

O EXERCÍCIO NO DOENTE PULMONAR OBSTRUTIVO CRÓNICO

Bibliografia:
BÁRBARA, Cristina [et al] - Programa Nacional de Prevenção e Controlo da Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica, Direcção Geral de Saúde, 2004, 21 pág. [Consultado a 15-Jan. 2007] Disponível em www.dgsaude.pt/upload/membro_id/ficheiros/006907.pdf
CIRCULAR ADMINISTRATIVA Nº. 04/DGCR, 17/03/08 - Programa Nacional de Prevenção e Controlo da Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica
Autoras: GIANFRANCO, G. Country e Health Care Center de Gandomar, Raquel Silva (Hospital Joaquin Urbano), Susana Santos (Hospital de S. João)
SOCIEDADE PORTUGUESA DE PNEUMOLOGIA - Iniciativa Global para a Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica - Livro de Bolso para o Diagnóstico, Controlo e Prevenção da DPOC [Consultado a 10 Fev. 2007] Disponível em WWW.SPPNEUMOLOGIA.PT

A Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC) é responsável pela perda de qualidade de vida e mortalidade em Portugal.

Caracteriza-se pela obstrução das vias aéreas com diminuição da capacidade respiratória. E divide-se em:

Bronquite crónica - tosse crónica com expectoração abundante durante 3 meses ao ano, por 2 anos consecutivos, dispneia, sibilos e cansaço, agravada com infecções pulmonares.

A DPOC pode levar a alterações:

- Físicas (cansaço e dispneia)
- Psicológicas (depressão e ansiedade)

Enfisema pulmonar - dispneia de instalação lenta e progressiva durante meses ou anos, geralmente em fumadores, surgindo o início dos sintomas após os 50 anos de idade; tosse geralmente seca; perda de peso e diminuição generalizada da massa muscular.

Todos os que sofrem desta doença têm grandes dificuldades em desempenhar tarefas diárias normais, por exemplo, pentear o cabelo.

Numa fase inicial da doença, a falta de ar ocorre durante a actividade física; com a progressão a falta de ar manifesta-se até durante os períodos de descanso. O repouso exagerado conduz a uma incapacidade de caminhar.

ESTARÁ EM RISCO?

- Tosse várias vezes na maior parte dos dias?
- Tem expectoração na maior parte dos dias?
- Fica por vezes com sensação de falta de ar mais rapidamente do que as pessoas da sua idade?
- Tem mais de 40 anos?
- É fumador ou ex-fumador?

Se respondeu sim a três ou mais destas questões deverá procurar o seu médico e pedir-lhe para fazer um teste à sua função respiratória.



EXERCÍCIO RESPIRATÓRIO

PREVENÇÃO

- Deixar de fumar e evitar ambientes poluídos
- Tratar precocemente infecções respiratórias
- Evitar locais com ar condicionado
- Vacinação para a gripe e para a pneumonia pneumocócica

TRATAMENTO

Inclui a importantíssima participação da família:

- Consultas periódicas ao médico e toma de medicamentos
- Oxigenoterapia
- Melhoria do estado nutricional
- Reabilitação respiratória, para corrigir e melhorar a função respiratória
- Reabilitação do ponto de vista físico, psicológico e social

QUALQUER EXERCÍCIO REQUER A AVALIAÇÃO PRÉVIA DA EQUIPA DE SAÚDE

**APRENDA A VIVER MAIS E MELHOR COM QUALIDADE
INCLUA NO SEU DIA-A-DIA O EXERCÍCIO FÍSICO E SE FOR PORTADOR DE DPOC NÃO
DESCURE O EXERCÍCIO RESPIRATÓRIO**

EXERCÍCIO FÍSICO

REPOUSO
OU
INACTIVIDADE

EXERCÍCIOS
DE
FLEXIBILIDADE

EXERCÍCIOS
DE
FORÇA

EXERCÍCIOS
AERÓBIOS

EXERCÍCIOS
AERÓBIOS



ACTIVIDADE FÍSICA
DO QUOTIDIANO



O
B
J
E
C
T
I
V
O
S

Diminuir:

- o risco de morte prematura
- o risco de tensão arterial elevada
- o risco de diabetes
- o agravamento da DPOC
- o risco de depressão e ansiedade

Melhorar o controle do peso

Aumentar:

- a resistência óssea
- a resistência o esforço
- a energia

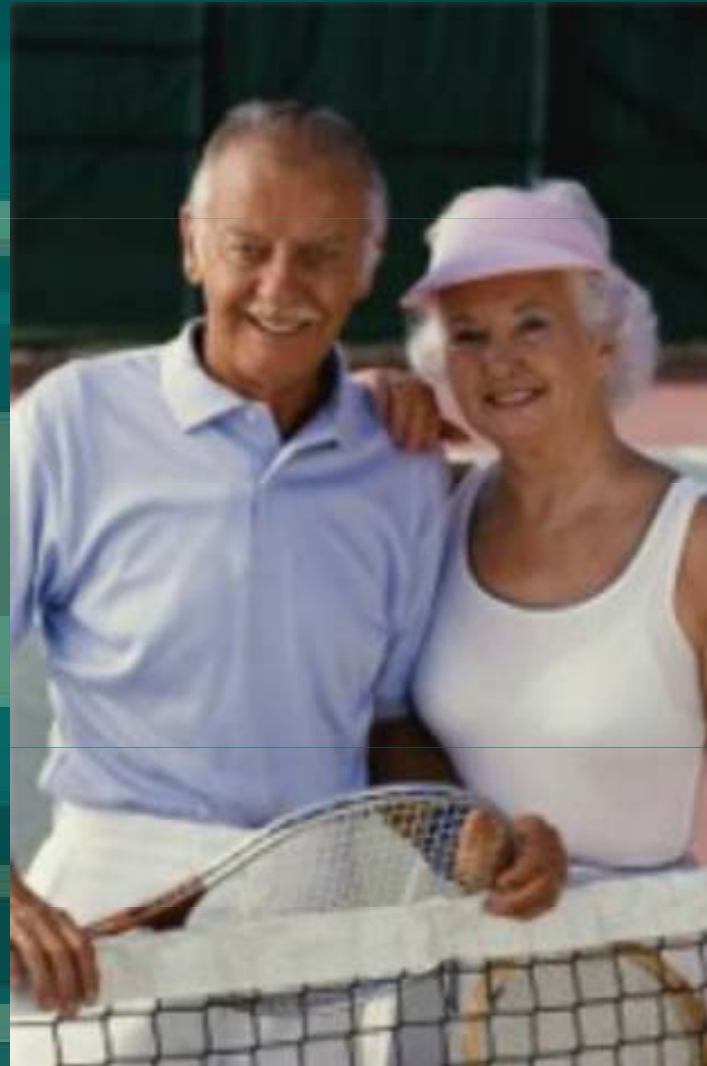
MARCHA



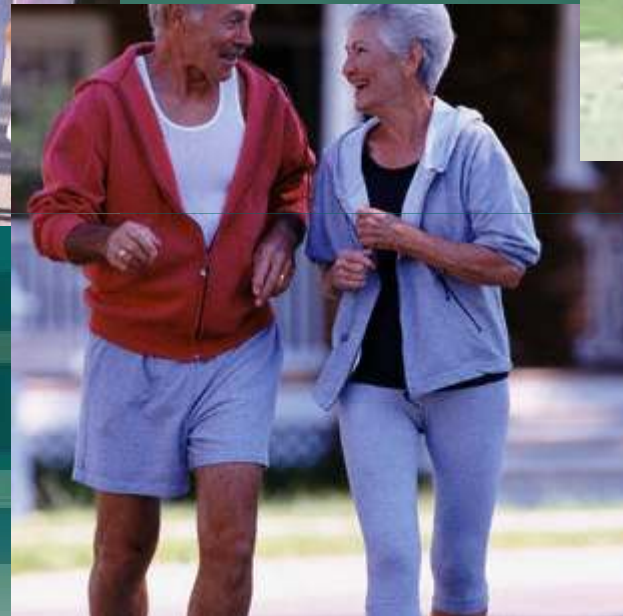
NATAÇÃO



TÉNIS



CORRIDA



GINÁSTICA





EXERCÍCIO RESPIRATÓRIO

OBJECTIVOS

- reduzir os sintomas;
- reduzir a perda funcional causada pela doença pulmonar;
- otimizar as actividades físicas e sociais ;



- proporcionar a máxima independência funcional e autonomia

RESPIRAÇÃO COM MOVIMENTO DE BRAÇOS



Inspiração profunda pelo
nariz

Expiração prolongada
pela boca com os lábios
semicerrados



RESPIRAÇÃO COM FAIXA



Inspiração
profunda pelo
nariz



Expiração prolongada pela
boca com os lábios
semicerrados apertando a
faixa/toalha

RESPIRAÇÃO ABDOMINO-DIAFRAGMÁTICA



Inspiração profunda pelo nariz dirigindo o ar para a barriga

Expiração prolongada pela boca com os lábios semicerrados apertando suavemente a barriga



TOSSE



Inspire e expire 3 vezes



À 3ª expiração deve tossir
com a boca aberta