

Faço oxigénio. Posso fazer Reabilitação Respiratória?

Sim, a oxigenoterapia e/ ou ventilação não invasiva não são impeditivos. Podem inclusive ser utilizados durante as sessões.

Sinto-me extremamente cansado, posso fazer reabilitação?

Sim, não deve ter medo. A equipa vai adaptar o programa e os exercícios à sua situação em cada dia e nunca lhe vai ser pedido fazer mais do que consegue em cada momento.

É seguro?

Sim, desde que tenha tido a avaliação médica prévia que inclui alguns exames de forma a excluir complicações que possam impedir o exercício.

Nas sessões será avaliado e monitorizado (frequência cardíaca, oxigénio, falta de ar) e se identificado algum problema será encaminhado para avaliação médica.

No fim da sessão pode sentir-se um pouco cansado após exercício mas se tiver preocupações deve falar com a equipa.

Como posso começar?

O seu médico ou outro profissional de saúde que o acompanhe fará a referência para o programa mais perto de si e o mais indicado à gravidade da sua doença.

Poderá ser encaminhado para:

- Programa no Hospital Distrital da Figueira da Foz
- Programa comunitário (Buarcos, Montemor e Soure)



Quais são os benefícios?

O programa vai diminuir a falta de ar e cansaço do dia a dia, diminuir a ansiedade, melhorar a sua capacidade para as tarefas do dia a dia e para o exercício. Reduz também o risco de crises, as idas à urgências e hospitalizações.

Sente falta de ar, cansaço em subir rampas e escadas?

Fale com o seu médico.



Se tiver doença respiratória, precisa de **Reabilitação Respiratória**.

O que é a Reabilitação Respiratória?

É um tratamento para reabilitar pessoas com doença respiratória crónica e ajudá-las a melhorar a condição física e psicológica, promovendo a longo prazo comportamentos que melhoram a saúde. É realizado em grupo e integra treino de exercício e apoio psicoeducativo.

Para quem?

O programa é dirigido a pessoas com doença respiratória com:

- Falta de ar, aperto no peito, tosse e expetoração
- Cansaço no trabalho ou que impede de fazer as atividades da vida diária
- Dificuldade em caminhar ou fazer exercício
- Sensação recorrente de stress e ansiedade



Por quem sou acompanhado?

A equipa de reabilitação respiratória integra vários profissionais de saúde: médico, enfermeiro de reabilitação e fisioterapeuta. Pode ainda contar com o apoio de nutricionista, psicólogo, psiquiatra, serviço social, entre outros.

Quanto tempo dura?

As sessões decorrem duas vezes por semana durante o mínimo de 12 semanas. Cada sessão tem duração de cerca de uma hora e meia e integra:

- aquecimento e controlo respiratório
- Exercício com controlo respiratório (adaptado a cada pessoa e gravidade da doença)
- Relaxamento

Adicionalmente podem ser realizados exercícios de equilíbrio, se tal for identificado como um problema.

O programa psicoeducativo decorre quinzenalmente ao longo das 12 semanas com duração de 60 minutos. A família é convidada a participar para esclarecer dúvidas e ajudar a pessoa com doença respiratória.