



**POLÍCIA MILITAR  
DA PARAÍBA**



**DIRETORIA DE SAÚDE E ASSISTÊNCIA SOCIAL  
NÚCLEO DE REABILITAÇÃO E FISIOTERAPIA**

**CARTILHA DE EXERCÍCIOS  
RESPIRATÓRIOS PARA AUXILIAR OS  
POLICIAIS MILITARES DA PMPB FRENTE  
AO QUADRO DE COVID-19**

## **INTRODUÇÃO**

Em virtude do quadro de saúde atual que encontra-se nossa sociedade, ocasionado pelo vírus COVID-19 (Coronavírus). A polícia Militar da Paraíba, por meio da Diretoria de Saúde, destaca a importância das medidas preventivas e informativas para assegurar aos seus profissionais a qualidade de vida e saúde, tão necessária à toda a população.

Nesse intuito o Núcleo de Reabilitação e Fisioterapia da PMPB elaborou esta cartilha contendo exercícios respiratórios que são fundamentais no processo de reabilitação pós covid-19, em especial às pessoas que apresentaram quadros de alteração pulmonar. O rol de exercícios tem como principal foco, a restauração do padrão respiratório e o fortalecimento da musculatura respiratória e podem ser realizados em sua própria residência.

## **A FISIOTERAPIA RESPIRATÓRIA**

Segundo Gomes e Oliveira (2016) a fisioterapia respiratória é uma especialidade terapêutica que tem papel fundamental na prevenção e tratamento de complicações pulmonares de forma acessível que não exige recursos sofisticados para a sua execução.

É uma área da fisioterapia que utiliza-se de técnicas como: exercícios respiratórios, mobilização, manobras de reexpansão pulmonar associadas com o recurso da ventilação otimizando o conforto do paciente e a preservação e restauração dos volumes e capacidades pulmonares.

## **ORIENTAÇÕES**

Vale salientar que os exercícios são de simples realização e podem ser feitos individualmente, podendo ser realizados na frente de um espelho para facilitar a execução e que não devem ser realizados caso o paciente sinta desconforto ou dificuldade, tendo disponibilizada toda a Equipe de Fisioterapeutas do NFISIO da PMPB para realizarem, por meio de Teleconsultas, as orientações e acompanhamentos necessários.

Lembrar de ao executar os exercícios, sempre inspirar profundamente, quando na execução do exercício e expirar devagar.

## EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

### 1. Exercício respiratório diafragmático

Deve-se apoiar as mãos na região abdominal, onde situa-se o diafragma, e faz-se uma leve pressão no local, realizando conjuntamente uma profunda inspiração observando-se o movimento da região abdominal, em seguida realiza-se uma expiração suave pela boca.

**Repetições: 10 vezes.**



Inspira sentindo o movimento do diafragma.

## EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

### 2. Inspiração fracionada

A técnica deste exercício é feita com o fracionamento da inspiração, ou seja, várias inspirações curtas - inspira por 1 segundo, segura o ar por 2 segundos, puxa o ar novamente, segura o ar por mais 2 segundos, quando realizar a inspiração completa realiza a expiração total do ar.

Repetições: 5 a 10 vezes.



Inspira parcialmente e pausa



Inspira novamente e pausa



Expira totalmente

## EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

### 3. Respiração Freno-labial

Este exercício constitui-se de uma inspiração pelo nariz e com a boca fechada por 2 segundos, seguida de uma expiração profunda, pela boca, contudo deixando os lábios fechados como se fosse assobiar.

Repetições: 10 vezes.



Inspira todo o ar



Expira assobiando

## EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

### 4. Exercício de respiração com sopro

Primeiramente precisaremos de uma garrafa pet e um canudo, encha a garrafa com água, até a metade e coloque o canudo em seu interior. Para se apoiar execute o exercício sentado, faça uma inspiração profunda e logo em seguida, expire todo ar pelo canudo formando bolhas na água.

**Repetições: 10 vezes.**



Expira fazendo bolhas na água

## EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

### 5. Respiração associada à exercícios

Neste exercício faremos a progressão, inicialmente sentado, depois em pé, da forma que vá se tornando confortável para sua execução. Faça uma inspiração no mesmo momento em que realiza a elevação dos braços e expire o ar, devagar, enquanto abaixa os braços.

Repetições: 2 à 3 séries com 10 repetições cada e pausa de 30 segundos.



Inspira abrindo os braços



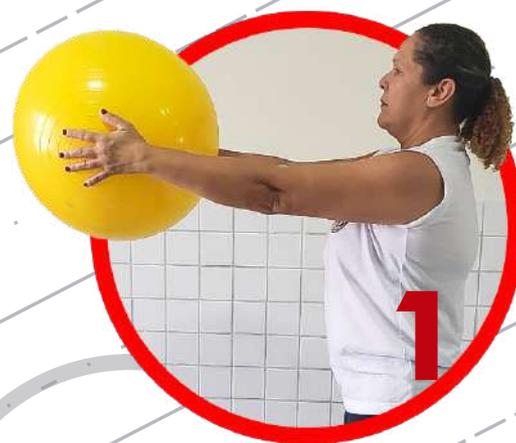
Expira fechando os braços

## EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

### 6. Respiração associada à exercícios com objetos

Da mesma forma do exercício anterior, haverá uma progressão da realização do exercício, primeiramente sentado e quando confortável realiza-se em pé. Precisaremos de um bastão ou uma bola. Com o objeto nas mãos, realiza-se uma inspiração enquanto eleva o objeto e uma expiração lenta enquanto retorna o objeto à posição inicial.

Repetições: 2 à 3 séries com 10 repetições cada e pausa de 30 segundos.



Levanta a bola inspirando



Desce a bola expirando

## **REFERÊNCIAS:**

LIU K, ZHANG W, YANG Y, ZHANG J, LI Y, CHEN Y, Respiratory rehabilitation in elderly patients with COVID-19: A randomized controlled study, *Complementary Therapies in Clinical Practice* (2020), disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101166>.> Acesso em: 01 jul. 2020

OLIVEIRA, E. A. R.; GOMES, E. L. F. D. Evidência científica das técnicas atuais e convencionais de fisioterapia respiratória em pediatria. *Fisioterapia Brasil*, São Paulo. v.17, n.1; p.88-97, 2016.

PARÁ. Tribunal de Justiça do Estado do Pará. Dicas de exercícios respiratórios para magistrados e servidores do TJPA nesta pandemia do covid-19. PARÁ, 2020.

## **ELABORAÇÃO**

**NÚCLEO DE REABILITAÇÃO E FISIOTERAPIA DA PMPB:**

**1º TEN WOYAMA - FISIOTERAPEUTA**

**1º SGT VÂNIA - FISIOTERAPEUTA**

**CB ALBERIS - FISIOTERAPEUTA**

Para mais informações:

## NÚCLEO DE REABILITAÇÃO E FISIOTERAPIA

**83 99103-5736**

### Telefones de Emergência

Polícia Militar.....	190
Polícia Rodoviária Federal.....	191
SAMU.....	192
Corpo de Bombeiros Militar.....	193
Polícia Federal.....	194
Polícia Civil.....	197
Defesa Civil.....	199

### Nossas redes sociais

 [www.pm.pb.gov.br](http://www.pm.pb.gov.br)

 [pmpboficial](https://www.instagram.com/pmpboficial)

 [/pmpboficial](https://www.facebook.com/pmpboficial)



*Somos todos*  
**PARAÍBA**  
Governo do Estado



#SempreComVocê