

O Dia Mundial da Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC) assinala-se, este ano, no dia 17 de novembro de 2021. A DPOC é uma doença crónica e progressiva que se manifesta pela diminuição da capacidade respiratória. Está associada a uma resposta inflamatória anormal dos pulmões à inalação de partículas ou gases nocivos, como o tabaco, poluição, substâncias químicas ou outros irritantes pulmonares.

A Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica é uma doença bronco pulmonar que resulta de uma obstrução das vias aéreas. É uma doença crónica comum, evitável e tratável, que afeta tanto homens como mulheres, um pouco por todo o mundo.

A destruição de partes do pulmão, expetoração a bloquear as vias aéreas, assim como a inflamação e edema das vias aéreas, são algumas das causas que tornam as vias aéreas mais estreitas, limitando assim o fluxo de ar para dentro e para fora dos pulmões.

Os sintomas mais frequentes incluem dispneia, tosse e/ou produção de expetoração. À medida que a DPOC progride, as pessoas sentem maior dificuldade em realizar suas atividades diárias, muitas vezes devido à sensação de falta de ar e cansaço fácil.

A DPOC evolui gradualmente ao longo do tempo, resultando de uma combinação de fatores de risco: exposição ao tabaco proveniente do fumo ativo ou passivo; exposição ocupacional a poeiras, fumos ou produtos químicos; poluição do ar interno; prematuridade e infeções respiratórias frequentes ou graves na infância que impedem o crescimento pulmonar máximo; asma na infância; e uma condição genética rara chamada deficiência de alfa-1 antitripsina, que pode causar DPOC em idade jovem.

Em Portugal, a prevalência estimada da DPOC situa-se nos 14,2%, para os portugueses com mais de 40 anos, com maior predomínio no sexo masculino.

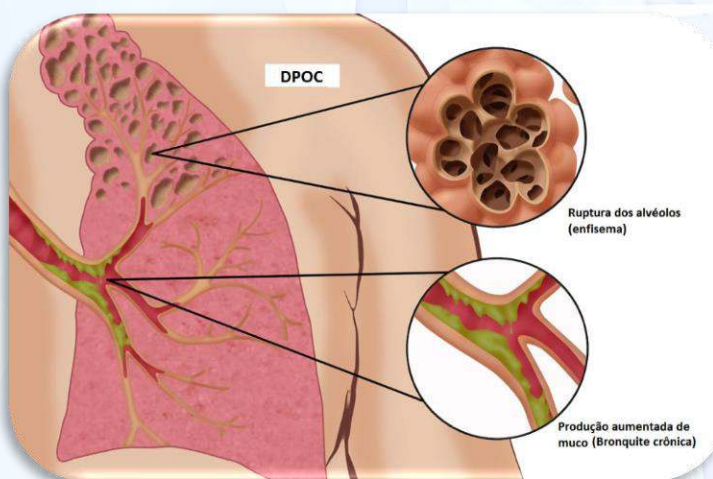
O tratamento inclui uma abordagem farmacológica e uma não farmacológica. Na abordagem não farmacológica, o tratamento está centrado na reabilitação respiratória e na educação e capacitação para a autogestão da doença.

A Reabilitação Respiratória inclui, entre outros componentes, o treino de exercício, a educação e a mudança de comportamento, com o objetivo de

melhorar a condição física e psicológica da pessoa e promover a sua adesão a comportamentos saudáveis, a longo prazo.

A Reabilitação Respiratória permite reduzir a sensação de dispneia, melhorar a condição global e a tolerância ao esforço. Contribui para a redução do número de hospitalizações, assim como para diminuição dos sintomas de ansiedade e depressão, muitas vezes associados à DPOC.

Neste âmbito, o Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Reabilitação implementa programas de reabilitação respiratória com o objetivo de capacitar a pessoa para a autogestão da sua doença, recorrendo à educação e ao treino de exercício, sempre que indicado, com a finalidade de melhorar a qualidade de vida das pessoas com Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica.



Referências:

- Silva, L. et al. "Programa de Enfermagem de Reabilitação à Pessoa com DPOC na Comunidade". In Enfermagem de Reabilitação, 600-612. Portugal: Lidel, 2021.
- <https://www.fundacaoportuguesadopulmao.org>
- <https://goldcopd.org/>
- <https://www.sns.gov.pt>
- <https://www.sppneumologia.pt>

