



FISIOTERAPIA RESPIRATÓRIA

AUXÍLIO NA RECUPERAÇÃO DE SÍNDROMES GRIPAIS

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAPÁ
COORDENAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL
DEPARTAMENTO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAS

SÍNDROME GRIPAL

A síndrome gripal é uma doença que pode ter diferentes causas, entre elas, a infecção por vários vírus e bactérias. Tem como principais características a febre alta acompanhada de tosse, dor de garganta, dor de cabeça, dor no corpo e dor articular. Os sintomas geralmente duram 1 semana.

É TEMPO DE SE EXERCITAR!

O exercício regular melhora a saúde, proporciona bem-estar, melhora a confiança e a qualidade de vida. Os músculos ligados à respiração são inspiratórios e expiratórios e, como todos os músculos do corpo, também podem ser exercitados através de diversas técnicas de fisioterapia respiratória.



E QUAL A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA RESPIRATÓRIA?

A Fisioterapia Respiratória ajuda a prevenir e auxiliam no tratamento das disfunções referentes ao processo de respiração. Para isso são usadas técnicas e exercícios respiratórios que proporcionam vários benefícios a função pulmonar. São eles:

- Higienização e liberação das vias aéreas;
- Aumento da expansão pulmonar;
- Melhora da ventilação pulmonar;
- Potencialização da mobilização de secreções;
- Restauração de padrão respiratório;
- Fortalecimento dos músculos respiratórios.

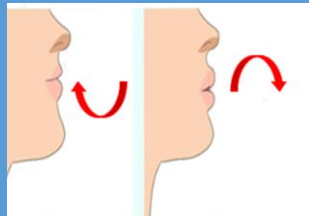
A seguir, apresentamos exercícios respiratórios que auxiliam na recuperação das síndromes gripais. Tratam-se de exercícios simples que você pode fazer em casa.



<https://www.gratispng.com/baixar/abdominal.2.html>

Exercício respiratório diafragmático

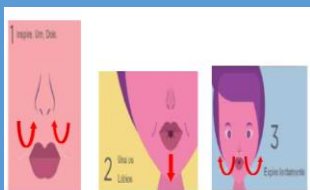
Você pode ficar deitado em decúbito dorsal (barriga pra cima), sentado ou de pé. A técnica consiste em colocar as mãos na região abdominal, aplicando uma leve compressão, e então faz-se uma inspiração pelo nariz de forma lenta e gradual verificando o deslocamento anterior da região abdominal. Mantém-se a inspiração por três segundos. A expiração ocorre pela boca de forma lenta e gradual eliminando todo o ar inspirado. É recomendado iniciar com 2 séries de 7 repetições, intensificando o exercício de acordo com a sua resistência.



<https://pt.wikihow.com/Parar-de-Tossir-em-5-Minutos>

Inspiração fracionada

A realização do exercício é feita com inspirações curtas pelo nariz, inspire por 1 segundo, segure por 2 segundos. Puxe o ar novamente e segure por mais 2 segundos. Ao completar a inspiração, realize a expiração do ar lenta e gradual de uma vez só eliminando todo o ar inspirado. É recomendado iniciar o uso deste procedimento com 2 séries de 7 repetições, intensificando o exercício de acordo com sua resistência.



<http://www.fpa.us.br/CMSPortal/VisualizarArquivo?dArquivo=887784>

Respiração Freno-labial

Realiza-se uma inspiração pelo nariz de forma lenta com a boca fechada por 2 segundos, em seguida, faça uma expiração profunda com os lábios unidos. É recomendado iniciar o uso deste procedimento com 2 séries de 7 repetições, intensificando o exercício de acordo com sua resistência.



<https://pt.wikihow.com/Curar-Solu%C3%A7%C3%A3o-Prendendo-a-Respira%C3%A7%C3%A3o>

Expiração abreviada

Realizar uma inspiração profunda nasal, intercalando com pequenas expirações. Repetir 3 vezes. No terceiro ciclo de exercícios deve-se realizar a expiração completa.



<https://www.enpc.com.br/blog/entenda-a-posicao-correta-para-dormir/>

Inspiração sustentada

Deite-se em decúbito dorsal (barriga para cima), faça uma inspiração profunda e com os pulmões cheios de ar, prenda a respiração contando de 5s a 10s, logo realize a expiração suave. Repita por 5 vezes e tente aumentar o tempo de retenção de ar.

Recomendações:

Os exercícios respiratórios são incorporados no programa geral de reabilitação pulmonar. São executados para retreinar os músculos da respiração e para melhorar ou redistribuir a ventilação, diminuir o trabalho respiratório, e melhorar a troca de gases e oxigenação.

Os exercícios respiratórios são parte de um programa de tratamento elaborado para melhorar a condição e função pulmonar e melhorar a resistência geral. Para realizar os exercícios escolha um lugar sossegado, uma posição confortável, relaxada e não use vestimentas restritivas.

Nunca force a expiração. A expiração deve ser relaxada e passiva. Não faça expiração muito prolongada.

A prática de exercícios é a maneira mais eficiente de prevenir e limitar a ação de doenças e ainda melhorar a qualidade de vida.

Portanto, respeite os seus limites e se exercite-se!

Para a elaboração deste informativo contamos com a colaboração da fisioterapeuta do DSQV/PROGESP Naamy Keely da Silva Simão – CREFITO 12-93158

Fonte: Instituto Israelita de ensino e pesquisa Albert Einstein, Telessaúde RS, Carolyn Kisner e Lynn Allen Colby (Exercícios Terapêuticos Fundamentos e Técnicas), Robert L. Wilkins e James K. Stoller (Egan Fundamentos da Terapia Respiratória). Fisioterapeuta Esp: Naamy Keely da Silva Simão.

Como você está?

Acesse o formulário disponível no link abaixo e responda três perguntas que vai nos auxiliar a construir os próximos cards.

[FORMULÁRIO CDS](#)

Coordenação de Desenvolvimento Social - CDS
E-mail: cdsprogesp@ufam.edu.br
Celular e whatsapp (92)99318-2983