



Fibrose Cística

A importância da fisioterapia
e dos exercícios físicos





Adriana Virgínia Barros Faiçal
Danilo d'Afonseca Correia

Fibrose cística

a importância da fisioterapia e dos exercícios físicos

Salvador
UFBA
2020



UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA

Reitor

João Carlos Salles Pires da Silva

Vice-reitor

Paulo Cesar Miguez de Oliveira

Assessor do Reitor

Paulo Costa Lima

Ilustrações: Freepik.com e Canva.com

Revisão

Mariana Rios Amaral de Oliveira

Normalização

Sandra Batista

Faiçal, Adriana Virgínia Barros.

Fibrose cística: a importância da fisioterapia e dos exercícios físicos / Adriana Virgínia Barros Faiçal, Danilo d'Afonseca Correia. – Salvador : UFBA, 2020.

18 p. : il. color

Ilustrações: Freepik.com e Canva.com

1. Fibrose cística. 2. Fisioterapia. 3. Educação física. 4. Exercícios terapêuticos. I. Correia, Danilo d'Afonseca. II. Título.

CDD 616.2

Bibliotecária Sandra Batista de Jesus – CRB-5/ 1914

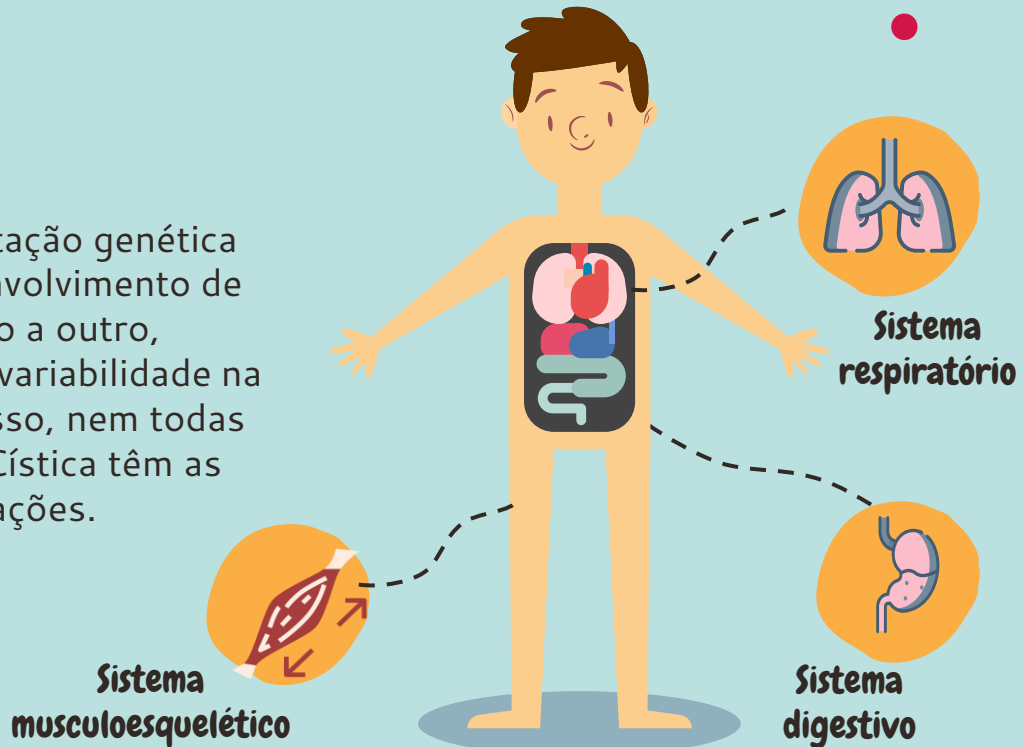
Sumário

A Fibrose Cística e os sistemas	4
Sintomas comuns na Fibrose Cística	5
Cuidados fundamentais na Fibrose Cística	6
Todos precisam de fisioterapia?	7
Quais são os objetivos da fisioterapia na FC?	8
Desobstrução de vias aéreas	9
Exercícios de sopro	10
Inalação e exercícios respiratórios	11
Exercícios de fortalecimento muscular	12
Exercícios cardiorrespiratórios	13
Yoga	14
Exercícios de relaxamento	15
Por que é importante fazer atividade física?	16
Autores	17
Referências	18

A Fibrose Cística e os sistemas



A depender do tipo de mutação genética detectada, haverá maior envolvimento de um sistema em relação a outro, caracterizando uma grande variabilidade na apresentação clínica. Por isso, nem todas as pessoas com Fibrose Cística têm as mesmas manifestações.



Sintomas comuns na Fibrose Cística

**Tosse produtiva e
dificuldade de
eliminação das
secreções**



**Cansaço e
falta de ar**



**Fadiga e baixa
tolerância aos
exercícios**



**Falta de
apetite**



**Dificuldade de
ganhar peso**



Cuidados fundamentais na Fibrose Cística



**Alimentação
adequada**



**Exercício físico
e fisioterapia**



**Cuidado com
a mente**



**Uso regular dos
medicamentos
prescritos**

Todos precisam de fisioterapia?



SIM!

- Independentemente do tipo de apresentação clínica, todas as pessoas com Fibrose Cística precisam do fisioterapeuta para avaliação contínua e prescrição dos exercícios. Isso não significa que precisará ir toda semana ao serviço de fisioterapia.
- Você deverá fazer regularmente em casa e, se for necessário ir com maior frequência ao serviço, o profissional irá te orientar.



Quais são os objetivos da fisioterapia na Fibrose Cística?

Desobstrução de vias aéreas

Melhora da qualidade de vida

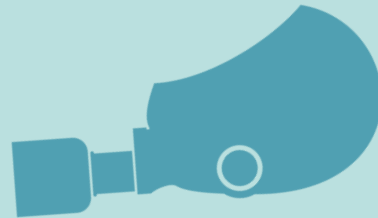


Aumento da aptidão cardiorrespiratória

Treinamento de força muscular

Desobstrução de vias aéreas

A fisioterapia respiratória poderá ser realizada através de manobras e/ou outros dispositivos que auxiliam a remoção das secreções. A indicação e a orientação quanto ao uso de cada técnica são definidas pelo fisioterapeuta de acordo com a condição clínica e funcional de cada paciente, bem como a faixa etária.



Exercícios de sopro



Brinquedos podem também ser úteis para fazer exercícios respiratórios! Apitos, bolas de sabão, flautas e cornetos são divertidos e auxiliam a criança a praticar as atividades de forma lúdica e prazerosa.



Inalação e exercícios respiratórios



O uso da nebulização, de acordo com a prescrição médica, poderá ser administrada em associação aos exercícios respiratórios. É importante também cuidar da higiene do aparelho, conforme as orientações padronizadas.



Exercícios de fortalecimento muscular



O fortalecimento muscular é essencial para a prevenção de alterações posturais e manutenção da capacidade de exercício. Além desses benefícios, também interfere positivamente na função respiratória. O fisioterapeuta realiza a prescrição individualizada, de acordo com as condições e faixa etária de cada paciente.



Exercícios cardiorrespiratórios

Melhoram a tolerância ao exercício, assim como favorecem o bom funcionamento do sistema respiratório e do sistema metabólico. Devem ser realizados frequentemente, considerando os benefícios obtidos.



**Treino na bicicleta
ergométrica**



Dançar



Correr



Pular corda

Yoga

O yoga é uma prática muito antiga que vem ganhando cada vez mais espaço nos serviços de saúde. É acessível e você pode praticar com a sua família!

São muitos os benefícios sobre a força muscular, a flexibilidade e a função respiratória.



Exercícios de relaxamento

Práticas de meditação e relaxamento podem ajudar o paciente e a sua família!

Procure um lugar calmo e um momento no dia para fazer essa atividade.

Cuide do corpo e também da mente!



Por que é importante fazer atividade física?

- Aliada à alimentação adequada, a atividade física é fundamental à **QUALIDADE DE VIDA**. Assim, mantemos as **FUNÇÕES RESPIRATÓRIAS** e o bom funcionamento dos nossos **MÚSCULOS**!

- Os benefícios são notáveis no **BEM ESTAR FÍSICO** e **EMOCIONAL**.

- E não se esqueça: **HIDRATE-SE** e esteja **BEM ALIMENTADO** para praticar a sua atividade com vigor e segurança!





Autores:

Essa cartilha foi elaborada pelos fisioterapeutas Adriana

Virgínia Barros Faiçal/

Programa de Pós-graduação em Medicina e Saúde - UFBA

e Danilo d' Afonseca Correia

Revisão de conteúdo:

Professora Dra. Regina Terse Trindade Ramos

Professora Dra. Edna Lúcia Santos de Souza

Apoio:



UNIDOS PELA VIDA

INSTITUTO BRASILEIRO DE ATENÇÃO
À FIBROSE CÍSTICA

REFERÊNCIAS



1. Zielenski J. Genotype and Phenotype in Cystic Fibrosis. *Respiration*. 2000;67(2):117-133. doi:10.1159/000029497
2. Mandrusiak A, MacDonald J, Watter P. The international classification of functioning, disability and health: An effective model for describing young people with cystic fibrosis. *Child Care Health Dev*. 2009;35(1):2-4. doi:10.1111/j.1365-2214.2008.00903.x
3. Gruet M, Troosters T, Verges S. Peripheral muscle abnormalities in cystic fibrosis: Etiology, clinical implications and response to therapeutic interventions. *J Cyst Fibros*. 2017;16(5):538-552. doi:10.1016/j.jcf.2017.02.007
4. Morrow S, Rowe H, Ward N, et al. Airway clearance by exercising in mild cystic fibrosis (ACE-CF): A feasibility study. *Respir Med*. 2018;142(July):23-28. doi:10.1016/j.rmed.2018.07.008
5. Donadio MVF. Airway clearance physiotherapy improves ventilatory dynamics during exercise in patients with cystic fibrosis: a pilot study. *Arch Dis Child*. 2018:archdischild-2017-314365. doi:10.1136/archdischild-2017-314365
6. Rand S, Prasad A. Expert Review of Respiratory Medicine Exercise as part of a cystic fibrosis therapeutic routine. 2014. doi:10.1586/ers.12.19
7. McNamara C, Johnson M, Read L, et al. Yoga Therapy in Children with Cystic Fibrosis Decreases Immediate Anxiety and Joint Pain. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2016;2016:9429504. doi:10.1155/2016/9429504
8. Muther EF, Polineni D, Sawicki GS. Overcoming psychosocial challenges in cystic fibrosis: Promoting resilience. *Pediatric Pulmonology*. 2018;53:S86–S92. <https://doi.org/10.1002/ppul.24127>