

ÍNDICE

PREFÁCIO	7
NOTA INTRODUTÓRIA	9

PARTE I – AVALIAÇÃO DO PACIENTE E FAMILIAR

1. Objetivo da avaliação	13
2. Avaliação	14
2.1 Exame subjetivo do paciente	14
2.2 Exame objetivo do paciente	18
3. Avaliação do familiar	23
4. Referências bibliográficas	24

PARTE II – FISIOTERAPIA RESPIRATÓRIA

1. Objetivo	31
2. Público-alvo	31
3. Duração	33
4. Recursos humanos	33
5. Recursos materiais	33
6. Estrutura	34
6.1 Avaliação no início, durante e após a sessão	35
6.2 Aquecimento	39
6.3 Treino de equilíbrio	72
6.4 Treino aeróbio	91
6.5 Treino de força muscular	93
6.6 Arrefecimento	118
6.7 Treino dos músculos inspiratórios	122
6.8 Síntese da proposta das sessões de fisioterapia respiratória	123
7. Referências bibliográficas	135

PARTE III – APOIO PSICOEDUCATIVO

1. Objectivos	143
2. Público-alvo	143
3. Desenho	144
3.1 Educação e suporte	144
3.2 Número e duração das sessões	144
3.3 Estrutura das sessões	145
3.4 Recursos humanos	146
3.5 Recursos materiais	146
4. Descrição das sessões	147
Sessão 1 – Informação sobre a DPOC e o seu impacto na vida familiar	147
Sessão 2 – Gestão dos sintomas respiratórios	151

Sessão 3 – Medicação e oxigenoterapia/ Gestão do stress e da ansiedade	154
Sessão 4 – Estilos de vida saudáveis/ Identidade familiar	158
Sessão 5 – Prevenção de quedas/ Gestão das emoções	162
Sessão 6 – Recursos na comunidade / Comunicação de sentimentos, necessidades e preocupações.....	165
Sessão 7 – Plano de ação/ Resolução de problemas	168
Sessão 8 – Imprevisibilidade e medos futuros/ Ritualização	171
5. Referências bibliográficas	173

PARTE IV – ORIENTAÇÕES PARA VIVER BEM

Capítulo 1. Programa de Reabilitação Respiratória.....	179
Capítulo 2. Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica.....	185
Capítulo 3. Gestão dos Sintomas Respiratórios.....	191
Parte 1. Técnicas de Controlo Respiratório.....	191
Parte 2. Higiene Brônquica	201
Parte 3. Controlo das Exacerbações	207
Capítulo 4. Medicação e Oxigenoterapia	213
Capítulo 5. Gestão de Stress e Ansiedade	225
Capítulo 6. Estilos de Vida Saudáveis	233
Parte 1. Exercício Físico	233
Parte 2. Alimentação	243
Parte 3. Sono e Vida Sexual	251
Capítulo 7. Gestão de Emoções	259
Capítulo 8. Recursos na Comunidade.....	265
Capítulo 9. Comunicação e Assertividade	271
Capítulo 10. Prevenção de Quedas	279
Referências bibliográficas	287
NOTA CONCLUSIVA	289

ANEXOS

Anexo 1 – Questionário de Dispneia	293
Anexo 2 – Escala de Borg Modificada	294
Anexo 3 – Questionário do Hospital St. George para a Doença Respiratória	295
Anexo 4 – Escala Visual Analógica da Tosse.....	302
Anexo 5 – Escala London Chest Activity of Daily Living (LCADL)	303
Anexo 6 – Avaliação da Atividade Física	304
Anexo 7 – Escala de Ansiedade e Depressão Hospitalar	305
Anexo 8 – Registo de Auscultação em Fisioterapia.....	307
Anexo 9 – Orientações para a realização do Teste de Marcha dos 6 Minutos	309
Anexo 10 – Folha de registo do Teste de Marcha dos 6 Minutos.....	313
Anexo 11 – Orientações para a realização do Teste Levantar e Ir	315
Anexo 12 – Índice para Avaliação das Dificuldades do Prestador de Cuidados	317
Anexo 13 – Entrevista de Zarit de Sobrecarga do Cuidador	320
Anexo 14 – Instrumento Abreviado de Avaliação da Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde.....	323