



Os exercícios físicos na recuperação de transplantados

ATIVIDADES FÍSICAS PODEM GARANTIR QUALIDADE DE VIDA E REINserÇÃO SOCIAL AOS PACIENTES

Foto: Edu Andrade

“A atividade física regular é um aspecto essencial na manutenção da saúde, ou prevenção de doenças.

Seus benefícios são amplamente demonstrados na literatura, em ampla gama de pacientes. Reforçar sua indicação nunca é demais”

O Brasil é considerado referência mundial em cirurgias de transplantes. De acordo com o Ministério da Saúde, em 2015, foram realizadas 23.666 cirurgias; 1.164 órgãos e 2.409 tecidos foram transportados. As doações de órgãos possibilitaram a realização de 12.091 transplantes entre janeiro e julho deste ano. As operações de órgãos mais complexos, como pulmão, fígado e coração, registraram aumento de 31% em relação ao mesmo período do ano passado.

Apontado como um importante aliado na reabilitação física do paciente transplantado, o exercício físico contribui, também, para a reinserção social e bem-estar dos transplantados. Um bom exemplo dos benefícios promovidos pela prática é o da Profissional de Educação Física Liège Gautério [CREF 017513-G/RS]. Em 2003, Liège foi diagnosticada com fibrose pulmonar, uma patologia progressiva e sem tratamento que vai limitando a capacidade respiratória fazendo com que a pessoa se canse ao mínimo esforço, como durante a escovação de dentes, por exemplo.

Hoje, aos 43 anos, ela conta que o fato de praticar esportes desde os seus cinco anos de idade foi fundamental para sua pronta recuperação após a cirurgia. “Sou transplantada de pulmão unilateral há quase cinco anos e vivo somente com o pulmão esquerdo. Na infância pratiquei Ballet e já fiz Musculação, Atletismo, Natação, Ciclismo, Street Dance e treinamento funcional. De tudo um pouco. Acredito que esse preparo prévio certamente me auxiliou na recuperação pós-transplante. Por essa razão,

procuro incentivar ao máximo a prática de esportes dentre os transplantados”, afirma.

Um dos médicos que acompanha Liège desde a cirurgia é o Dr. Sadi Schio, coordenador clínico da equipe de Transplante Pulmonar da Santa Casa de Misericórdia de Porto Alegre. Schio também ressalta a importância dos exercícios físicos para os pacientes. “Atividade física regular é um aspecto essencial na manutenção da saúde, ou prevenção de doenças. Seus benefícios são amplamente demonstrados na literatura, em ampla gama de pacientes. Reforçar sua indicação nunca é demais. Em portadores de pneumopatias avançadas esta observação é especialmente verdadeira. Limitados em função do longo tempo de inatividade induzida pela doença, acreditamos que alguns pacientes jamais recuperariam condição funcional plena, mesmo com a realização do transplante pulmonar, não fosse pela existência de incentivo à prática de atividades físicas. Essa assistência inicia-se antes da realização do transplante, em nosso programa, e é mantida até a recuperação funcional atingir o melhor nível possível após o procedimento”, explica.

Além de Profissional de Educação Física, Fonoaudióloga e Bióloga, Liège é também atleta e representa o país em competições internacionais. Para isso, ela é acompanhada pelo Profissional de Educação Física Gelson Vaqueiro [CREF 018874-G/RS], que a orienta desde 2014. “O início das atividades foi possível através da liberação médica. Como ainda não há um protocolo de exercícios no Atletismo direcionado aos atletas transplantados, eu, como treinador de Atletismo e Profissional de Educação Física, objetivei os treinos baseando-me na percepção e na consciência corporal e psicológica da atleta Liège, já que ela treinava antes de realizar o procedimento de transplante pulmonar”, conta Gelson Vaqueiro.

Ele vai além. “Sempre que a atividade for realizada com supervisão de um profissional da área da Educação Física e estiver acompanhada de orientação médica, o esporte irá gerar uma elevação da autoestima do paciente, facilitará a integração com a sociedade e ainda ajudará a criar um grupo de amigos esportistas que mostra ao transplantado que ele pode ter algumas limitações, mas que isso não o torna uma pessoa limitada”, reforça Gelson.



Foto: Edu Andrade

COMPETIÇÕES

Em 2015, Liège participou da vigésima edição das Olimpíadas dos Transplantados, ocorrida em Mar Del Plata, na Argentina, que contou com a participação de 45 países. Ela foi a primeira mulher brasileira a participar desse tipo de competição e realizou os 100 e 200m rasos garantindo medalhas de ouro e prata respectivamente. “Vi nessa competição a oportunidade de divulgar a importância da doação de órgãos, pois muitas pessoas veem o transplantado como alguém limitado e com muitas restrições. E não é verdade. Havia muitos atletas celebrando a segunda chance de viver através do esporte. Foi lindo”, disse.

“Agora é começar a preparação para os Jogos do ano que vem, em Málaga, na Espanha e torcer por bons resultados”, planeja Liège sobre o futuro.