



# ATENÇÃO À SAÚDE DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA E DA PESSOA COM ALTAS HABILIDADES

## A importância dos exercícios respiratórios




GOV **RS**

NOVAS FAÇANHAS

NA JUSTIÇA, CIDADANIA E  
DIREITOS HUMANOS

---



# ATENÇÃO À SAÚDE DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA E DA PESSOA COM ALTAS HABILIDADES

## A importância dos exercícios respiratórios

**Redação Técnica:** Cláudia Alfama, Denise Marchetti,  
Marilú Mourão Pereira, Míriam Wornicow, Sabrina Sutério  
Pavani e Susana Nunes Andrade

**Imagens:** Marilú Mourão Pereira


**Revisão, Diagramação e Edição:** Aline Monteiro  
Correa e Alane Nerbass Souza

Esta é uma publicação da



Julho, 2020

---




## **A importância dos exercícios respiratórios, da atividade física e atividades recreativas durante a COVID -19**

A FADERS Acessibilidade e Inclusão, buscando cumprir sua missão institucional de contribuir na promoção e defesa dos direitos humanos das pessoas com deficiência e das pessoas com altas habilidades, apresenta este material com orientações sobre exercícios respiratórios, atividade física e atividades recreativas.

O Núcleo Estadual do Paradesporto da FADERS Acessibilidade e Inclusão, pensando na proteção do bem maior que é a Vida de Todas as Pessoas com e sem deficiência, idealizou este material para que em casa, você possa manter-se ativo(a), preservando sua qualidade de vida.

---



## **A importância dos exercícios respiratórios, da atividade física e atividades recreativas durante a COVID -19**

Embora a respiração seja um processo natural do nosso corpo é impressionante o número de pessoas que não conseguem respirar bem.

A Covid-19 exige medidas de prevenção que vão do distanciamento social a cuidados com a higienização do corpo e de superfícies, contudo não podemos esquecer que os exercícios respiratórios diários são fundamentais nesse momento.

---

# EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

## Objetivos:

1. Manter e melhorar a ventilação pulmonar normal e fortalecer a musculatura respiratória, como o diafragma e músculos acessórios da respiração, diminuindo o risco de infecção pulmonar ou acúmulo de secreção que diminui a capacidade pulmonar, principalmente de pessoas que ficam mais deitadas ou sentadas nesse período;
  2. Aumentar a força dos músculos respiratórios, principalmente dos músculos inspiratórios, auxiliando, também nas questões emocionais como ansiedade e depressão;
  3. Melhorar a força, resistência a fadiga e coordenação dos músculos da ventilação;
  4. Promover o relaxamento e aliviar o estresse;
  5. Melhorar a capacidade funcional para as atividades diárias.
-

## EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

Os exercícios respiratórios são intervenções fundamentais para a prevenção ou tratamento de comprometimentos ligados a distúrbios pulmonares agudos ou crônicos. Podem ser praticados em casa e dão maior resistência ao pulmão principalmente para as pessoas que necessitam ficar mais tempo na cama em função de alguma especificidade.

No início pode ser um desafio para quem não está habituado, entretanto com a prática sistemática e a evidente melhora da qualidade de vida, esse hábito se torna prazeroso.

É importante lembrar que com a idade a capacidade pulmonar diminui, e nesse sentido se torna fundamental a prática dos exercícios respiratórios diários, pois proporciona uma melhor qualidade de vida.



# EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

## O QUE PODEMOS FAZER NESSE PERÍODO EM QUE ESTAMOS EM CASA PARA AJUDAR NA CAPACIDADE PULMONAR?

### Dicas importantes:

- 1) A expiração não deve ser forçada nem muito prolongada, mas deve ser mais relaxada e levemente controlada, para que não fique muito ofegante no próximo exercício;
  - 2) Os exercícios devem ser realizados lentamente e podem ser repetidos cerca de 5 a 10 vezes pelo menos duas vezes por dia, de acordo com as condições respiratórias de cada um, evitando a hiperventilação;
  - 3) Ao realizar os exercícios fique próximo a janela em razão da ventilação – circulação de ar;
  - 4) Nos exercícios respiratórios, você inspira pelo nariz e solta pela boca lentamente, sem fazer muita força na expiração.
-

# PRÁTICAS DE EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

1. Em pé, puxe o ar pela boca uma vez e o segure de cinco a dez segundos e solte o ar pela boca;



Descrição da imagem: exercício sendo realizado por uma pessoa do sexo feminino, branca, cabelos claros, vestindo camiseta rosa e bermuda preta. O fundo da imagem deck em madeira na cor escura, piscina e grades na cor branca. A esquerda cadeiras escuras.



# PRÁTICAS DE EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

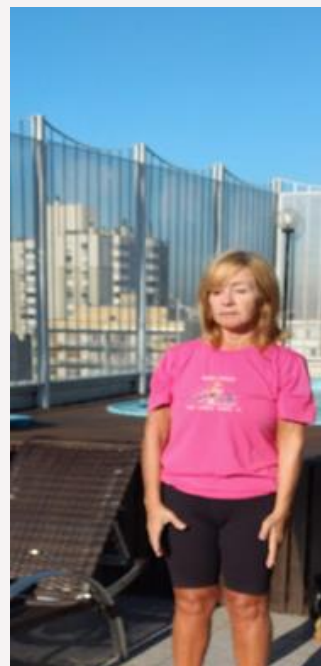
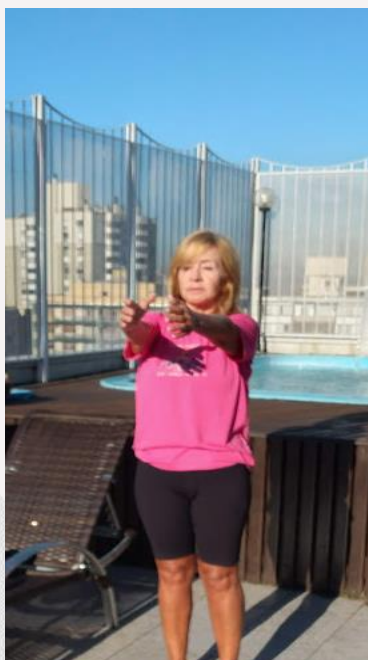
2. Em pé inspire pelo nariz contando lentamente até quatro, depois expire lentamente pela boca enquanto conta oito segundos.



Descrição da imagem: exercício sendo realizado por uma pessoa do sexo feminino, branca, cabelos claros, vestindo camiseta rosa e bermuda preta. O fundo da imagem deck em madeira na cor escura, piscina e grades na cor branca. A esquerda cadeiras escuras.

## PRÁTICAS DE EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

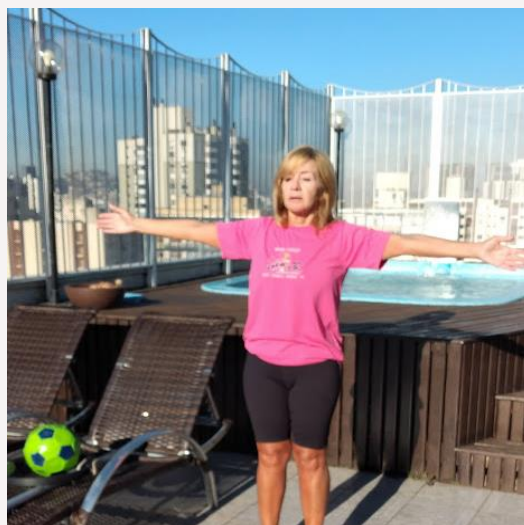
3. Em pé inspire elevando os braços acima da cabeça e expire trazendo os braços para o lado do corpo



Descrição da imagem: três fotografias mostram o exercício sendo realizado por uma pessoa do sexo feminino, branca, cabelos claros, vestindo camiseta rosa e bermuda preta. O fundo da imagem deck em madeira na cor escura, piscina e grades na cor branca. A esquerda cadeiras escuras. Na primeira ela está em pé com os braços acima da cabeça, na segunda ainda em pé com os braços para frente na altura dos ombros e na última imagem, está em pé com os braços ao longo do corpo.

## PRÁTICAS DE EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

4. Colocar as mãos à frente do corpo na altura dos ombros e inspirar pelo nariz enquanto abre os braços e solta o ar lentamente pela boca ao trazer os braços novamente à frente do corpo;

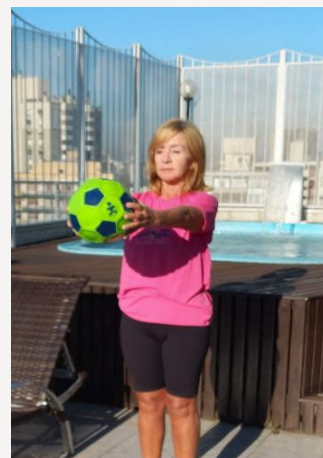


Descrição da imagem: duas fotografias mostram o exercício sendo realizado por uma pessoa do sexo feminino, branca, cabelos claros, vestindo camiseta rosa e bermuda preta. O fundo da imagem deck em madeira na cor escura, piscina e grades na cor branca. A esquerda cadeiras escuras. Na primeira a pessoa está em pé com os braços na altura dos ombros e a frente, e na segunda foto ainda em pé com os braços na lateral na altura dos ombros.



## PRÁTICAS DE EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

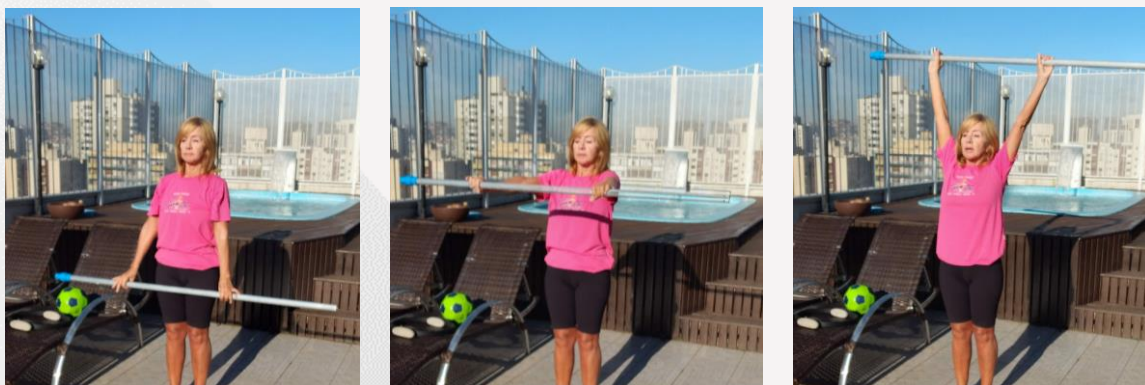
5. Em pé as mãos à frente do corpo na altura dos ombros, segurando uma bola, você vai inspirar pelo nariz enquanto eleva a bola acima da cabeça e solta o ar lentamente pela boca ao trazer a bola novamente à frente do corpo



Descrição da imagem: três fotografias mostram o exercício sendo realizado por uma pessoa do sexo feminino, branca, cabelos claros, vestindo camiseta rosa e bermuda preta. O fundo da imagem deck em madeira na cor escura, piscina e grades na cor branca. A esquerda cadeiras escuras. Na primeira ela está em pé com os braços na altura dos ombros e à frente segurando uma bola na cor verde e na segunda ainda em pé com os braços acima da cabeça. Na terceira com os braços estendidos em frente ao peito

## PRÁTICAS DE EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

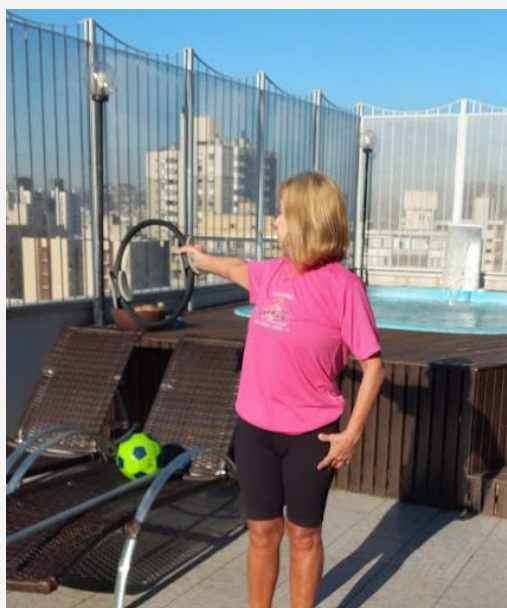
6. Em pé as mãos a frente do corpo na altura do quadril, segurando um bastão ou cabo de vassoura, você vai inspirar pelo nariz enquanto eleva bastão ou cabo de vassoura acima da cabeça e solta o ar lentamente pela boca ao trazer os braços novamente à frente do corpo



Descrição da imagem: três fotografias mostram o exercício sendo realizado por uma pessoa do sexo feminino, branca, cabelos claros, vestindo camiseta rosa e bermuda preta. O fundo da imagem deck em madeira na cor escura, piscina e grades na cor branca. A esquerda cadeiras escuras. Na primeira foto a pessoa está em pé com os braços para baixo segurando um bastão de alumínio na altura do quadril, na segunda ainda em pé, ainda segurando o bastão com os braços para frente na altura dos ombros e na última imagem, está em pé com os braços acima da cabeça.

## PRÁTICAS DE EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

7. Em pé, inspirar girando o corpo para lateral direita e volta expirando e logo faz do outro lado.



Descrição da imagem: duas fotografias mostram o exercício sendo realizado por uma pessoa do sexo feminino, branca, cabelos claros, vestindo camiseta rosa e bermuda preta. O fundo da imagem deck em madeira na cor escura, piscina e grades na cor branca. A esquerda cadeiras escuras. Na primeira foto a pessoa está em pé com segurando um círculo de borracha na mão esquerda gira o tronco para a esquerda, altura dos ombros e na segunda, ainda em pé segurando o círculo agora com a mão direita, gira o tronco para o lado direito.



## PRÁTICAS DE EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

8. Em pé inspire com os braços para frente na altura do ombro, segurando uma bola, expire trazendo a bola próximo ao peito.



Descrição da imagem: duas fotografias mostram o exercício sendo realizado por uma pessoa do sexo feminino, branca, cabelos claros, vestindo camiseta rosa e bermuda preta. O fundo da imagem deck em madeira na cor escura, piscina e grades na cor branca. A esquerda cadeiras escuras. Na primeira foto a pessoa está em pé com os braços estendidos para frente na altura dos ombros segurando uma bola na cor verde e na segunda, ainda em pé, aproxima a bola ao peito.

## PRÁTICAS DE EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

9. Sentado numa cadeira ou bosu, segurar uma bola ou círculo ou bastão à frente do corpo na altura dos ombros e ao inspirar elevar o objeto acima da cabeça e ao expirar, voltar com o objeto a frente do corpo na altura dos ombros.



Descrição da imagem: duas fotografias mostram o exercício sendo realizado por uma pessoa do sexo feminino, branca, cabelos claros, vestindo camiseta rosa e bermuda preta. O fundo da imagem deck em madeira na cor escura, piscina e grades na cor branca. Na primeira, a pessoa está sentada para o lado esquerdo, sobre o Bosu, na cor azul que está posicionado em cima de um tapete emborrachado na cor laranja, braços esticados na altura dos ombros e à frente segurando um círculo emborrachado na cor preta. Na segunda foto, ainda na mesma posição, leva os braços acima da cabeça.

## PRÁTICAS DE EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

10. Sentado numa cadeira ou no bosu (meia bola inflável de ginástica), ao inspirar elevar os braços na lateral até a altura dos ombros e ao expirar, voltar com os braços para baixo.



Descrição da imagem: duas fotografias mostram o exercício sendo realizado por uma pessoa do sexo feminino, branca, cabelos claros, vestindo camiseta rosa e bermuda preta. Ao fundo da imagem deck em madeira na cor escura, piscina e grades na cor branca. Na primeira, ela está sentada para frente, sobre o Bosu, na cor azul, que está posicionado em cima de um tapete emborrachado na cor laranja, braços para baixo sobre o Bosu e na segunda imagem, na posição sentada e segurando elásticos de borracha, leva os braços para acima na altura dos ombros.



# PRÁTICAS DE EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

11. Sentada em uma cadeira, inspire pelo nariz enquanto estende os braços acima da cabeça, abrindo as mãos no alto. Expire e desça os braços e o tronco em direção ao chão;



Descrição da imagem: duas fotografias mostram a execução do exercício por uma pessoa do sexo feminino, branca, cabelos claros, vestindo camiseta rosa e bermuda preta, na posição sentada em cadeira na cor escura com braços de alumínio. Ao fundo da imagem, espreguiçadeiras na cor escura, muro na cor branca, grades brancas e piso na cor gelo. Na primeira imagem está sentada com os braços esticados acima da cabeça e a segunda, com o tronco flexionado, a cabeça para baixo e mãos tocando nos pés.

## PRÁTICAS DE EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

12. Sentada em uma cadeira, inspire pelo nariz enquanto se levanta para posição em pé e expire ao retornar para a posição sentada.



Descrição da imagem: duas fotografias mostram a execução do exercício por uma pessoa do sexo feminino, branca, cabelos claros, vestindo camiseta rosa e bermuda preta. Ao fundo da imagem espreguiçadeiras na cor escura, muro na cor branca, e grades brancas, piso na cor gelo. Na primeira imagem está sentada com os braços apoiados sobre a mesma e na segunda, está em pé com os braços ao longo do corpo.



# PRÁTICAS DE EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

13. Sentada em uma cadeira, inspire pelo nariz enquanto mantém as mãos cruzadas atrás da cabeça e ao expirar incline a cabeça para frente, juntando os dois cotovelos.



Descrição da imagem: duas fotografias mostram a execução do exercício por uma pessoa do sexo feminino, branca, cabelos claros, vestindo camiseta rosa e bermuda preta na posição sentada em cadeira na cor escura com braços de alumínio. Ao fundo da imagem espreguiçadeiras na cor escura, muro na cor branca, grades brancas e piso na cor gelo. Na primeira imagem está sentada com os braços atrás da cabeça e na segunda, com a cabeça para baixo e juntando os cotovelos.



# PRÁTICAS DE EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

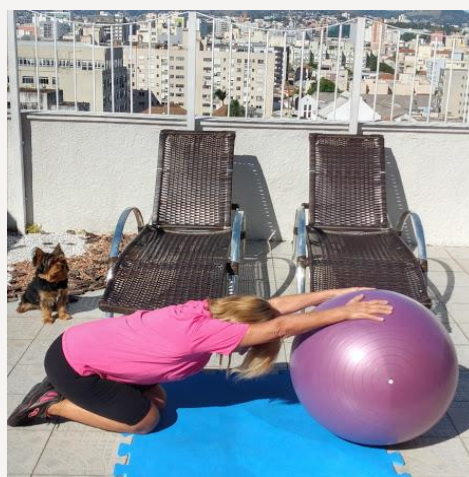
14. Sentado numa cadeira, ao inspirar elevar os braços em círculos para trás e expirar ao voltar com os braços para baixo.



Descrição da imagem: duas fotografias mostram a execução do exercício por uma pessoa do sexo feminino, branca, cabelos claros, vestindo camiseta rosa e bermuda preta. na posição sentada em cadeira na cor escura com braços de alumínio. Ao fundo da imagem espreguiçadeiras na cor escura, muro na cor branca, grades brancas e piso na cor gelo. Na primeira imagem está sentada com os braços para cima e a segunda os braços estão sobre os joelhos.

# PRÁTICAS DE EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

15. Na posição de joelhos, apoia as mãos em uma bola de pilates a sua frente, inspira, depois empurre a bola para frente, inclinando o corpo para frente, sentando-se sobre os calcanhares, enquanto expira.

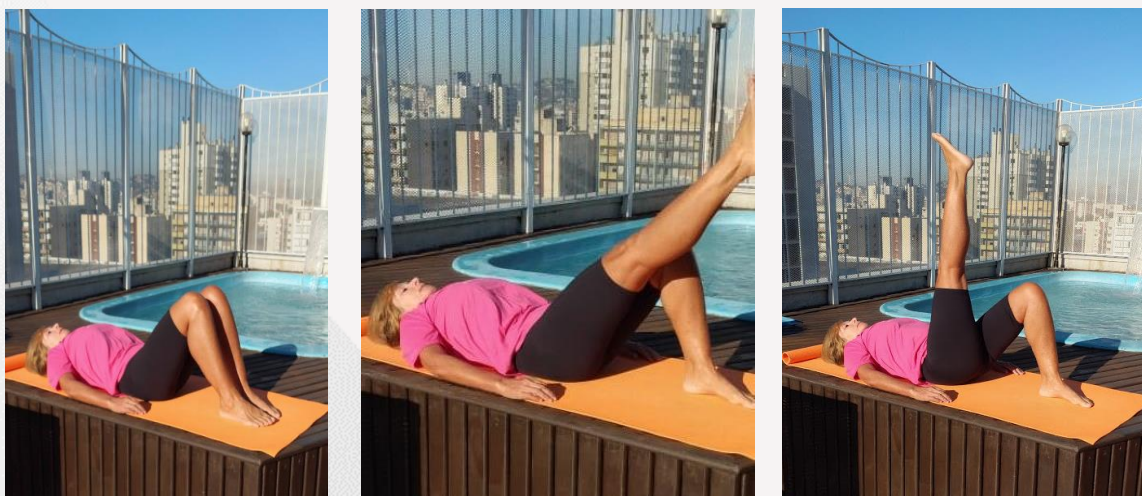


Descrição da imagem: duas fotografias mostram a execução do exercício por uma pessoa do sexo feminino, branca, cabelos claros, vestindo camiseta rosa e bermuda preta. Ao fundo da imagem espreguiçadeiras na cor escura, um pequeno cachorro na cor preta, muro na cor branca, e grades brancas, piso gelo e sobre o mesmo tapete azul emborrachado. Na imagem da esquerda, está na posição de joelho e mãos apoiadas em uma bola de suíça na cor vermelha. Na segunda imagem, senta-se sobre os calcanhares enquanto empurra a bola a sua frente.



## PRÁTICAS DE EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

16. Em posição deitada, de barriga para cima com as pernas dobradas, quando inspira puxa uma das pernas e solta quando expira. Depois faça com a outra perna.



Descrição da imagem: três fotografias mostram o exercício sendo realizado por uma pessoa do sexo feminino, branca, cabelos claros, vestindo camiseta rosa e bermuda preta. Ao fundo da imagem, deck em madeira na cor escura, piscina e grades na cor branca. Na primeira imagem ela está deitada sobre um tapete emborrachado na cor laranja, braços para baixo ao longo do corpo e pernas dobradas com os pés apoiados sobre o tapete. Na segunda imagem, na posição deitada estende uma das pernas para o alto e na terceira imagem a perna forma ângulo de 90° com o tronco, enquanto a outra permanece dobrada.

# PRÁTICAS DE EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

17. Deitada de lado inspira levantando o braço e expire baixando o braço, depois faça do outro lado.



Descrição da imagem: fotografia mostra o exercício sendo realizado sobre o tapete azul emborrachado por uma pessoa do sexo feminino, branca, cabelos claros, vestindo camiseta rosa e bermuda preta. Ao fundo da imagem espreguiçadeiras na cor escura, muro na cor branca, piso na cor gelo. Ela na posição deitada de lado, com o braço direito embaixo da cabeça, pernas estendidas e braço esquerdo elevado na altura do ombro.



## REFERÊNCIAS

DELIBERATO PCP. Fisioterapia preventiva: fundamentos e aplicações. São Paulo: Manole; 2002

KISNER, CAROLYN; COLBY, LYNN ALLEN. Exercícios terapêuticos: fundamentos e técnicas. 5ª edição. São Paulo: Manole, 2009.

BRASIL, Ministério da Educação. POP: Técnicas de Fisioterapia Respiratória em Pacientes Adultos -- Unidade de Reabilitação do Hospital de Clínicas da Universidade Federal do Triângulo Mineiro – Uberaba: EBSEH – Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares, 2015.

---



## **CONTATOS**

**ALINE MONTEIRO CORREIA**  
**COORDENAÇÃO DE ACESSIBILIDADE**  
[aline-correia@faders.rs.gov.br](mailto:aline-correia@faders.rs.gov.br)

**ANDRÉA ASTI SEVERO**  
**COORDENAÇÃO DE PESQUISA**  
[andrea-severo@faders.rs.gov.br](mailto:andrea-severo@faders.rs.gov.br)

**EVA LORENI DE CASTILHOS**  
**COORDENAÇÃO DE CAPACITAÇÃO**  
[eva-castilhos@faders.rs.gov.br](mailto:eva-castilhos@faders.rs.gov.br)

**JAQUELINE DA SILVA ROSA**  
**COORDENAÇÃO DE DIREITOS E POLÍTICAS  
PÚBLICAS**  
[jaqueline-rosa@faders.rs.gov.br](mailto:jaqueline-rosa@faders.rs.gov.br)

**MIRELLE MELO FERREIRA DUARTE**  
**COORDENAÇÃO DE ATENDIMENTO**  
[mirelle-duarte@faders.rs.gov.br](mailto:mirelle-duarte@faders.rs.gov.br)

---





**CLAUDIA REGINA ALFAMA**  
**NÚCLEO DO PARADESPORTO**  
[claudia-alfama@faders.rs.gov.br](mailto:claudia-alfama@faders.rs.gov.br)

**ELOIDE MARCONI**  
**NÚCLEO DO TRABALHO**  
[eloide-marconi@faders.rs.gov.br](mailto:eloide-marconi@faders.rs.gov.br)

## **DIREÇÃO**

**MARCO ANTÔNIO LANG**  
**DIRETOR PRESIDENTE**  
[presidencia@faders.rs.gov.br](mailto:presidencia@faders.rs.gov.br)

**ROMÁRIO CRUZ**  
**DIRETOR ADMINISTRATIVO**  
[romario-cruz@faders.rs.gov.br](mailto:romario-cruz@faders.rs.gov.br)

**ANA FLÁVIA BECKEL RIGUEIRA**  
**DIRETORA TÉCNICA**  
[ana-beckel@faders.rs.gov.br](mailto:ana-beckel@faders.rs.gov.br)

---



## **Acessibilidade e Inclusão**

**Fundação de Articulação e Desenvolvimento de Políticas  
Públicas para Pessoas com Deficiência e Pessoas com  
Altas Habilidades no Estado do Rio Grande do Sul**

**VISITE NOSSO SITE**

**<http://www.portaldeaccessibilidade.rs.gov.br>**

**ENDEREÇO: R. DUQUE DE CAXIAS, 418 - CENTRO**

**PORTO ALEGRE – RS**

**TELEFONES/WHATS APP: 51 98417.6036**

**51 98594.2857**

**E-MAIL: [faders@faders.rs.gov.br](mailto:faders@faders.rs.gov.br)**

**FADERS ACESSIBILIDADE E INCLUSÃO NAS REDES  
SOCIAIS**

