Educação em Saúde
VOL. 111
PUBLICAÇÃO AUTORIZADA

Orientações hospitalares e ambulatoriais de **exercícios respiratórios**

HOSPITAL DE CLÍNICAS
PORTO ALEGRE RS

Este folder foi elaborado pelo Serviço de Fisioterapia do Hospital de Clínicas de Porto Alegre. O objetivo é auxiliar você, paciente, a dar continuidade em casa aos exercícios orientados pela equipe de fisioterapeutas antes da sua alta hospitalar.

Respeite as suas limitações, pausando para descanso sempre que necessário, e suspenda a realização das atividades físicas em caso de mal-estar.

Realize os exercícios marcados por um "x":

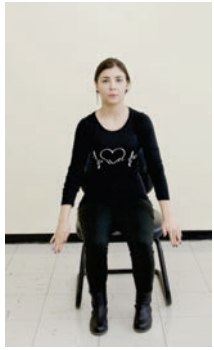
1 ☐ **Séries:** **Repetições:**

Sentar ou deitar. Apoiar as mãos no abdômen sem apertar e soltar toda a respiração até murchar a barriga. Respirar fundo, enchendo a barriga de ar, de modo que as mãos se afastem uma da outra.

2 ☐ Séries: Repetições:

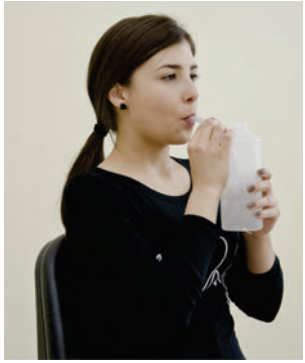
Levantar os braços de uma só vez em toda a amplitude possível, inspirando profundamente. Baixar os braços lentamente, soltando a respiração e pausando o movimento e a respiração no meio do caminho. Pode ser dada mais de uma pausa respiratória.

Observação: para pacientes que realizaram recentemente cirurgia aberta na região da frente do peito (esternotomia), não é indicada a execução desses exercícios com a elevação dos braços acima de 90º (altura do ombro).



3 ☐ Séries: Repetições:

Utilizando o frasco fornecido previamente pelo fisioterapeuta, colocar água até a altura indicada. Respirar profundamente pelo nariz e, após, assoprar nos canudos. Os canudos (tubos de silicone) não devem ficar encostados na parede ou no fundo do frasco.



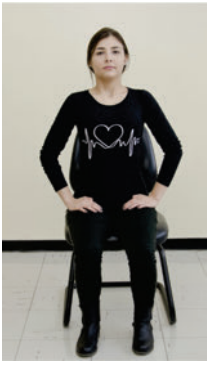
4 ☐ Séries: Repetições:

Respirar e subir os braços no máximo da amplitude possível, dando pausas na respiração enquanto está levantando os braços, sem soltar o ar. Após, baixar os braços soltando a respiração de uma só vez.

Observação: para pacientes que realizaram recentemente cirurgia aberta na região da frente do peito (esternotomia), não é indicada a execução desses exercícios com a elevação dos braços acima de 90º (altura do ombro).

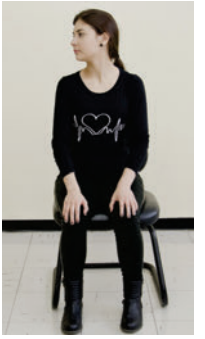
5 ☐ Séries: Repetições:

Iniciar o exercício soltando todo o ar. Puxar o ar pelo nariz, em várias frações, com pequenas pausas enquanto puxa a respiração. Soltar o ar de vez e repetir o exercício.



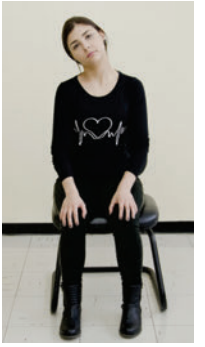
6 ☐ Séries: Repetições:

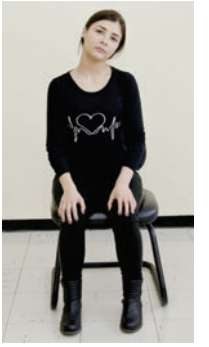
Girar o pescoço de um lado para o outro lentamente.



7 ☐ Séries: Repetições:

Inclinar o pescoço lentamente para um lado e para o outro, como se fosse encostar a orelha no ombro.





8 ☐ Séries: Repetições:

Apoiar as mãos em uma porta com os cotovelos dobrados, inclinando o corpo para frente.

Sustentar nessa posição por 30 segundos cada vez.

ESCALA DE AVALIAÇÃO DE ESFORÇO (BORG)			
0	Nenhuma	5	Intensa
0,5	Muito, muito leve	6	
1	Muito leve	7	Muito intensa
2	Leve	8	
3	Moderada	9	Muito, muito intensa
4	Pouco intensa	10	Máxima

Coordenadoria de Comunicação do HCPA - abril/25 - PES 111 - 302007
Aprovado pelo Conselho Editorial em abril/25

UFRGS
UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO GRANDE DO SUL

HOSPITAL DE
CLÍNICAS
PORTO ALEGRE RS

SERVIÇO DE FISIOTERAPIA

Rua Ramiro Barcelos, 2350
Largo Eduardo Z. Faraco
Porto Alegre/RS 90035-903
Fone 51 3359 8000
www.hcpa.edu.br