





**FISIOTERAPIA NOTURNO – ENTREGA SEMANAL 2**

**PROJETOS: Análise dos Mecanismos de Defesa e Respostas Sistêmicas e Avaliação e Plano Terapêutico na Saúde Coletiva**

**DOCENTES: Colegiado de Fisioterapia**

**Nome:** Anthony Emanuel Kuhnen, Alison Ferreira, Eliene S. Carvalho, Gustavo Zorrilla, Julia Marcon Ficagna, Lucas Oliveira, Marcos Fernando Domingues, Maria Vitória Destro Port, Nilmara Dias de Mello, Poliana Palharini, Rodrigo Vieira Ferreira, Rockson André Fritzen, Fabiola Donadel Duarte, Leticia Dagostin.

**Atividade: PLANO DE INTERVENÇÃO NA SAÚDE COLETIVA – PREVENÇÃO E REABILITAÇÃO PÓS – CÂNCER DE PULMÃO**

**Atividade:**

**PARTE 1:** A nossa atividade do dia será realizada com todos os períodos, englobando os conteúdos dos dois projetos. Para iniciar a atividade, cada turma (sala 129 e sala 128) deverá se dividir em dois grandes grupos.

**Esses grupos deverão realizar a seguinte pesquisa, baseada em evidências científicas:**

**1. Defina o câncer de pulmão.**

**R:** O câncer de pulmão é uma doença em que as células anormais se multiplicam de forma descontrolada nos pulmões. Essas células cancerígenas podem se espalhar para outras partes do corpo, e o câncer de pulmão é frequentemente associado ao tabagismo, mas também pode ocorrer em não fumantes devido a outros fatores, como exposição a poluentes do ar, radônio, amianto, histórico familiar, entre outros. Existem diferentes tipos de câncer de pulmão, e o tratamento varia de acordo com o estágio da doença e outros fatores individuais.

**2. Quais os principais sintomas apresentados?**

**R:** Os sintomas de efeitos locais são:

-**Tosse**, ela é o sintoma mais comum presente de 45 a 75%. A fístula traqueoesofágica deverá ser lembrada em pacientes com tosse paroxística violenta, após alimentação,

esta complicação é mais comum nos casos de tumor de esôfago que nos casos de tumor de pulmão. As tosse com grandes volumes de secreção mucoide podem estar presentes em carcinoma bronquioalveolar.

-**Hemoptise**, a incidência dela está entre 27 a 57%. A hemoptise maciça é menos frequente, mas foi observado que 20% têm carcinoma broncogênico e os pacientes com a condição tem uma taxa de 50% de mortalidade atribuídos à asfixia.

-**Dor torácica**, ela está presente em 27 a 49% dos casos de neoplasia de pulmão, o tipo de dor é frequente intermitente do lado do tumor, sendo intensa e persistente por conta da extensão para o mediastino, pleura ou parede torácica.

-**Sibilos ou Estridor**, os sibilos localizados sugerem uma obstrução do brônquio, enquanto que a obstrução da grande via aérea produz estridor. Quando há a presença de estridor a curva do fluxo-volume pode ser útil na identificação de lesão de traqueia ou laringe.

-**Dispnéia**, ela está presente em aproximadamente em 37% dos paciente com câncer de pulmão, as causas incluem obstrução de grande via aérea intrínseca e extrínseca, pneumonite obstrutiva ou atelectasia, derrame pleural, linfangite, derrame pericárdico, embolia tumoral, tromboembolismo, e condições comórbidas, como doença pulmonar obstrutiva crônica e insuficiência cardíaca.

### **3. Quais os principais fatores de risco para o desenvolvimento do câncer de pulmão?**

**R: Tabagismo:** É o fator de risco mais significativo para o câncer de pulmão. Fumar cigarros, cachimbos ou cigarros de palha aumenta drasticamente o risco.

**Exposição ao fumo passivo:** A inalação de fumaça de tabaco de outras pessoas pode contribuir para o desenvolvimento do câncer de pulmão, embora o risco seja menor do que para os fumantes ativos.

**Exposição a agentes carcinogênicos no ambiente de trabalho:** Certas substâncias químicas, como asbestos, arsênio, berílio, cromo, radônio, produtos de petróleo e gases de escape de motores a diesel, podem aumentar o risco de câncer de pulmão quando inaladas.

**Exposição ao radônio:** O radônio é um gás radioativo natural que se forma a partir do decaimento do rádio na crosta terrestre. A exposição prolongada ao radônio,

especialmente em ambientes fechados mal ventilados, pode aumentar o risco de câncer de pulmão.

**Histórico familiar:** Ter parentes de primeiro grau (pais, irmãos, filhos) que tiveram câncer de pulmão aumenta ligeiramente o risco de desenvolver a doença.

**Histórico pessoal de câncer de pulmão:** Indivíduos que tiveram câncer de pulmão no passado têm um risco aumentado de desenvolver a doença novamente.

**Exposição a poluentes atmosféricos:** A exposição prolongada à poluição do ar, especialmente a altos níveis de poluentes como partículas finas e poluentes orgânicos voláteis, pode aumentar o risco de câncer de pulmão.

**Doenças pulmonares crônicas:** Certas condições pulmonares crônicas, como enfisema e fibrose cística, podem aumentar o risco de câncer de pulmão.

#### **4. Como a fisioterapia pode atuar no paciente com câncer de pulmão?**

**R:** Desempenha papel no tratamento e em manejar os pacientes com câncer de pulmão, durante o tratamento quanto na fase de recuperação, atuam de algumas maneiras como:

Reabilitação pulmonar: a fisioterapia respiratória inclui exercícios de respiração profunda, expansão torácica e técnicas de limpeza das vias respiratórias para melhorar a função pulmonar e reduzir a dispneia que é associada ao câncer de pulmão e aos tratamentos como quimioterapia e radioterapia

Exercícios físicos: ajuda a melhorar a capacidade funcional e a qualidade de vida dos pacientes, incluindo exercícios aeróbicos, de resistência e de fortalecimento muscular, adaptado às necessidades e capacidade do paciente.

Controle da Dor e Fadiga: ajudar no manejo da dor e da fadiga por meio das técnicas de relaxamento, alongamento muscular, massagem terapêutica, proporcionando alívio e melhorando o bem-estar geral.

Prevenir complicações: existe um alto risco de desenvolver complicações como pneumonia, atelectasia e tromboembolismo venoso, a fisioterapia auxilia na prevenção dessas complicações por meio das técnicas de mobilização precoce, exercícios respiratórios e orientações sobre autocuidado.

**5. Como a fisioterapia pode atuar na prevenção do câncer de pulmão e na saúde respiratória?**

**R:** A fisioterapia atua na prevenção do câncer de pulmão e na promoção da saúde respiratória. Educação e conscientização para fornecer informações sobre a nocividade do tabagismo e da exposição a poluentes no ambiente. Fisioterapeutas podem avaliar o padrão respiratório dos pacientes para identificar possíveis disfunções respiratórias precoces, como padrões restritos, que podem ser indicativos de problemas pulmonares subjacentes. Desenvolver programas de exercícios para melhorar a capacidade pulmonar, fortalecendo os músculos respiratórios e aumentar a resistência física, pode ajudar a prevenir a progressão de condições respiratórias.

**6. Elabore em conjunto com o seu grupo um plano terapêutico em saúde coletiva visando a prevenção e promoção da saúde respiratória. Trace pelo menos 5 exercícios diferentes e uma dinâmica final que envolva todo o grupo.**

**1. Exercício respiratório:** Respiração diafragma - Paciente sentado, devem colocar uma mão no abdômen e a outra no peito. Inspirar profundamente pelo nariz, sentindo somente o abdômen expandir, e expirar lentamente pela boca, sentindo o abdômen se contrair.



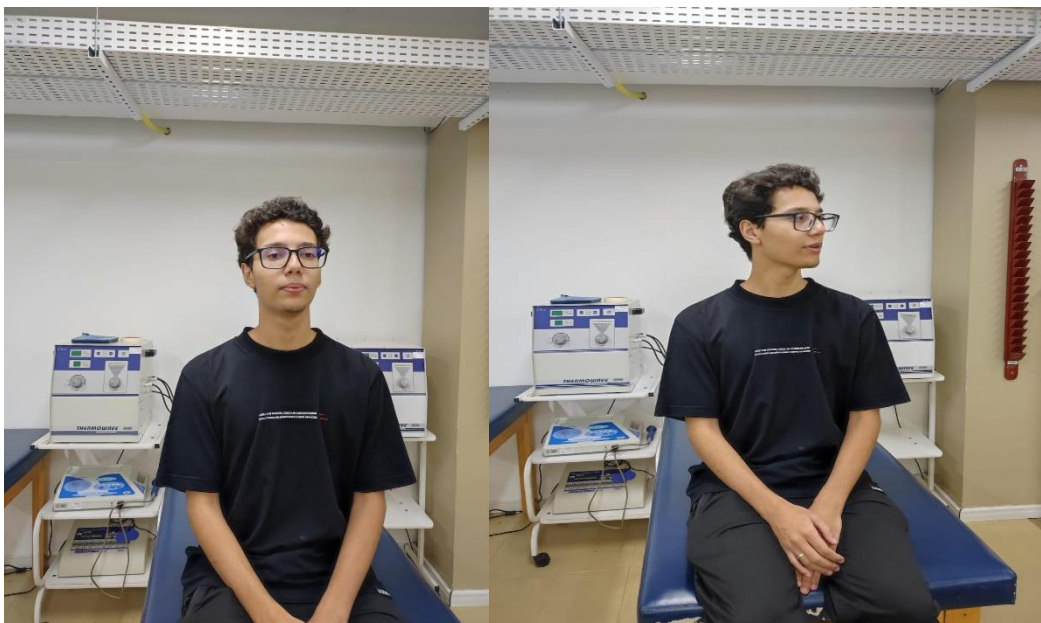
**2. Caminhada Respiratório:** realize uma caminhada leve, focando na respiração consciente. Inspire por 3 passos e expire por 3 passos. Mantenha um ritmo constante por 10 minutos.



**3. Alongamento dos Músculos Torácicos:** em pé, entrelace os dedos atrás das costas e estique os braços, abrindo o peito. Mantenha a posição por 30 segundos respirando profundamente.



**4. Exercício de Vibração Labial:** Sente-se confortavelmente e produza vibrações com os lábios ao expirar lentamente, como se estivesse soprando uma vela. Repita por 1 minuto.



**5. Yoga da Respiração:** pratique exercícios simples de yoga focados na respiração, como a técnica "Nadi Shodhana" (respiração alternada pelas narinas) por 5 minutos.



### **DINÂMICA FINAL**

O grupo irá se dividir, em cada ponta da maca. Com uma bolinha de algodão em cima da maca, um participante leva para o outro lado da maca soprando de forma suave e controlando a respiração;



**7. Elabore em conjunto com o seu grupo um plano terapêutico em saúde coletiva visando a recuperação da saúde respiratória de um paciente pós-câncer de pulmão. Trace pelo menos 5 exercícios diferentes e uma dinâmica final que envolva todo o grupo.**

- 1.** Respiração Diafragmática: Instrução e prática de respiração profunda, usando o diafragma para maximizar a ventilação pulmonar.
- 2.** Exercícios de expansão torácica: utilização de dispositivos como incentivos respiratórios ou exercícios de expansão torácica para melhorar a capacidade pulmonar.
- 3.** Exercícios de relaxamento: Instrução em técnicas de relaxamento como o relaxamento muscular progressivo, para reduzir a ansiedade e melhorar o controle da respiração.
- 4.** Programa de exercícios físicos adaptados às capacidades individuais do paciente, incluindo caminhadas, ciclismo estacionário e exercícios de baixo impacto.
- 5.** Técnicas de Tosse Efetiva: treinamento em técnicas de tosse eficazes para ajudar na remoção de secreções e prevenir infecções pulmonares.



**6.** Dinâmica Final: 2min de atividade, sendo 20seg realizando exercícios e 10seg de descanso controlando a respiração.

- corrida no lugar
- polichinelo
- agachamento
- corrida com flexão de joelho

#### **REFERÊNCIAS UTILIZADAS:**

ARAÚJO, Luiz Henrique et al. Câncer de pulmão no Brasil. **Jornal Brasileiro de Pneumologia**, v. 44, p. 55-64, 2018. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/jbpneu/a/NnmgVRdvbjhR4MysDgWfSD/?lang=pt>>. Acesso em 03/04/2024.

UEHARA, César; JAMNIK, Sérgio; SANTORO, Ilka Lopes. Câncer de pulmão. **Medicina (Ribeirão Preto)**, v. 31, n. 2, p. 266-276, 1998. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/7673>>. Acesso em 03/04/2024.

**PARTE 2:** Cada um dos 4 grupos formados irá aplicar um dos seus planos terapêuticos elaborados para os demais colegas, que deverão realizar os exercícios e dinâmicas indicadas. Uma pessoa do grupo que aplicará os exercícios será escolhida (pelo próprio grupo) para comandar o grupo de exercícios, e os demais participantes do grupo irão orientar os outros alunos na execução do exercício.

**OBS:** Todos os 4 grupos irão aplicar seus planos.

**Adicionar abaixo as fotos do seu grupo aplicando o exercício.**