



Exercícios respiratórios



World
PT Day
2021

Os exercícios respiratórios podem ajudar os seus pulmões a recuperar após a COVID-19. Além de ajudá-lo/a a lidar com sentimentos de ansiedade e stress, os exercícios respiratórios podem ajudar a restaurar a função do diafragma e aumentar a capacidade pulmonar. Respirar deve ser algo calmo e sem esforço – se consegue ouvir a sua respiração, poderá estar a respirar com demasiada intensidade.

Um(a) fisioterapeuta pode guiá-lo/a nos exercícios seguintes.

1

Exercício respiratório de barriga para cima

Deite-se de barriga para cima e dobre os seus joelhos, de modo que as plantas dos pés estejam apoiadas na superfície onde se deitou.

2

Exercício respiratório de barriga para baixo

Deite-se de barriga para baixo e repouse a sua cabeça nas mãos, para criar um espaço para respirar.

3

Exercício respiratório sentado

Sente-se na beira da cama ou numa cadeira segura.

4

Exercício respiratório em pé

Coloque-se de pé e ponha as suas mãos de cada lado do estômago.

- Coloque as suas mãos sobre ou de cada lado do seu estômago.
- Mantenha a sua boca fechada.
- Inspire suavemente pelo nariz e sinta o seu estômago a subir/expandir.

- Não tem de inspirar até ao seu máximo – guarde as inspirações mais profundas para quando estiver a realizar atividades.
- À medida que expira, deixe simplesmente o ar sair dos seus pulmões suavemente; não tem de empurrar ou forçar a saída do ar. Sinta a tensão a libertar-se ao expirar.
- Repita durante um minuto.

5

Exercício respiratório de bocejo para um sorriso

- Sente-se direito/a na beira da cama ou numa cadeira segura.
- Levante os braços acima da cabeça e simule um bocejo enquanto se espreguiça.
- Traga os braços para baixo e termine com um sorriso, durante três segundos.
- Repita durante um minuto.

Este exercício incorpora movimento com respirações profundas, o que ajuda a aumentar a coordenação e a ganhar força nos braços e ombros. Também alonga os músculos no seu peito, para que o diafragma tenha espaço para se expandir.

6

Exercício da respiração sonora

- Sente-se direito/a na beira da sua cama ou numa cadeira segura.
- Coloque as suas mãos de cada lado do estômago.
- Com a boca fechada, inspire suavemente pelo nariz e sinta o seu estômago a subir/expandir-se.
- Quando os seus pulmões estiverem cheios, mantenha a boca fechada e expire, enquanto reproduz o som “huuuuuuu”. Repare como as suas mãos descem.
- Mais uma vez, inspire pelo nariz e depois expire pelo nariz enquanto reproduz o som.
- Repita durante um minuto.

Esta informação foi adaptada a partir das seguintes:

fontes: www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/coronavirus-recovery-breathing-exercises;
www.physiotherapyforbpd.org.uk/wp-content/uploads/2017/06/YOUR-Guide-to-Good-Breathing.pdf

Não inicie os exercícios e contacte o seu médico se tiver: febre, falta de ar ou dificuldade respiratória em repouso; dor no peito ou palpitações; novo inchaço nas suas pernas.

INTERROMPA o exercício imediatamente se surgir algum ou alguns dos seguintes sintomas: tonturas, mais falta de ar do que habitual; dor no peito; pele fria e suada; fadiga excessiva; batimento cardíaco irregular; outros sintomas que considere uma emergência.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday