

# FISIOTERAPIA DOMICILIAR

## EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS



# EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

## POR QUE FAZER?

Estamos vivendo um momento único, no qual nos voltamos para nós mesmos e para os nossos. Um momento no qual a nossa saúde recebe uma atenção ainda maior e no qual a prevenção se tornou finalmente uma palavra de reconhecimento e carro-chefe nas condutas.

Assim, pensando na prevenção, selecionei alguns exercícios simples, fáceis e rápidos de serem feitos em casa, mas que podem contribuir na manutenção das funções pulmonares, auxiliando na ventilação e na prevenção do acúmulo de secreções, não só em relação ao COVID-19, mas em períodos de frio, aumento de gripes e de inatividade física.

Para cada exercício proposto há uma descrição simples e algumas imagens ilustrativas. Caso haja dúvidas, o meu contato também está na cartilha, basta me enviar uma mensagem.

Por fim, não esqueçam de se atentar a higienização e descarte dos materiais utilizados.

Aproveitem as dicas, enviem para os seus pais, tios e avós!

Com carinho,  
Juliana Siega

FISIOTERAPIA DOMICILIAR

# EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

## COMO FAZER?

SENTADO, COLOQUE AS DUAS MÃOS NA BARRIGA, SENTINDO O MOVIMENTO RESPIRATÓRIO. QUANDO INSPIRAR E ENCHER O PULMÃO DE AR, SUA BARRIGA DEVERÁ INFLAR, E CRESCER. AO SOLTAR O AR, SUA BARRIGA DEVERÁ ENCOLHER EM DIREÇÃO AS SUAS COSTAS.

REALIZE 3 SÉRIES DE 10 REPETIÇÕES.

POSIÇÃO INICIAL



POSIÇÃO FINAL



FISIOTERAPIA DOMICILIAR

# EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

## COMO FAZER?

SENTADO, SEGURANDO UM BASTÃO, ELEVE OS BRAÇOS EM DIREÇÃO AO TETO ENQUANTO INSPIRA E ENCHE ENCHE O PULMÃO DE AR.

AO FINALIZAR E RETORNAR, VÁ ABAIXANDO OS BRAÇOS ENQUANTO SOLTA O AR LENTAMENTE. É IMPORTANTE QUE A EXPIRAÇÃO SEJA LENTA E CONTROLADA.

REALIZE 10 REPETIÇÕES.

SE NECESSÁRIO DESCANSE ENTRE UMA REPETIÇÃO E OUTRA



FISIOTERAPIA DOMICILIAR

# EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

## COMO FAZER?

IMAGINE QUE SEU PULMÃO É UM IMENSO RECIPIENTE E VOCÊ IRÁ DIVIDI-LO EM DUAS PARTES.  
SENTADO, SEGURANDO UM BASTÃO, ELEVE OS BRAÇOS EM DIREÇÃO AO TETO  
ENQUANTO INSPIRA METADE SUA CAPACIDADE.

SEM SOLTAR O AR, INSPIRE NOVAMENTE BUSCANDO PREENCHER O RESTANTE.  
AO FINALIZAR E RETORNAR, VA ABAIXANDO OS BRAÇOS ENQUANTO SOLTE O AR LENTAMENTE.  
É IMPORTANTE QUE A EXPIRAÇÃO SEJA LENTA E CONTROLADA.

REALIZE 10 REPETIÇÕES.

SE NECESSÁRIO DESCANSE ENTRE UMA REPETIÇÃO E OUTRA



FISIOTERAPIA DOMICILIAR

# EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

## COMO FAZER?

SENTADO, SEGURANDO UM RECIPIENTE COM ÁGUA ATÉ A METADE, AFUNDE UM CANUDINHO. EM SEGUIDA, ENCHA O PULMÃO DE AR E COLOQUE A PONTA DO CANUDINHO NA BOCA, ASSOPRANDO TODO O AR E OBSERVANDO A FORMAÇÃO DE BOLHAS NA ÁGUA. SE APÓS A PRIMEIRA SÉRIE SENTIR QUE ESTÁ FÁCIL, PODE AFUNDAR MAIS O CANUDO NA ÁGUA OU UTILIZAR UM CANUDO MAIS FINO.

REALIZE 3 SÉRIES DE 10 REPETIÇÕES CADA.



Material desenvolvido pela  
FISIOTERAPEUTA MSC. JULIANA SIEGA  
(Doutoranda pelo PPGEDF/UFPR)



fisioterapeuta

JULIANA  
SIEGA

☒ CREFITO-8 257549-F

☎ 41 99902 0821

✉ [jusiega@hotmail.com](mailto:jusiega@hotmail.com)