

Viver uma vida activa com DPOC

Manter uma vida activa quando se tem doença pulmonar obstrutiva crónica pode ser desafiante, uma vez que respirar requer mais energia e esforço do que o normal.

Este folheto tem como público-alvo pessoas com DPOC, suas famílias e prestadores de cuidados. Este folheto explica como a doença pode afectar a actividade física, porque é importante manter-se activo e como viver uma vida activa com DPOC.

O que é a DPOC?

DPOC é o termo geral dado a doenças como o enfisema e a bronquite crónica, que causam o bloqueio ou estreitamento permanente das vias aéreas.

Esta doença afecta maioritariamente os pulmões e a sua capacidade de respirar. No entanto, pode afectar também os seus músculos, coração, ossos e o seu humor, entre outros problemas.

O fumo do tabaco é a causa mais comum de DPOC na Europa, mas um diverso número de factores pode levar ao desenvolvimento desta doença. Estes factores incluem poluição do ar, dentro e fora de casa, e ainda poeiras e químicos no local de trabalho e outras doenças pré-existentes, tais como a asma crónica.

Os sintomas tendem a piorar ao longo do tempo e você poderá sentir a necessidade de abandonar o ritmo das suas actividades diárias tais como subir escadas, fazer compras ou tomar duche. Por vezes pode sentir-se incapaz de desempenhar estas tarefas. Manter uma vida activa pode tornar estas tarefas mais fáceis e irá sentir-se melhor em termos gerais.

- **Sintomas Comuns:**
- Falta de ar durante o exercício
- Tosse crónica
- Opressão torácica
- Pieira

Porque é a actividade física é importante?

- O exercício ajuda o corpo a ficar saudável e em forma
- Se uma pessoa tem boa condição física, é mais fácil respirar e recupera do exercício com maior facilidade
- Quanto melhor for a sua forma física, mais fáceis de desempenhar serão as suas tarefas diárias, apesar da dificuldade respiratória.
- Ser activo ajudá-lo-á a ser mais saudável no futuro.

Como é que a DPOC me afecta?

Um dos primeiros sinais da DPOC é a dificuldade em executar tarefas que eram fáceis. Você poderá sentir a necessidade de parar e recuperar a meio da subida de umas escadas, ou de descansar durante uma caminhada.

Os sintomas de falta de ar e de cansaço tendem a piorar com o passar do tempo, no entanto a doença é variável para muitos pacientes. Nuns dias pode sentir que é mais fácil lidar com a falta de ar, enquanto que noutros dias a falta de ar pode impedi-lo de desempenhar quaisquer actividades. Paralelamente, poderá acordar de manhã e sentir-se muito mal, mas os seus sintomas poderão melhorar à tarde.

“Eu ainda faço o trabalho doméstico, mas aprendi a fazê-lo muito devagar e durante vários dias. As pessoas nem sempre entendem porque não sou mais activo. Eu aprendi a controlar o meu ritmo, de modo a fazer mais. Eu vou caminhar e faço coisas que me dão prazer. Você precisa de ficar activo durante o maior tempo possível.” *Paciente com DPOC.*



©iStockphoto.com/Bloodstone

Hojas informativas sobre los pulmones

www.europeanlung.org



©iStockphoto.com/Imagegami

A DPOC afecta cada pessoa de maneira diferente dependendo da severidade da doença. Se a sua condição for ligeira ou moderada, você poderá começar a notar alguma dificuldade em andar, praticar exercício, fazer compras e outras actividades de lazer. Se a sua condição for mais severa, actividades como vestir, tomar banho ou até pentear o cabelo podem deixá-lo cansado e com falta de ar.

Como acontece com outras doenças crónicas que afectam o estilo de vida, a DPOC pode causar sofrimento emocional. A depressão, a tristeza e o sentimento de perda de controlo ou sentir-se assutado e em pânico, são todos efeitos secundários emocionais da DPOC.

A DPOC também pode afectar os seus relacionamentos, uma vez que pode sentir-se dependente de outros para a realização de tarefas domésticas ou poderá sentir-se solitário se actividades fora de casa se tornarem difíceis. Algumas pessoas também se preocupam com a dificuldade respiratória durante a actividade sexual. Esta dificuldade respiratória pode ser alarmante, na medida que frequentemente reduz o desejo sexual e o prazer. É importante que não se sinta envergonhado e que fale sobre as suas dúvidas e preocupações com o seu médico, enfermeiro ou profissional de saúde.

O que posso fazer?

Juntamente com o tratamento regular, poderá reduzir a sua falta de ar treinando e fortalecendo os seus músculos para que estes trabalhem melhor. Ficar com falta de ar durante a realização de actividades pode ser assustador. Assim, evitar exercício que despolette falta de ar pode torna-se tentador.

Se for inactivo, pode ficar com má condição física e os seus músculos atrofiados. Isto significa que eles vão perder a força e ficar mais fracos, tornando a actividade física mais difícil.

Como consequência, você pode necessitar de respirar com mais frequência, o que vai tornar as actividades simples mais difíceis. Isto também pode afectar o seu humor e levar a que se sinta deprimido.

Você pode parar este ciclo vicioso logo no início, mantendo-se activo. Se mantiver a actividade física, os seus pulmões e os seus músculos vão continuar a trabalhar o melhor que podem e a sua saúde irá deteriorar-se muito mais devagar. Tais como os benefícios gerais para a sua saúde, manter-se activo ajudá-lo-á a reduzir a dificuldade respiratória durante o exercício, a reduzir o cansaço nas pernas, a aumentar os seus níveis de energia, a melhorar a sua força muscular, a melhorar o seu sistema imunitário e a melhorar a sua auto-estima e o seu humor.

Mantenha-se activo de acordo com o seu grau de dificuldade respiratória

Se tem falta de ar regularmente, pergunte ao seu médico porquê isto acontece. As sugestões seguintes ajudam os pacientes com DPOC a lidar com a dificuldade respiratória durante a actividade física:

O seu grau de dificuldade respiratória	Como se manter activo
Sem falta de ar, excepto durante exercício vigoroso	<ul style="list-style-type: none">Mantenha um plano de actividade física regular, que inclua 30 minutos de exercício moderado pelo menos 5 dias por semana (ex.: andar a passo acelerado)Descansar o tempo necessário para recuperar, após o exercício
Falta de ar quando apressado ou a andar num plano inclinado	<ul style="list-style-type: none">Planeie as suas actividades com antecedência, para que não tenha que fazer tudo apressadamenteSe tiver pouco tempo, não entre em pânico, uma vez que o pânico agrava a dificuldade respiratóriaConsidere utilizar o seu broncodilator para urgências, prescrito pelo seu médico, quando apresentar sintomas

<p>Anda mais devagar que os companheiros de caminhada por causa da falta de ar, ou tem necessidade de parar de andar ao caminhar no seu próprio ritmo, para recuperar o fôlego.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • É normal ficar ofegante. Ter dificuldade respiratória moderada é seguro, e apenas significa que está a manter o nível de exercício adequado • Faça respirações lentas e profundas, ao invés de rápidas e superficiais • Descanse, se necessário. Pondere fazer o seu broncodilatador para urgências
<p>Pára para recuperar o fôlego após 100m ou após alguns minutos no mesmo nível de exercício</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Inclua muito descanso na sua actividade • Atinja os seus objectivos no seu próprio tempo • Não existe problema em ficar ofegante • Consulte um especialista em DPOC e exercício(ex.: fisioterapeuta) que o informe acerca dos exercícios que deve ou não deve fazer, para manter a sua condição física
<p>Falta de ar a vestir ou a despir e que impede a saída de casa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Faça uma coisa de cada vez • Sentir falta de ar é assustador mas não é prejudicial. A sua respiração voltará ao normal após uns minutos de descanso • Use distrações para não pensar na sua respiração durante uns minutos, até esta normalizar • Continue as suas actividades simples do dia a dia, tanto quanto possível

Uma das maneiras mais simples de controlar a falta de ar é respirar com os lábios semi-cerrados, como se fosse assobiar. Se inspirar profundamente pelo nariz e libertar o ar através dos lábios semi-cerrados, as suas vias aéreas manter-se-ão abertas durante mais tempo, o que ajudará a retomar a respiração normal.

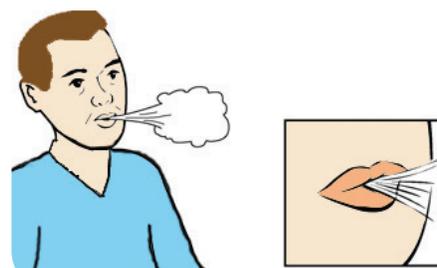


Image adapted © The Ohio State University Medical Center

Dependendo da gravidade dos seus sintomas e de como prefere fazer exercício, manter os seus limites de exercício próximos da sua casa ajuda a estruturar as sessões de exercício. Um fisioterapeuta poderá ajudá-lo a planear e definir quais as actividades para si.

Também poderá acrescentar actividades à sua rotina diária para manter o seu nível de fitness:

- Jardinagem
- Subir e descer escadas
- Natação ligeira
- Exercícios para manter a forma
- Alongamentos em casa para exercitar os músculos

Se quer melhorar a sua condição física, poderá procurar um perito em programas de exercício ou até programas de reabilitação respiratória. A reabilitação respiratória envolve exercícios organizados e educação sobre os seus pulmões e como manter-se saudável, integrado num grupo. Pode ser benéfico se não estiver habituado a fazer exercício e se quiser aumentar o seu nível de actividade gradualmente. Também poderá ajudá-lo a aumentar a sua confiança e a sua capacidade de lidar com a sua doença.

À medida que a sua capacidade física melhora, poderá apreciar aulas e sessões estruturadas, tais como aeróbia aquática, ioga e dança. Fale com o seu médico, enfermeiro ou fisioterapeuta acerca do tipo de exercício que é correcto para si e o tipo de programas disponíveis na sua área de residência.

Hojas informativas sobre los pulmones

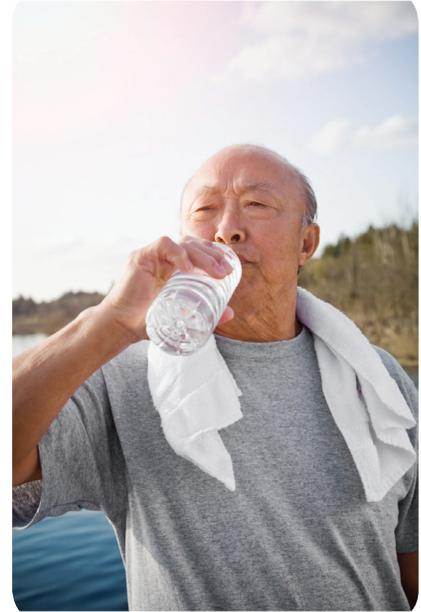
www.europeanlung.org

Lembre-se:

- Faça sempre o aquecimento e os alongamentos, antes e após o exercício
- Tenha sempre água consigo antes, durante e após o exercício
- Mantenha a sua medicação sempre perto
- Não se esforce além dos seus limites
- Respiração através dos lábios semi-cerrados

Pare a actividade que está a fazer, se sentir alguns dos seguintes sintomas:

- Aperto torácico
- Tonturas ou enjoos
- Húmido ou frio
- Aumento da pieira
- Dor nos músculos ou articulações
- Cansaço anormal



©iStockphoto.com/arekmatang

Perguntas frequentes:

- Ficar com falta de ar é perigoso?

A dificuldade respiratória pode ser stressante, mas o aumento da frequência cardíaca e da respiração são normais durante o exercício, e não são perigosos. A sua respiração deve voltar ao normal após terminar o exercício. Se não voltar, deve contactar o seu médico. Se tem mais falta de ar durante o exercício, do que outras pessoas da sua idade, deverá consultar um médico para esclarecer essa situação. Eles poderão recomendar a frequência cardíaca que deverá atingir com o treino, o que lhe dirá o número de batimentos por minuto que deverá atingir quando fizer exercício. Normalmente existem soluções simples que podem tornar a actividade física mais confortável para si.

- Poderá o oxigénio ajudar?

Os médicos prescrevem oxigénio com base no nível de oxigénio no sangue, e não com base na falta de ar que sente. Poderá estar com muita falta de ar e os seus níveis de oxigénio no sangue estarem normais, enquanto que algumas pessoas têm os níveis de oxigénio no sangue alterados e não sentem dificuldade respiratória. Se o seu nível de oxigénio está abaixo do previsto, então o médico poderá prescrever oxigénio.

- Quando é que preciso ir ao médico?

Deverá marcar consulta com o seu médico, inicialmente, para descobrir porque sente falta de ar durante o exercício e para perceber qual o tipo de exercício indicado para si. Também deverá consultar o seu médico quando a sua respiração piora durante o exercício ou quando não recupera da dificuldade respiratória logo após terminar o exercício.



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY

A ELF foi fundada pela Sociedade Europeia da Respiração (ERS), com o objectivo de aproximar os doentes, o público em geral e os profissionais de saúde, de maneira a influenciar positivamente a medicina respiratória. A ELF dedica-se à saúde dos pulmões através da Europa, e aproxima os médicos especialistas europeus para providenciar informação aos doentes e para aumentar o conhecimento acerca da doença respiratória.