



SÍRIO-LIBANÊS

Cartilha de **Reabilitação do Paciente em Hemodiálise**





Davi de Souza Francisco

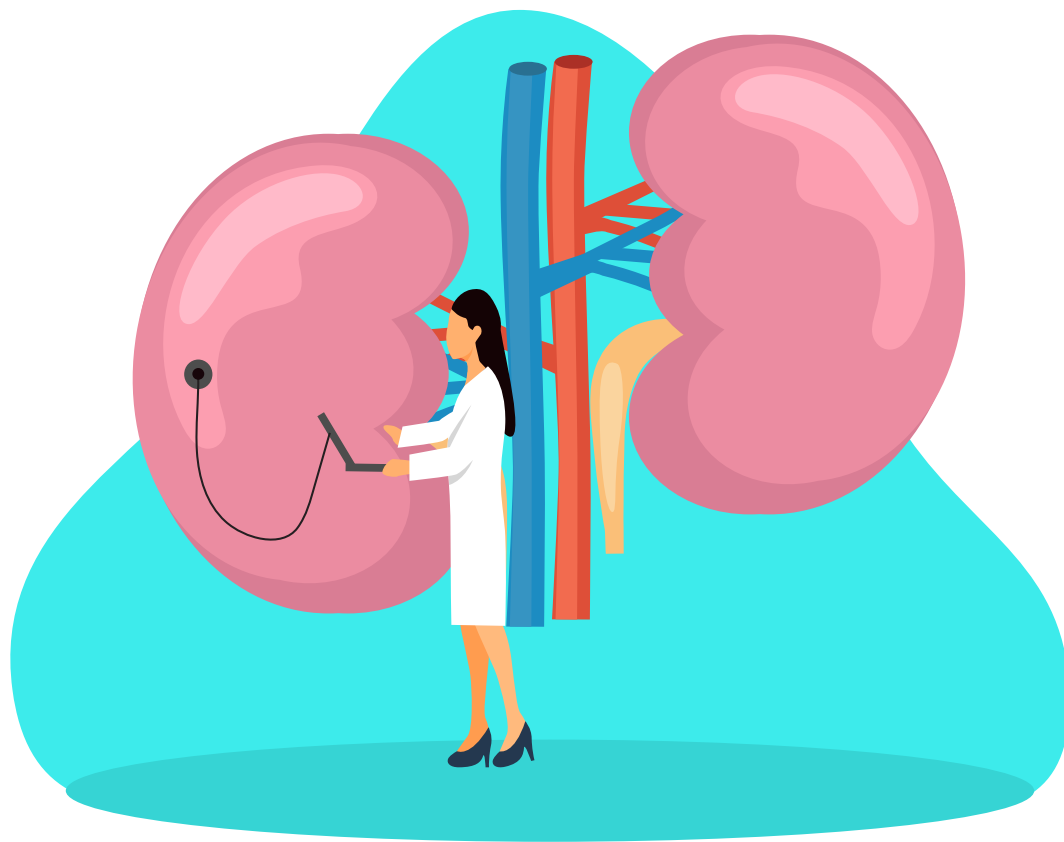
Fisioterapeuta do Centro de Nefrologia e Diálise – Hospital Sírio-Libanês

Maria Rita de Souza Lima

Coordenadora de Fisioterapia do Centro de Reabilitação – Hospital Sírio-Libanês

Wellington Pereira Yamaguti

Gerente do Serviço de Reabilitação – Hospital Sírio-Libanês



O QUE É A DOENÇA RENAL CRÔNICA?

De acordo com a KDIGO (*Kidney Disease Improving Global Outcomes*), a doença renal crônica é definida por alterações na estrutura e/ou função renal que ocorrem por um período maior que 3 meses e que geram impacto na saúde do indivíduo.

O principal marcador da função renal é a taxa de filtração glomerular. Quando essa taxa encontra-se $<15\text{mL/min/1,73m}^2$, considera-se falência renal, e nesse momento os pacientes podem necessitar das terapias de substituição renal (hemodiálise ou diálise peritoneal).

ALTERAÇÕES FUNCIONAIS DECORRENTES DA DOENÇA RENAL CRÔNICA E HEMODIÁLISE

Com a evolução da doença renal crônica e o início da hemodiálise, fatores como inflamação, baixa ingestão de proteínas, acidose metabólica, alterações hormonais e sedentarismo contribuem para redução da força e massa muscular.

**Redução
da força
muscular**

+

**Redução
da massa
muscular**

=

Sarcopenia

A doença conhecida como sarcopenia pode estar presente em até 49% da população com doença renal crônica. A presença de sarcopenia é maior nos pacientes idosos e nos pacientes que estão em terapia de substituição renal.

A sarcopenia é um dos fatores que favorece a redução da funcionalidade e o surgimento de incapacidades na população com doença renal crônica. Dessa forma, os pacientes tornam-se mais dependentes para realização de atividades cotidianas e, conseqüentemente, mais sedentários.

O sedentarismo é um dos fatores relacionados ao estilo de vida que favorece o desenvolvimento de doenças cardiovasculares nos pacientes em hemodiálise. Nessa população, as doenças cardiovasculares são as principais causas de morbidade e mortalidade.



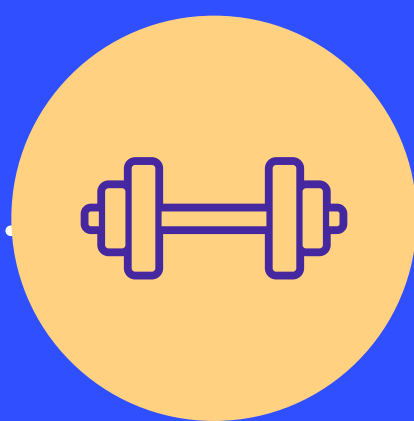
A REABILITAÇÃO COMO TRATAMENTO ADJUVANTE NOS PACIENTES EM HEMODIÁLISE

Pacientes em hemodiálise apresentam perfil sedentário, com redução da função muscular e da funcionalidade. Dessa forma, o papel da reabilitação é minimizar essas alterações ocasionadas pela progressão da doença e o início da terapia de substituição renal, utilizando diferentes estratégias de tratamento.

As estratégias que possibilitam a reabilitação de maneira segura antes ou durante as sessões de hemodiálise incluem:



*Exercício
aeróbico*



*Fortalecimento
da musculatura
respiratória
e periférica*



*Eletroestimulação
neuromuscular*



*Treino de
equilíbrio*



*Exercícios de
flexibilidade*

Estudos reportam que a reabilitação de pacientes em hemodiálise apresenta benefícios como:

- **Redução da pressão arterial.**
- **Ganho de força muscular.**
- **Aumento da capacidade funcional.**
- **Melhora de desfechos relacionados à qualidade de vida.**

O fisioterapeuta é o profissional responsável pela prescrição de exercícios, e atua em conjunto com uma equipe multiprofissional (médicos, enfermeiros e nutricionistas) na assistência aos pacientes em hemodiálise.

ORIENTAÇÕES GERAIS QUANTO À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA



1

Escolha alguma atividade que goste (ex.: caminhada, subida e descida de degraus, andar de bicicleta) e a realize por 30 minutos, durante 5 dias na semana.

Importante: Para que o exercício seja realizado na intensidade correta, você deve sentir um pouco de cansaço ou dificuldade para falar durante a sua realização.

2

Visando fortalecer os músculos dos membros inferiores, utilize o movimento de sentar e levantar de uma cadeira sem o apoio dos membros superiores. Realize 3 séries de 10-15 repetições, com intervalo de 1 minuto entre cada série para descanso.

Importante: Apoie o encosto da cadeira na parede e realize o exercício com alguma pessoa próxima para evitar quedas.

**BUSQUE MANTER-SE ATIVO A MAIOR PARTE DO TEMPO.
SEU CORPO NECESSITA DE MOVIMENTO!**



SÍRIO-LIBANÊS

INFORMAÇÕES

Telefones: +55 (11) **3394-4742/3394-4219**

E-mail: **centro.reabilitacao@hsl.org.br**

Horário de funcionamento: de segunda a sexta-feira, das 7h às 19h