

PROGRAMA DE REABILITAÇÃO FÍSICO FUNCIONAL PARA PACIENTES EM HEMODIÁLISE NA CLÍNICA RENAL DO HOSPITAL SÃO VICENTE DE PAULO - CRUZ ALTA/RS¹

Felipe Paim², Lucas Wibelinger de Campos³, Juliedy Waldow Kupske⁴, Paulo Ricardo Moreira⁵, Rodrigo de Rosso Krug⁶, Maria Eduarda Teles de Mattos⁷

¹ Projeto de extensão da Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ)

² Aluno do curso de graduação em Educação Física (UNICRUZ), Bolsista PROBIT/FAPERS, felipe24paim@gmail.com, Cruz Alta/RS/Brasil.

³ Aluno do curso de bacharelado em Educação física (UNICRUZ). Bolsista PIBIC CNPQ, lucaswdecampos@gmail.com, Cruz Alta/RS/Brasil.

⁴ Especialista em Saúde da Família. Mestranda e bolsista CAPES do Programa de Pós-Graduação em Atenção Integral à Saúde (UNICRUZ/UNIJUI). jkupske@unicruz.edu.br. Cruz Alta / RS/ Brasil.

⁵ Doutor em Medicina (Nefrologia). Professor do Programa de Pós-Graduação em Atenção Integral à Saúde (UNICRUZ/UNIJUI). pmoreira@unicruz.edu.br, Cruz Alta/ RS/Brasil.

⁶ Professor Orientador. Doutor em Ciências Médicas. Professor do Programa de Pós-Graduação em Atenção Integral à Saúde (UNICRUZ/UNIJUI). rkrug@unicruz.edu.br, Cruz Alta/ RS/Brasil.

⁷ Aluna do curso de Graduação em Educação Física (UNICRUZ), Bolsista PIBEX/UNICRUZ, mariaeduardademattos@yahoo.com, Cruz Alta/ RS/ Brasil

Introdução: A doença renal crônica (DRC) vem aumentando em grandes proporções em todo o mundo. Na fase mais avançada o organismo não consegue manter o equilíbrio do meio interno e o paciente necessita de uma terapia renal substitutiva, sendo a hemodiálise a mais utilizada. Este tratamento reduz as atividades cotidianas, ocasiona miopatia, má nutrição, diminuição dos níveis de atividade física, pior condicionamento físico e capacidade funcional, e, pior qualidade de vida. A participação em programas de exercícios físicos traz benefícios importantes para estas pessoas, pois consegue minimizar as consequências dessa terapia e da DRC. **Objetivo:** Descrever o programa de reabilitação físico funcional para pacientes em hemodiálise de uma Clínica da região noroeste do estado do Rio Grande do Sul/Brasil. O programa Ocorre durante as primeiras duas horas da hemodiálise, duas/três vezes por semana. Foi implementado em 2018 e é dividido em dois grupos: 1) Programa da Educação Física: duração de 20/70 minutos. Consiste em alongamento ativo, aquecimento e treinamento em cicloergômetro (duração: 10 a 45 minutos; intensidade: 60-70% da frequência cardíaca de reserva ou 3-4 pela escala de Borg adaptada, para os casos que usam betabloqueador), treinamento contra resistência (grandes grupos musculares, carga de 0,5 a 1 kg, séries/repetições de 3/15) e alongamento; 2) Programa da Fisioterapia: mesma duração de tempo. Consiste em alongamentos passivos, exercícios resistidos (grandes grupos musculares, carga de 30% da resistência máxima avaliada), treinamento em cicloergômetro (duração: 10/20 minutos; intensidade: 55% da frequência cardíaca de reserva) e exercícios para capacidade

inspiratória máxima com Respirom[®]. Instrumentos de avaliação dos grupos: Prontuário médico; Teste de 6 minutos de caminhada, de sentar e levantar e de sentar e alcançar; Dinamometria; Antropometria; Questionários para avaliar as atividades básicas e instrumentais da vida diária; Questionário Internacional de Atividade Física; Mini Exame de Estado Mental; Questionário de Edmonton Frail Scale; Questionário Short Form 36; Escala de Depressão de Beck; Manovacuometria; e, Espirometria. Os estudos mostram que diferentes tipos de treinos têm sido realizados com pacientes em hemodiálise: aeróbico, de resistência e a combinação de ambos, não havendo ainda consenso sobre o melhor tipo. Portanto, o efeito do exercício físico intradialítico na funcionalidade dos participantes se mostrou positivo, como evidenciado pela melhora no resultado do teste funcional, além de ser seguro. Protocolos de exercícios físicos intradialíticos também proporcionam uma redução da dor em membros inferiores, câimbras e redução do uso dos medicamentos para tais sintomas, os quais são comuns em pacientes renais crônicos. Dentre os exercícios para pacientes em HD um que é usualmente muito utilizado é o aeróbico com ciclo ergômetro. Um estudo realizado que utilizou protocolo aeróbico com ciclo ergômetro num período de 8 semanas onde teve uma amostra de 60 pacientes divididos em 2 grupos. Os resultados para o grupo intervenção também se mostrou prospectivo em relação a melhoria de aptidão física além de desenvolver comportamentos promotores de saúde nos pacientes.

Conclusão: a realização do programa proporcionará aos pacientes melhora nas condições físicas e na qualidade de vida, com possível redução da vulnerabilidade e internações por complicações da doença e redução na morbimortalidade, além de gerar maior motivação, autocuidados e adesão aos tratamentos propostos.

Palavras-chave: Terapia renal substitutiva. Doença renal. Fisioterapia. Educação Física. Saúde.