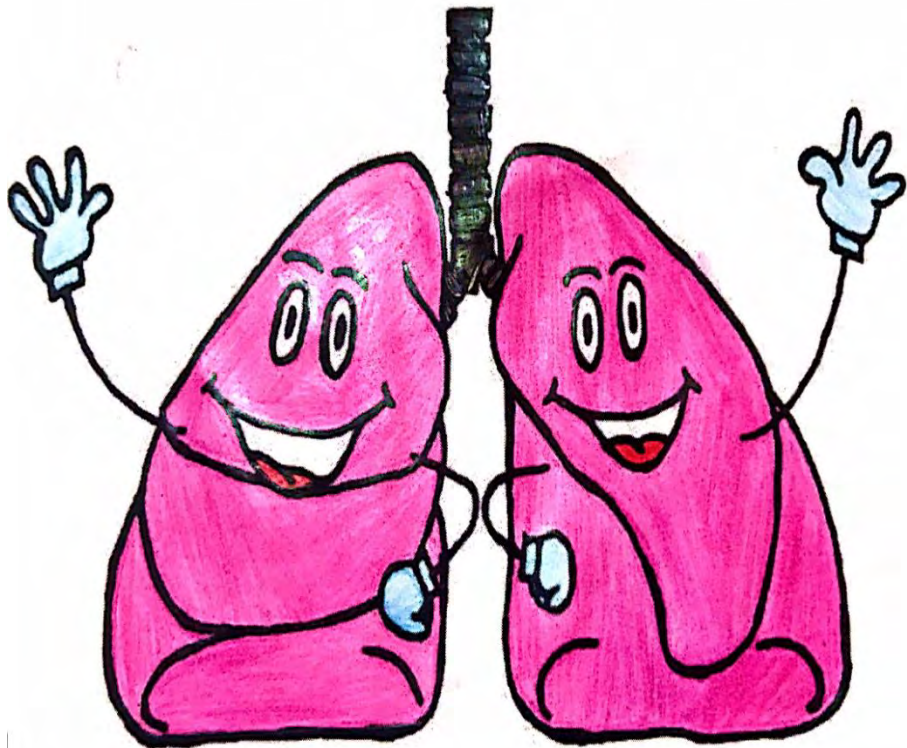


DOENÇA PULMONAR OBSTRUTIVA CRÔNICA (DPOC)

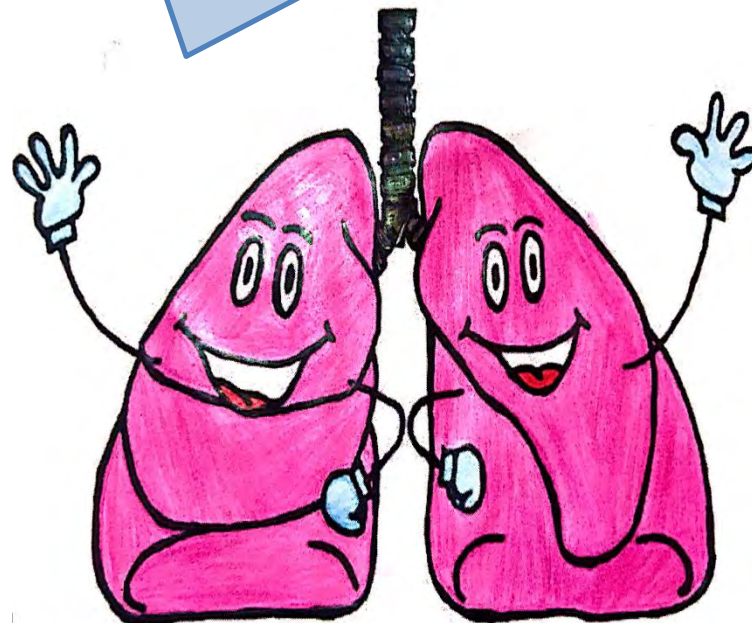


Uma cartilha para pacientes e cuidadores

OLÁ!!

Esta cartilha foi desenvolvida pelo UNIFESO para pacientes com Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC).

Nosso objetivo é orientar quanto à importância da realização dos exercícios em casa, de forma independente.

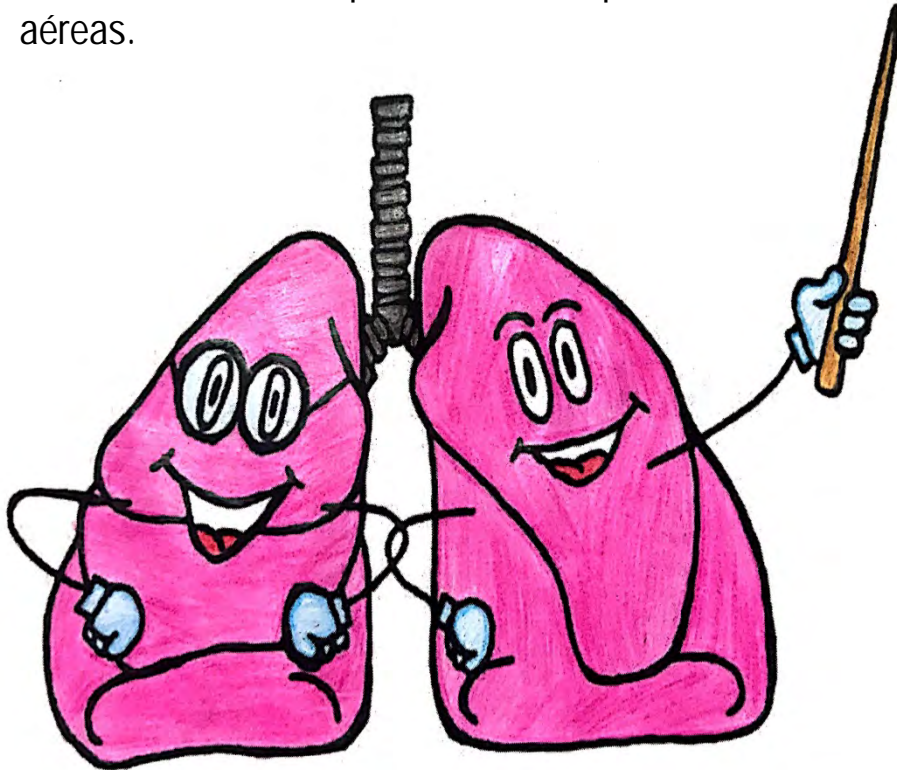


Este guia não exclui a necessidade do paciente consultar um profissional de saúde periodicamente para acompanhamento.

DOENÇA PULMONAR OBSTRUTIVA CRÔNICA (DPOC)

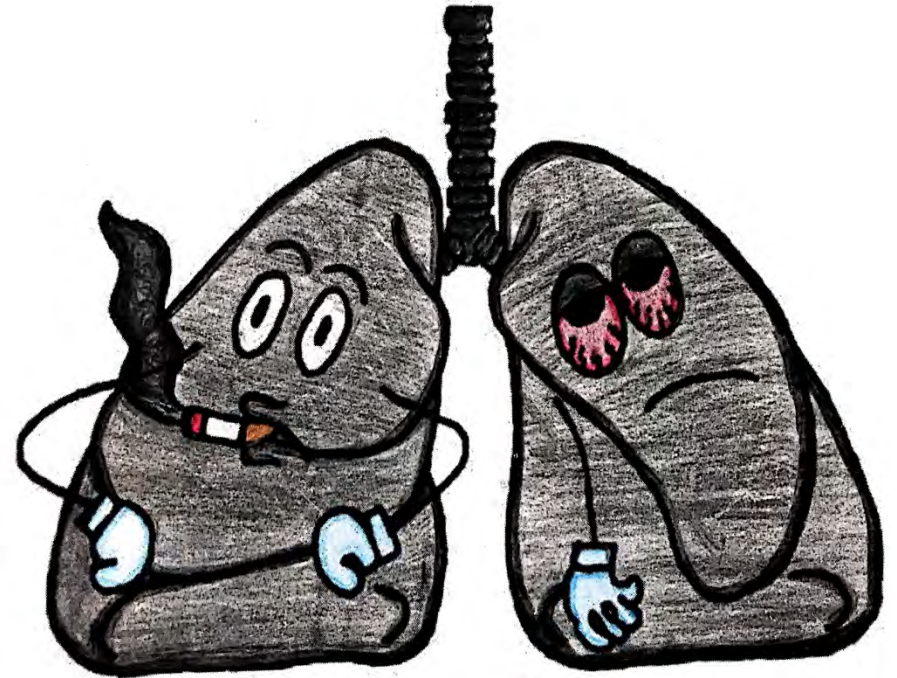
❖ O que é DPOC ?

O termo DPOC significa Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica e é utilizado para se referir ao enfisema pulmonar e à bronquite crônica. Trata-se de uma doença inflamatória que acomete os pulmões e as vias aéreas.



❖ O que causa a DPOC?

A DPOC é causada pela exposição ao fumo ou a agentes químicos (como poluição e fumaça) por longo período de tempo.

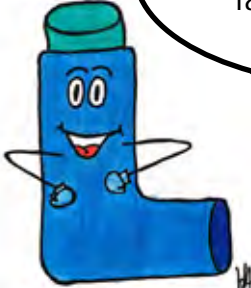


❖ Quais são os principais sintomas da DPOC?


Os pacientes com DPOC apresentam sintomas respiratórios de longa duração como tosse, produção de catarro, cansaço e falta de ar. Os sintomas geralmente pioram com o tempo.

❖ Tratamento para DPOC:


O tratamento medicamentoso para os pacientes com DPOC é fundamental para manter o quadro estabilizado e apresenta os seguintes objetivos:




Provocar broncodilatação para facilitar a entrada e saída do ar.



Ajudar na expectoração, facilitando a eliminação do catarro.



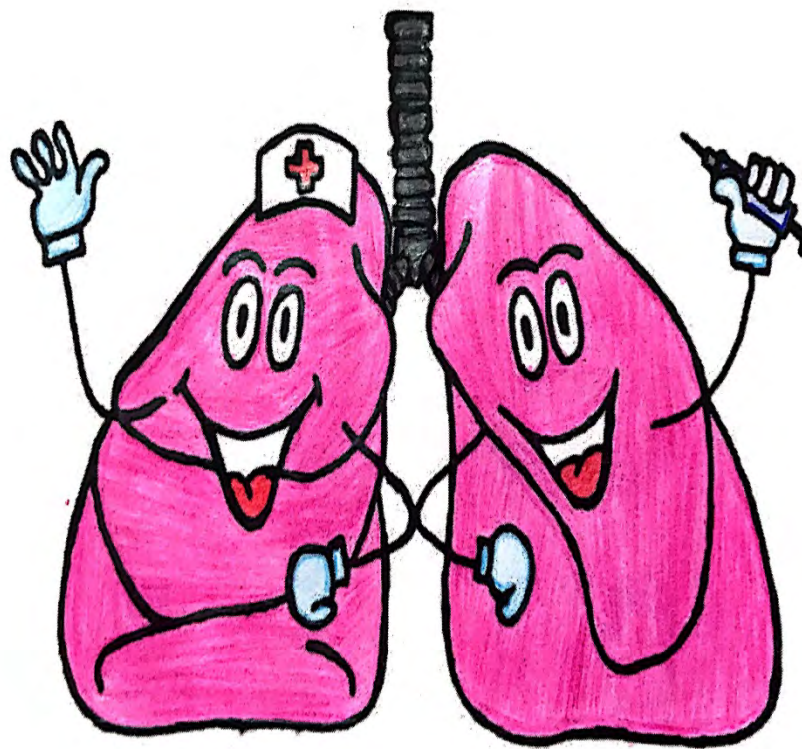
Diminuir a reação inflamatória para evitar a produção de catarro.



Vacinação contra a gripe para evitar as crises.

❖ Técnicas de Conservação de Energia:

As técnicas de conservação de energia são ferramentas que visam a reduzir o gasto energético durante a realização das atividades de vida diária, diminuindo a sensação de dispneia e aumentando a funcionalidade dos pacientes.



❖ Técnicas de Conservação de Energia:

Vamos seguir alguns passos:

- 1) Treinar a respiração diafragmática, inicialmente em repouso e, posteriormente, durante a realização das tarefas;
- 2) Treinar os membros superiores a fim de aumentar a tolerância ao trabalho;
- 3) Iniciar sempre pelas atividades mais leves, lentas e com menos gasto energético;
- 4) Simplificar o desenvolvimento de algumas tarefas, adaptando o ambiente;
- 5) Eliminar as atividades desnecessárias que aumentem o gasto energético;
- 6) Sempre que necessário, solicitar auxílio aos familiares e cuidadores;
- 7) Organizar o tempo e planejar as atividades do dia;
- 8) Organizar o ambiente de modo que os materiais a serem utilizados estejam em locais de fácil acesso.

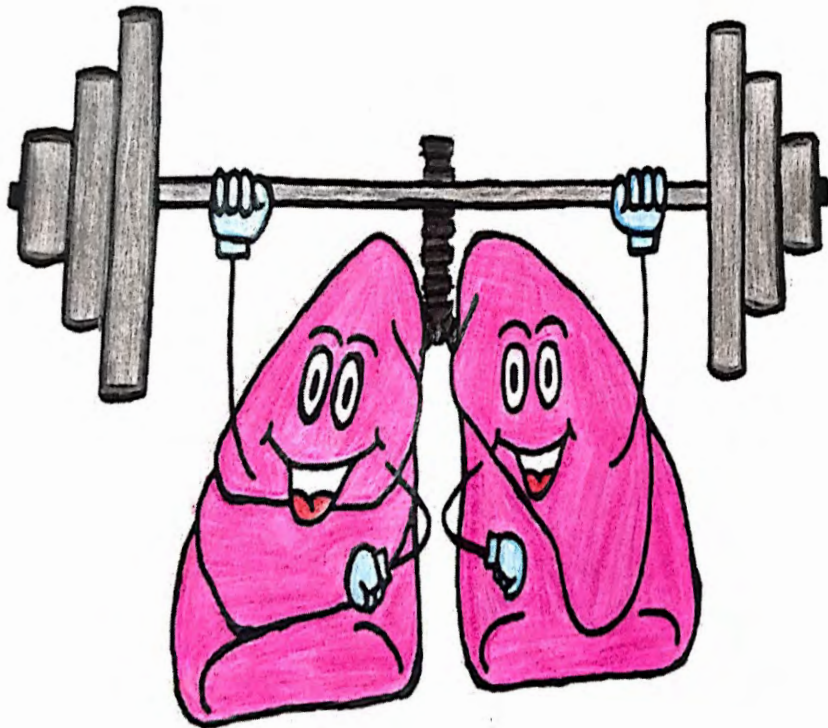
❖ Guia prático de atividade:

EVITAR	ADOTAR
Enxugar a louça	Escorredor de pratos
Secar-se com uma toalha após o banho	Roupão de banho
Amarrar os sapatos	Calçados sem cadarço
Varrer a casa	Passar pano úmido na casa
Vestir-se e tomar banho em pé	Vestir-se e tomar banho sentado
Buscar os alimentos enquanto cozinha	Separar os alimentos que serão utilizados antes de começar a cozinhar

EXERCÍCIOS DOMICILIARES

Depois que você leu todas as orientações anteriores, você está preparado(a) para começar a fazer os seus exercícios.

Segue um guia prático com orientações para serem realizadas, no mínimo, 2 vezes por semana.



Não deixe de fazer as atividades e torne o seu dia cada vez melhor!

EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

1. Sentado, coloque as duas mãos na barriga, sentindo o movimento de sua respiração. Quando encher o pulmão de ar, sua barriga deverá inflar, e ao soltar o ar, sua barriga deverá encolher em direção as suas costas. Realize 3 séries de 10 repetições cada.



2. Sentado, segurando uma bola, estique os braços e encha o pulmão de ar enquanto eleva a bola em direção ao teto; solte o ar enquanto retorna a bola para a posição inicial.

Realize 10 repetições sem fracionar a inspiração e prendendo a respiração por 5 segundos; descanse e realize 10 repetições fracionando a inspiração em 2 tempos; descanse e realize 10 repetições fracionando a inspiração em 3 tempos.



3. Sentado, segurando uma garrafa PET com água até a marcação na garrafa, afunde a mangueira até que a marcação desta atinja a borda da água; em seguida, encha o pulmão de ar e coloque a ponta da mangueira na boca, soprando todo o ar e observando a formação de bolhas na água. Realize 3 séries de 10 repetições cada.



4. Sentado, apoie o Respirom ou segure na altura do rosto; esvazie os pulmões e, em seguida, coloque o bocal na boca e puxe o ar até que as três bolinhas se elevem, mantendo-as no alto pelo tempo que conseguir; solte o ar em seguida. Realize 3 séries de 10 repetições cada.

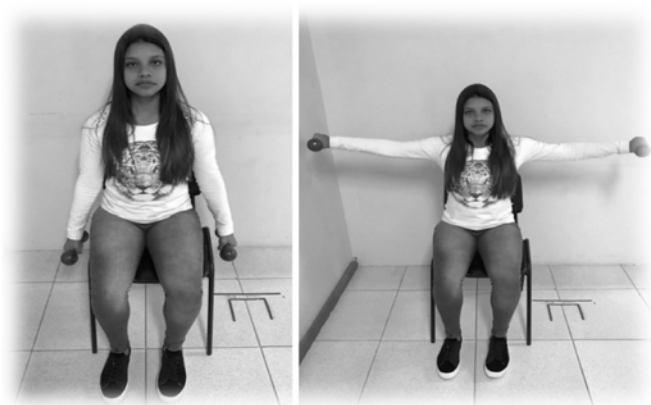


FORTALECIMENTO

1. Sentado, segure os pesos com os braços esticados e com os dedos das mãos virados em direção ao teto; dobre os cotovelos e leve os pesos em direção aos ombros; rode os braços, deixando os dedos das mãos virados para frente; abaixe os braços, retornando para a posição inicial. Realize 2 séries de 10 repetições cada.



2. Sentado, segure os pesos com os braços esticados na lateral do corpo; erga os pesos até ficarem na altura dos ombros; retorne para a posição inicial. Realize 2 séries de 10 repetições cada.



3. Sentado na cama, com ambos os pés no chão, coloque a bola entre a perna e a lateral da cama; faça força para apertar a bola em direção à cama, utilizando apenas a perna. Realize 2 séries de 10 repetições cada.



4. Deitado, com as pernas esticadas, coloque a bola embaixo da perna, entre o joelho e a cama; usando apenas a perna, aperte a bola para baixo. Realize 2 séries de 10 repetições cada.



5. Deitado, com os joelhos dobrados e os pés apoiados na cama, coloque a bola entre os joelhos; usando a força das duas pernas, aperte a bola. Realize 2 séries de 10 repetições cada.



EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO

1. Em pé, apoie as mãos de modo que os braços e a coluna se mantenham esticados, com os pés retos e afastados na largura do quadril. Leve uma perna esticada para trás, e flexione o joelho da frente, descendo o quadril até onde você conseguir atingir. Mantenha esta posição por 15 segundos e repita o mesmo movimento com a outra perna.



2. Em pé, mantenha-se com os pés retos e afastados na largura do quadril; virado de frente para uma parede; encoste o braço esticado na parede e gire o corpo para o lado oposto de modo que sinta o braço alongar. Mantenha esta posição por 15 segundos e repita o mesmo movimento com o outro braço.



CAMINHADA

Realizar caminhada em um terreno plano por um período de 20 a 30 minutos, ao menos duas vezes por semana.



❖ Fique atento:

Para a realização da caminhada...

- Use roupas confortáveis e tênis;
- Caso esteja acompanhado, mantenha a velocidade da caminhada no seu ritmo;
- Pare e descanse caso sinta falta de ar ou cansaço além do normal;
- Faça uma refeição leve antes da caminhada.



PARABÉNS!

Você está recebendo alta participativa do tratamento fisioterapêutico da Clínica-Escola de Fisioterapia do UNIFESO. Isso mostra que você se dedicou e concluiu uma importante etapa do seu tratamento!

A partir de agora, você receberá ajuda dessa cartilha para realizar exercícios em sua casa e realizará reavaliações fisioterapêuticas periódicas conforme agendamento.

NÃO DEIXE DE SEGUIR AS NOSSAS DICAS!



Referências:

GENTRY, S; GENTRY, B. Chronic Obstructive Pulmonary Disease: Diagnosis and Management. *Am Fam Physician*, v.95, n.7, p.433-441, Abr., 2017.

Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease. 2017. Disponível em: <<http://goldcopd.org/wp-content/uploads/2016/04/wms-spanish-Pocket-Guide-GOLD-2017.pdf>>. Acesso em: 07 mai. 2017.

SOUSA, C.A.D; CESAR, C.L.G; BARROS, M.B.D.A; CARANDINA, L; GOLDBAUM, M; PEREIRA, J.C.R. Doença pulmonar obstrutiva crônica e fatores associados em São Paulo, SP, 2008-2009. *Rev. Saúde Pública*, v.45, n.5, Out., 2011.

Equipe:

Orientadores: Alba Barros Souza Fernandes; Andrea Serra Graniço.

Discentes do Curso de Graduação em Fisioterapia: Laís Gomes Pereira Bassan; Letícia Pires Mattos.

Ilustrador: Letícia Pires Mattos; Laís Gomes Pereira Bassan.

