

Terapia para reabilitar os pulmões

Fernanda Lambach
de Brasília

(Continuação da Primeira Página)

"A pessoa se sente tão mal que começa a ter medo da falta de ar. Acaba parando completamente com as atividades físicas. Já tive paciente que passava o dia todo sentado e o único movimento que fazia era o de apertar o botão do controle remoto", relata o fisioterapeuta.

As atividades de reabilitação pulmonar não alteram o pulmão. Elas fortalecem os músculos periféricos, que estavam atrofiados por causa do medo do paciente de se movimentar e acabar morrendo por falta de ar. Com um melhor condicionamento físico, a qualidade de vida melhora sensivelmente.

"Esta semana os elevadores do meu prédio sofreram uma pane e eu subi três andares sem dificuldade", relata o mineiro Romeu Antunes, 74 anos. Portador de enfisema pulmonar, ele conta que em 93

começou a sentir os primeiros sintomas, mas só depois da terceira internação decidiu deixar o fumo definitivamente. Foram 30 anos dependente do tabaco. "Eu fui obrigado a parar. Já não tinha mais força nem para colocar o cigarro na boca, quanto mais para comprar uma carteira na esquina."

No HUB, Antunes faz duas vezes por semana exercícios de aquecimento, exercícios com peso (dois quilos) e bicicleta. "É um trabalho espetacular. Uma das melhores coisas que já me aconteceram nestes 74 anos de vida. Respiro melhor, durmo melhor e nos dias em que não venho ao hospital faço caminhadas pela quadra."

O funcionário público aposentado, Jerônimo Duarte, 58 anos, fumou durante 42 anos. Gradativamente começou a

sentir falta de ar para realizar várias atividades. Ficou tão insuportável, que o doente tinha medo até de ir à padaria. "Todos os dias eu sentia como se o espaço fosse diminuindo para mim. Meu estado psicológico chegou a zero e até pensei em acabar com tudo", declara Jerônimo.

**As atividades
de reabilitação
pulmonar fortalecem
os músculos periféricos,
que estavam atrofiados**

Em 1996, ele começou a fazer a reabilitação pulmonar. Ia se preparar para uma cirurgia, mas os resultados com o tratamento foram tão bons, que a médica de Jerônimo suspendeu a operação. A forma física foi voltando aos poucos e a alegria de viver também. Hoje, ele viaja constantemente para pescar. "Viajei pelo Araguaia. Fui ao Pantanal. Pileitei a canoa o tempo todo."

O Programa de Reabilitação Pulmonar, que além de fisioterapeuta conta com o

apoio de médicos e nutricionista, tem também sua parte educativa. Os pacientes aprendem para que servem todos os medicamentos que estão tomando, aprendem o que é a doença que têm, o que é o sistema pulmonar, recebem aulas até mesmo sobre educação sexual e economia de energia do corpo (alguns precisam de máquina de oxigênio 24h por dia).

Além da bicicleta, Rodrigues espera poder trabalhar em breve com esteiras ergométricas, para que os pacientes possam treinar caminhadas. Também precisa de steps, aquelas caixas muito usadas nas academias de ginástica onde os alunos praticam exercícios de subir e descer.

SERVIÇO

☐ Associação dos Doentes Pulmonares.

Informações e doações:

307-3224.