

# Exercícios domiciliares para indivíduos com doenças respiratórias crônicas

*Cartilha desenvolvida por integrantes do projetos de extensão: “Reabilitação Pulmonar” e “ReabilitARA” e pelos grupos de pesquisa: Laboratório de Pesquisa em Fisioterapia Cardiorrespiratória (LACOR)” e “Prematuridade” da Universidade Federal de Santa Catarina”.*

*Autores : Danielle Vieira, Cristiane Moran, Natália Consoni, Juliana Oliveira, Niágeri Cioato, Livia Arcêncio*



# Exercício respiratório com freio labial

***Você já ouviu falar deste exercício respiratório?***

Talvez você até o realize de forma instintiva



Ele pode ajudar a controlar a sua sensação de falta de ar e auxiliar a controlar a respiração

## **QUANDO REALIZAR?**

Pode ser realizado tanto em repouso como durante os exercícios físicos ou as atividades do seu dia-a-dia

# Exercício respiratório com freno labial



## ***Importante:***

***Interrompa o exercício caso esteja se sentindo mais cansado do que antes***

## **COMO REALIZAR?**

- Puxar um pouco de ar pelo nariz suavemente e soltá-lo também suavemente através da boca com os lábios parcialmente fechados.
- A parte em que você solta o ar deve durar mais tempo do que a parte que você puxa o ar.
- Uma sugestão é você contar mentalmente lentamente até 2 enquanto puxa o ar e contar até 4 enquanto solta o ar.

# Exercício respiratório com freio labial

## EM QUAIS POSIÇÕES PODE SER REALIZADO?

- Sentado na cadeira ou na poltrona com o pescoço e os ombros relaxados.



Fase em que puxa o ar



Fase em que solta o ar

# Exercício respiratório com freio labial

## EM QUAIS POSIÇÕES PODE SER REALIZADO?

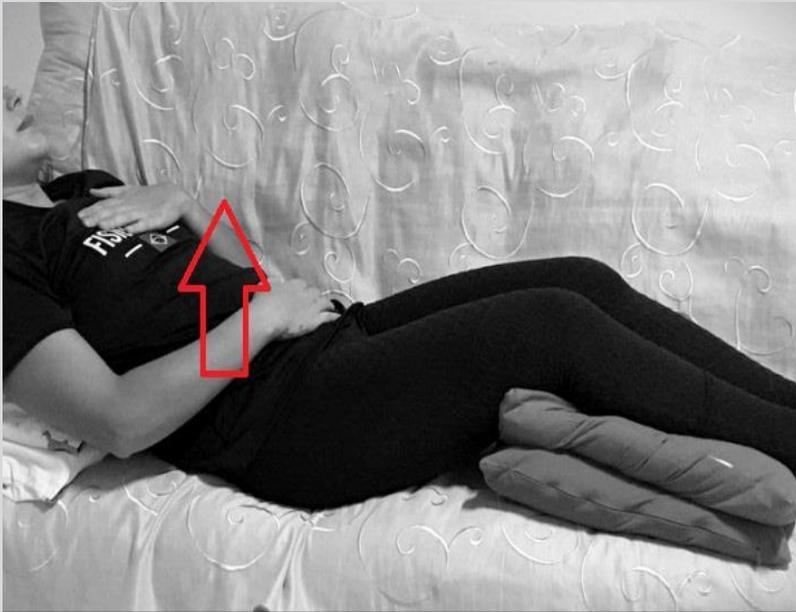
- Sentado em uma cadeira com apoio na mesa (com ou sem almofadas).
- Em pé apoiando em uma cadeira.



# Exercício respiratório diafragmático

- Este outro exercício respiratório também pode ser usado para auxiliar no controle da sua respiração

**Quando realizá-lo você precisa sentir melhora da sua respiração!**



Inspiração nasal lenta.

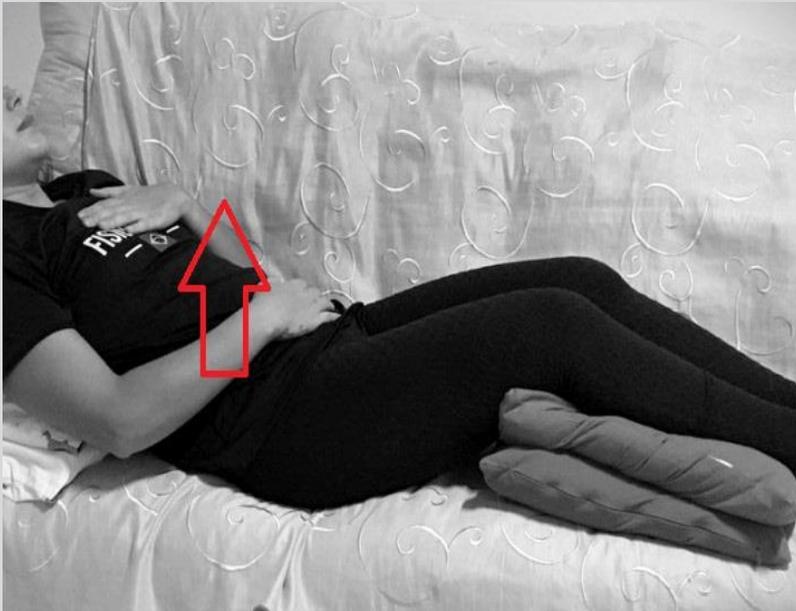


Expiração lenta através dos lábios ou dentes cerrados.

# Exercício respiratório diafragmático

## COMO REALIZAR?

- Puxe o ar suavemente pelo nariz enquanto você sente que a sua barriga se movimenta para fora.
- Em seguida segure o ar nos pulmões por 3 segundos e solte lentamente entre os lábios.



Inspiração nasal lenta.



Expiração lenta através dos lábios ou dentes cerrados.

*Autores : Danielle Vieira, Cristiane Moran, Natália Consoni, Juliana Oliveira, Niágeri Cioato, Livia Arcêncio*

# Exercício respiratório diafragmático

## EM QUE POSIÇÃO REALIZAR?

- Deitado ou sentado confortavelmente em uma poltrona.
- Posicione a mão sobre seu tórax e a outra mão sobre a barriga.



## QUANDO REALIZAR?

Várias vezes ao dia se tornando um hábito no cotidiano.

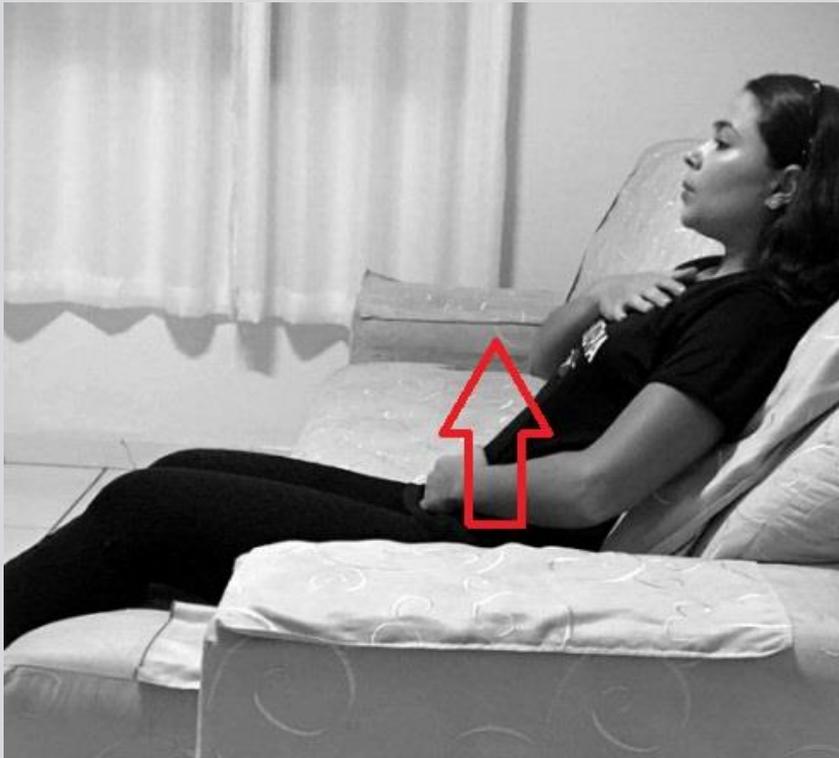


## Importante:

Interrompa o exercício caso você esteja se sentindo mais cansado do que antes de realizá-lo.

# Exercício respiratório diafragmático

Posição sentada



Inspiração nasal lenta

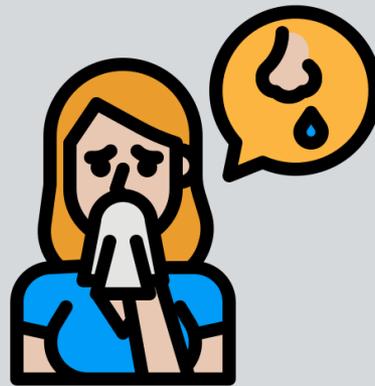


Expiração lenta através dos lábios ou dentes  
cerrados

# Higiene nasal com soro fisiológico

O nosso nariz está em constante contato com o meio externo e é importante porta de entrada dos microrganismos para o sistema respiratório.

Além disso, algumas pessoas acumulam catarro nesta região.



Fonte: <https://www.flaticon.com/authors/photo3idea-studio>

Dessa forma, a higiene nasal com soro fisiológico é uma técnica de prevenção e tratamento interessante.

# Higiene nasal com soro fisiológico

## QUANDO REALIZAR?

É interessante realizar a higiene nasal pelo menos duas vezes por dia, por exemplo, após acordar e antes de dormir. Ou ainda, nos momentos em que você chega da rua.

## EM QUAL POSIÇÃO REALIZAR?

Sente-se em uma cadeira com apoio para as costas ou poltrona e incline a cabeça para trás.



# Higiene nasal com soro fisiológico

## COMO REALIZAR?

1. Introduza uma seringa descartável sem agulha com cerca de **3 mL de soro fisiológico a 0,9%**, em temperatura ambiente, na narina direita e aperte o êmbolo até despejar todo o soro.
2. No momento que despejar o soro, você deve puxar o ar de forma rápida e forte.



# Higiene nasal com soro fisiológico

## COMO REALIZAR?

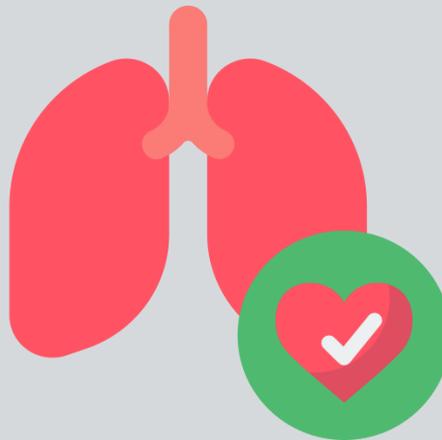
3. Com o dedo indicador, tape a narina em que você não despejou o soro e puxe o ar de forma rápida e forte novamente.

4. Em seguida, faça a mesma coisa na narina esquerda. **Repita todo o procedimento pelo menos mais uma vez** e, em seguida, assoe o nariz suavemente.



# Técnica para auxiliar na remoção de secreção dos pulmões

**Esta técnica é indicada para pessoas que acumulam secreções em seus pulmões**



Fonte: <https://www.flaticon.com/authors/smashicons>

## COMO REALIZAR?

1. Deite-se de lado, confortavelmente, e respire tranquilamente por 3 vezes. Em seguida, mantenha a boca aberta e solte todo o ar lentamente pela boca. Repita esse procedimento por pelo menos 3 vezes até que você sinta que a secreção foi mobilizada.



1

2. Deite-se agora do outro lado e **repita o procedimento** descrito na etapa 1.



2

3. Sente-se e encha o peito de ar e em seguida solte o ar de forma rápida com a boca aberta (como se fosse embaçar um espelho). Repita este procedimento de 2 a 3 vezes, descansando entre cada repetição.

4. Em seguida, realize uma tosse e elimine o catarro em um lenço de papel descartável. Se preferir, você pode engolir o catarro.

**Realizar esta técnica de 1 a 2 vezes ao dia; ao acordar e ao se deitar.**



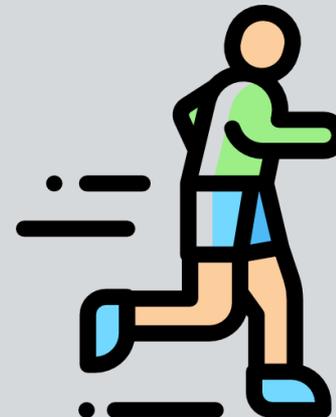
3



4

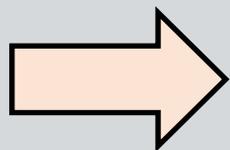
# Atividade Física

A prática de atividade física além de promover benefícios à saúde, também atua com um papel importante na prevenção de diversas doenças.

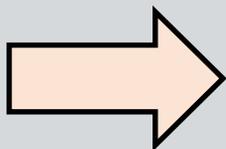


Fonte: <https://www.flaticon.com/authors/freepik>

**IMPORTANTE:** A recomendação é de pelo menos **30 minutos** de atividade física diária.



Sugere-se para que os exercícios sejam evitados logo após as refeições.



Para isso é necessário que se tome alguns cuidados, como a utilização de roupas e calçados confortáveis.

**CUIDADOS**

# O que devo observar durante a Atividade Física?

## Sintomas normais

- Respiração leve a moderada.
- Sudorese.
- Sensação de calor ou cansaço nas pernas.
- Dor muscular ou articular leve.

## Sintomas anormais

- Dor no peito.
- Dor articular intensa.
- Tontura ou vertigem.  
Palpitações cardíacas.
- Dor de cabeça.
- Falta de ar intensa.

**INTERROMPER  
IMEDIATAMENTE**

# Em qual intensidade a Atividade Física deve ser realizada?

Utiliza-se a escala ao lado para quantificar a falta de ar/cansaço

**0** = sem sintomas.  
**10** = maior falta de ar ou cansaço já sentidos.

**Atividades físicas devem ser realizadas em uma intensidade de 4 (pouco intensa) a 6 (entre intensa e muito intensa).**

## ESCALA DE BORG MODIFICADA

0	NENHUMA
0,5	MUITO, MUITO LEVE
1	MUITO LEVE
2	LEVE
3	MODERADA
4	POUCO INTENSA
5	INTENSA
6	
7	MUITO INTENSA
8	
9	MUITO, MUITO INTENSA
10	MÁXIMA

# Qual deve ser a duração da sessão de exercícios?

Os exercícios devem ser realizados de **20 a 60 minutos**.



Fonte: <https://www.flaticon.com/authors/freepik>

# Quantas vezes por semana?

A recomendação é de realizar suas atividades físicas de **3 a 5 vezes por semana**



Fonte: <https://www.flaticon.com/authors/srip>

# Marcha Estacionária

## COMO REALIZAR?

- Realize uma caminhada sem sair do lugar;
- Realize os movimentos com os braços alternados com as pernas;
- Não esqueça de controlar a respiração soltando o ar entre os lábios.

Séries de **1 a 2 minutos**. Repita o exercício por **5 vezes**.



# Subir e descer escada

## COMO REALIZAR?

- Para a realização dessa atividade é necessária a disponibilidade de uma escada.
- Suba e desça o lance de escadas.

Realize séries de **1 a 2 minutos** e repita o exercício por **5 vezes**



# Exercício de extensão de joelho

## COMO REALIZAR?

- Sente-se em uma cadeira com apoio para as costas e faça uma inspiração.
- Solte o ar entre os lábios enquanto **estica o joelho**.
- Logo após, flexione a perna novamente.



Repita esse processo de **8 a 12 vezes** com cada perna, por **3 vezes**.

# Exercício de flexão de quadril

## COMO REALIZAR?

- Sente-se em uma cadeira com apoio para as costas e faça uma inspiração.
- Solte o ar entre os lábios enquanto **dobra o quadril, aproximando o joelho do peito.**
- Retorne para a posição inicial.



Repita esse processo **de 8 a 12 vezes** com cada perna,  
por **3 vezes**

# Sentar e levantar da cadeira

## COMO REALIZAR?

- Sente-se em uma cadeira com apoio para as costas e faça uma inspiração.
- Solte o ar entre os lábios enquanto **levanta da cadeira;**
- Sente-se novamente.



Repita esse processo de **8 a 12 vezes**, por **3 vezes**.

# Exercício de panturrilha

## COMO REALIZAR?

- Apoie-se em uma cadeira ou outra superfície e faça uma inspiração.
- Solte o ar entre os lábios enquanto **fica na ponta dos pés.**
- Retorne com toda planta do pé apoiada ao chão.



Repita esse processo  
**de 8 a 12 vezes**, por  
**3 vezes.**

# Alongamentos



Podem ser realizados antes e principalmente, no final dos exercícios.

Não esquecer de respirar fundo durante todos os movimentos, esses alongamentos podem ser associado a freno labial.

**IMPORTANTE:** Cada alongamento não deve causar desconforto intenso, somente a sensação de estar esticando o músculo.

# Alongamento de pescoço

## COMO REALIZAR?

- Realize o movimento na posição sentada, sempre tentando deixar a coluna esticada e costas apoiadas.
- Coloque a mão direita na parte superior da cabeça, puxando-a levemente para a direita.
- Segure na posição por **40 segundos**, retornando a cabeça à posição inicial lentamente.
- Repita o movimento para o outro lado.



Faça o movimento **3 vezes para cada lado**

# Alongamento de rotação de pescoço

## COMO REALIZAR

- Gire o pescoço para a direita, olhando diretamente sobre o ombro direito (o máximo que conseguir sem dor).
- Mantenha a posição por **40 segundos**.
- Retorne para a posição neutra, relaxe e inverta posição anterior.
- Olhe para o lado esquerdo por mais **40 segundos**.
- Retorne para posição neutra e relaxe.

Repita o movimento **3 vezes para cada lado**

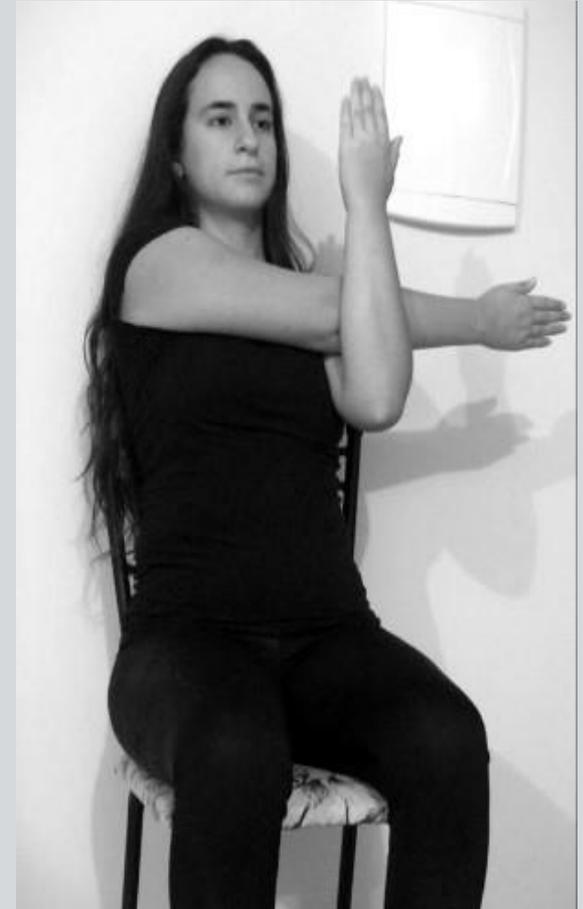


# Alongamento com os braços cruzados

## COMO REALIZAR?

- Cruze um braço direito na frente do corpo com o cotovelo esticado.
- Use a mão esquerda para mantê-lo na posição por **40 segundos**.
- Repita com o braço esquerdo esticado e a mão direita o mantendo por **40 segundos**.

Repita o movimento **3 vezes para cada braço**



# Alongamento para quadríceps

## COMO REALIZAR?

- Posicione uma cadeira a sua frente.
- Com a mão direita segure a cadeira e com a mão esquerda segure a perna esquerda dobrada.
- Segure a perna por **40 segundos**, equilibrando-se mantenha a postura ereta.
- Repita agora o movimento com a mão esquerda na cadeira e a mão direita segurando a perna por **40 segundos**.

Realize o movimento com **cada perna por 3 vezes**



# Alongamento para as pernas

## POSIÇÃO PARA REALIZAR

- Posicione-se em frente a uma cadeira em uma distância um pouco menor que o tamanho de um braço.
- Segure a cadeira com as palmas das duas mãos e dê um passo para a frente com a perna direita e um para trás com a perna esquerda, mantendo os pés paralelos.



# Alongamento para as pernas

## COMO REALIZAR?

- Então, dobre o joelho direito e mantenha a perna esquerda estendida.
- Segure essa posição por **40 segundos**.
- Após, inverta a posição das pernas e refaça o exercício.

Repetir o movimento por **3 vezes em cada perna**



# Atenção!

Além de realizar os exercícios indicados, é importante *manter-se ativo* e reduzir o comportamento sedentário

Mas o que é **comportamento sedentário**?

Atividades que realizamos sentados ou deitados e que não aumentam o gasto energético do corpo, como assistir televisão, usar o computador e o celular, dentre outras.

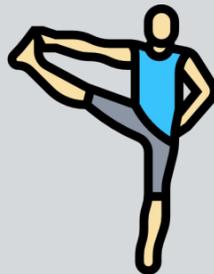
Ele está associado ao **surgimento de doenças cardiovasculares!**

Então, este comportamento deve ser **interrompido** com a realização de alguma atividade.

***Orienta-se que a cada 30 minutos na posição sentada, realize-se alguma atividade!***

**ASSIM, VAMOS NOS MANTER ATIVOS E CUIDAR DE NOSSA SAÚDE NESTE PERÍODO DE ISOLAMENTO!**

**CONTEM COM O NOSSO APOIO E QUALQUER DÚVIDA, ENTREM EM CONTATO.**



Fonte: <https://www.flaticon.com/authors/eucalyp>

Fonte: <https://www.flaticon.com/authors/freepik>

## Contato

Profa. Livia Arcêncio do Amaral - e-mail: [livia.arcencio@ufsc.br](mailto:livia.arcencio@ufsc.br)  
Profa. Danielle Soares Rocha Vieira - e-mail: [danielle.vieira@ufsc.br](mailto:danielle.vieira@ufsc.br)



# Referências

- PETER R. BLANPIED. Neck Pain: : Revision 2017. **Journal Of Orthopaedic & Sports Physical Therapy**, [s.l.], v. 47, n. 7, p.1-83, jul. 2017. Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy (JOSPT). <http://dx.doi.org/10.2519/jospt.2017.0302>.
- HERDY, AH; LÓPEZ-JIMÉNEZ, F; TERZIC, Cp; MILANI, M; STEIN, R; CARVALHO, T; SERRA, S; ARAUJO, Cg; ZEBALLOS, Pc; ANCHIQUE, Cv. South American Guidelines for Cardiovascular Disease Prevention and Rehabilitation. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, [s.l.], v. 103, n. 2, p.1-42, 2014. Sociedade Brasileira de Cardiologia. <http://dx.doi.org/10.5935/abc.2014s003>.
- SPRUIT, Martijn A. et al. Uma declaração oficial da American Thoracic Society / European Respiratory Society: conceitos-chave e avanços na reabilitação pulmonar. **Revista Americana de Medicina Respiratória e Cuidados Intensivos** , v. 188, n. 8, p. e13-e64, 2013.
- DIAZ, Keith M. et al. Patterns of sedentary behavior and mortality in US middle-aged and older adults: a national cohort study. **Annals of internal medicine**, v. 167, n. 7, p. 465-475, 2017.
- Manging your breathing and saving your energy. <https://www.livingwellwithcopd.com/1-documentation-and-tools.html?paysID=1&catID=1>. Acesso em: 29 de março de 2020.



*Autores : Danielle Vieira, Cristiane Moran, Natália Consoni, Juliana Oliveira, Niágeri Cioato, Livia Arcêncio*

**UFSC**