



EXERCÍCIOS DE RESPIRAÇÃO E TREINOS DE RESISTÊNCIA NA REABILITAÇÃO DE PACIENTES COM DPOC

ODS 3: SAÚDE E BEM-ESTAR

NICOLE BEATRIZ RIBEIRO, GIOVANNA CAMPOS VETTORI (UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ), MARIA FLÔR BAISE CAPOZZOLI (UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ), THIAGO ARRUDA DE ANDRADE (UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ) e GLAUCE GONZAGA SILVA (UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ).

A Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC) é uma condição progressiva caracterizada por limitação persistente ao fluxo aéreo, geralmente associada à exposição a partículas nocivas. Entre as abordagens terapêuticas, a reabilitação pulmonar ocupa papel fundamental, sendo recomendada em diretrizes internacionais como componente essencial no manejo desses pacientes. O objetivo deste estudo foi investigar os efeitos combinados dos exercícios respiratórios e treinamentos de resistência realizados no processo de reabilitação de pacientes e trabalhadores diagnosticados com essa doença, considerando desfechos relacionados à função pulmonar, capacidade funcional, dispneia e qualidade de vida. Utilizamos plataformas de pesquisa confiáveis para encontrar tais artigos, recolhendo somente os mais recentes. Este resumo foi analisado de forma conceitual para encontrar os principais pontos de satisfação e insatisfação sobre a fisioterapia respiratória em pacientes com DPOC, investigando cada artigo de forma cautelosa. Em um dos estudos analisados, foram encontradas evidências de que a reabilitação pulmonar (RP) é uma parte muito importante na reabilitação de pacientes com DPOC, podendo ser causada ou por tabagismo ou por efeitos externos, como a inalação de minerais, como é o caso de trabalhadores de minas subterrâneas. No caso dos mineradores, tal exercício de recuperação pulmonar teve seu papel na redução da pontuação CAT, diminuindo também a dispneia, melhorando a qualidade de vida desses trabalhadores. Assim, é

notório que a reabilitação pulmonar em pacientes com tal doença melhora em peso a capacidade de realizar exercícios, a função pulmonar e a qualidade de vida dos indivíduos. Esses exercícios reduzem sintomas respiratórios, fortalecem os músculos e o sistema cardiovascular, otimizam as trocas gasosas e controlam a inflamação. Diferentes modalidades podem ser adaptadas às necessidades individuais, consolidando a reabilitação como terapia essencial em fases estáveis ou após exacerbações. Além disso, exercícios de resistência favorecem o condicionamento cardiorrespiratório, enquanto o fortalecimento aumenta a força muscular. No entanto, a intensidade, duração e tolerância ao tratamento ainda são desafios.

Palavras-chave: Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica; Reabilitação pulmonar; Exercícios respiratórios; Treinamentos de resistência; Qualidade de vida.