

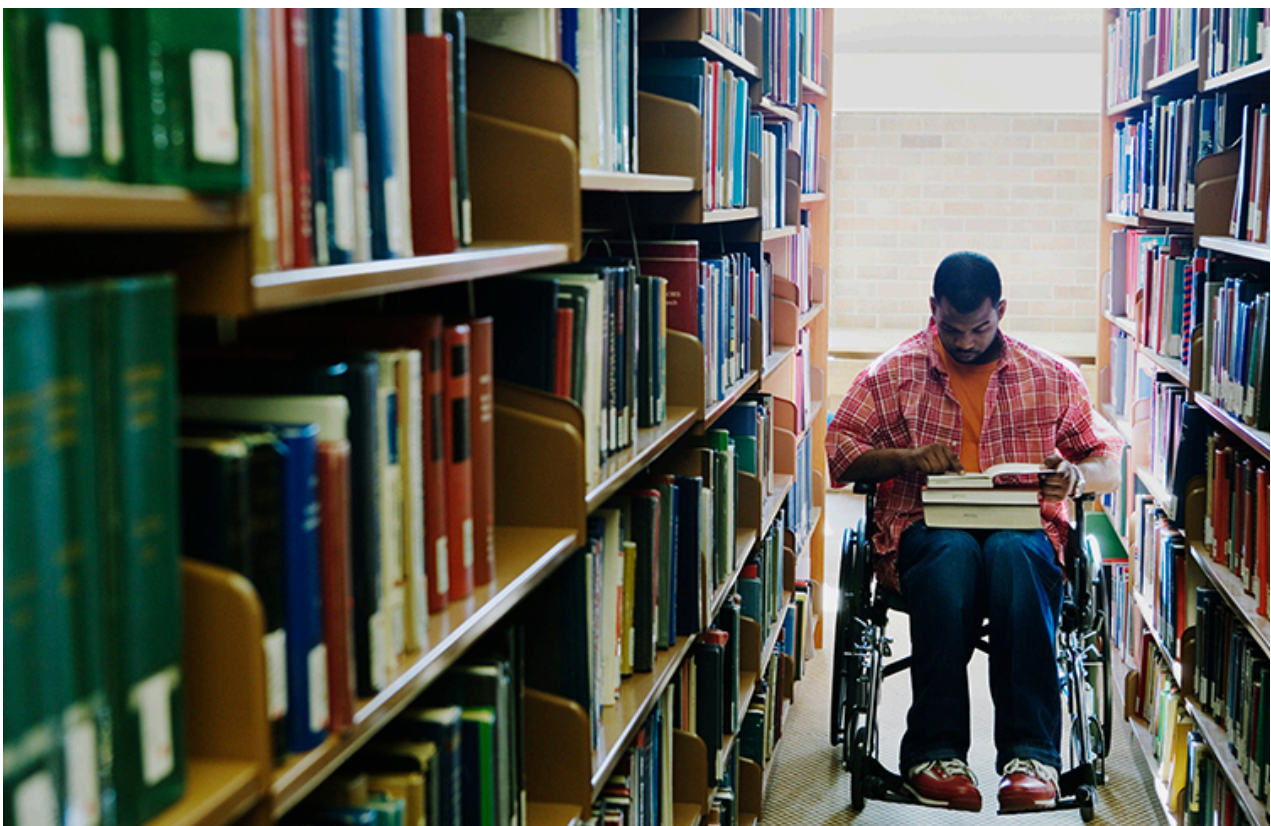
Reabilitação
respiratória

SILVA A., BARBOSA L.,
FERREIRA R., SOARES
R., RIBEIRO A.

ISAVE



FISIOTERAPIA



Técnicas de controlo respiratório

A respiração normal é automática e controlada inconscientemente. Deve ser realizada através de inspirações pelo nariz e expirações pela boca, numa sequência de 12 a 18 repetições por minuto.

Valores de referência superiores ou inferiores a estes indicam uma ventilação atípica.

Devemos usar o controlo respiratório quando apresentamos uma frequência ventilatória desregulada. Ex. Após esforços/ infecções respiratórias

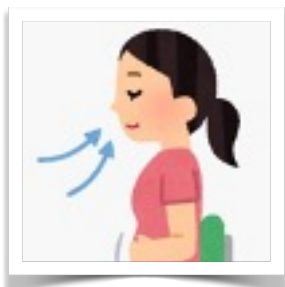
Como usar as técnicas de controlo respiratório?

Para a prática de uma correta respiração devemos procurar um ambiente onde nos sintamos confortáveis e relaxados. Tenha atenção para que não faça qualquer esforço com os músculos do pescoço ou dos ombros.

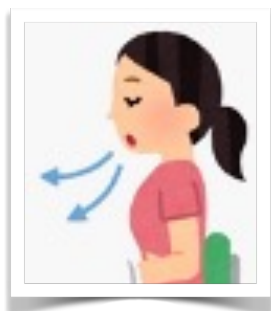
Antes de iniciar, deve posicionar-se confortavelmente, e puxar os ombros em direção aos pés durante 3 segundos, depois relaxe, repita este movimento 5 vezes.

De seguida: coloque uma mão sobre a barriga e outra sobre o peito.

Na inspiração deve empurrar a mão com a barriga e manter a mão do peito estável, na expiração deve sentir a barriga a encolher.



Inspiramos durante 2 segundos pelo nariz mantendo a boca fechada.



Expiramos lentamente pela boca.

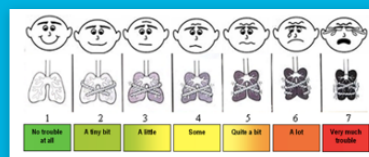
Poderá adotar várias posições: deitado, sentado ou mesmo de pé.

Deverá escolher aquela que lhe der maior conforto.

Como controlar os esforços

| | | |
|---|------------------|--|
| 0 | REPOUSO | |
| 1 | DEMASIADO LEVE | |
| 2 | MUITO LEVE | |
| 3 | MUITO LEVE-LEVE | |
| 4 | LEVE | |
| 5 | LEVE-MODERADO | |
| 6 | MODERADO | |
| 7 | MODERADO-INTENSO | |
| 8 | INTENSO | |
| 9 | MUITO INTENSO | |

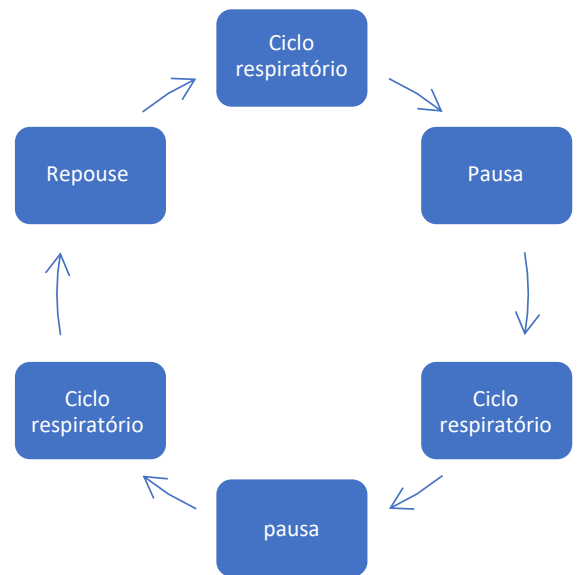
Usando a escala de Borg consegue perceber o esforço que fez!



Escala de dispneia pediátrica, adaptado de khan, f., reddy, r., baptist, a. a escala dispneia pediátrica para uso hospitalar em pacientes com *J Allergy Clin Immunol*. 2009 march ; 123(3): 660–664. Doi:10.1016/j.jaci.2008.12.018

Para evitar situações mais graves deve utilizar estratégias para evitar a acumulação de secreções!

Realizar 3 a 5 ciclos respiratórios (inspiração lenta e expiração lenta) intercalados com pausas durante aproximadamente 2 minutos, em qualquer uma das posições acima descritas, termine com um ciclo respiratório normal (inspiração e expiração normal) e repouse.

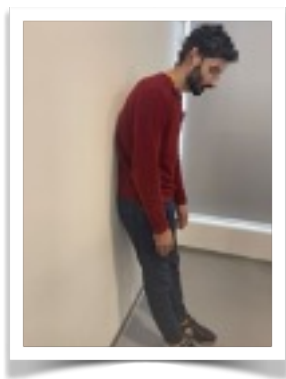


Em situação de falta de ar!

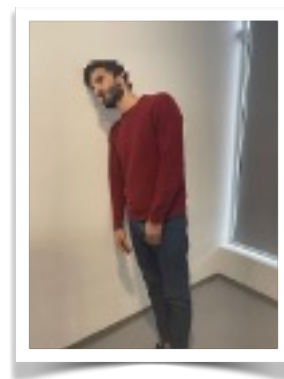
Para alívio da falta de ar necessitamos de:

1. Relaxar o pescoço, peito e braços
2. Simultaneamente fazer uma ligeira inclinação para a frente do tronco.

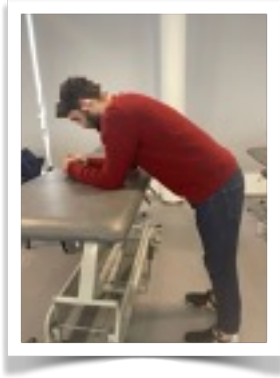
Nas seguintes imagens, observamos exemplos de posições, referindo que nestas, a respiração deve ser realizada com os lábios semicerrados



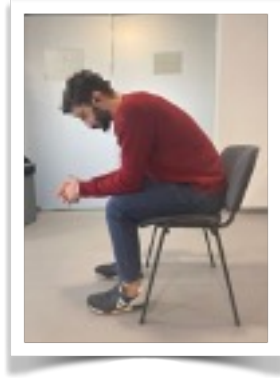
Encoste as costas na parede!



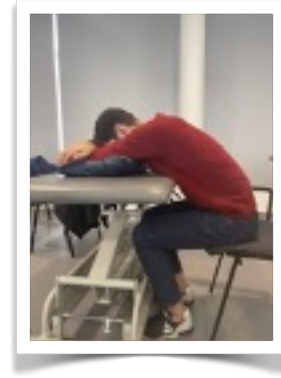
Encoste o corpo de lado na parede!



Coloque os cotovelos



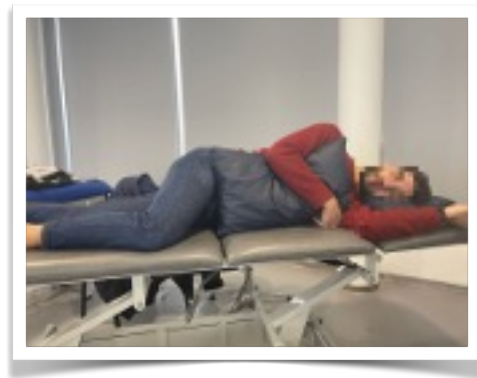
Sente-se numa cadeira com os cotovelos apoiados



Sente-se numa cadeira incline-se sobre a mesa



Sente-se sobre os calcanhares e incline-se sobre as almofadas



Deitado de lado com uma almofada na cabeça e outra na zona do peito

E SE NÃO FOR EU? E SE FOR UM VIZINHO OU FAMILIAR COMO POSSO AJUDAR?

Numa situação em que presencie uma crise forte de falta de ar, saiba os passos que deve seguir:

- Deve acalmar o indivíduo;
- Relembre-o de adotar uma posição das referidas anteriormente;
- Relembre-o da medicação de urgência que possa ter sido prescrita pelo médico;
- Faça com que reative e identifique a respiração diafragmática com os lábios semicerrados;

Em caso de agravamento, deve ligar ao 112, permanecendo perto do indivíduo.

Estando com muitas secreções deve aplicar técnicas de desobstrução brônquica!



Adaptado de Northen Care Alliance, Active Cycle of Breathing Technique, An Information guide

Importante

Deve sempre:

- Ø Beber Água, pelo menos 1,5l por dia (adulto);
- Ø Alimentação Saudável (variada);
- Ø Evitar ambientes poluídos;
- Ø Não fumar
- Ø Cumprir a prescrição médica relativamente à medicação;
- Ø Treinar as técnicas de higiene e desobstrução brônquica, em períodos de ausência de crises;

Esclarecer todas as dúvidas com o seu médico e/ou o seu fisioterapeuta

- Ø Fazer atividade física (caminhadas, ginásio, etc)

Referências

Almeida, P., Dantas, D., Costa, A., & Furtado, I. (2020). Reabilitação Respiratória no Domicílio em Tempo de Pandemia COVID-19.

Respiratória, U. d. (2016). Gestão dos sintomas Respiratórios.

Harvard Health Publishing - Harvard Medical School. Relaxation techniques: Breath control helps quell errant stressresponse. Disponível em: <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/relaxation-techniques-breath-control-helpsquell-errant-stress-response>

Deve escolher um compartimento onde possa estar sozinho, e com pouca mobília no seu interior.

Deverá ter uma cadeira para se sentar confortavelmente enquanto executa a técnica, assim como um caixote do lixo com saco ao seu lado.

Deverá ainda ter lenços de papel descartáveis, e desinfetante de mãos e superfícies.

Círculo azul: Inspire lentamente e profundamente até sentir os pulmões cheios. Sentirá as suas costelas a expandir ao inspirar.

O seu fisioterapeuta pode pedir que adicione uma retenção de ar no final da inspiração contando até 3/5 segundos, antes de expirar de modo relaxado.

Respiração relaxada: é uma respiração normal e suave que pode ajudar a aliviar a respiração ofegante e ajudá-lo a se sentir mais relaxado.

Repita 3 vezes.

Círculo laranja: coloque a mão sobre a barriga e sinta-a subir e descer suavemente a cada inspiração e expiração. Não deve parecer forçado.

Repita durante 10 segundos.

Círculo vermelho-Huff: este ajuda a limpar as secreções dos seus pulmões. Inspire profundamente. Em seguida, com a boca aberta, force o ar para fora dos pulmões rapidamente, como se estivesse a tentar embaciar um espelho. Repita 2 vezes.

Círculo verde- Tosse: inspire profundamente pelo nariz e tussa, 3 a 5 vezes inclinando-se para a frente.

Deite fora a expectoração para um lenço de papel e posteriormente para o caixote do lixo que está ao seu lado. Volte a fazer o controlo respiratório durante 10 segundos.

No final deverá fechar o saco, higienizar as superfícies e as suas mãos, abrir a janela do compartimento e deixá-lo a arejar.

Pode realizar 3 a 5 ciclos, sendo que os motivos para parar serão sentir que os pulmões estão livres de secreções e/ou está a ficar demasiado cansado .