



TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO ESTADO DO PARÁ  
COORDENADORIA DE SAÚDE  
EQUIPE SAÚDE OCUPACIONAL

# DICAS DE EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS PARA MAGISTRADOS E SERVIDORES DO TJPA NESTA PANDEMIA DO COVID-19



Março/2020

- Por conta da pandemia do COVID-19, é de extrema importância informar os cuidados necessários para evitar o contágio, e uma medida a ser tomada é o isolamento social- quarentena. Pensando nisso, a equipe elaborou esta cartilha contendo exercícios simples que podem ser realizados em casa e individualmente, cujo objetivo é ressaltar a importância dos exercícios durante esse período que exige cautela e conscientização acerca da prevenção.
- Diante disso, é válido destacar os benefícios dos exercícios respiratórios como ferramenta da fisioterapia respiratória durante esse período.

➤ **QUAL A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA RESPIRATÓRIA?**

Esta área tem a função de tratar os sintomas causados por doenças que acometem o sistema respiratório humano, como: asma, bronquite, tuberculose, entre outros. Entretanto a intervenção fisioterapêutica não se restringe somente ao tratamento, podendo também desenvolver técnicas de prevenção. De maneira geral, a fisioterapia respiratória utiliza técnicas, exercícios respiratórios, aparelhos e orientações que juntos proporcionam vários benefícios, são eles:

- Liberação de vias aéreas;
- Higienização das vias aéreas;
- Melhora da ventilação pulmonar;
- Sensação de relaxamento;
- Aumento da expansão pulmonar;
- Potencialização da mobilização das secreções;
- Restauração de padrão respiratório;
- Fortalecimento da musculatura envolvida na respiração.

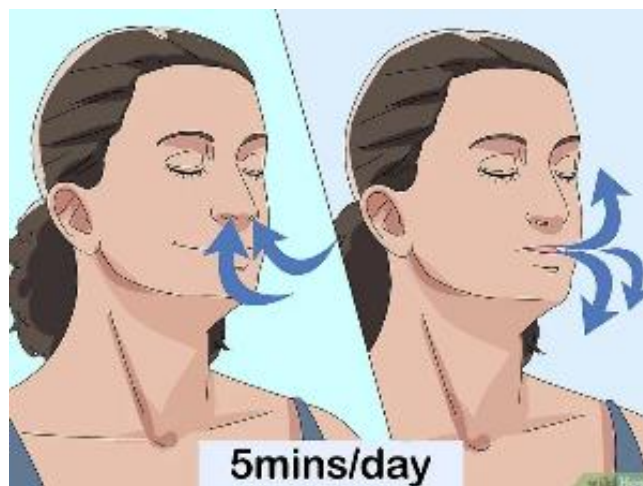
## ➤ Técnicas

### 1. Exercício respiratório diafragmático



**Descrição:** A técnica consiste em colocar as mãos na região abdominal, aplicando uma leve compressão, e então deve-se realizar uma profunda inspiração verificando o deslocamento anterior da região abdominal, a expiração pela boca suavemente. Realizar 10 vezes.

### 2. Inspiração fracionada



**Descrição:** A realização do exercício é feita com inspirações curtas, inspire por 1 segundo, segure por 2 segundos, puxe o ar novamente e segure por mais 2 segundos. Ao completar a inspiração, realize a expiração do ar de uma vez só. Repita de 5 a 10 vezes.

### 3. Técnica de retenção de ar



**Descrição:** Deite-se em decúbito dorsal (barriga para cima), faça uma inspiração profunda e com os pulmões cheios de ar, prenda a respiração contando até 4, logo realize a expiração suave. Repita por 5 vezes e tente aumentar o tempo de retenção de ar.

### 4. Respiração Freno-labial



**Descrição:** Deve-se realizar uma inspiração nasal com a boca fechada por 2 segundos, em seguida, faça uma expiração profunda com os lábios unidos. Repita 10 vezes.

## 5. Exercício de respiração com sopro



**Descrição:** sentado, pegue uma garrafa pet com água ao meio e um canudo, encha o pulmão de ar e logo, expire todo ar que conseguir, observando a formação de bolhas a água. Repita por 10 vezes.

## 6. Associando respiração com exercício



**Descrição:** sentado com bola ou bastão, inspire enquanto eleva o objeto e solte o ar lentamente enquanto retorna com o objeto à posição inicial. Realize 3 séries de 10 repetições.

- **OBS:** Este se aplica a qualquer exercício, inspire profundamente ao realizar o movimento e expire ao voltar para posição inicial.



**TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO ESTADO DO PARÁ**

**ELABORAÇÃO:  
EQUIPE SAÚDE OCUPACIONAL**