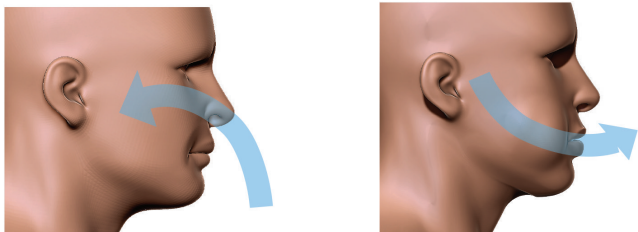


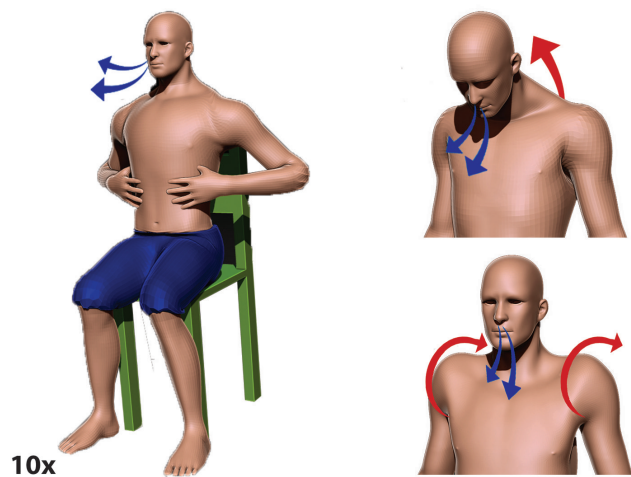
1. Controle a respiração (algumas vezes por dia)



- Faça a respiração lábios semi-cerrados para acalmar a falta de ar

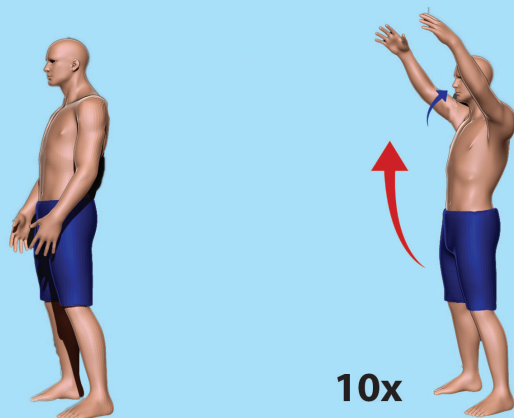
-Respire calma e lentamente

-Pode, ao deitar o ar fora, flectir o pescoço e girar os ombros devagar ritmicamente com a respiração.

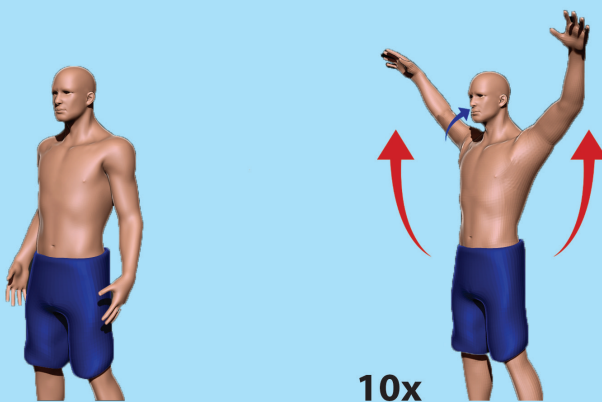


2. Exercícios simples (1 a 3 vezes por dia , 10 minutos)

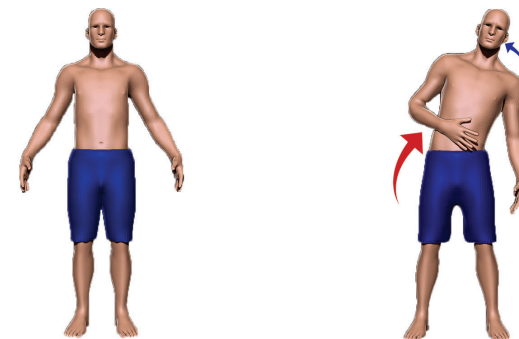
Em pé,
Levante os braços **para a frente**, inspirando pela boca



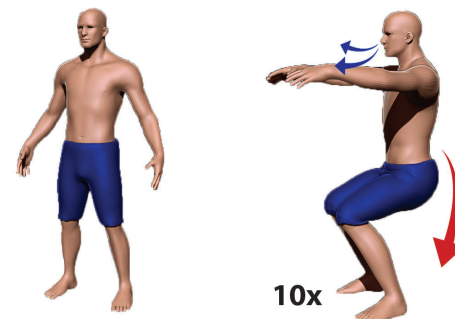
Em pé,
Levante os braços **para os lados**, inspirando pela boca



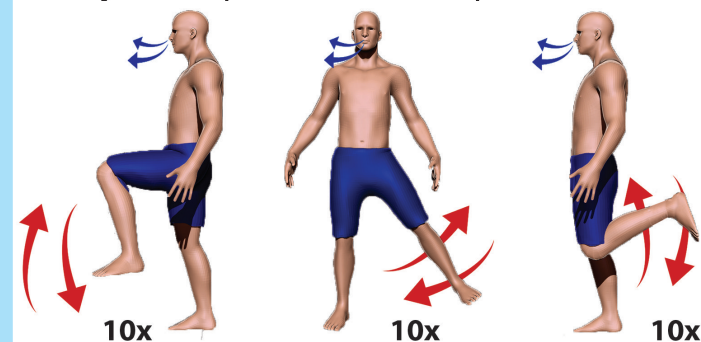
Em pé,
Incline o tronco para o lado **inspirando**



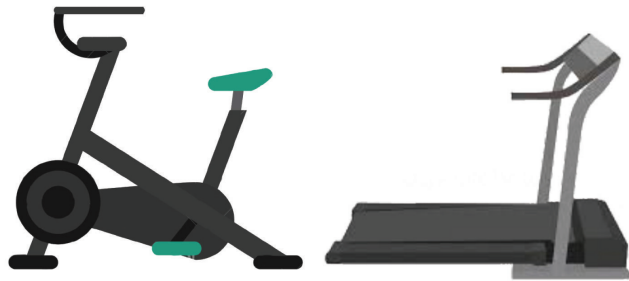
Em pé,
Dobre os joelhos apoiando-se numa cadeira e **expire quando desce**



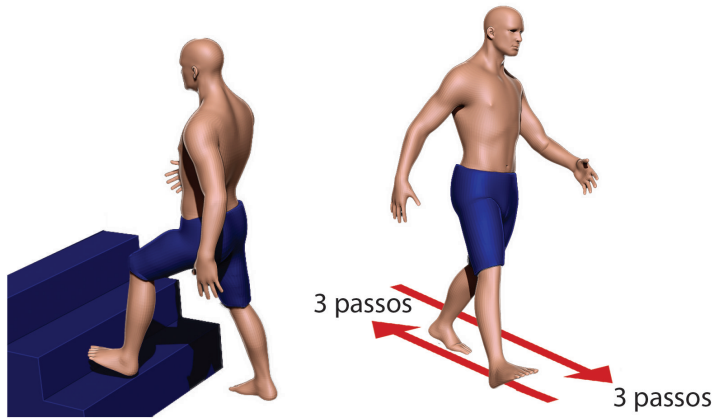
Em pé,
Faça os exercícios dos **membros inferiores**
Expire enquanto levanta a perna



3. Treino aeróbio (diário, pode ser repartido ao longo do dia em grupos de mais de 10 minutos. Procure chegar aos 30 minutos a 1 hora)



Se tiver uma bicicleta ou tapete **use-os**



Se tem Oxigénio "para andar" use-o também para fazer exercício e actividades

Pode também como alternativa ou complemento caminhar no lugar ou usar degraus

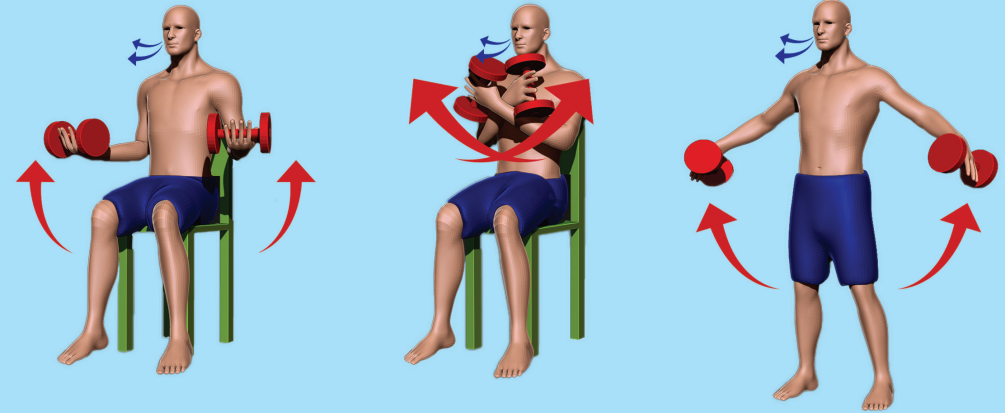
Comece devagar e pouco tempo. Vá aumentando.
A falta de ar deve ser moderada: na escala ao lado 3 a 4 e a respiração deve manter-se lenta (concentre-se em deitar o ar fora)

Dispneia	
Escala de Borg Modificada	
0	Absolutamente nada
0.5	Pouquíssima, Quase nada
1	Muito Pouca
2	Pouca
3	Média, Regular
4	Um pouco forte
5	Forte
6	
7	Muito Forte
8	
9	Fortíssima
10	Máxima

A sua falta de ar deve ser entre o 3 e o 4

4. Fortalecimento muscular (2 a 3x/semana)

Alterne um exercício de braços com um exercício de pernas
Use garrafas de água como halteres, sacos de feijão, etc ...

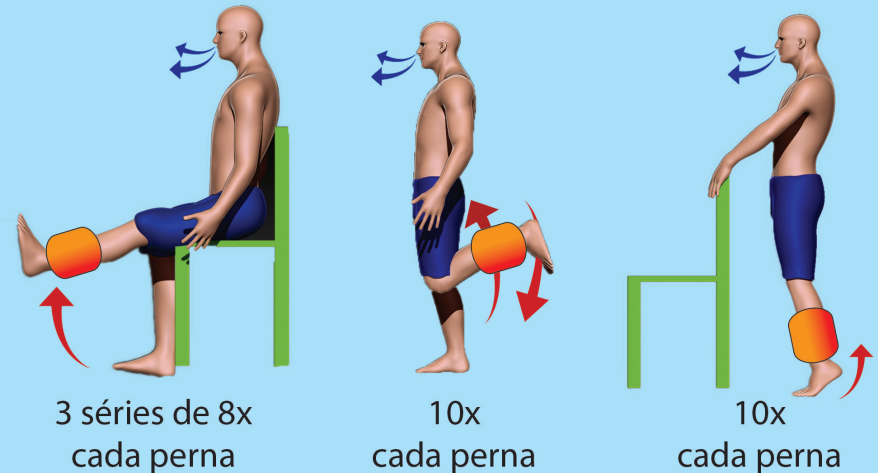


Dobre os cotovelos levando as mãos até aos ombros, **expirando**

Cruze os braços no peito, **expirando**

Abra os braços (60°) **expirando**

Use caneleiras ou sacos de areia para os **membros inferiores**



3 séries de 8x cada perna

10x cada perna

10x cada perna