

Respire bem, seja mais ativo, viva melhor

Como usar exercícios
respiratórios e atividade
física para controlar a
sua DPOC



Técnicas respiratórias

Exercícios recomendados

Vídeos instrutivos



Edição 1, Maio de 2022

Conteúdo

- 4** Exercícios respiratórios úteis para pessoas com DPOC
- 6** Como melhorar a sua respiração no dia a dia
- 8** Como respirar quando se sente com falta de ar
- 12** Como expelir a expectoração
- 14** Posições sentado e deitado para alívio dos sintomas
- 16** Planear, gerir e priorizar
- 18** O que pode fazer para ficar mais ativo?
- 20** O que o impede de se manter ativo e o que fazer para o combater?
- 22** “Acho que o exercício físico não é para mim porque tenho DPOC”
- 24** “Está muito frio/quente/húmido/ventoso”
- 26** “Eu sei que devia, mas não faço”

- 28** “Não gosto de fazer as coisas sozinho / Não gosto de fazer as coisas em grupo”
- 30** Como diferentes atividades o podem ajudar
- 32** Como diferentes atividades o podem ajudar (continuação)
- 34** Galeria de desportos
- 36** Dançar e cantar
- 38** Exercícios de corpo e mente
- 40** Sentir-se seguro
- 42** Glossário
- 44** Agradecimentos e avisos legais

“

Acho que todos nós precisamos de encontrar a nossa própria maneira de lidar com a DPOC, de acordo com o tipo de pessoa que somos e com o que podemos controlar fisicamente. O que aprendi é que mesmo um pouco de exercício realmente ajuda.

- Jenny P

”

Exercícios respiratórios úteis para pessoas com DPOC

Pessoas com DPOC podem ter problemas que os afetam diariamente, como:

- Falta de ar em repouso ou durante atividades leves;
- Falta de ar ao caminhar, subir escadas ou subir uma colina;
- Ter expetoração que quer expelir, mas não consegue;
- Desconhecer que posições, sentado ou deitado, lhe podem trazer alívio dos sintomas

Se conseguiu consultar um fisioterapeuta ou enfermeiro, pode ter aprendido técnicas para respirar melhor. No entanto, muitas pessoas não tiveram essa oportunidade. Assim, nesta revista, partilhamos vídeos úteis revistos por profissionais de saúde. Acreditamos que são de boa qualidade, sugerimos que os experimente e verifique quais lhe poderão ser mais úteis.

Esta seção apresenta técnicas para melhorar a sua respiração no dia a dia, para respirar melhor quando está com falta de ar, para expelir a expetoração e quais as posições que o ajudam a recuperar e descansar. A segunda seção (consulte a [página 18](#)) aborda o que nos pode impedir de praticar exercício físico e apresenta uma variedade de atividades físicas que podem contribuir para melhorar a sua DPOC.

Ee Ming Khoo, Presidente IPCRG

Siân Williams, CEO IPCRG

úteis



Conselhos gerais sobre viver com DPOC

<https://youtu.be/wwlPor2ci1s>

Como melhorar a sua respiração no dia a dia

O músculo mais importante para a respiração é o diafragma – o grande músculo que separa a cavidade abdominal da torácica (tórax), onde se encontram os pulmões. Quando funciona de forma eficiente, ajuda o tórax a mover-se e permite que mais ar entre e saia dos pulmões.

Pode fortalecê-lo usando a **respiração diafragmática**. Se praticar diariamente, o diafragma torna-se mais eficiente e respirar desta forma torna-se mais natural. Se sentir confiança em fazê-lo, também pode recorrer à respiração diafragmática quando se sentir com falta de ar para recuperar mais facilmente. Se estiver interessado em abordagens baseadas em yoga, também pode tentar **técnicas de yoga pranayama**.

DICAS

- 1** Pratique a respiração diafragmática regularmente ao longo do dia. Ao fim de algum tempo de treino, tornar-se-á mais fácil.
- 2** Coloque a mão na região abdominal, logo abaixo do tórax, de forma a conseguir vê-la e senti-la a subir. Isto acontece quando os seus pulmões expandem totalmente e respira com maior eficiência.
- 3** Comece a praticar sentado até se sentir confiante e, em seguida, tente outras posições, como deitado de lado ou encostado a uma parede.



Respiração abdominal

<https://youtu.be/wai-GIYGMeo>



Pranayama – Regulação da Respiração | Dr. Hansaji Yogendra

<https://youtu.be/ylvNiMU665w?t=38>

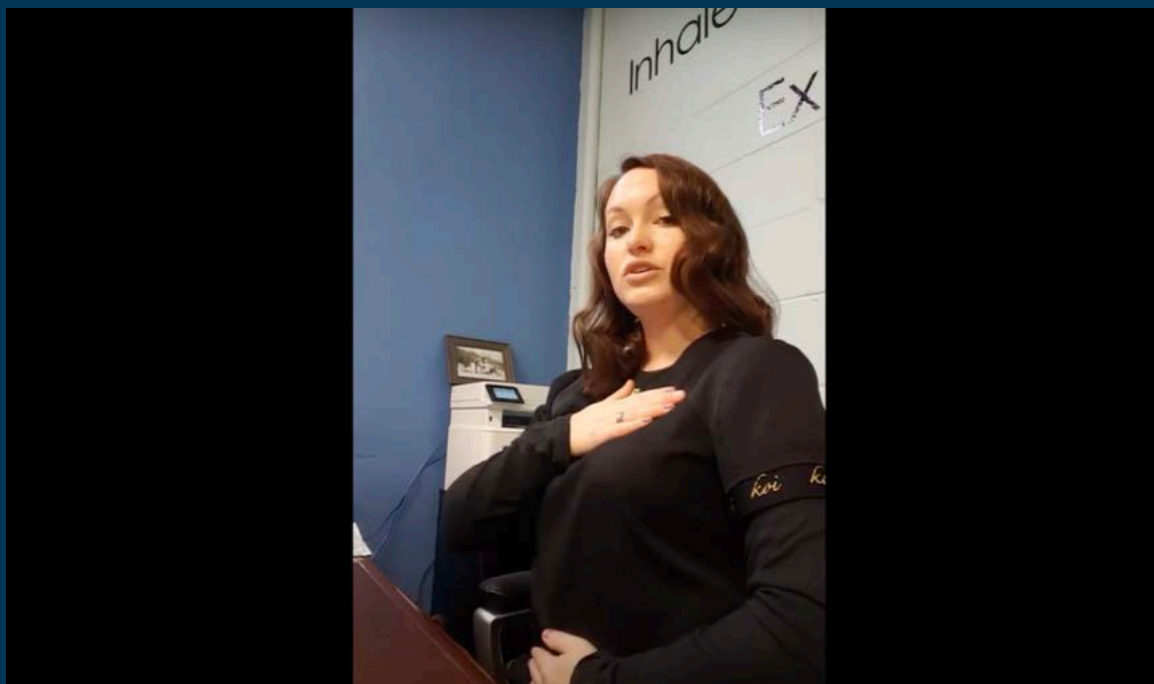
Como respirar quando se sente com falta de ar

O nosso corpo respira mais rápido e profundamente quando aumentamos a atividade física, como, por exemplo, a subir escadas ou subir uma rampa. Esta é uma resposta normal à atividade física, mas para pessoas com DPOC, a falta de ar pode ocorrer mais cedo e tornar-se mais grave. Simultaneamente pode ser um fator gerador de stress, o que piora a sua respiração.

Para o ajudar a recuperar, pode ser útil respirar com os **lábios semicerrados**. Quando sentir ansiedade/stress, também pode utilizar a técnica de **respirar em retângulo** ou tentar utilizar uma **ventoinha de mão portátil** que arrefece rosto; algumas pessoas preferem colocar um pano fresco no rosto.

DICAS

- 1** Pratique estas técnicas quando se encontrar em repouso para ganhar confiança e, em seguida, utilize-as quando se sentir com falta de ar, desde que se sinta seguro ao realizá-las.
- 2** De forma a controlar melhor a sua recuperação, utilize estas técnicas de forma gradual.
- 3** Combine estas técnicas de respiração com posições que o ajudem a recuperar.



Quebrar o Ciclo de Dispneia com a Respiração dos Lábios Semicerrados

<https://youtu.be/Q8GH7iKB7N4>



Utilizar uma ventoinha de mão portátil para diminuir a falta de ar

<https://youtu.be/y5tBC5R8DYs>

Como respirar quando se sente com falta de ar (continuação)

DICAS

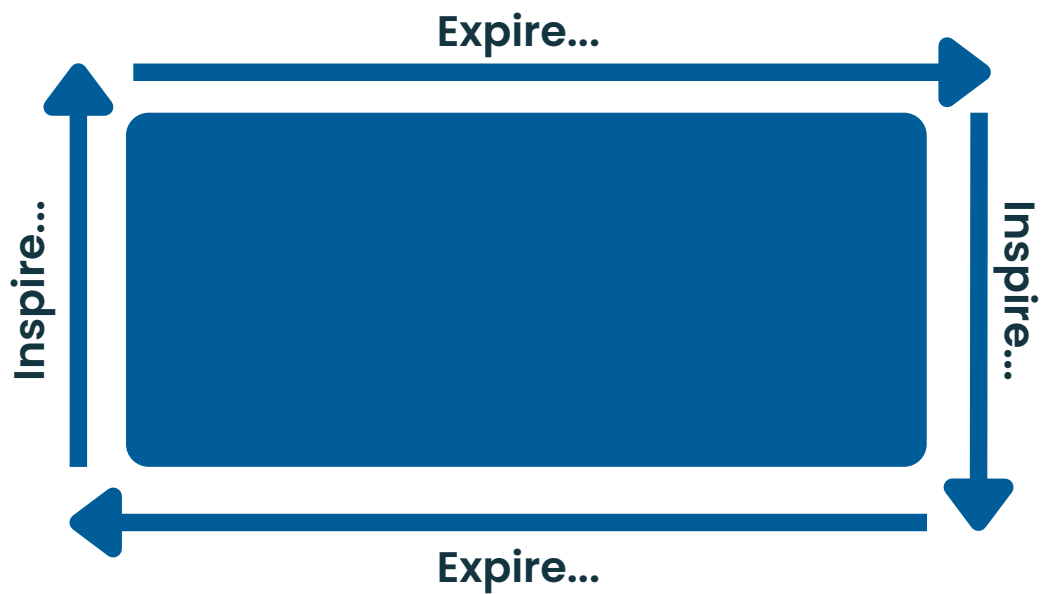
- 4** Lembre-se que um pouco de falta de ar durante a atividade física é benéfico, mesmo para pessoas com DPOC. Se consegue dizer frases curtas, você está bem; se tiver que respirar entre palavras, pare e descanse. Escolha uma frase para fazer um teste, por exemplo, “Comi uma torrada ao pequeno-almoço”.
- 5** Ao aprender a avaliar o seu nível de falta de ar, será capaz de agir antes de ficar exausto.
- 6** Lembre-se que um pouco de falta de ar durante a atividade física é benéfico, mesmo para pessoas com DPOC. Se consegue dizer frases curtas, você está bem; se tiver que respirar entre palavras, pare e descanse. Escolha uma frase para fazer um teste, por exemplo, “Comi uma torrada ao pequeno-almoço”.



Retângulo de respiração para controlar a falta de ar

<https://youtu.be/jdwTquTzeWs?t=11>

Respirar em retângulo



Adeptado de <https://dukinfieldmedicalpractice.co.uk/wp-content/uploads/2020/06/Post-COVID-19-information-pack-5.pdf>
(acessado a 27/04/2022)

Como expelir a expetora

Muitas pessoas com DPOC têm expetoração, o que causa tosse. Tossir é cansativo e aumenta a falta de ar, por isso, pode ajudar a limpar a expetoração, se a expulsar dos pulmões e a expelir para um lenço de papel (ou engolindo, se preferir). Pense nisso como uma rotina diária, como escovar os dentes, em vez de esperar que a expetoração se acumule.

Experimente estes métodos de limpeza, chamados de **Ciclo Ativo das Técnicas Respiratórias (CATR)** e **técnica de tosse “huff”**. O CATR também é uma maneira útil de verificar a presença de expetoração nos seus pulmões.

DICAS

- 1** Se fuma, procure ajuda para deixar de fumar. Fumar danifica os cílios dos brônquios, que ajudam a eliminar a expetoração dos pulmões.
- 2** Beber muita água ao longo do dia torna a expetoração menos espessa e mais fácil de expelir.
- 3** Tente realizar estas técnicas 1-2 vezes ao dia, mas se tiver muita expetoração, pode fazê-lo com maior frequência. A realização destas técnicas antes de adormecer pode ajudar a prevenir a tosse durante a noite.
- 4** Experimente estes exercícios em diferentes posições, por exemplo, deitado de lado com a cabeça apoiada apenas numa almofada ou deitado de lado apoiado em várias almofadas, o que se denomina por drenagem postural.

ção

Deitado de lado



Deitado de lado alto



Certifique-se que se encontra totalmente de lado. Descansar o braço apoiando-o numa almofada também poderá ajudar. Se necessário, use o seu inalador antes e espere 30 minutos após as refeições, para evitar náuseas.

Fonte:

<https://dukinfieldmedicalpractice.co.uk/wp-content/uploads/2020/06/Post-COVID-19-information-pack-5.pdf>

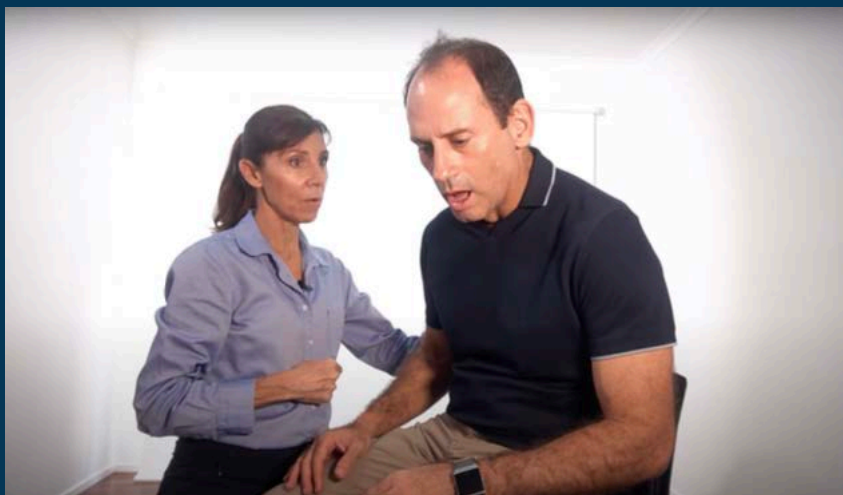
CATR para doenças respiratórias

<https://youtu.be/sawZdkp7QtQ?t=95>



Como Tossir e eliminar a Expetoração

<https://youtu.be/bXJkZ5fGU7c>



Posições sentado e deitado para alívio dos sintomas

Existem várias formas de sentar ou ficar de pé que causam alívio se estiver com falta de ar. Experimente algumas destas posições para perceber quais as melhores para si. Essas posições ajudam o diafragma a trabalhar melhor e previnem que outros músculos trabalhem demasiado, tornando a respiração menos eficaz.

DICAS

- 1** Relaxe os ombros com movimentos de rotação.
- 2** Tente combinar as posições de sentado ou deitado com as diferentes técnicas respiratórias (lábios semicerrados, respirar em retângulo e respiração 3:5).
- 3** Concentre-se em tornar a sua expiração cada vez mais prolongada. Isso garante que os seus pulmões têm capacidade para receber uma inspiração profunda posteriormente.

Técnicas de controlo da respiração

1. Deitado de lado alto
2. Sentar-se inclinado para a frente sem almofadas
3. Inclinação para a frente sentado com almofadas
4. Sentado na vertical numa cadeira
5. Apoio do antebraço para ajudar a respiração utilizando um carrinho
6. De pé inclinado para a frente
7. De pé com apoio para as costas



Fotografia Wendy White (permissão solicitada)

Planear, gerir e priorizar

Para muitas pessoas, DPOC significa que “Só pode planear um dia de cada vez” porque não sabe como se sentirá no dia seguinte. Estas são algumas das técnicas que o podem ajudar a gerir o seu dia a dia.

Planear

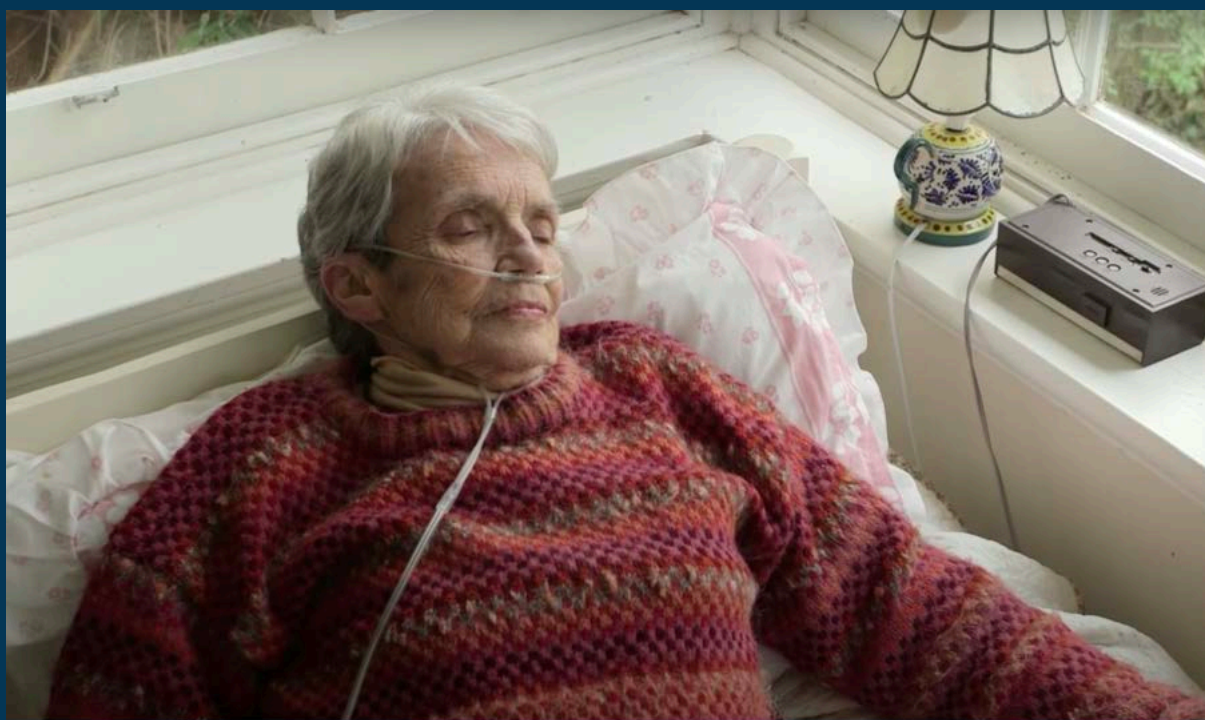
Elaborar um plano de atividades que precisa fazer durante o dia. Isto inclui não só as tarefas que necessita realizar, tais como compras, lavandaria e compromissos, como também exercício físico e atividades prazerosas, como, por exemplo, conviver com amigos.

Gerir

Gerir a energia de forma a evitar a exaustão. A gestão das atividades é de extrema importância. Dividir as atividades em tarefas menores permite distribuí-las ao longo do dia ou da semana. Para controlar a falta de ar, é igualmente importante alternar períodos de atividade e períodos de descanso, de forma a evitar o cansaço excessivo.

Priorizar

Decidir o que é mais importante fazer. Isto pode incluir pensar em quando pedir ajuda a outras pessoas ou modificar o que pretendia executar ao longo do dia. Para viver bem com a DPOC, é importante priorizar parte da nossa energia para o exercício. A atividade estruturada, como caminhadas ou exercícios leves em casa, ajuda o corpo a sentir falta de ar de uma maneira controlada. Isso aumenta a condição física e torna menos assustadora a sensação de falta de ar que possa surgir noutras atividades diárias.



Gerir a fadiga e técnicas de conservação de energia

Assista a este vídeo no qual pessoas com doença pulmonar crónica descrevem o impacto da DPOC nos seus níveis de energia e partilham algumas dicas importantes para economizar energia durante as tarefas diárias.

<https://youtu.be/n4yjlweil4E>

O que pode fazer para ficar

Manter-se ativo é bom para todos, mas é particularmente importante para as pessoas com DPOC - ajuda a respirar melhor e sentir menos cansaço de forma a poder fazer mais e manter mais independência.

Quanto mais ativos nos mantemos, mais prazer conseguimos obter na nossa vida, conservando o ânimo e motivação. Precisamos manter os músculos fortes, o que ajuda na respiração, equilíbrio e tarefas diárias. À medida que envelhecemos, os nossos músculos e ossos podem perder força. Para evitar isso, tente sentar-se menos e manter-se mais tempo em pé.

Sabia que pessoas com DPOC chegam a passar 80% do seu dia sentadas? Cada momento em que evite estar sentado ajudará. Não precisa levantar pesos ou correr. Atividades quotidianas, como pendurar a roupa ou passear o cão podem fortalecer os músculos e melhorar a respiração. Até mesmo pequenos movimentos suaves melhoram os níveis gerais de atividade.

Esta revista apresenta muitos exemplos de atividades de forma a ajudá-lo a encontrar aquelas que funcionam para si. Lembre-se, alguma atividade é melhor do que nenhuma.

As atividades desta revista pretendem ajudá-lo a atingir 150 minutos recomendados de atividade de intensidade moderada por semana e atividade de fortalecimento muscular, com frequência de dois dias por semana, fazendo com que respire melhor, seja mais ativo e sintá-se bem. Onde quer que comece, mover-se mais ou manter-se em movimento e ativo é uma parte vital da vida com DPOC. Inclua um aquecimento ligeiro, treino de força, atividade aeróbica e exercícios de equilíbrio e flexibilidade.

Ao aprender a avaliar o seu nível de falta de ar em qualquer momento, será capaz de agir antes de ficar exausto. Use esta escala de falta de ar (Escala de Borg). Tente manter-se no nível 3. Nesse nível de falta de ar, deve ser capaz de pronunciar uma frase como “Comi uma torrada ao pequeno-almoço”, mas a um ritmo mais lento do que o normal. Nesse nível, irá desenvolver músculos e melhorar a respiração sem se sentir muito desconfortável.

ficar mais ativo?

Escala de falta de ar



"Consigo fazer isto o dia todo"

Ligeiro



"Sinto o esforço, mas consigo continuar"

Moderado



"Demoro a recuperar, isto é difícil"

Intenso



"Sinto que vou morrer"

Severo



Adaptado de Hareendran et al. 'Proposing a standardized method for evaluating patient report of the intensity of dyspnea during exercise testing in COPD' (2012) https://www.researchgate.net/figure/ersions-of-the-modified-Borg-scale-used-to-evaluate-dyspnea-A-Reprinted-from-Am-Rev_fig2_228089364 (acessado 26/04/2022)



Lateral Raises

Aula de exercícios para DPOC

Este vídeo mostra a amplitude de movimento que pode querer incluir no seu plano de atividade.

<https://youtu.be/l349JvH3aq8>

O que o impede de se manter ativo e o que fazer para o combater?

Pessoas com DPOC creem ser muito difícil manter-se ativas. De seguida, enumeram-se alguns dos problemas com que referem deparar-se. Alguma destas situações aplica-se a si? Clique numa citação para encontrar algumas soluções!

Clique na citação com que se identifica para encontrar algumas soluções:



“Acho que o exercício físico não é para mim porque tenho DPOC”

1

2

“Está muito quente/frio/
húmido/ventoso para
fazer exercício físico”



“Eu sei que devia, mas
não faço”

3



4

“Não gosto de fazer
as coisas sozinho /
Não gosto de fazer
as coisas em grupo”



“Acho que o exercício físico não é para mim porque tenho DPOC”

Ser ativo faz parte de viver com DPOC e qualquer atividade é melhor do que nenhuma. Tudo conta: jardinar, carregar compras ou levar o cão a passear. Até levantar-se para tomar uma bebida durante o intervalo do anúncio enquanto vê televisão tem um impacto positivo.

Começar com pouco e aumentar sucessivamente o tempo de atividade física é a chave para o sucesso. É benéfico diversificar a atividade física. Esta revista tem como objetivo partilhar ideias da comunidade mundial de DPOC.

É importante planear dias de descanso, bem como dias de atividade física - não há um número certo ou errado de dias no período inicial. Ao longo do tempo, deve aumentar o período total de atividade física e tentar manter-se ativo diariamente. As pessoas que vivem com DPOC podem experimentar “dias bons e dias maus”. Depois de alguns “dias maus” ou após uma exacerbação, deve começar gradualmente os períodos de atividade. Não desanime - a perseverança é a chave para se manter ativo com DPOC.



“

Tenho usado inaladores para a DPOC há já alguns anos sem melhoria considerável, no entanto, este programa de atividade física ajudou-me a voltar à minha vida normal

”

“Está muito frio/ quente/húmido/ ventoso”

Se estiver frio no exterior, use gorro ou chapéu, luvas, meias e sapatos quentes. Praticar atividade física aquece-nos, pelo que deve utilizar roupas com fechos que podem ser facilmente abertos para arrefecer ou fechados para se aquecer.

Num dia quente, tente praticar atividade física no início da manhã ou à noite, depois do tempo arrefecer. Abra as janelas para entrar ar fresco, feche as cortinas para fazer sombra ou coloque uma ventoinha, caso a tenha. Se a qualidade do ar for má, pode ser útil utilizar uma máscara. Use roupas leves e mantenha-se hidratado, bebendo água. Também pode ser útil uma ventoinha de mão portátil.

Se estiver muito húmido ou ventoso para si, fique em casa. Veja exemplos de atividades que pode realizar dentro de casa! Muitos desportos de caminhada podem ser adaptados para o interior.



Treino de caminhada em casa de 10 minutos

https://youtu.be/bO6NNfX_1ns



Viver melhor com DPOC

https://youtu.be/_SFx6f63LJo

“Eu sei que devia, mas não faço”

O mais importante é encontrar algo que goste de fazer e que encaixe no seu dia a dia.

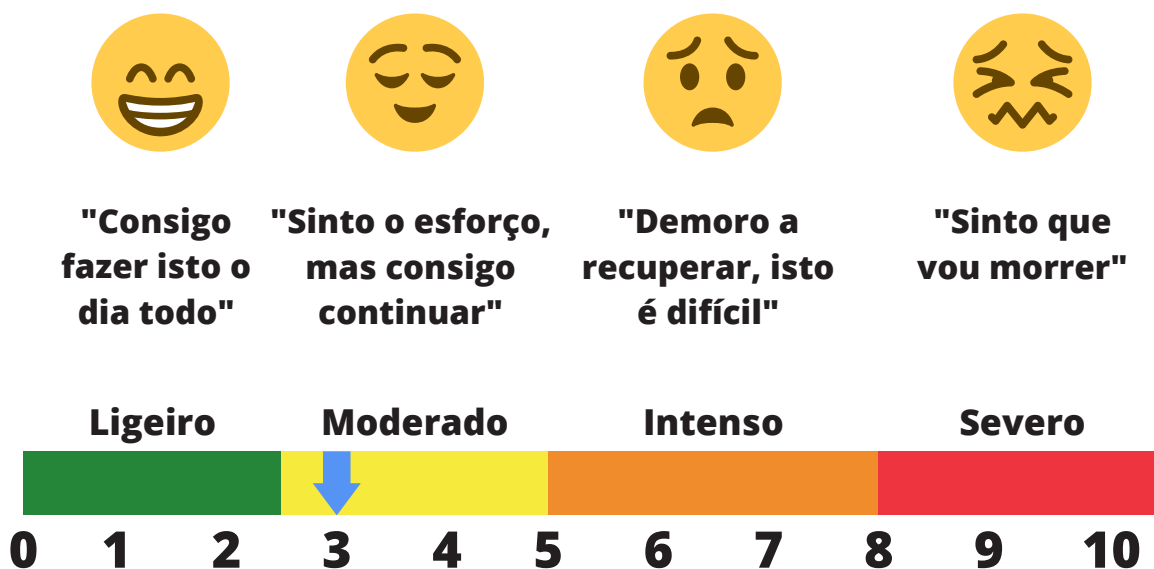
Atualmente muitos telemóveis têm um contador de passos. Veja se é o caso do seu e tente aumentar o número de passos por dia. Também pode comprar um contador de passos (podómetro).

Encontre alguém que o acompanhe na prática de atividade física, uma vez que assim podem ser o apoio um ao outro.

Seja simpático consigo mesmo e lembre-se que qualquer tempo gasto sem se sentar é bom para sua saúde. 30 minutos de exercício por dia podem parecer desanimadores, mas não precisam ser feitos de uma só vez - pode fazê-lo em blocos mais pequenos de 5 ou 10 minutos de cada vez.

Muitas pessoas acham útil um diário de exercícios. Use este diário ou algo similar para anotar o tempo que permanece ativo. Posteriormente ao longo de semanas e meses conseguirá ver os seus progressos. Lembre-se da escala na [página 19](#) para avaliar o seu nível de falta de ar.

Escala de falta de ar



Adaptado de Hareendran et al. 'Proposing a standardized method for evaluating patient report of the intensity of dyspnea during exercise testing in COPD' (2012) https://www.researchgate.net/figure/ersions-of-the-modified-Borg-scale-used-to-evaluate-dyspnea-A-Reprinted-from-Am-Rev_fig2_228089364 (acessado 26/04/2022)

“Não gosto de fazer as coisas sozinho” Não gosto de fazer as coisas sozinho

Assumir o compromisso de fazer algo com outra pessoa pode ajudar a motivá-lo. Se não se sentir confiante sozinho, procure grupos que fazem caminhadas, caminhadas com cães ou ciclismo. Existem grupos de dança, canto ou Tai Chi, muitos dos quais se reúnem online na atualidade. O seu médico de família poderá saber o que está disponível.

Se pretender praticar atividade física no exterior por conta própria, certifique-se que informa alguém para onde vai, leve o seu telemóvel e ligue para alguém quando regressar.

Se gosta de desportos coletivos, descubra se existem grupos locais de caminhadas - consulte a [página 34](#) para exemplos. Por outro lado, muitos desportos de caminhada podem ser praticados individualmente.

“Caminhadas sozinho / caminhadas em grupo”



Como diferentes atividades podem ajudar

Atividades físicas distintas beneficiam a sua respiração e bem-estar de maneiras específicas. É importante realizar uma série de atividades/exercícios para uma boa saúde em geral. Por exemplo:

- Repetição: manter um nível baixo de falta de ar por mais de 30 minutos irá ajudá-lo a potenciar a resistência a longo prazo para atividades de vida diária, como caminhar e fazer compras.
- Força: a repetição curta de movimentos cansativos ajuda-o a aumentar a capacidade de esforço, para, por exemplo, subir escadas e carregar pesos.
- A musculatura dos ombros contribui para a respiração, para além de ser responsável pela elevação dos braços, movimento necessário para atividades comuns do quotidiano como, por exemplo, estender a roupa ou martelar um prego. É importante saber conjugar e controlar a sua respiração com os movimentos de elevação dos braços. Tente mover os braços acima dos ombros enquanto caminha ou dança e avalie a sua falta de ar ao realizar estes exercícios.
- Exercitar-se numa posição fixa fortalece os músculos do tronco e o equilíbrio, sem estar limitado pela capacidade respiratória. Pode fazer muitos exercícios de treino de força sentado.
- Também pode fazer estas atividades no interior ou no exterior de casa, por exemplo no jardim.
- Pense positivo: há sempre uma maneira de fazer o que pretende. Se tiver dificuldades, descanse, faça uma pausa, identifique o problema e planeie uma solução ou procure ajuda se não a encontrar.

des o



Crédito da foto: Lung Australia



Como diferentes atividades podem ajudar (continua)

DICAS

- 1** Exercite-se ao seu próprio ritmo
- 2** Faça pausas para descanso e beba água - é importante manter-se hidratado.
- 3** Use roupas e calçados confortáveis e leves.
- 4** Se não tiver pesos, pode usar latas, garrafas ou recipientes.



des o
(ção)



Galeria de desportos

Se sempre gostou de desportos coletivos, verifique se existem grupos locais perto de si. Pode encontrar o desporto que gosta ou inspirar-se para experimentar um novo. Veja os vídeos abaixo para ter uma ideia de como adaptar o ritmo, no entanto, pesquise se existem essas opções perto de si. Durante a pandemia de COVID-19, alguns grupos continuaram a encontrar-se online e as pessoas praticaram atividade física na sua casa, jardins ou quintais.

Alguns desportos, como o golfe, são ótimos desportos para caminhar. Talvez seja um nadador ou então gostaria de começar a nadar. Veja que grupos estão disponíveis numa piscina perto de si:



**Golfe adaptado
à DPOC**

1

<https://youtu.be/10P3wbE0cJk>



Equipa de futebol ambulante à distância

2

<https://youtu.be/kD4f73niGjg>

3 Netball a andar

<https://youtu.be/qzQfnv7sFPg>



4 Críquete a andar

4

<https://youtu.be/auDMFd9Y8bk>

Dançar e cantar

Talvez não seja fã de ginásio e prefira manter-se ativo e conhecer pessoas a cantar ou a dançar? Ambos são bons para a respiração e mantêm o corpo e a mente ativos. Veja os vídeos que mostram sessões específicas para pessoas com DPOC. Talvez possa participar? Ou veja se há um grupo disponível perto de si para pessoas com DPOC ou online se preferir ficar em casa.



Aulas de canto para a DPOC

1

<https://youtu.be/S43cTh-xjCg>

2

"Cantar faz-me sentir melhor"

<https://youtu.be/jaJ-7Lz3JaE>





Dance Easy: Dançar sentados

3

<https://youtu.be/yROs5CVuli0>

4

Música para optimizar os pulmões

https://youtu.be/DOO_-M1qhzc



Nos EUA, existem grupos de harmónica criados para pessoas com DPOC com o objetivo de ajudar no controlo da respiração, sendo simultaneamente uma ótima maneira de aprender uma nova habilidade e conhecer pessoas.

Experimente seguindo estas instruções:



Harmónicas para a saúde

5

<https://youtu.be/jlDDK72mRi8>

Exercícios de corpo e me

Se gosta de atividades relaxantes, pode experimentar ioga, pilates, tai chi ou qigong, que fortalecem a respiração, os músculos do coração e das pernas e, paralelamente, acalmam o corpo e a mente.

Estas atividades combinam diferentes posturas, técnicas de respiração, meditação, concentração e movimentos suaves. Guarde alguns minutos diariamente para a sua prática - não precisa de nenhum equipamento especial.

Qigong e tai chi podem-se realizar de pé ou sentados e existe evidência que ajudam as pessoas com DPOC a respirar melhor. Ioga pode ser usado para mindfulness, reduzindo a ansiedade e o stress e melhorando a postura, algo importante para pessoas com DPOC. Qigong pode ser mais fácil de aprender do que Tai Chi. Pilates e ioga podem-se realizar sentados ou deitados. Pode definir o seu próprio ritmo ou grau de dificuldade.



Qigong para pulmões saudáveis

1

<https://youtu.be/UjX41RktA3Q>

2

Tai Chi para a DPOC

<https://youtu.be/RBkbwcNEXl4>





YogaBreathe

3

<https://youtu.be/Gi8-STWh9sw>

4

Yoga de fluxo lento para pessoas que vivem com DPOC

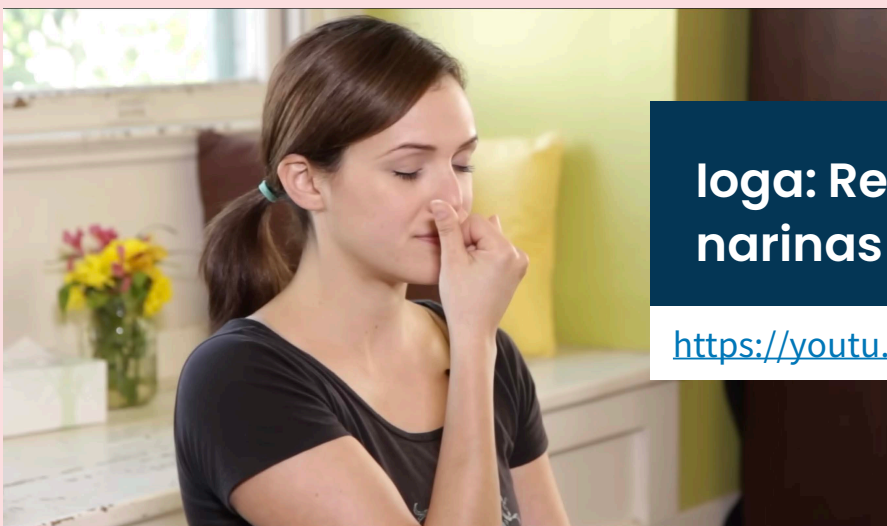
<https://youtu.be/YeleQGkMjrU>



Yoga: Respiração de narinas alternadas

5

<https://youtu.be/8VwufJrUhic>



Sentir-se seguro

Se já é bastante ativo, parabéns! Tente aumentar o que pratica ou varie para melhorar a sua força e capacidade física. Partilhe o seu entusiasmo com outras pessoas na sua comunidade: é ótimo ouvir pessoas que vivem bem com DPOC.

Todos temos os nossos limites. Pare se tiver dor no peito, dor nas articulações, sensação de tontura ou falta de ar não sendo capaz de pronunciar frases curtas. Se isto acontecer novamente, fale com o seu médico de família/médico/enfermeiro/enfermeiro de reabilitação/fisioterapeuta.

Tomar os seus medicamentos

Continue a tomar a sua medicação regularmente para se sentir bem. Se tiver medicação de emergência, como um inalador, mantenha-o à mão caso não consiga controlar a sua falta de ar. Pode ser aconselhado pelo seu profissional de saúde a utilizar o seu inalador antes de começar a fazer o exercício. Se estiver a exercitar-se sozinho, mantenha o telefone por perto e diga a alguém que ligará quando terminar.

“Quero ser mais ativo, mas tenho dores crónicas nas articulações”

Os princípios que se aplicam à falta de ar também se aplicam às dores nas articulações: comece lentamente e gradualmente a atividade física. Irá ajudar escolher algo que goste. Tal como com a falta de ar, a sua dor poderá não diminuir, mas pode descobrir como realizar o exercício sem desconforto.



Leia este documento para obter mais orientações:

<https://www.wsh.nhs.uk/CMS-Documents/Patient-leaflets/PainService/6290-1c-Chronic-pain-self-management-pacing-and-goal-setting.pdf>

Glossário

Atividade física ligeira	Atividade que não o leva a suar ou ficar com falta de ar. Exemplos: ficar de pé (por exemplo, preparar comida, falar ao telefone, fazer artesanato), andar devagar, arrumar a roupa.
Atividade física moderada	Atividade em que trabalha o suficiente para aumentar a sua frequência cardíaca, começar a suar e a necessitar de um pouco mais de esforço para respirar. Exemplos: caminhar, jardinar, andar de bicicleta ou dançar.
Escala de Borg	Esta escala avalia a dificuldade respiratória durante a realização de um exercício físico. A escala começa em 0, que é quando respira sem qualquer dificuldade. A pontuação mais alta na escala é 10, que corresponde ao maior grau de dificuldade em respirar. Veja a nossa adaptação na página 19 .
Dispneia	O termo médico para falta de ar
Fortalecimento muscular	Atividade repetida que faz com que os músculos trabalhem acima do normal de modo a desenvolver a força e resistência necessários para atividades como, por exemplo, subir escadas ou carregar pesos.
Secreções brônquicas / expectoração	Substância espessa e viscosa produzida pelo sistema respiratório. Pode-se acumular em pessoas com DPOC e causar tosse. A expectoração pode ser eliminada com um posicionamento cuidadoso, ciclo ativo das técnicas respiratórias (CATR) e técnica de tosse “huff” (consulte a página 13).
Planear/ Gerir	Significa realizar um plano de atividades para o dia, equilibrando exercício físico, atividades que precisamos fazer e atividades que queremos fazer. A gestão dessas atividades ao longo do tempo permite controlar a falta de ar e evitar a exaustão.



Agradecimentos e aviso

Esta revista e cada vídeo foram revistos por uma equipa de académicos e profissionais da área da reabilitação que apoiam as suas recomendações.

Este material foi desenvolvido em conjunto com pessoas com DPOC.

Revista editada e compilada por Joe Casson e Siân Williams.

Este trabalho está licenciado sob uma licença NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Creative Commons Licence.

Esta revista foi criada pela International Primary Care Respiratory Group (IPCRG). Teve o apoio de uma bolsa da Boehringer Ingelheim para permitir a coordenação, pesquisa, design, programação, distribuição e promoção.

Uma subvenção da AstraZeneca permitiu ao IPCRG organizar a tradução, a retrotradução e a composição tipográfica noutras línguas.

Aviso legal

Bem-vindo a este recurso da comunidade *online*! Estamos a desenvolver edições posteriores, incluindo os nossos próprios filmes. Se quiser ajudar no seu desenvolvimento, entre em contato com projectsupport@ipcr.org.

Para acompanhar o desenvolvimento deste recurso e partilhá-lo com outras pessoas, visite <https://www.ipcr.org/copdmagazine>.

O conteúdo desta revista é apenas informativo; não é aconselhamento médico e não deve ser considerado como tal. Se tiver alguma preocupação específica, fale com o seu profissional de saúde.

O IPCRG não apoia nenhum produto ou serviço específico mostrado nos vídeos.

Esteja ciente de que muitas das legendas dos vídeos são geradas automaticamente pelo site base e podem não ser totalmente precisas.

Créditos fotográficos: Ioanna Tsiligianni, Monsur Habib, Chris Warburton

s legais

Agradecimentos específicos a:

Steering Group (Matthieu Brémond, Clare Cook, Kirsti Loughran, Mark Orme, Isabel Saraiva, Siân Williams) - estratégia de pesquisa, seleção de vídeos, desenvolvimento da revista

Teesside University Team (Kirsti Loughran, Philip Mordue, Nathan Skidmore, Deborah Turnbull) - pesquisa documental em vídeos

Cat Johnson, Manta Ray Media - design

João Pedro & Sara Barbosa - tradução para português



www.ipcrg.org/copdmagazine