

Testa o teu Pulmão!

JOEL GERALDO · ALDA MARQUES · CRISTINA JÁCOME

A pneumonia adquirida na comunidade é um importante problema de saúde pública, sendo responsável por 40% das hospitalizações em Portugal. Embora mais prevalente nas crianças e idosos, é também uma condição multigeracional, sendo que nos jovens com menos de 18 anos a mortalidade atingiu 9% em 2014.

Uma população mais consciente sobre esta problemática pode produzir efeitos positivos a longo prazo. Assim, um grupo de alunos do curso de Fisioterapia, no âmbito da unidade curricular “Educação e promoção de saúde em Fisioterapia” dinamizaram uma atividade designada TESTA O TEU PULMÃO- Dá Luta À Pneumonia!

Os objetivos desta foram aumentar o conhecimento dos adolescentes e jovens adultos sobre sintomas da pneumonia, principais fatores de risco, nomeadamente a inatividade física, e o papel do fisioterapeuta na reabilitação desta condição. A atividade foi divulgada junto de escolas e Universidade de Aveiro e as inscrições foram feitas online.

30 participantes (10% género masculino, 18-22 anos) participaram na atividade que, englobou uma pequena sessão educativa, seguida de uma prova de carácter físico e lúdico que incluiu vários postos temáticos (e.g., quiz sobre fatores de risco, mitos sobre pneumonia, corrida com respiração através de uma palhinha, tiro ao alvo de fatores de risco/protetores, avaliação do pico de fluxo expiratório, etc) ligados por percursos de corrida. Para avaliar o impacto da atividade no conhecimento dos participantes, foi aplicado um questionário no início e no fim da atividade (5 questões de escolha múltipla). A estatística descritiva foi usada para analisar os resultados.

O conhecimento acerca da epidemiologia em Portugal (20% respostas corretas vs 70%) e no Mundo (57% vs 80%) foi o que registou uma maior evolução com a atividade. O conhecimento relacionado com os sintomas (70% vs 100%), fatores de risco (90% vs 100%) e importância do exercício físico (100% vs 100%) também melhoraram, embora com menor expressão, uma vez que os participantes já possuíam alguns destes conhecimentos.

Os resultados obtidos com a atividade demonstram a relevância de implementar atividades de promoção de saúde adaptadas e significativas para a população-alvo.