

**6** Séries:      Repetições:

Girar o pescoço de um lado para o outro, lentamente.



**7** Séries:      Repetições:

Inclinar o pescoço lentamente, para um lado e outro, como se fosse encostar a orelha no ombro.



**8** Séries:      Repetições:

Apoiar as mãos em uma porta com os cotovelos dobrados, inclinando o corpo para frente. Sustentar nesta posição por 30 segundos cada vez.



ESCALA DE BORG MODIFICADA			
0	Nenhuma	5	Intensa
0,5	Muito, muito leve	6	
1	Muito leve	7	Muito intensa
2	Leve	8	
3	Moderada	9	Muito, muito intensa
4	Pouco intensa	10	Máxima



SERVIÇO DE FISIOTERAPIA

Rua Ramiro Barcelos, 2350  
Largo Eduardo Z. Faraco  
Porto Alegre/RS 90035-903  
Fone 51 3359 8000  
[www.hcpa.edu.br](http://www.hcpa.edu.br)

# Orientações hospitalares e ambulatoriais de Exercícios Respiratórios

Este folder foi elaborado pelo Serviço de Fisioterapia do Hospital de Clínicas de Porto Alegre. O objetivo é auxiliar você, paciente, a dar continuidade em casa aos exercícios orientados pela equipe de fisioterapeutas antes da sua alta hospitalar.

Respeite as suas limitações, pausando para descanso sempre que necessário, e suspenda a realização das atividades físicas em caso de mal-estar.

## Realize os exercícios marcados por um "x":

### 1 Séries: Repetições:

Sentar ou deitar. Apoiar as mãos no abdômen, sem apertar, soltando toda a respiração, murchando a barriga. Respirar fundo, enchendo a barriga de ar, de modo que as mãos se afastem uma da outra.



### 2 Séries: Repetições:

Levantar os braços de uma só vez em toda a amplitude possível, inspirando profundamente. Baixar os braços lentamente, soltando a respiração, pausando o movimento e a respiração no meio do caminho. Pode ser dada mais de uma pausa respiratória.



### 4 Séries: Repetições:

Respirar e subir os braços no máximo da amplitude possível, dando pausas na respiração enquanto está se levantando os braços, sem soltar o ar. Após, baixar os braços soltando a respiração de uma só vez.



### 3 Séries: Repetições:

Utilizando o frasco fornecido previamente pelo fisioterapeuta, colocar água até a altura indicada. Respirar profundamente pelo nariz e, após, assoprar nos canudos. Os canudos (tubos de silicone) não devem ficar encostados na parede ou no fundo do frasco.



### 5 Séries: Repetições:

Iniciar o exercício soltando todo o ar. Puxar o ar pelo nariz, em várias frações, com pequenas pausas enquanto se puxa a respiração. Soltar o ar de vez e repetir o exercício.

