

# RECOMENDAÇÕES DA SPP SOBRE REABILITAÇÃO RESPIRATÓRIA NO DOMÍLIO EM TEMPO DE PANDEMIA COVID-19



COMISSÃO DE TRABALHO DE  
**REABILITAÇÃO  
RESPIRATÓRIA**



# FIQUE EM CASA, FIQUE SEGURO, RESPIRE COM CALMA.

**NOTA** Se tem uma doença respiratória crónica e já frequentou um programa de reabilitação respiratória, adapte os exercícios ao que fazia. Se nunca frequentou um programa de reabilitação respiratória, consulte o seu médico para aconselhamento sobre as suas limitações e indicações para a realização destes exercícios.

## SE TEM DOENÇA RESPIRATÓRIA CRÓNICA

- Faça a sua Medicação com rigor (esta não é altura para descompensar);
- Não fume;
- Fique em casa (a não ser que tenha de trabalhar, mas informe-se com o seu médico sobre a sua situação de risco e teletrabalho) e em isolamento social (menor número de contactos possível);
- Siga as instruções de higiene da DGS (lavagem das mãos entre outras);
- Mantenha horários de sono e refeições;
- Faça alimentação saudável;
- Pratique exercício físico. Se já fez um programa de reabilitação faça os exercícios que aprendeu (ver à frente).

---

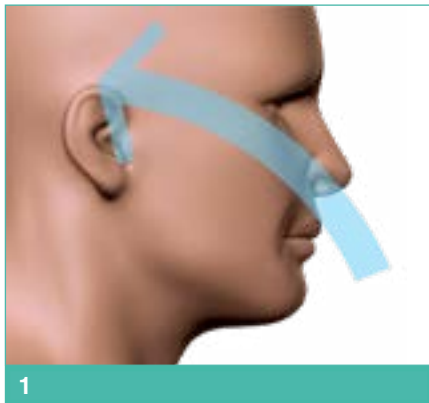
## HIGIENE DO SONO E RITMO DE VIDA

Nesta altura há tendência a ficar por casa de pijama todo o dia e alterar os horários ao sabor do tempo com desestruturação do sono e dos horários das refeições. Saiba que não é bom para a sua saúde.

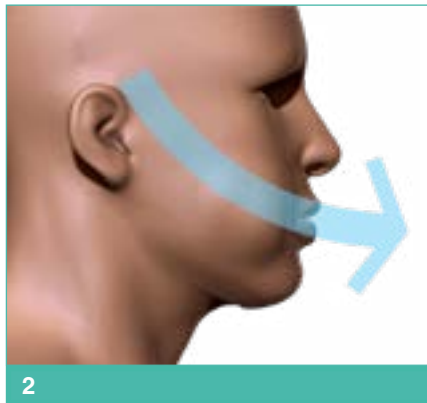
- Estabeleça horários, não fique na cama mais do que as horas habituais de descanso;
- Mantenha-se ativo, mental e fisicamente. Afinal há sempre algo que se pode e deve fazer: os exercícios que aprendeu ou que pode aprender agora (ver à frente), marcha no lugar, dança, leitura, escrita, fazer pequenos trabalhos de bricolage ou costura, ....
- Estar em casa não quer e não deve querer dizer que já não deve fazer exercício. Pelo contrário, mesmo que não tenha equipamento e que a sua casa seja pequena muita atividade poderá e deverá fazer para se manter com a sua doença controlada.

## TÉCNICA PARA REDUZIR A FALTA DE AR

### EXPIRAÇÃO LÁBIOS SEMICERRADOS



Inspire lentamente pelo nariz até sentir o ar a encher os seus pulmões. Cerre os lábios como se fosse assobiar ou beijar alguém.



Expire lentamente mantendo os lábios semicerrados. Leve mais tempo a expirar que a inspirar (mais tempo para deitar o ar fora do que a encher). Mantenha os lábios semicerrados e não force a respiração.

## SOS num ataque de falta de ar

Aprender a encontrar uma posição confortável, permanecer calmo e usar a técnica de expiração com os lábios semicerrados pode permitir-lhe controlar a sua falta de ar.

1. Pare e procure uma **posição confortável**.
2. **Permaneça calmo**: relaxe os ombros.
3. Faça a **técnica lábios semicerrados**: inspire pela boca se não conseguir pelo nariz; expire pelos lábios semicerrados.
4. **Lentifique a respiração** levando mais tempo a deitar o ar fora do que a encher. Não force.
5. Continue a expirar lentamente mantendo os lábios semicerrados. Inale pelo nariz se já conseguir.
6. Continue esta técnica por, pelo menos, **5 minutos**.

### LEMBRAR

- Treine a técnica, sobretudo quando está bem, de modo a poder utilizá-la mais facilmente quando tem falta de ar.
- Dê a si mesmo tempo para que a sua respiração volte ao seu normal.
- Respire lentamente.

## PRATIQUE TÉCNICAS DE CONTROLO VENTILATÓRIO E INSIRA ALGUNS EXERCÍCIOS SIMPLES (AQUECIMENTO)

### FAÇA-OS PELO MENOS 10 MINUTOS

(pode repeti-los ao longo do dia)

Procure respirar de forma calma e ampla sem forçar.

Esta respiração deve ser lenta nomeadamente ao deitar fora, e deve ser contínua como uma onda.

Inspirar contando por exemplo lentamente até 2 e expirar contando lentamente até 3 ou 4.

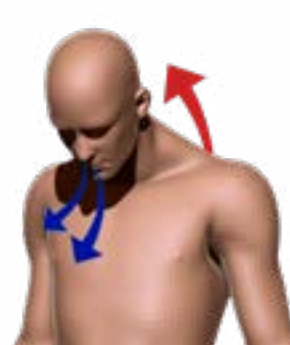
Não deve parar no final da inspiração, mas deixar o ar fluir com suavidade ora enchendo ora deitando fora.

Se possível inspire pelo nariz (como se cheirasse uma flor) e expire pela boca com lábios semicerrados (como se soprasse uma vela sem a apagar).

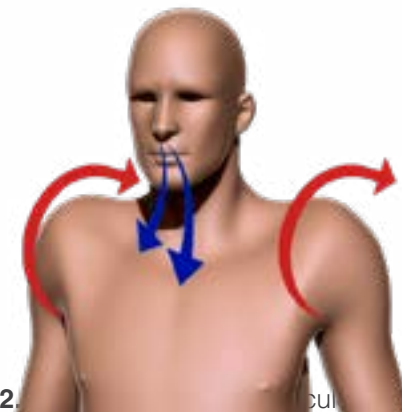
Use esta técnica de controlo ventilatório para fazer os exercícios e para as atividades no seu dia-a-dia: a subir uma rampa, escadas, a inclinar-se, a fazer a sua higiene, ...



## REPITA OS EXERCÍCIOS 10 VEZES



1. Flicta o pescoço expirando. Inspire voltando a posição direita;



2. Inclina o pescoço com suavidade, respirando ritmicamente;



3. Incline o tronco ao lado inspirando. Expire voltando à posição de tronco direito;





4. Com o bastão, eleve os braços levantando o bastão e inspirando. Expire voltando a posição de partida. Se for difícil levantar o bastão acima da cabeça leve-o apenas à altura dos ombros;



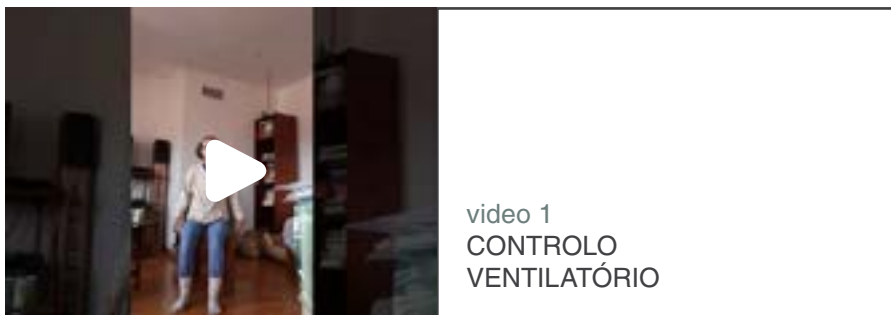
5. Marche no lugar sem pressas, mantendo a posição rítmica.

## FAÇA EXERCÍCIO DE FORMA SIMPLES MESMO QUANDO TEM FALTA DE AR

- Existem alguns exercícios simples que pode fazer mesmo quando tem bastante falta de ar.
- Lembre-se sempre que **no movimento deve deitar o ar fora**. Se o fizer verá que terá muito mais facilidade em mover-se.
- Pode sentir alguma falta de ar, mas será sempre moderada (a forte). Não se precipite, não se pretende que chegue a muito forte a sensação de dificuldade. Se acontecer pare e volte ao primeiro exercício de controlo da respiração: deitar o ar fora devagar com os lábios semicerrados.
- **Na escala em baixo pretende-se que se exercite entre 3 a 4 (máximo5).**

### 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

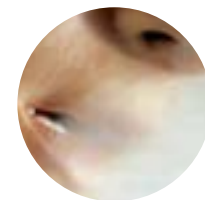


## SE TEM SECREÇÕES FAÇA OS SEUS EXERCÍCIOS DE DRENAGEM

- Estes exercícios devem fazer-se diariamente e preferencialmente se tiver bastantes secreções 2 a 3 vezes por dia;
- Beba sempre muita água (ou chá de ervas sem açúcar como alternativa);
- Faça a medicação corretamente;
- Se tiver *flutter* ou dispositivo de ajuda use-o como foi instruído;
- Complemente com exercícios de que são exemplos os vídeos e algumas técnicas descritas abaixo:

### Técnica de “huffing”

1. Sente-se numa cadeira com os pés no chão;
2. Incline o tronco ligeiramente para a frente;
3. Inspire profunda e lentamente pelo nariz;
4. **Expire em pequenos espaços** com a boca aberta como se quisesse embaciar um espelho;
5. Repita 2 vezes.



### Tosse controlada

1. Sente-se numa cadeira com os pés no chão;
2. Incline o tronco ligeiramente para a frente;
3. Inspire profunda e lentamente pelo nariz;

4. Tussa 3 vezes inclinando-se para a frente e comprimindo o abdómen (pode usar uma almofada, abraçando-a);
5. Inspire novamente pelo nariz lentamente;
6. Relaxe controlando a sua ventilação e descansando;
7. Repita 2 vezes se necessário;
8. Deite a expectoração fora para um lenço de papel.



video 4  
DRENAGEM  
DE SECREÇÕES



video 5  
EXERCÍCIOS DRENAGEM

## NÃO TEM BICICLETA ESTÁTICA OU TAPETE? PODE CAMINHAR NO LUGAR

- Se tiver bicicleta ou tapete **exercite-se pelo menos 30 minutos por dia**, idealmente uma hora, mas poderá fazê-lo por períodos (exemplo: 3 a 6 períodos de 10 minutos, 2 a 4 períodos de 15 minutos);
- Se não tiver qualquer aparelho pode sempre andar no lugar (um pouco como a marcha na tropa);
- O exercício deve ser **sempre progressivo** quer no tempo (começar com pouco e ir aumentando os minutos) quer na intensidade (começar com leve e só depois passar a moderado);
- Se mesmo 5 minutos for difícil caminhe 2 minutos e aumente 10 passos cada dia;
- O importante é não desistir. Se mesmo caminhar 2 minutos é difícil **mexa os pés para cima e para baixo** como se tivesse uma máquina de costura antiga. É sempre possível exercitar os seus músculos;
- Pode tentar também utilizar degraus ou escadas se o conseguir. Dê o passo a subir **expirando** com lábios semicerrados, e inspire parado. **Conselhos:** use o corrimão; suba lentamente e planeie pausas.

## SE TEM OXIGÉNIO “PARA ANDAR” USE-O TAMBÉM PARA FAZER EXERCÍCIO E ATIVIDADES

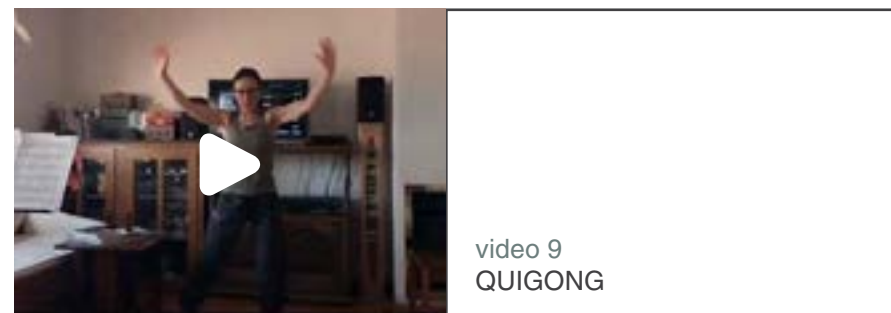


## FAZER EXERCÍCIO PODE SER LÚDICO

Divirta-se também a fazer exercício. Essa é uma boa altura para ouvir música, por exemplo. E depois existem atividades em que pode improvisar tal como:

- Dançar;
- Outros movimentos controláveis como formas derivadas do QuiGong (semelhante a Tai Chi);

Mas lembre-se: sempre sob controlo ventilatório, expirando lentamente no esforço e ao seu ritmo. E lembre-se de se hidratar **bebendo água frequentemente. Mantenha uma atitude positiva com a vida. Faça também atividades que o ajudam a relaxar.**





## EXERCÍCIOS DE REFORÇO OU FORTALECIMENTO MUSCULAR

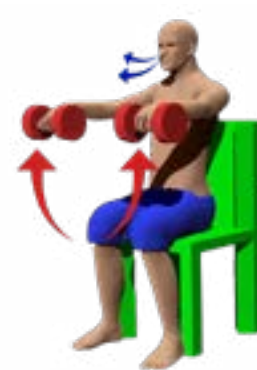
- Este tipo de exercício são exercícios que poderemos fazer com pesos (halteres, sacos de feijão, garrafas de água, ...) nas mãos e usar o peso do nosso corpo para as pernas;
- Devem ser efetuados em dias alternados;
- **Expirar (deitar o ar) fora sempre quando levanta o peso;**
- Efetuar progressivamente desde 8 a 20 repetições;
- Aumentar o peso progressivamente;
- Falta de ar sempre leve a moderada ou moderadamente forte (nunca forte ou muito forte).



video 10  
REFORÇO MUSCULAR

## DESCRIÇÃO DE ALGUNS EXEMPLOS DE EXERCÍCIOS DE FORTALECIMENTO MUSCULAR

**Não tranque a respiração. Inicie com pesos de 0.5kg. Repita os exercícios 10 vezes.**



**1.** Levante um peso à altura dos ombros expirando. Volte à posição de partida, (braços para baixo) inspirando;



**2.** Levante um peso à altura dos ombros pelo lado (abrindo os braços) e expirando. Volte à posição de partida, inspirando;



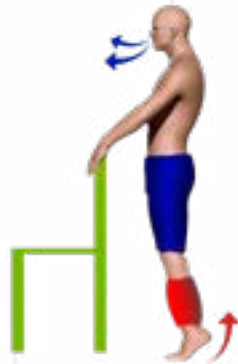
**3.** Dobre os cotovelos, levando o peso ao ombro, expirando. Volte à posição de partida, inspirando;



**4.** Dobre os cotovelos e cruze os braços expirando. Volte à posição de partida, inspirando;



**5.** Estique um joelho expirando. Volte lentamente a pousar o pé no chão, inspirando;



**6.** Coloque-se em bicos dos pés expirando. Inspirando volte a pousar os calcanhares no chão;



**7.** De pé, dobre os joelhos expirando. Volte a esticar os joelhos, inspirando;



**8.** De pé, levante a perna para o lado expirando. Volte a pousá-la ao lado da outra, inspirando;

## INSERIR MOVIMENTO E REPOUSO NO SEU DIA

### EXERCÍCIO E TÉCNICAS DE CONSERVAÇÃO DE ENERGIA

As atividades domésticas e outras incluindo as de higiene também são formas de atividade, ou seja, obedecem aos princípios do exercício.

Deve efetuá-las pausadamente, com o seu tempo, deitando o ar fora e respeitando a sua falta de ar. Use a técnica de “expiração com lábios semicerrados” nas atividades de maior esforço. Expire no esforço.

É natural que tenha de fazer pausas.

#### Alguns conselhos:

- Faça as suas atividades por **ordem de prioridade**;
- Planeie períodos de repouso ao longo do dia;
- Repouse por 30 minutos após as refeições;
- **Planeie o seu dia** dentro dos seus limites. Saiba em que alturas do dia está melhor. Efetue as tarefas nas alturas do dia em que sente mais energia. Alterne trabalhos pesados com outros mais leves. Alterne trabalho e repouso. Exemplo: não faça a limpeza da casa toda no mesmo dia. Divida tarefas difíceis em passos mais pequenos e distribua-os ao longo do dia ou em diversos dias;
- Faça algumas tarefas se possível sentado e com os cotovelos apoiados. Como exemplo sente-se para fazer a barba, secar o cabelo, lavar os dentes, ...

## ALIMENTAÇÃO

### CONSELHOS NUTRICIONAIS SIMPLES

#### FAÇA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Alguns conselhos:

- **Hidrate-se bem** (cerca de 1,5l, cerca de 6 a 8 copos);
- **Não adicione açúcares rápidos** (incluindo bebidas doces como coca – cola, refrigerantes, ice-tea);
- Comece o dia com um bom pequeno-almoço, incluindo: Pão ou cereais não açucarados, leite ou derivados, 1 Peça de fruta;
- Deve iniciar sempre as refeições principais, do almoço e jantar, com 1 prato de sopa de legumes, feijão e hortaliças. Nessas refeições coma sempre proteína: carne ou peixe. Se estiver a emagrecer reforce a proteína com por exemplo iogurtes ricos em proteína (nórdicos);
- Reduza o consumo de gordura na confeção dos alimentos, preferindo os cozidos, estufados em “cru”, caldeiradas, grelhados e assados sem gordura;
- **Reduza o consumo de sal;**
- Evite alimentos gordos, tais como produtos de charcutaria, salsicharia e molhos;
- Contudo não esqueça que o peixe gordo (sardinha, cavala, atum, salmão) tem uma gordura protetora (ômega 3), pelo que deve ser consumido pelo menos 2 vezes/semana;
- Evite a utilização de caldos concentrados;
- Evite produtos de confeitaria/pastelaria.

## NÃO FUME

Ao ser fumador, o gesto de levar o cigarro à boca pode predispor-lo a ter doença Covid19.

**E MUITO IMPORTANTE** - A doença Covid19 manifesta-se de forma mais grave nos fumadores.

**PARA ALÉM DE QUE** - O tabaco predispõe ao agravamento, evolução e agudização da sua doença respiratória.

## MEDICAÇÃO INALATÓRIA

- Cumpra a sua medicação com rigor;
- Tome **atenção à sua técnica inalatória** (relembre as instruções, reveja os passos por exemplo na bula do medicamento).

## PLANO DE ACÇÃO

- Fique seguro;
- Seja agente da sua saúde;
- Quando a pandemia passar voltaremos a encontrar-nos ao vivo;
- Envie se quiser comentários ou perguntas. Estamos aqui para si, não ao vivo pois não é prudente, mas à distância de um clique;
- **Não é prudente nesta situação de pandemia existirem consultas ou exames de rotina;**
- Se precisar procure sempre contacto prévio com o seu médico pelo telefone ou por mail;
- Claro que se notar mudança relevante nos seus sintomas (nomeadamente agravamento significativo da sua falta de ar e alteração da sua expetoração com mais coloração e maior espessamento) e não conseguir contacto telefónico com o seu médico deve ligar **SNS24 (808242424) e se os sintomas forem muito agudos e graves ligar 112;**
- Com o tempo aprenderá a distinção entre a oscilação da doença (existem sempre oscilações relativamente normais e esperadas) e agudização. Sinais de alarme: febre, grande agravamento da falta de ar, expetoração mais escura do que o habitual. **Se o seu médico lhe deu instruções para automedicação nos agravamentos siga as instruções.**

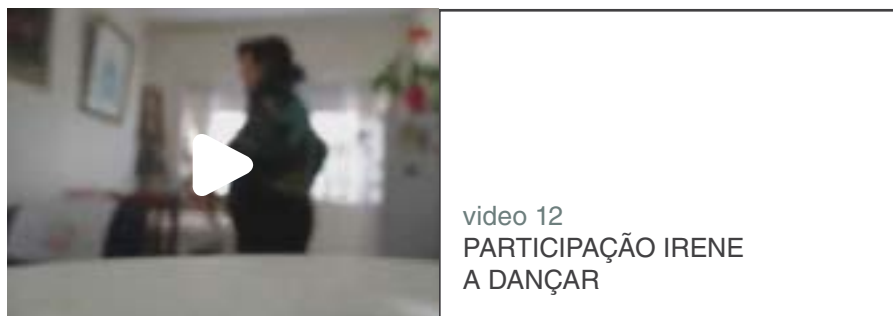
Conselhos do grupo de Reabilitação Respiratória

## REDUZA O RISCO DE CONTRAIR COVID-19

- Fique em casa;
- Evite todas as saídas;
- Apenas tenha contacto com as pessoas que vivem em sua casa;
- Esta não é boa altura para receber visitas incluindo filhos ou netos;
- Sempre que sai pode mexer em algo que o pode contaminar (botões elevador, corrimão, maçaneta porta, carrinho do supermercado, etc.);
- Por isso não deve tocar na sua cara;
- Lave as mãos mal chegue a casa (20 segundos) com sabão;

## SE QUISER PARTILHE AQUI AS SUAS EXPERIÊNCIAS

- Envie-nos os seus textos e vídeos mesmo que lhe pareçam de pouca qualidade;
- Partilhe e mantenha-se em contacto à distância usando a tecnologia.



### AUTORES

Dra. Paula Almeida, Dr. Duarte Dantas,  
Fisioterapeuta Ana Costa, Fisioterapeuta Isabel Furtado.

### Grafismo

Tiago Rossini

Nesta equipa os doentes são elementos integrantes.  
Neste trabalho tivemos a honra de contar com a participação de Lucília Santos e Irene Cardoso. Toda a equipa está agradecida ao seu exemplo, espírito de colaboração e capacidade de superação.

Comissão de trabalho de Reabilitação Respiratória da Sociedade Portuguesa de Pneumologia  
Dra. Inês Sanches, Dr. Luís Vaz Rodrigues