

ANS - nº 41754-8



FioSaúde  
FISIOTERAPIA

Vida  
*in*Forma

Cuidando de sua

**SAÚDE  
RESPIRATÓRIA**



Confira nas páginas a seguir explicações de exercícios que você pode realizar em sua casa, para ampliar a capacidade pulmonar

ANS - nº 41754-8

# Fique em casa, cuidando de sua saúde respiratória

Existem exercícios que você pode incluir na sua rotina para ampliar a sua capacidade pulmonar. Essas atividades trabalham a oxigenação e a ventilação do organismo, mantendo sua saúde respiratória.

A FioSaúde elaborou um vídeo que mostra como se exercitar neste sentido:



Clique na imagem ao lado para acessar o vídeo com a série de exercícios

Ou acesse: [https://m.facebook.com/story.php?story\\_fbid=1635915979890770&id=248754578606924](https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=1635915979890770&id=248754578606924)

Os exercícios feitos de maneira preventiva podem minimizar as sequelas da Covid-19, mas de forma alguma impedem que o paciente se contamine com o vírus, nem influenciam que os sintomas tenham maior ou menor intensidade. No caso de o paciente já ter tido Covid-19, esses exercícios irão ajudar na recuperação do mesmo.

Exercício:  
Respiração ideal

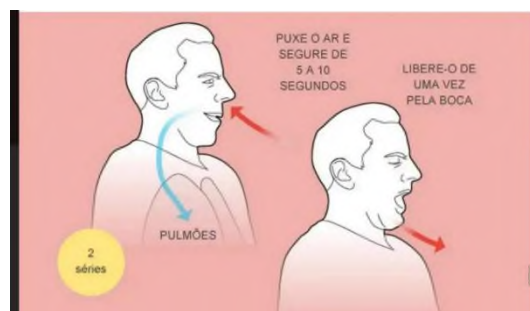


1- O paciente sentado, com as costas retas e ereto, deve puxar o ar pelo nariz (inspiração), calmamente, e soltar o ar pela boca (expiração). É importante que faça a inspiração pelo nariz, pois assim será feita a filtragem do ar, umidificação e aquecimento do ar adequadamente.

Exercício: Reexpansão - *Não deve ser realizado por quem tem DPOC (enfisema)*

2- São exercícios com o objetivo de reexpandir a caixa torácica, colaborando na maior entrada de ar nos pulmões.

Sentado, com as costas retas e ereto, o paciente deve puxar o ar pelo nariz e segurar de 3 a 5 segundos, e soltar o ar pela boca. Pode realizar o exercício até 3 vezes, no máximo 3 vezes ao dia.



Exercício: Respiração fracionada - *Não deve ser realizado por quem tem DPOC (enfisema)*

3- Exercício que vai ajudar na expansão pulmonar.

Sentado, com as costas retas e eretas, puxar o ar pelo nariz em 2 ou 3 tempos, e no final soltar pela boca lentamente em 3 ou 4 tempos.

Realize 3 séries de 10 repetições cada.

Exercício: Freno labial

4- Este exercício é indicado para aquele paciente que tem dificuldade em eliminar o ar dos pulmões, que é o caso de pacientes com bronquite crônica e covid.

Este exercício deve ser suspenso no caso do paciente sentir mal-estar, como tontura.

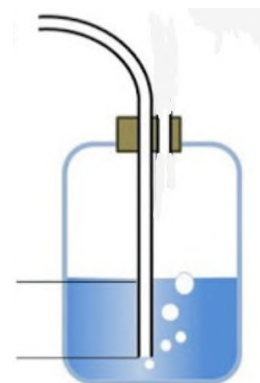
Sentado, com as costas retas e eretas, o paciente deve puxar o ar pelo nariz, e soltar aos poucos, como se fosse assoviar, prolongando a expiração pelo máximo de tempo que puder, sem que se sinta mal.



## Exercício: Peep em selo d'água

5- Este é um exercício indicado para o paciente que esteja com secreção no pulmão, pois faz mobilização dessa secreção e auxilia na expectoração, além de trabalhar força dos músculos expiratórios.

Sentado, com as costas retas e eretas, utilizando uma garrafa de água cheia pela metade e um canudo - o paciente puxa o ar pelo nariz, e solta todo ar no canudo, dentro da garrafa, fazendo bolhinhas. A repetição será de acordo com o estado do paciente, podendo começar com 5 repetições, 3 vezes ao dia.



O importante desses exercícios é realizá-los com moderação, pois em exagero, pode levar a lesões pulmonares e/ou musculares. Em caso de mal-estar durante qualquer um deles, deve suspender.

## Confira outros importantes exercícios de fortalecimento:

6- Deitado com a barriga para cima, joelhos dobrados, usando uma almofada entre as coxas e os pés apoiados na cama, a pessoa deve apertar o travesseiro, sustentando por 6 segundos, repetindo 10 vezes.



7- De pé, com as mãos apoiadas em uma cadeira, o paciente deve realizar elevação de cada perna alternadamente, simulando uma caminhada sem sair do mesmo lugar.



Lembre-se: a equipe de fisioterapia da FioSaúde está à disposição para prestar apoio durante o período de isolamento social.

Contatos devem ser solicitados pelo tel (21) [3865-1871](tel:3865-1871) ou email [saudetotal@fiosaude.org.br](mailto:saudetotal@fiosaude.org.br)

