

# VIVENDO BEM COM A DPOC

(DOENÇA PULMONAR OBSTRUTIVA CRÔNICA)

## GUIA DE EXERCÍCIOS



FUNDAÇÃO  
**PROAR**





**Olá, bem-vindo ao manual de exercícios!**

Você está recebendo mais informações e sugestões para que a sua convivência com a DPOC seja melhor e com mais sabedoria, porque sabendo mais como melhorar e manter bem os músculos que ajudarão você no seu dia a dia e atividades, você ficará menos cansado e mais ativo!

Bom treino!  
Abraços.

*Professor José Jardim  
Dra. Angela Honda  
Renata Ferrari*

**Agora daremos sugestões de como você pode fazer exercícios em casa.**

Você deve realizar os exercícios pelo menos 4 vezes por semana.

A princípio você achará que os exercícios te cansam e poderá ficar com os músculos doloridos. Mas vamos te ensinar a começar com pouca intensidade e depois ir aumentando à medida que você se sinta mais capaz e confiante. Não espere resultados imediatos, como todo treinamento deve demorar semanas ou meses para que você sinta a diferença.

Mas podemos te garantir que você sentirá a diferença e ficará entusiasmado.

# 1ª ETAPA

## AQUECIMENTO

Procure um lugar calmo e arejado.

### De pé:

Coloque as mãos nos ombros e faça movimentos de círculo com os cotovelos: 5 vezes para frente e 5 vezes para trás. (Figura 1 e 2)

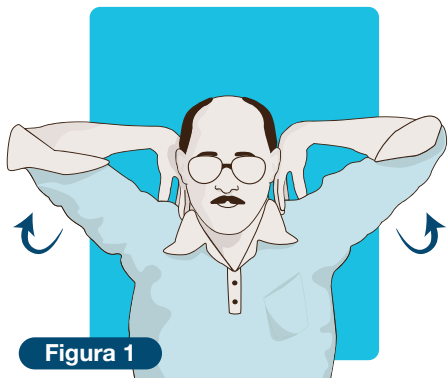


Figura 1

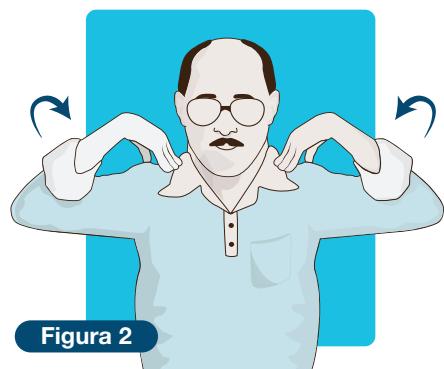


Figura 2

Dobre os joelhos ligeiramente, sem inclinar o corpo para frente. Repita 15 vezes. Obs: fique perto de uma parede para apoiar caso perca o equilíbrio. (Figura 3)

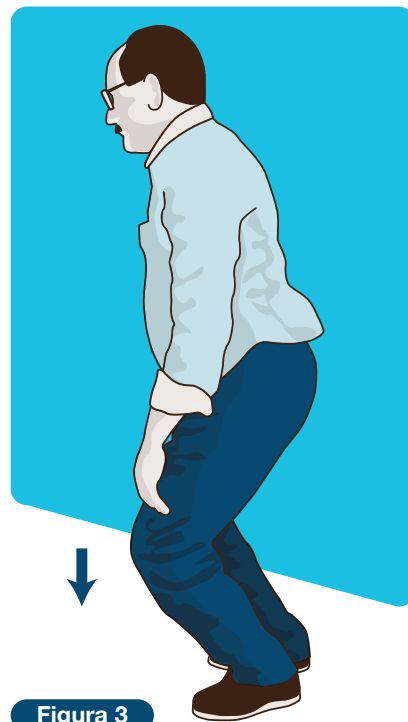


Figura 3

### De pé:

Cruze os braços na frente do corpo e gire o tronco para as laterais: 5 vezes para a direita e 5 vezes para a esquerda. (Figura 4, 5 e 6)

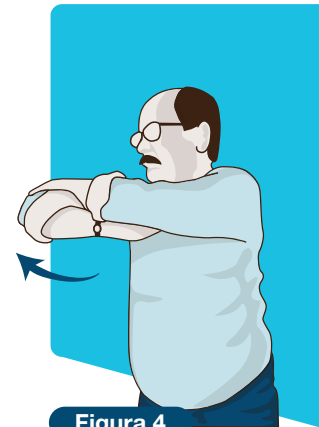


Figura 4



Figura 5

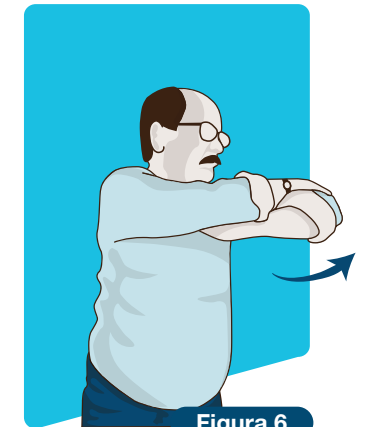


Figura 6

### De pé:

Balance os braços para frente e para trás alternadamente, durante 1 minuto. (Figura 7)

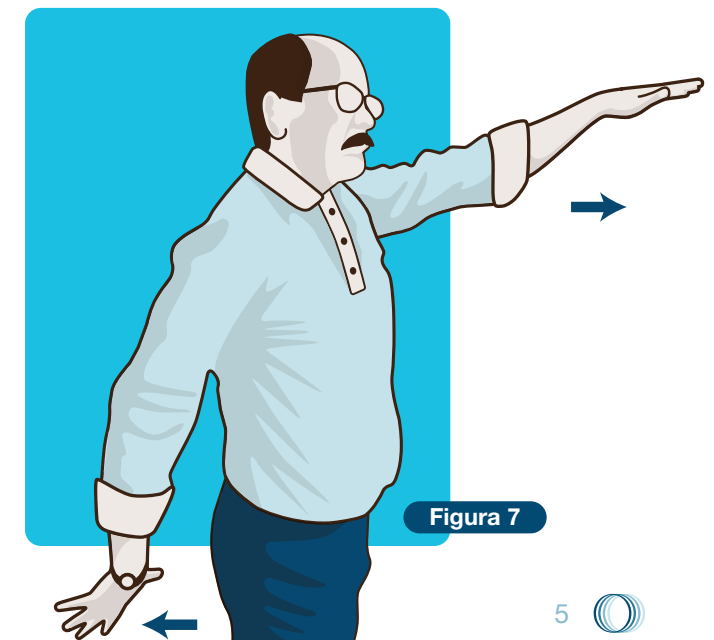


Figura 7

**Sentado:**

Coloque os braços ao lado do corpo e eleve os ombros aproximando-os da orelha. Repita 15 vezes. (Figura 8 e 9)

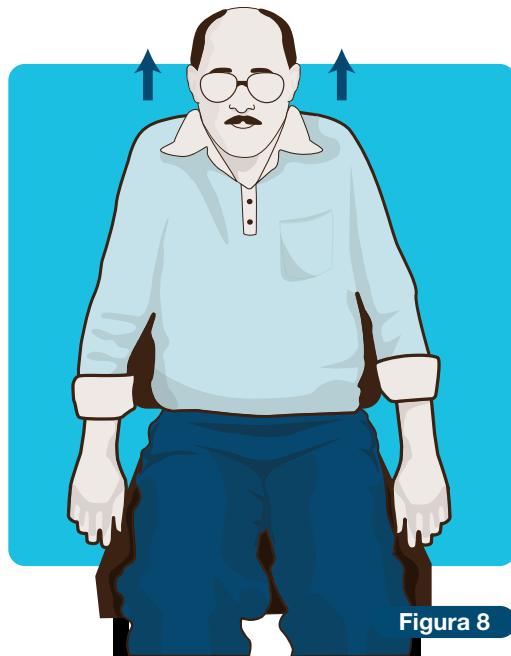


Figura 8

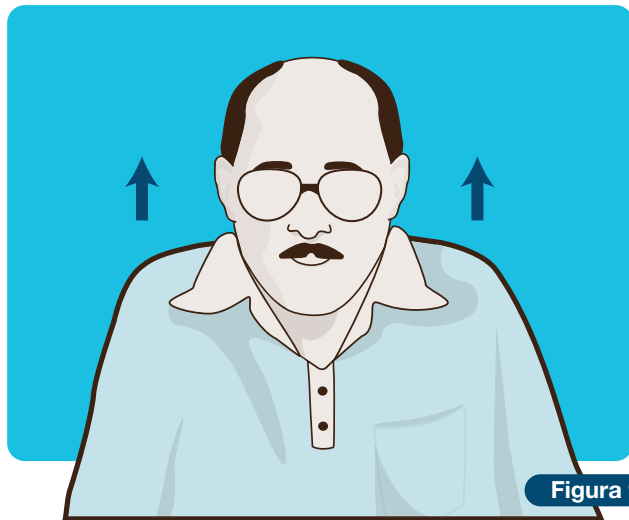


Figura 9

**Sentado:**

Estique um joelho de cada vez, assoprando as pontas dos pés durante o movimento de elevação da perna. Faça esse movimento 15 vezes. (Figura 10 e 11)

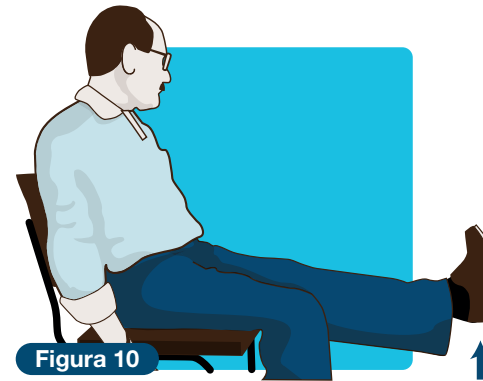


Figura 10

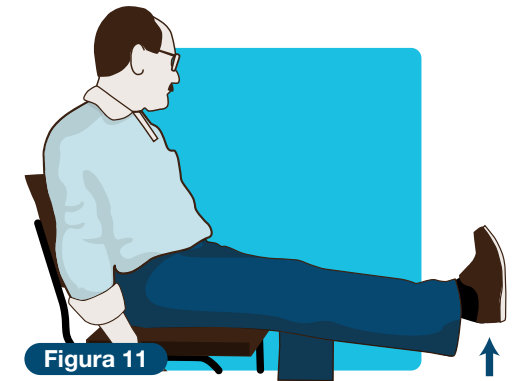


Figura 11

Agora, suba apenas o joelho, sempre soprando. Repita 15 vezes cada. (Figura 12 e 13)

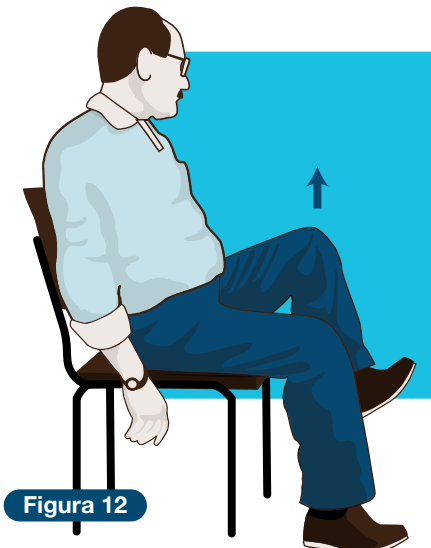


Figura 12

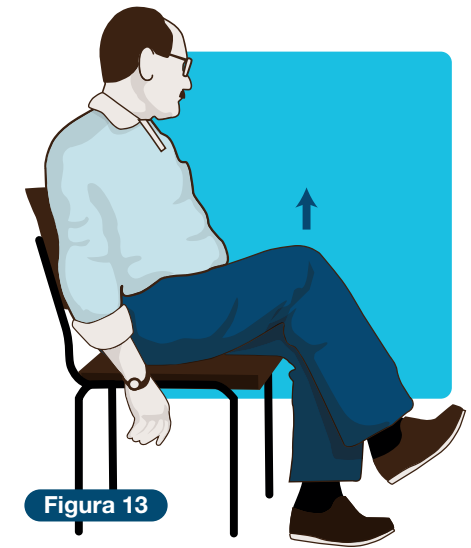


Figura 13

## 2ª ETAPA ATIVIDADE AERÓBIA

### Estágio I

Se você tiver uma esteira ou uma bicicleta ergométrica, você poderá realizar a atividade em casa. Caso não tenha, não há problemas: coloque uma roupa confortável e vamos dar voltas no quarteirão:

- Nos primeiros 5 minutos ande devagar.
- Depois, aumente a velocidade dos seus passos, durante 30 minutos. É necessário que o coração bata bem mais rápido que antes.
- Volte a andar devagar por mais 5 minutos para que o coração desacelere vagarosamente.
- Caso não consiga caminhar durante 30 minutos seguidos **mantendo o pulso em 70% do máximo\*** deverá manter caminhando 30 minutos com uma pulsação menor e aumentar gradativamente. (Figura 14)

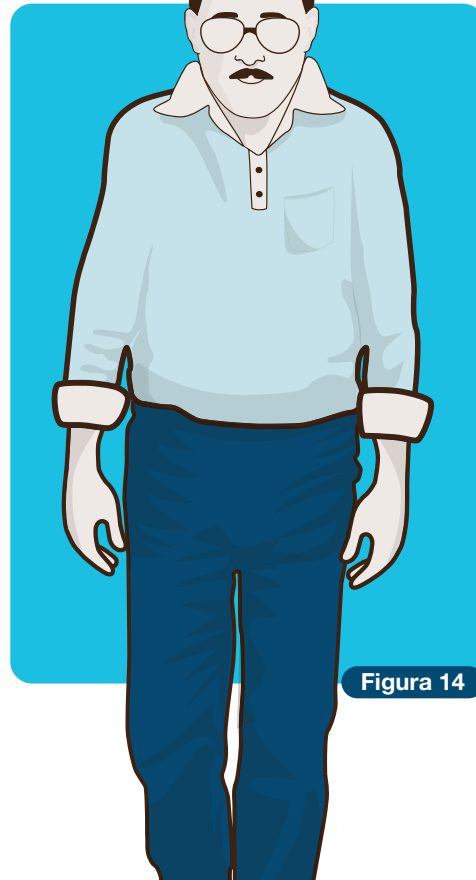


Figura 14

**\*como calcular o máximo do seu pulso?**

Pulso máximo = 220 - idade  
 Por exemplo: 220 - 65 = 155 de batimentos cardíaco.

- Realize exercícios de subir e descer escadas, conforme será ensinado adiante neste Manual. (Figura 15 e 16)



Figura 15



Figura 16



Figura 17

- Em **TODOS OS EXERCÍCIOS, SEMPRE USAR A RESPIRAÇÃO FRENO-LABIAL** (soltando o ar fazendo biquinho). Ao usá-la durante o movimento do exercício, há diminuição do cansaço e aumento da sua capacidade de exercício. (Figura 17)

Além de manter as atividades de caminhada, associar exercícios com os braços.

É importante você utilizar um peso. Caso não tenha, use a criatividade e utilize uma garrafa de plástico com água ou uma lata de óleo. Exercícios com os braços são importantes para diminuir o cansaço quando vai carregar uma sacola, colocar ou pegar algum objeto em uma prateleira.

Os movimentos são realizados em diagonal. Você deve repeti-los 30 vezes e descansar um minuto entre um braço e outro. Você deve repetir cada braço três vezes.

Iniciar com peso de 500 gramas e aumentar 500 gramas a cada 2 semanas. Se não tiver pesos, use garrafa de plástico com água.

**1-** Inicie com o braço direito em repouso ao lado do corpo e cruze o braço encostando a mão direita no ombro esquerdo. (Figura 18 e 19)

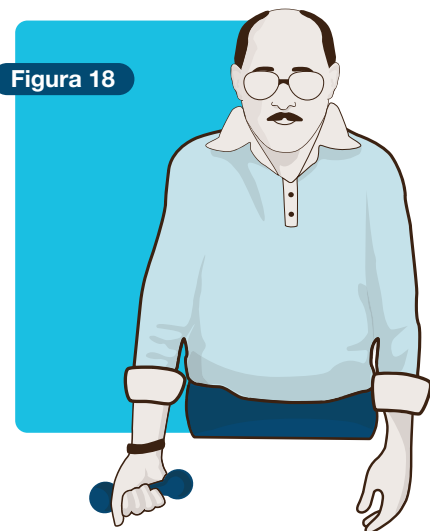


Figura 18

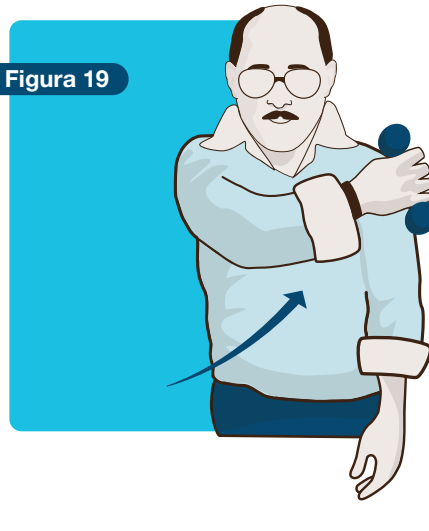


Figura 19

**2-** inicie o movimento com o braço direito na frente da barriga e suba na diagonal, cruzando o braço na frente do corpo. (Figura 20 e 21)

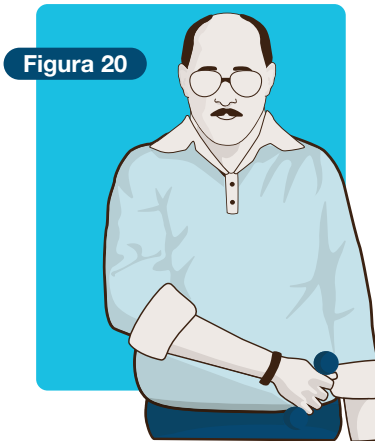


Figura 20

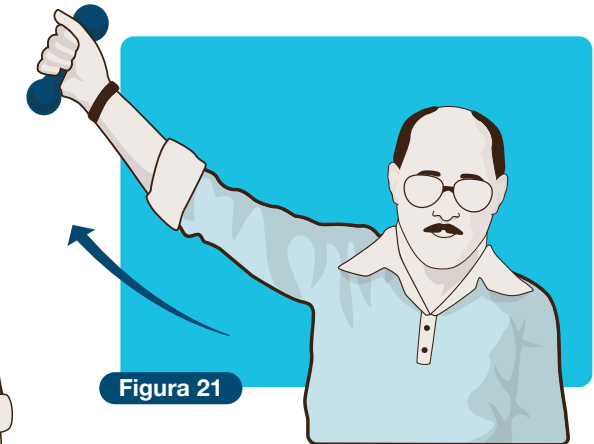


Figura 21

**3-** Faça os mesmos movimentos com o braço esquerdo.

### Estágio II

Associar a atividade da caminhada de 30 minutos com subir/ descer escadas (caixote) por 15 minutos, realizando uma atividade no período da manhã e a outra no período da tarde. Esse exercício é importante para ganhar massa muscular nas coxas (músculos quadríceps). O quadríceps é o músculo que ajuda a levantar-se de uma cadeira ou da cama. (Figura 26, 27, 28, 29 e 30)

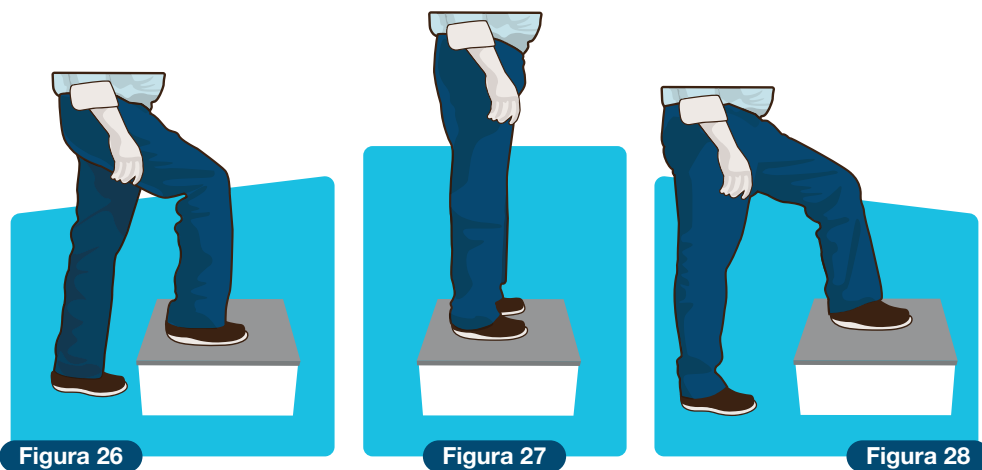


Figura 26

Figura 27

Figura 28

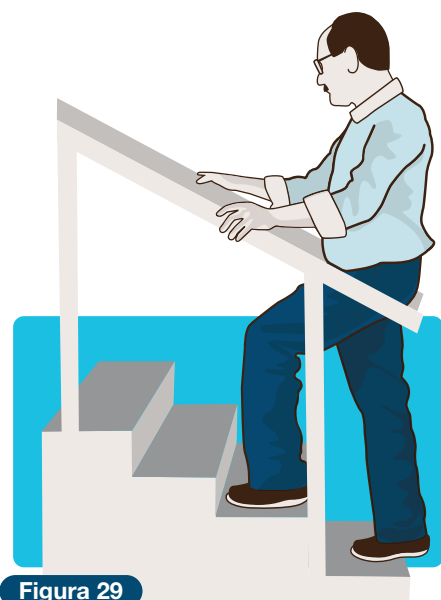


Figura 29

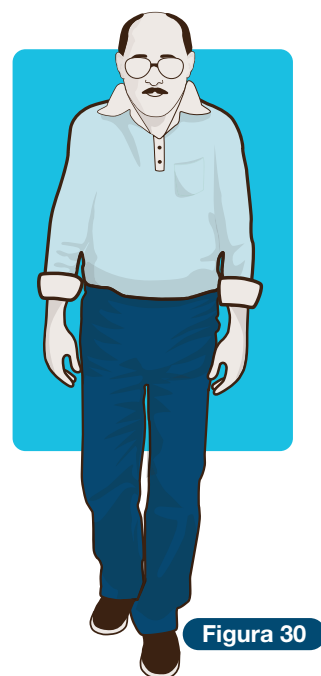


Figura 30

### Estágio III

Procurar realizar atividades de caminhada e exercícios em escada em períodos distintos do dia ou mesmo em dias diferentes. Pode ser o exercício de subir escada com o exercício para as pernas com peso (fletir e esticar os joelhos). (Figura 31, 32)

Associar os exercícios de braços com um dos exercícios, o de caminhada ou de escada.

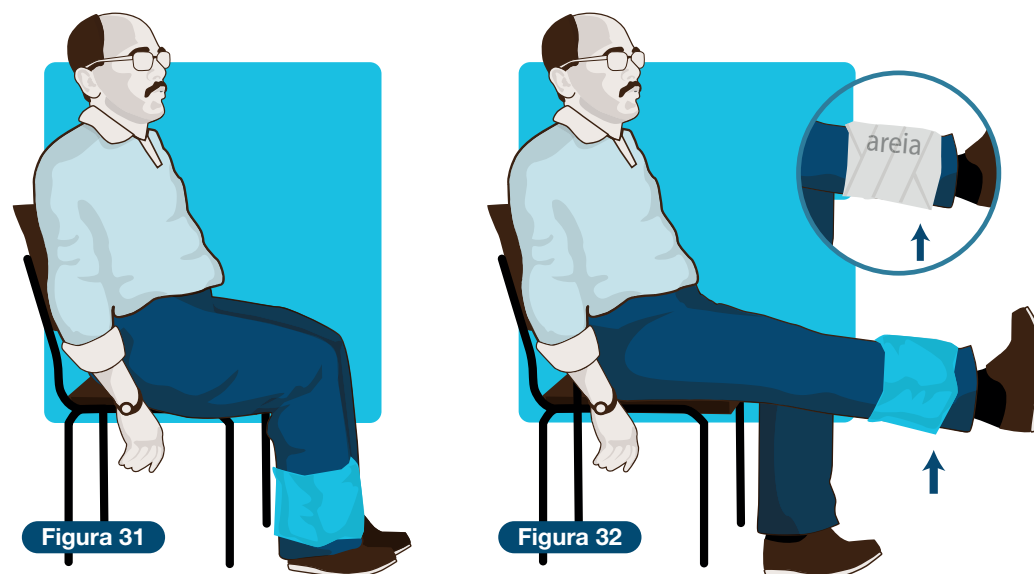


Figura 31

Figura 32

Os movimentos das pernas (dobrar e esticar os joelhos) devem ser repetidos 15 vezes e descansar um minuto entre uma perna e outra. Você deve repetir cada perna 5 vezes. Os exercícios podem ser realizados com tornoeleiras com diferentes pesos e são compradas em lojas de material esportivo. Essas tornoeleiras para exercício podem ser criadas em casa costurando-se um saquinho de pano com areia com diferentes pesos.

**Seria interessante que depois dos exercícios você realizasse também a sessão de alongamento e relaxamento.**

## 3ª ETAPA O ALONGAMENTO

Após as atividades diárias é necessário realizar exercícios de alongamento é um exercício com a finalidade de esticar o músculo ou conjunto de músculos de uma determinada região do corpo para que ele diminua a tensão que ocorre durante o exercício. O alongamento pode diminuir a dor muscular que pode acontecer após uma sessão de exercício.

**Todos os alongamentos devem ser mantidos por 20 SEGUNDOS.**

### Sentado:

- Com os braços pendentes ao lado do corpo, levar o queixo em direção ao tronco abaixando a cabeça. (Figura 33)
- Ainda com os braços pendentes leve a cabeça para trás, olhando para o alto. (Figura 34)

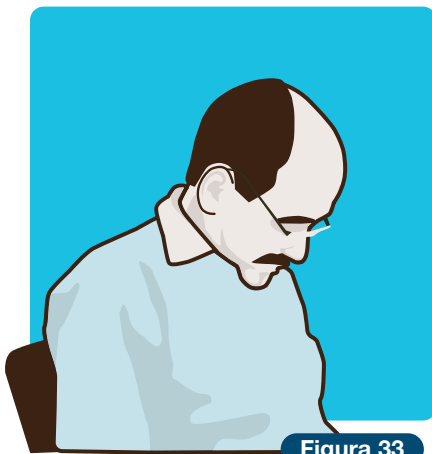


Figura 33



Figura 34

- Estender o braço esquerdo, segurando o cotovelo com a mão direita. Repita o movimento com o outro braço. (Figura 35 e 36)

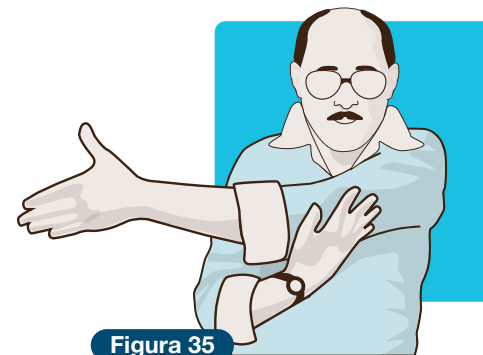


Figura 35

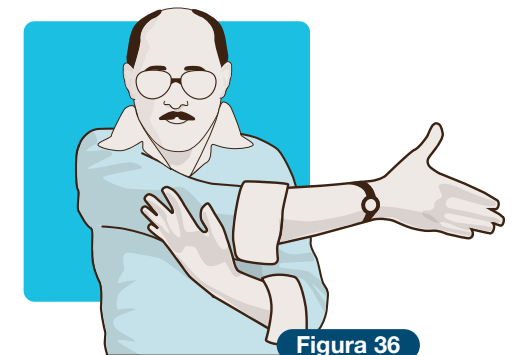


Figura 36

### De pé:

- Colocar a palma da mão aberta na parede com o braço esticado conforme demonstrado na figura. Fazer o exercício com os dois braços e mantendo por 20 segundos. (Figura 37 e 38)



Figura 37



Figura 38



- Com as duas mãos apoiadas na parede, levar a perna direita para frente mantendo dobrado o joelho direito e a perna esquerda esticada atrás para alongar a panturrilha (batata da perna). Repetir com a outra perna. Mantendo sempre por 20 segundos. (Figura 39 e 40)

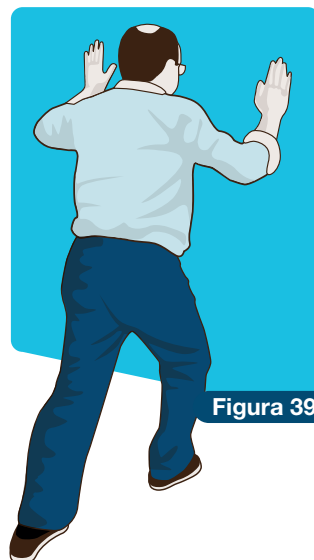


Figura 39



Figura 40

- Com uma das mãos apoiadas, leva a perna direita atrás, segurando com a mão o tornozelo por 20 segundos. Repetir com a outra perna. (Figura 41 e 42)



Figura 41



Figura 42

## 4ª ETAPA O RELAXAMENTO

Outra maneira de combater o estresse, é saber usar técnicas de relaxamento. (Figura 43, 44 e 45)

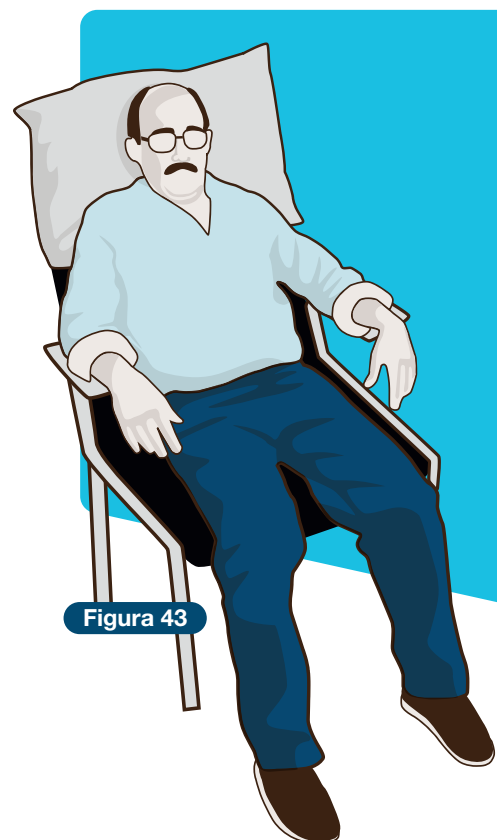


Figura 43



Figura 44

Coloque uma música de sua preferência com volume agradável e escolha uma posição confortável para você ficar. Pode ser sentado ou deitado. Você pode pedir para alguém te ajudar, lendo os passos a seguir:

**1º Passo**

Vamos trabalhar a sua respiração: o ato de respirar é inconsciente, agora vamos torná-lo consciente.

- Perceba o ritmo da respiração. Ele deve estar controlado e suave.
- Perceba o som e o movimento que a respiração produz. Seu abdome deve subir e descer tranquilamente.
- Imagine o trajeto que o ar faz até os seus pulmões e dos pulmões para todo o seu corpo.

Nesse momento, diga a você mesmo: **“Todo o meu ser respira!”**

**2º Passo**

- Vamos prestar atenção na expressão do nosso rosto. A testa não deve estar franzida. Os olhos devem estar fechados suavemente. Aproveite a escuridão para descansar a mente e os olhos.
- Mantenha o queixo para baixo, fazendo com que a sua mandíbula (queixo) fique relaxada e a língua descansa no assoalho da boca. Os seus lábios devem tocar suavemente.

**3º Passo**

Agora que o corpo está numa posição anti-tensão, você deve disciplinar a sua mente:

**“Eu tenho controle sobre a mente e o corpo. Nada vai me agitar. Hoje abandono minhas preocupações! Hoje abandono o rancor. Serei gentil com todas as criaturas vivas do Universo!”**

**4º Passo**

- Imagine um lugar agradável. Você faz parte desse lugar. Visualize um sol dourado, brilhante, cheio de luz. Feixes dessa luz vem em sua direção. Sinta o calor desses feixes em volta do seu corpo. Essa luz proporciona tranquilidade, leveza e paz.

**5º Passo**

- Durante um minuto, cante uma música, recite um poema ou faça uma oração!

**6º Passo**

- O minuto se passou. Abra seus olhos devagar e se espreguice, alongando bem seus músculos.



Figura 45

Antes de realizar os exercícios, consulte seu médico.

Agência responsável:



Apoio:



Direitos autorais reservados ao Dr. José Roberto Jardim - CRM SP 17819

Revisão:

Dra Angela Honda de Souza - CRM SP 98983

Ft Renata Ferrari Silva - CREFITO 101529 F

Ft Luciana Chiavegato - CREFITO 12450 F

2023 © Direitos reservados: Dr José Roberto Jardim e Fundação ProAR

Proibida a reprodução integral ou parcial sem autorização.

Contato: [jardimpneumo@gmail.com](mailto:jardimpneumo@gmail.com) ou [contato@fundacaoproar.org.br](mailto:contato@fundacaoproar.org.br)