardíacas e evita reinternamentos.

O que é?

A Fisioterapia Cardiorrespiratória é a especialidade da Fisioterapia dedicada a ajudar as pessoas em risco de desenvolver ou já com doenças respiratórias e/ou cardíacas, agudas ou crónicas, através da melhoria do seu sistema cardiorrespiratório e outros com este relacionados. As competências do Fisioterapeuta nesta área estão definidas pelas sociedades científicas internacionais, como a European Respiratory Society e a European Society of Cardiology, que acompanham as melhores práticas a nível internacional.

Como surgiu?

Devido ao aumento da esperança de vida, ao envelhecimento acentuado das populações e ao aparecimento das doenças



Quem pode beneficiar?

A Fisioterapia Cardiorrespiratória pode beneficiar pessoas em risco de desenvolver doenças respiratórias e/ou cardíacas, através da educação e promoção de comportamentos saudáveis, e pessoas com doenças respiratórias e/ou cardíacas em qualquer idade e fase da doença, podendo estar presente desde o diagnóstico, na vivência da doença crónica, em episódios agudos de agravamento, ou nos cuidados paliativos.

Inclui avaliação, diagnóstico funcional, plano de tratamento, tratamento e reavaliação de doentes com doenças respiratórias, cardíacas e metabólicas, tais como: doença pulmonar obstrutiva crónica, asma, fibrose pulmonar, infeções respiratórias (p.ex., pneumonia, bronquiolite), cancro do pulmão, bronquiectasias, fibrose quística, doenças neuromusculares, insuficiência cardíaca, hipertensão arterial, doença vascular periférica, angina de peito, enfarte do miocárdio, cirurgias do coração ou pulmões, diabetes mellitus e obesidade.

Onde intervém?

Os fisioterapeutas que intervêm na área cardiorrespiratória encontram-se nos serviços de saúde públicos (hospitais, centros de saúde, centros especializados de reabilitação), na comunidade (centros comunitários, cuidados domiciliários), em clínicas privadas e em ginásios, entre outros.

São diversos os seus contextos de intervenção: internamento hospitalar; cuidados intensivos, continuados e paliativos; serviços de cardiologia, pneumologia e pediatria; saúde comunitária; serviços de ambulatório; reabilitação cardíaca e respiratória e domicílio. Os fisioterapeutas estando geralmente integrados em equipas multidisciplinares (médicos, enfermeiros, psicólogos, entre outros) e contribuindo para a prestação de cuidados centrados no doente.

Os fisioterapeutas também lideram e participam em linhas de investigação, integrando sociedades científicas nacionais e internacionais, contribuindo para melhorias significativas nos tratamentos de Fisioterapia Cardiorrespiratória. Ao nível académico, além do grau de licenciatura (obrigatório para exercer a profissão), possuem também pós-graduações e mestrados associados à Fisioterapia respiratória e cardíaca, bem como doutoramentos.

Onde encontrar mais informações?

Para mais informações sobre a Fisioterapia Cardiorrespiratória, visite o website da Associação Portuguesa de Fisioterapeutas (www.apfio.pt/) e do seu Grupo de Interesse em Fisioterapia Cardiorrespiratória (<https://www.gifcr-apf.com>). Alguns exemplos de casos de doentes com doenças respiratórias e cardíacas podem ser encontrados no documento "Inspire", recentemente traduzido pelo Grupo de Interesse em Fisioterapia Cardiorrespiratória disponível em <https://www.gifcr-apf.com/> ou facebook <https://www.facebook.com/GIFCR.APF/>.

