



# NEFRÂMEA

porta-voz dos dialisados e transplantados renais

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE INSUFICIENTES RENAIOS  
ANO XXV • Nº 130 PUBLICAÇÃO BIMESTRAL • Janeiro/Fevereiro 2007

## EMPOSSADOS NOVOS CORPOS SOCIAIS



**CALENDÁRIO DE ACTIVIDADES PARA 2007**

**• QUE É A DIÁLISE PERITONEAL?**

**• IRC SEMPRE COMO MOEDA DE TROCA**

**• EXERCÍCIO FÍSICO EM DOENTES HEMODIALISADOS**

## EXERCÍCIO FÍSICO EM DOENTES HEMODIALISADOS



Desde 1977 que se demonstrou que os doentes hemodialisados têm baixo nível de capacidade física. Desde esta data, muitos estudos chegaram à conclusão que os insuficientes renais crónicos, submetidos a tratamento hemodialítico, estão limitados na sua capacidade física, com níveis entre 60 a 70% do esperado, relativamente a indivíduos saudáveis, da mesma faixa etária.

Apesar do progresso significativo, relativamente à tecnologia de tratamento de substituição renal e aos avanços médicos, os doentes mantêm-se limitados fisicamente, o que tem um impacto negativo na sua saúde, qualidade de vida e, consequentemente, no que disso advém (ex.: hospitalizações, mortalidade).

Desde então, o exercício planificado, envolvendo exercício aeróbico e de força, começou a ser reconhecido como intervenção terapêutica, que pode atrasar a deterioração fisiológica, funcional e psicológica, que comumente se desenvolvem como consequência da idade biológica, das doenças catabólicas e do estilo de vida sedentário. Todos estes factores promovem um progressivo declínio da vitalidade e da qualidade de vida nos doentes hemodialisados.

Desde o primeiro ensaio clínico randomizado com doentes hemodialisados desenvolveram-se alguns estudos chave, que demonstraram a importância desta parte negligenciada do tratamento da insuficiência renal crónica.

Todos estes estudos chegaram à conclusão que o exercício físico prolongado é seguro e benéfico para esta população específica. Apesar de

tudo, recentes investigações confirmam que o exercício físico não é rotineiramente prescrito neste grupo.



A NORDIAL – Centro de Hemodiálise de Mirandela, convicta de todas as evidências acima descritas e aproveitando o facto de um dos seus colaboradores ser Doutorando em Ciências da Actividade Física e do Desporto, celebrou um protocolo com as Universidades de León e de Valladolid, propondo-se para o efeito levar a cabo um programa de treino prescritivo de forma individualizada e específica para cada doente.

Assim sendo, a NORDIAL, numa iniciativa pioneira, levou a cabo uma avaliação prévia da capacidade física e da qualidade de vida dos doentes hemodialisados, que decorreu entre os dias 27 e 31 de Outubro de 2006, que foi composta por:

- Ergoespirometria de esforço, para avaliação da  $\text{VO}_{2\text{peak}}$ ; (consumo pico de oxigénio)
- Gasimetria pré e pós ergoespirometria de esforço, com amostra de sangue capilarizado do lóbulo da orelha;
- Teste de força muscular máxima do quadríceps;



- Testes de capacidade funcional (SIT-TO-STAND, UP AND GO e Hand Grip)
- Aplicação do questionário de estado de saúde SF-36.

Posto isto, os doentes voluntários e seleccionados estão a ser conduzidos através de um período de treino progressivo, supervisionado e individualizado, em bicicleta reclinada e tapete rolante, que foi prescrito de forma individualizada. Este treino tem a duração de cerca de 30 minutos, antes de cada sessão de hemodiálise (3 sessões por semana) e decorrerá durante 12 semanas.

Para que tudo seja possível, contamos com a colaboração importantíssima da Sub-Região de Saúde de Bragança, na pessoa da Srª Coordenadora, Exma Srª Professora Doutora Berta Nunes e da Sub-Região de Saúde de Vila Real, na pessoa do Sr. Coordenador, Exmo Sr. Professor Doutor José Andrade, relativamente ao transporte dos doentes.

Entre os dias 26 e 31 de Janeiro de 2007 reali-

zar-se-á a avaliação final, aos doentes que concluirão o programa de treino. Esta avaliação será, em tudo, semelhante à avaliação inicial. Finda a avaliação final das 12 semanas de treino, será proposto, para cada doente individualmente, um programa de treino específico.

De referir ainda que, para este estudo, se recorreu a pesquisa bibliográfica e se estabeleceu contacto via correio electrónico com os mais conceituados especialistas do tema.

Como praticamente todos os estudos revelam uma melhoria da qualidade de vida dos doentes, estamos expectantes quanto aos resultados que vamos obter.

Para informação adicional ou outros esclarecimentos, contactar:

André Novo  
917972163  
[andrenovo@gmail.com](mailto:andrenovo@gmail.com)  
Enfermeiro André Novo  
Hospital de Bragança / Ortopedia

