



No dia 6 de abril de 2021, comemora-se o Dia Mundial da Atividade Física.

De acordo com o seu perfil de competências, o Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Reabilitação pode e deve assumir um papel de especial relevo no âmbito da “Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, Saúde e Bem-Estar”, pela sua especial proximidade com a população, sobretudo, os grupos mais vulneráveis.



A Organização Mundial de Saúde (2018) define atividade física como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, originando gasto energético. Refere-se a todos os movimentos realizados, incluindo os que são realizados em atividades de lazer, durante a atividade profissional, ou até mesmo no âmbito das atividades de vida diárias.

A prática de atividade física regular ajuda a prevenir e controlar diversas doenças crónicas não transmissíveis e contribui ainda para a melhoria da saúde mental, da qualidade de vida e do bem-estar. Reduz as taxas de doença coronária, hipertensão, trombose (AVC), diabetes tipo II, obesidade, depressão, quedas, entre outras. Melhora a capacidade cardiorrespiratória e muscular, promove a funcionalidade e autonomia, assim como as funções cognitivas (WHO, 2018).



Apesar dos inúmeros benefícios, de acordo com a Direção Geral da Saúde (2016), a maioria da população não pratica atividade física suficiente para cumprir as recomendações da Organização Mundial da Saúde, apontando a inatividade física como um dos principais fatores de risco para o aparecimento de doenças crónicas não transmissíveis.

A Direção Geral da Saúde, através da “Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, da Saúde e do Bem-Estar 2016-2025”, prevê que a promoção da atividade física e a redução do sedentarismo, possam também ser realizadas nas instituições de saúde e pelos profissionais de saúde, uma vez que estes têm uma posição privilegiada junto dos utentes, devido à proximidade e conhecimento do utente, dos seus problemas de saúde e das suas diversas características pessoais e clínicas.

É precisamente neste contexto de proximidade e conhecimento, que o Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Reabilitação pode desenvolver um papel fundamental na promoção da atividade física junto da população, das diferentes faixas etárias, sobretudo ao nível da população sénior. Nos últimos anos, com o aparecimento e desenvolvimento das Unidades de Cuidados na Comunidade, o Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Reabilitação tem assumido um papel de especial destaque, na implementação de programas e projetos, estabelecendo, em muitos casos, parcerias com instituições da comunidade (lares, centros de dia, ERPI, IPSS, entre outros), com vista à promoção da atividade física, adoção de estilos de vida saudáveis, aumento da independência e autonomia na realização das atividades de vida diária e autocuidado, e à melhoria da qualidade de vida.

De acordo com a Ordem dos Enfermeiros (2019), o Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Reabilitação cuida de pessoas com necessidades especiais, ao longo do ciclo de vida, em todos os contextos da prática de cuidados; capacita a pessoa com deficiência, limitação da atividade e/ou restrição da participação para a reinserção e exercício da cidadania, executando, por exemplo, treino de atividades de vida diária, treino de atividade física e treino de exercício físico; maximiza a funcionalidade desenvolvendo as capacidades da pessoa, concebendo e implementando programas de treino motor, cardíaco e respiratório, com recurso ao treino de atividade física e treino exercício físico. Assume também, desta forma, um papel crucial na reabilitação dos doentes com patologia respiratória e/ou patologia cardíaca, aumentando a sua tolerância ao esforço, a sua aptidão física e melhorando a sua qualidade de vida.

Neste sentido, e de acordo com a Mesa do Colégio da Especialidade de Enfermagem de Reabilitação da Ordem dos Enfermeiros (2020), o Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Reabilitação é dotado de competência científica e técnica para, de forma autónoma, planear, executar e avaliar intervenções terapêuticas em diferentes contextos, nomeadamente, nas áreas de promoção da saúde e prevenção de complicações, enquadrando o treino de atividade física e o treino de exercício físico na sua prática de cuidados de Enfermagem de Reabilitação.

Referências:

- Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde (2016). Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, da Saúde e do Bem-Estar.
- Ordem dos Enfermeiros. Mesa do Colégio da Especialidade de Enfermagem de Reabilitação. Parecer N.º 5/2020: A Realização do Exercício Físico pelo Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Reabilitação.
- Regulamento n.º 392/2019: Regulamento de competências específicas do enfermeiro especialista em Enfermagem de Reabilitação. Diário da República, 2ª série – N.º 85 – 3 de maio de 2019. Ordem dos Enfermeiros. Lisboa.
- World Health Organization (2018). Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world.
- World Health Organization (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance.