



Rua Fernando Abott, 174  
Hospital Santa Cruz  
Santa Cruz do Sul - RS  
Fone: (51) 3713-7492



**Programa de Reabilitação  
Cardiorrespiratória e  
Metabólica e Suas Interfaces**

Rua Fernando Abott, 174 – 3º Andar – Sala 432  
Hospital Santa Cruz  
Santa Cruz do Sul - RS  
Fone: (51) 3713-7492



**Mercur S.A.**

Av. Presidente Castelo Branco, 1260  
Fundos - Distrito Industrial  
CEP 96835-666 - Santa Cruz do Sul - RS  
Fone: (51) 3719-9500 - Fax: (51) 3719-9510  
bodycare@mercur.com.br  
CNPJ 93.896.397/0014-47



# MANUAL DA DPOC

**Programa de Reabilitação  
Pulmonar**



## Coordenação do Programa de Reabilitação Pulmonar e do Manual

Prof<sup>a</sup>. Andréa Lúcia Gonçalves da Silva

Prof<sup>a</sup>. Andréia Rosana de Moura Valim

Prof<sup>a</sup>. Tânia Cristina Malezan Fleig

## Pesquisadores Integrantes do Programa de Reabilitação Pulmonar e Coautores do Manual

Prof. Lauro Dutra

Prof<sup>a</sup>. Valéria Kroef Mayer

Prof<sup>a</sup>. Cynthia Caetano

Prof<sup>a</sup>. Miriam Beatriz Reckziegel

Acadêmica bolsista Mariza Montanha Machado

## Colaboradores

Arcilo Imming

Afonso João Hamzen

Helvino Fuelber

## Promotores

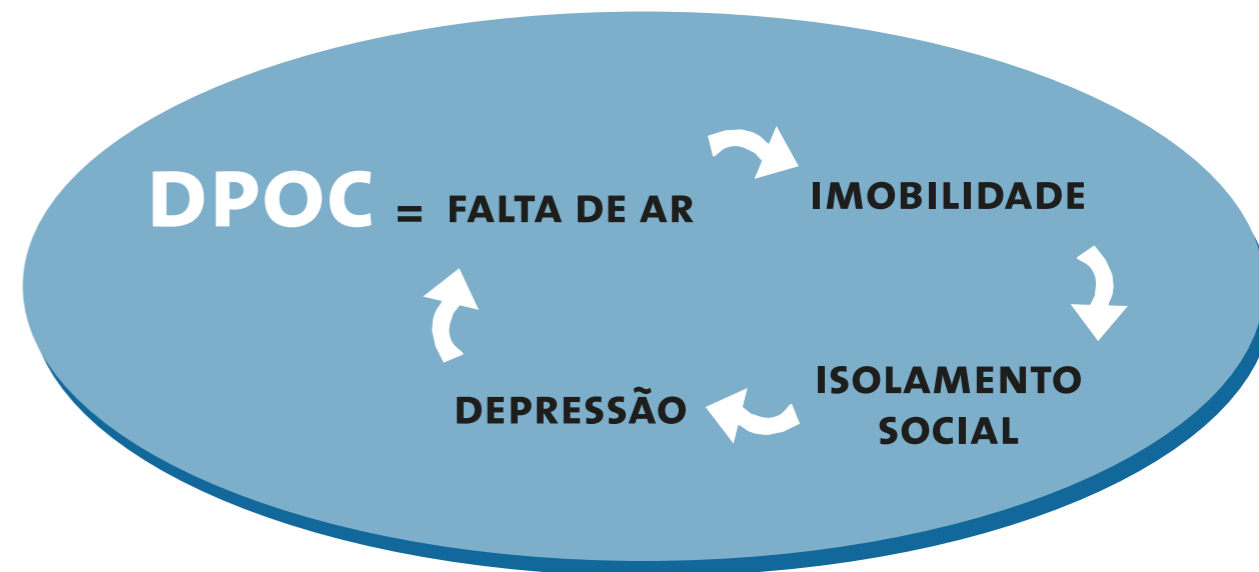
Hospital Santa Cruz

Universidade de Santa Cruz do Sul - UNISC

Mercur S/A

White Martins Ltda.

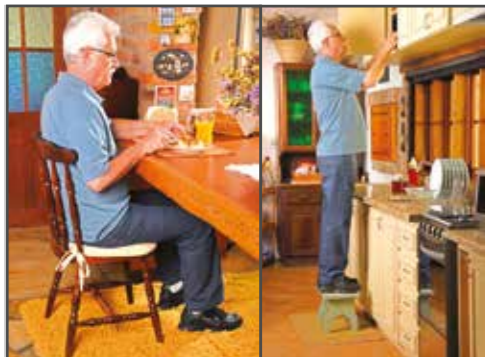
A doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC), enfisema-bronquite, como o próprio nome diz, é uma doença crônica, progressiva e incapacitante para as atividades de vida diária. O ciclo vicioso produzido pelas consequências desta doença é caracterizado conforme o esquema:



**ESQUEMA: CICLO VICIOSO DA DPOC**

## Dicas de Postura e Técnicas de Conservação de Energia

As técnicas de conservação de energia têm por finalidade aumentar a capacidade de cada pessoa acometida pela DPOC para realizar suas tarefas diárias com maior independência, seja nas suas atividades domésticas, profissionais ou sociais.



Os equipamentos e utensílios devem estar colocados entre o quadril (cintura pélvica) e os ombros (cintura escapular).  
Evite elevar os braços acima da cabeça.  
Evite levantar ou carregar objetos. Procure escorregá-los.



Mantenha a postura correta em todas as atividades.  
Para levantar-se da cama, gire o corpo lateralmente e apoie-se nos braços.



Quando tiver que utilizar os braços, procure apoiá-los.

**LEMBRE-SE: PROCURE INTERCALAR ATIVIDADES MAIS LONGAS E PESADAS COM ATIVIDADES MAIS LEVES E CURTAS.**

## Orientações para uma Correta Alimentação

- ▶ Fazer várias refeições ao longo do dia e em pequenas quantidades ajudará você a sentir menos fome e evitar exageros na hora de comer. O excesso de comida pode fazer com que você sinta dificuldade para respirar depois das refeições. Procure fazer SEIS refeições ao dia.
- ▶ Comer em porções menores e mais vezes ao dia favorece a regulação e manutenção de seu peso, o que irá contribuir para que você respire melhor e tenha uma melhor qualidade de vida.
- ▶ Se você precisa emagrecer, coloque mais verduras e legumes nas suas porções. Se você precisa ganhar peso, coloque mais alimentos energéticos, como carnes, ovos e massas, nas suas porções.
- ▶ Se ao alimentar-se você logo se sente satisfeito, procure não ingerir líquido junto com as refeições, beba somente uma hora após. Dê preferência aos alimentos frios.
- ▶ O excesso de sal na comida pode contribuir para a retenção de líquido nos pulmões e dificultar a respiração. Por isso, controle o uso do sal, evite alimentos enlatados, embutidos e outros alimentos industrializados.
- ▶ Procure eliminar toda a secreção e usar broncodilatador antes das refeições, evitando assim a falta de ar na hora de comer. Comendo mais devagar, você vai respirar melhor e sentirá melhor o gosto dos alimentos.
- ▶ Procure descansar antes das refeições, escolha alimentos de fácil preparo e tenha alimentos preparados para os períodos de falta de ar ou cansaço.
- ▶ Beba muita água!

**LEMBRE-SE: ALÉM DE LHE MANTER HIDRATADO, A ÁGUA AJUDA A “SOLTAR” A SECREÇÃO, FACILITA SUA ELIMINAÇÃO E MELHORA A SUA RESPIRAÇÃO.**

## Nutrição e DPOC

Procure consumir diariamente nas refeições:

**Proteínas 15 a 20%:**  
Leite, queijo, iogurte, carnes, ovos, castanhas, nozes.



**Lipídios 25 a 30%:**  
Óleos, margarinas, manteigas, gorduras.

**Carboidratos 50 a 60%:** Farinhas, pães, tubérculos, raízes, massas, verduras, legumes, frutas.

**Obs:** Evite frituras, banha de porco ou carnes com excesso de gorduras. Dê preferência a óleos vegetais.

## Qualidade de Vida e DPOC

- ▶ Saber mais sobre a doença vai ajudá-lo (a) a conviver melhor com ela.
- ▶ O tratamento, quando realizado corretamente, melhora sua qualidade de vida.
- ▶ Todas as pessoas envolvidas (paciente, familiares, cuidadores, profissionais da saúde) são igualmente responsáveis pelo sucesso do tratamento.
- ▶ Manter uma relação de confiança e cumplicidade com seus profissionais e familiares é bom tanto para você quanto para eles, que poderão estar ao seu lado e lhe auxiliar de uma maneira mais eficaz.
- ▶ Nunca fique sozinho nos momentos de crise.
- ▶ A parceria entre profissionais da saúde e familiares é muito importante. Um diálogo franco e permanente favorece a troca de informações, auxiliando o tratamento.
- ▶ As atividades de lazer e de convívio social (como passear, fazer caminhadas, conversar com amigos e familiares) são importantes para que você possa ter uma atitude positiva e um dia a dia mais prazeroso.

LEMBRE-SE: AO ESTAR ATENTO A ESSAS INFORMAÇÕES, O MAIOR BENEFICIADO SERÁ VOCÊ!

## Benefícios dos Exercícios Físicos e DPOC

- ▶ Melhora a capacidade respiratória.
- ▶ Amplia a independência funcional, promovendo maior autonomia na realização de tarefas do dia a dia (cuidados com o corpo e com a casa, tarefas profissionais e de convívio social).
- ▶ Retarda a perda gradual da força e/ou devolve parte da força perdida com o passar do tempo, devido à falta de atividade física.
- ▶ Melhora a capacidade de suportar esforços e de se recuperar após os mesmos.
- ▶ Fortalece o sistema imunológico.
- ▶ Melhora a atividade cerebral.
- ▶ Previne problemas posturais, diminuindo as dores na coluna.

# Programa de Exercícios para Reabilitação Pulmonar

As atividades propostas a seguir fazem parte da sequência de treinamento desenvolvido no programa de Reabilitação Pulmonar e servem para auxiliá-lo na realização de exercícios em sua casa.



**Diagonal de Braço:** Sentado na bola com os pés apoiados no chão, fixe uma ponta da faixa elástica no pé e outra na mão contrária. Levante o braço em diagonal, partindo da perna onde está fixada a faixa.



**Flexão de Cotovelos:** Fixe a faixa embaixo dos pés e puxe, dobrando o cotovelo em direção ao ombro.



**Adução de Quadril:** Sentado na bola com os pés apoiados no chão, posicione uma bola entre os joelhos e aperte-a com as duas pernas.



**Abdução de Quadril:** Enrole a faixa elástica nas pernas, próxima aos joelhos, abrindo e fechando as pernas sem tirar os pés do chão.



**Abdominal Superior:** Deitado com os joelhos dobrados e apoiando os pés no solo, empurre a bola em direção aos joelhos, fazendo rolinho com a cabeça em direção ao peito.



**Extensão de Joelho:** Sentado, apoiando as mãos na bola para maior equilíbrio, com uma caneleira de 1kg no tornozelo, estique o joelho com a ponta do pé para cima.



**Abdominal Inferior:** Com a bola apoiada sob as pernas em posição de 90°, faça um deslocamento lateral, inclinando as pernas em direção ao solo. Retorne lentamente, trocando de lado.

**LEMBRE-SE: FAÇA 10 REPETIÇÕES PARA CADA LADO DO CORPO. MANTENHA A RESPIRAÇÃO TRANQUILA, SEMPRE SOLTANDO O AR DURANTE O MOVIMENTO. A BOLA DEVE SER ESCOLHIDA CONFORME A RELAÇÃO ENTRE A SUA ALTURA E O DIÂMETRO DA BOLA OU DE ACORDO COM O TIPO DE EXERCÍCIO. A FAIXA ELÁSTICA POSSUI OITO NÍVEIS DE ELASTICIDADE, CADA QUAL COM UMA COR DIFERENTE, E DEVE SER ESCOLHIDA CONFORME SUA ADAPTAÇÃO E PROGRESSÃO INDIVIDUAL. PARA MAIORES INFORMAÇÕES, CONSULTE A EMBALAGEM DOS PRODUTOS E SIGA SEMPRE A ORIENTAÇÃO DE UM PROFISSIONAL DA ÁREA DA SAÚDE.**



## Medicamentos e DPOC: Cuidados Gerais e Recomendações

- ▶ Os medicamentos usados no tratamento da DPOC não viciam e não causam problemas no coração.
- ▶ Antes de utilizar um medicamento, verifique se não está vencido, se não é contra-indicado para você e se está na dosagem recomendada.
- ▶ Mantenha os medicamentos na embalagem original, que deve ser sempre bem fechada e mantida junto com a bula.
- ▶ É importante anotar na caixa do medicamento a dose e o horário de tomá-lo, conforme a receita médica. Peça para o farmacêutico anotar para você na hora da aquisição do medicamento.
- ▶ Siga as instruções especiais do rótulo, como: “agite antes de usar”, entre outras.
- ▶ Em sua casa, guarde os medicamentos em ambiente seco, longe da luz solar e do calor, e principalmente fora do alcance de crianças. Nunca guarde na cozinha ou no banheiro, pois há muita umidade e oscilação de temperatura.
- ▶ Só guarde medicamentos na geladeira quando houver instruções para isso.
- ▶ Separe os medicamentos que você usa todos os dias (uso contínuo) dos demais. Assim você facilita a sua organização e não corre o risco de se confundir.
- ▶ Algumas vezes é necessário usar mais de um medicamento ao mesmo tempo. Por isso, é importante sempre comunicar ao médico e ao farmacêutico quais são os medicamentos que você está usando. Alguns medicamentos não podem ser usados conjuntamente, e estes profissionais poderão avaliar melhor a sua situação.
- ▶ Sempre leve o nome de todos os medicamentos que você utiliza aos médicos que você consultar.
- ▶ É interessante que algum familiar ou cuidador vá com você às consultas médicas e lhe auxilie no controle e na utilização dos medicamentos em casa.
- ▶ Não tome medicamentos por conta própria ou indicados por amigos, vizinhos ou parentes.
- ▶ Não guarde alimentos, produtos de limpeza, cosméticos ou inseticidas junto com os seus medicamentos. Além disso, nunca guarde medicamentos dentro de um automóvel, pois o excesso de calor os altera.

### Por que utilizar a via inalatória para a administração de broncodilatadores?

- ▶ Pela obtenção de maior efeito nos pulmões e menores reações no restante do corpo.
- ▶ Porque eles agem diretamente sobre a mucosa respiratória.
- ▶ Porque o início de sua ação é muito mais rápido.

## Uso Correto da Medicação Inalatória



SEM ESPAÇADOR



COM ESPAÇADOR

- ▶ 1º Agite o inalador vigorosamente antes do uso. Retire a tampa.
- ▶ 2º Coloque o inalador em pé, com o bocal a dois dedos da boca, ou use o inalador com um espaçador.
- ▶ 3º Você deve estar em pé ou com o tronco ereto.
- ▶ 4º Expire normalmente, colocando o máximo de ar para fora e então prenda a respiração.
- ▶ 5º Comece a encher lentamente o peito de ar, pela boca, e imediatamente aperte o inalador, liberando assim a medicação. Acione o inalador apenas uma vez em cada uso.
- ▶ 6º Continue a encher o pulmão de ar até o máximo que você conseguir. Prenda a respiração por cerca de 10 segundos. Esvazie o ar dos pulmões naturalmente. Se houver prescrição de uma segunda aplicação, repita a operação após 15 a 30 segundos.
- ▶ 7º Após este processo, escove os dentes ou enxágue a boca e gargareje com água, não engolindo esta água.

## Diário Clínico

DATA	TELEFONE DE SEU MÉDICO	CONSULTAS/ ALTERAÇÕES NA MEDICAÇÃO	IDAS AO SERVIÇO DE URGÊNCIA	INTERNAÇÕES	OUTRAS INFORMAÇÕES

## Programa de Reabilitação Pulmonar - UNISC - HSC

A Reabilitação Pulmonar (R.P.) é um programa multidisciplinar que cuida dos portadores de doença respiratória crônica, projetando melhor o aperfeiçoamento físico, o desempenho social e a autonomia de cada paciente.

Iniciado em 2004, está composto por profissionais fisioterapeutas, educadores físicos, médicos e farmacêuticos, tem sede no Hospital Santa Cruz e sua abordagem prioriza atenção integral e especializada.