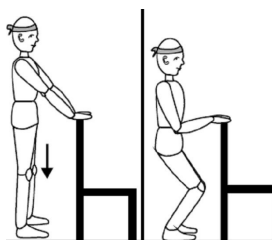


6. De pé, dobre os joelhos, deitando o ar fora. Volte a esticar os joelhos, inspirando.



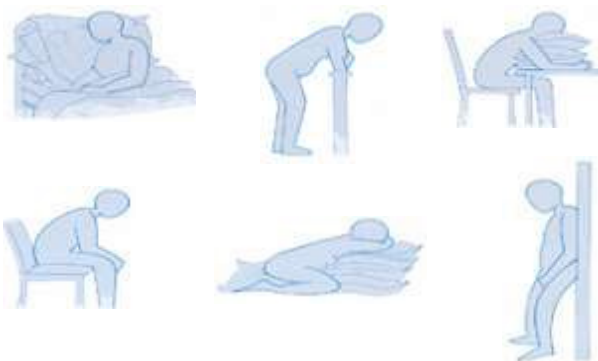
7. De pé, levante a perna para o lado, deitando o ar fora. Volte à posição inicial, inspirando.



MARCHA:

- Caminhar todos os dias, no mínimo 20 a 30 minutos, 5 dias na mesma semana. O ideal são caminhadas de 1 hora!
- Pode caminhar seguido ou por períodos, ao longo do dia.
- Repouse se sentir mais falta de ar. E continue depois lentamente.
- Controle a respiração: inspire com o nariz e expire com os lábios em posição de sopro. A expiração deve ser sempre mais longa que a inspiração!
- O esforço deve ser leve a moderado.

POSIÇÕES PARA REDUZIR A FALTA DE AR:



É FUNDAMENTAL:

- **Deixar de fumar!**
- Cumprir a **medicação todos os dias.**
- Beber **1,5L de água por dia**, para ajudar a sair a expetoração.
- Ter uma **alimentação saudável.**
- Fazer **exercícios todos os dias!!**

Autoras: Dra. Marta Guedes e Dra. Luísa Sá

Data de elaboração: Julho 2015

Data da próxima revisão: Julho 2018

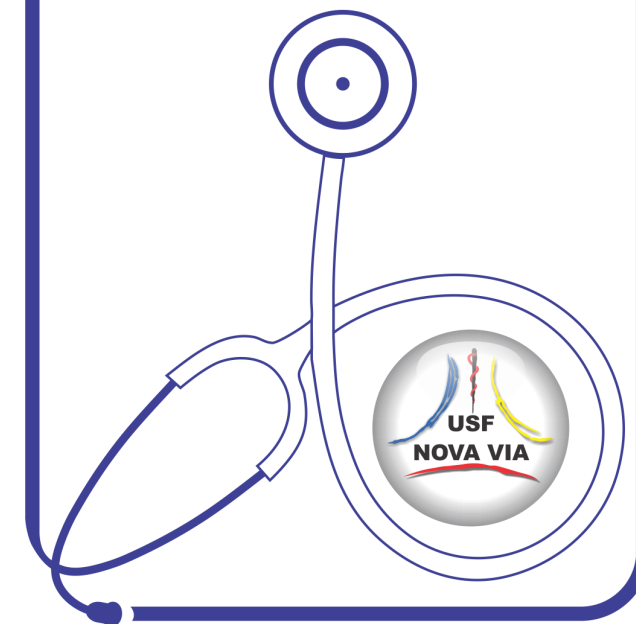
Data de aprovação em Conselho Geral: Dezembro 2015

Unidade de Saúde Familiar Nova Via

Rua da Boa Nova, 325, Valadares

Tel: 22 713 74 17 / 22 713 02 06

EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS DOENTE DPOC



PARA QUE SERVEM OS EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS?

- São técnicas que permitem melhorar a capacidade pulmonar, para que possa respirar sem se cansar tanto e drenar secreções.
- Aumentam a sua qualidade de vida.

SÃO IMPORTANTES?

SIM!

- Fortalecem os músculos, aumentando a capacidade pulmonar e, assim, aliviam a sensação de falta de ar.
- Ajudam também a manter as vias respiratórias livres porque facilitam a drenagem de secreções.
- Diminuem os internamentos hospitalares por falta de ar.
- Aprender a respirar bem atrasa a sensação de cansaço e dá-lhe mais energia com as atividades do dia-a-dia e com o esforço.

APRENDER A RESPIRAR...

Respiração abdomino-diafragmática:

1. Relaxe os ombros.
2. Ponha as mãos na barriga.
3. Inspire pelo nariz com a boca fechada. Sinta a barriga encher com a inspiração.



4. Expire, deitando o ar fora pela boca com os lábios soprando. Demore mais tempo a deitar fora o ar do que a entrar.

EXERCÍCIOS DE FORTALECIMENTO:

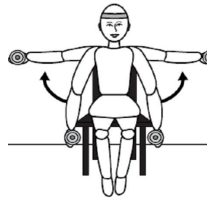
- Não tranque a respiração.
- Repita os exercícios 10 vezes.
- Se quiser usar pesos, comece com 0,5kg.

ALGUNS EXEMPLOS:

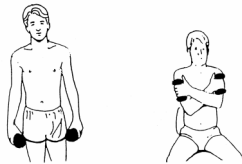
1. Deitando o ar fora, levante os braços à altura dos ombros. Inspirando, baixe os braços.



2. Deitando o ar fora, abra os braços até à altura dos ombros. Baixe até à posição inicial, inspirando.



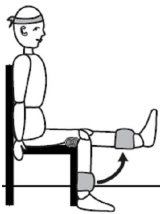
3. Deitando o ar fora, dobre os cotovelos e cruze os braços. Descruze e estique os braços, inspirando.



4. Dobre os cotovelos, levando as mãos aos ombros, deitando o ar fora. Inspirando, volte à posição inicial.



5. Levante a perna, deitando o ar fora. Baixe a perna devagar, pousando o pé no chão, inspirando.



6. Ponha-se em bicos dos pés, deitando o ar fora. Inspirando, pouse os calcanhares no chão.

