

Vivendo bem com **DPOC**



**Orientações para
o autocuidado**

Mendes, Liliâne Patrícia de Souza et al.

Vivendo bem com DPOC: orientações para o autocuidado / Liliâne Patrícia de Souza Mendes, Rayssa Assunção Guimarães, Liliân Cristina Rezende, Edmar Geraldo Ribeiro, Valéria Maria Augusto, Kênia Lara da Silva – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2021.

16p.il.

ISBN: 978-65-00-20092-8

Orientadoras: Prof.^ª Dra. Liliâne Patrícia de Souza Mendes, Prof.^ª Dra. Valéria Maria Augusto, Prof.^ª Dra. Kênia Lara da Silva.

Produto do projeto: Impacto da coordenação e acompanhamento do cuidado por telemonitoramento na qualidade da assistência prestada aos usuários do SUS portadores de doenças crônicas, egressos de internação hospitalar em Belo Horizonte, MG, Brasil.

1. Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica. 2. Educação em saúde. 3. Qualidade de vida. 4. Autocuidado. 5. Materiais de ensino.

Equipe técnica: Centro de Telessaúde do Hospital das Clínicas (UFMG) - Equipe Tele-
educação

Lidiane Aparecida Pereira de Sousa - Coordenadora.

Edênia Santos Garcia Oliveira - Assessora pedagógica.

Alex Inácio Lazzarotti - Produtor de audiovisual.

Johnny Júnio Barbosa Ramos - Designer gráfico e desenhista.

Natália Alkmim - Editora de produção.

Tatiana Ferreira da Silva - Designer instrucional.

Alessandro Amadeu Fortini - Revisor final.



Sala de espera

Senhor Davi, aqui está a cartilha com informações básicas sobre DPOC.

Oi, Davi! Quer dizer que você tem DPOC? Somos dois então!

Mas você parece estar tão disposto! Eu acabei de receber alta. Até para fazer as atividades mais básicas, sinto muito cansaço!

Bom, para ter mais autonomia e qualidade de vida, só depende de você!

Como assim?

A DPOC é uma doença pulmonar que obstrui as vias aéreas e dificulta a respiração. É comum a gente sentir falta de ar e cansaço quando vai fazer pequenos esforços, ter pigarro, tosse e até catarro. E normalmente esses sintomas pioram pela manhã.

Nossa, muito disso eu tenho sentido mesmo!

Depois que recebi alta, me senti ansioso e inseguro. Tive muitas dúvidas sobre a doença e como evitar uma nova piora...

No início, eu não era capaz de realizar atividades básicas. Às vezes, precisava de ajuda até para tomar banho ou fazer as tarefas simples de casa. Foi o autocuidado diário que me ajudou na recuperação. Com ele, consegui diminuir minha falta de ar, realizar mais atividades e ter mais qualidade de vida!



Acho que não sei o que é isso, João.

O autocuidado envolve uma série de mudanças que podemos fazer no nosso dia a dia para conviver melhor com a DPOC.

Essas mudanças podem ser físicas, quando cuidamos do nosso corpo; podem ser emocionais, quando aprendemos a ficar mais calmos e sermos mais positivos; e podem ser sociais, quando pedimos ajuda e sabemos que temos com quem contar!



Mas isso faz tanta diferença assim?



Essas pequenas mudanças contribuem para a gente ficar mais saudável e independente, vivendo muito melhor com a DPOC. É só começar aos poucos e não desistir. Elas precisam virar rotina na nossa vida...



Há dois anos, só conseguia caminhar cinco minutos fazendo muito esforço. Hoje caminho todos os dias por uma hora e ainda brinco sempre com meus netinhos!



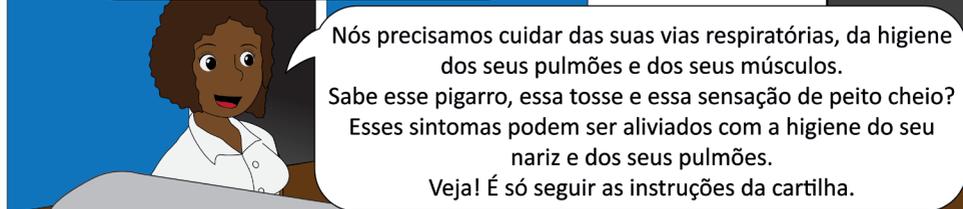
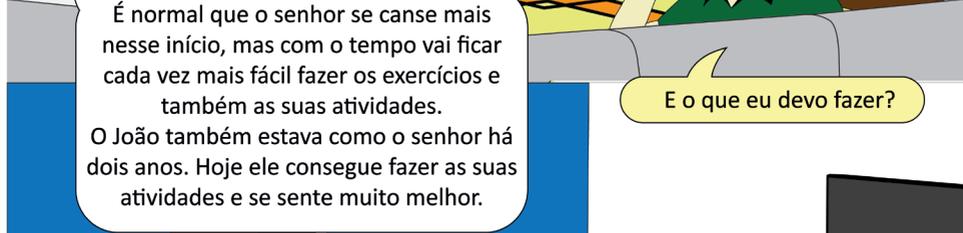
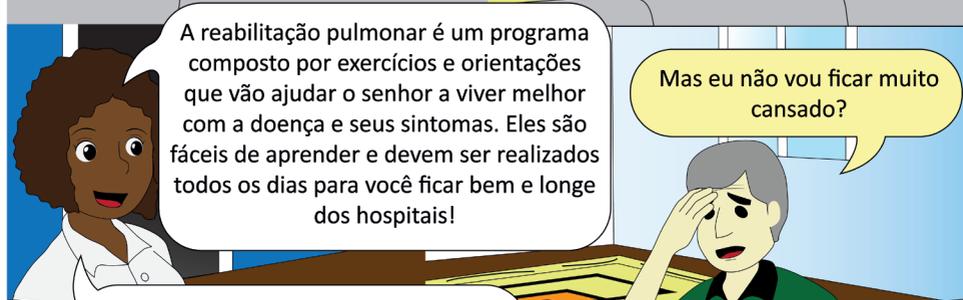
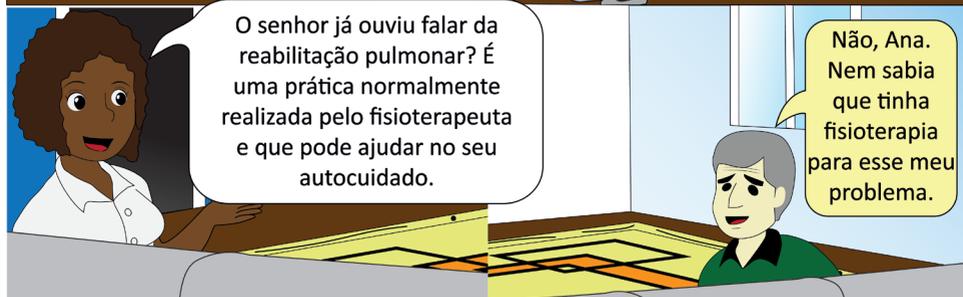
Mas como posso começar?



Você já encontrou a pessoa certa para te ajudar! A Ana é fisioterapeuta respiratória e vai te explicar tudo. Você vai ver como sua vida vai mudar para muito melhor!



Entendi João, obrigado pela força!



COMO FAZER A LAVAGEM NASAL

Este procedimento deve ser realizado todos os dias à noite antes de dormir.

Separe o soro fisiológico, a seringa de 5ml, sem agulha, e um copo.

- 1 Coloque um pouco de soro no copo;
- 2 Puxe o soro do copo enchendo a seringa (sem agulha) com 5 ml de soro;
- 3 Sente-se confortavelmente em uma cadeira e incline a cabeça para trás;
- 4 Despeje os 5ml de soro em uma narina enquanto dá uma "fungada" rápida e forte;
- 5 Tampe com o dedo a narina em que não foi colocado o soro e dê outra "fungada" rápida e forte;
- 6 Em seguida, tampe com o dedo a narina em que foi colocado o soro e dê outra "fungada" rápida e forte;
- 7 Depois puxe o soro na garganta.
- 8 Repita os mesmos passos para a outra narina.



HIGIENIZAÇÃO DOS PULMÕES

TÉCNICA - CICLO ATIVO DA RESPIRAÇÃO

Este procedimento deve ser realizado três vezes por dia.



- 1 Sente-se confortavelmente em uma cadeira;
- 2 Respire pelo nariz normalmente, e de forma tranquila, cinco vezes, com os ombros relaxados;
- 3 Puxe o ar lentamente e profundamente pelo nariz, segure por 3 segundos, e em seguida, solte o ar normalmente pelo nariz ou pela boca. Repita cinco vezes.

- 4 Respire novamente pelo nariz normalmente, e de forma tranquila, cinco vezes, com os ombros relaxados;
- 5 Puxe o ar lentamente e profundamente pelo nariz, segure por 3 segundos, e em seguida, solte o ar normalmente pelo nariz ou pela boca. Repita cinco vezes.
- 6 Puxe um pouco de ar pelo nariz e solte o ar lentamente pela boca como se estivesse embaçando um espelho. Mantenha a boca levemente aberta ao fazer isso. Repita três vezes.
- 7 Caso não tenha tossido na etapa anterior, puxe um pouco de ar pelo nariz e solte o ar de forma rápida e forte pela boca como se estivesse embaçando um espelho.



Viu como é simples fazer esses procedimentos?

Eu ainda não consegui pegar o jeito direito... mas acho que vou conseguir fazer sozinho em casa.

Mas não é só isso, senhor Davi. É muito importante também incorporar exercícios no seu dia a dia. Eles são fáceis de aprender e vão ajudá-lo a se manter mais ativo.

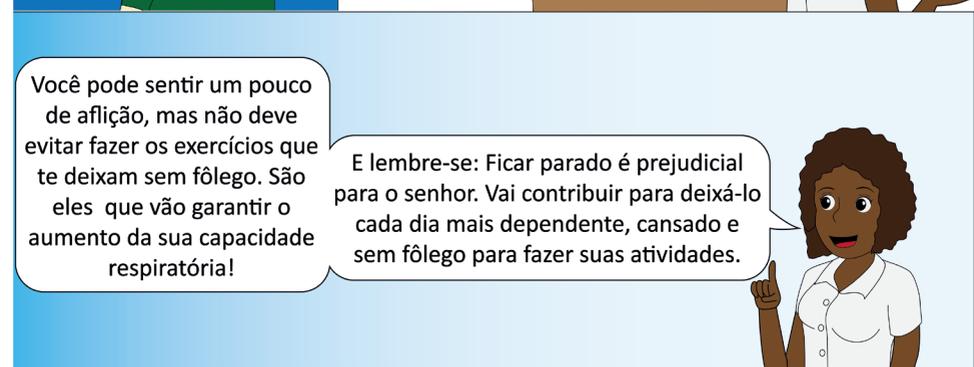


Mas eu não vou sentir falta de ar fazendo os exercícios?



Sentir um pouco de falta de ar enquanto está fazendo atividades é normal, senhor Davi! Não é prejudicial e nem perigoso.

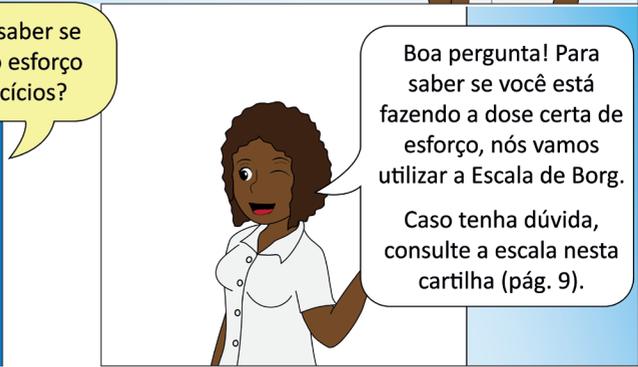
Você pode sentir um pouco de aflição, mas não deve evitar fazer os exercícios que te deixam sem fôlego. São eles que vão garantir o aumento da sua capacidade respiratória!



E lembre-se: Ficar parado é prejudicial para o senhor. Vai contribuir para deixá-lo cada dia mais dependente, cansado e sem fôlego para fazer suas atividades.



Mas como vou saber se estou fazendo o esforço certo nos exercícios?



Boa pergunta! Para saber se você está fazendo a dose certa de esforço, nós vamos utilizar a Escala de Borg. Caso tenha dúvida, consulte a escala nesta cartilha (pág. 9).

ESCALA DE BORG

Aprenda a identificar a sua sensação de esforço. A falta de fôlego ao realizar uma atividade está relacionada com o aumento dos batimentos cardíacos, com a aceleração da sua respiração e com sua capacidade de exercício.

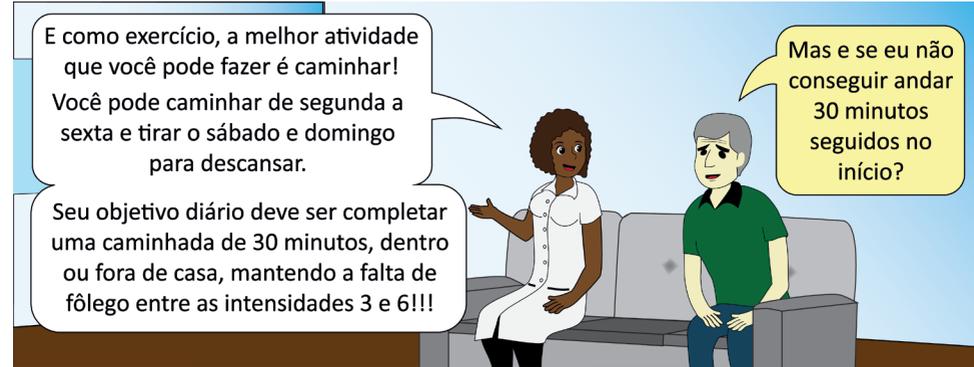
Observe a classificação de falta de fôlego da escala:

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

Você deve manter a sua falta de fôlego durante os exercícios entre as intensidades 3 e 6.

Se estiver iniciando a prática de exercícios agora, mantenha a sua falta de fôlego em 3, que significa um nível moderado. Neste nível você consegue, por exemplo, caminhar e ainda conversar com alguém ao seu lado. A cada semana, tente se exercitar com intensidades mais elevadas até no máximo 6, que é considerado intenso.

Fique atento: Se você sentir falta de fôlego maior que 5 neste início, significa que você precisa reduzir o ritmo. Um indicativo que você atingiu esse nível intenso é não conseguir conversar com uma pessoa ao seu lado enquanto está caminhando. Já se você não está sentindo nenhum cansaço ao caminhar, mantendo “uma conversa” sem dificuldades, provavelmente sua falta de fôlego está no nível 2 e, por isso, você deve aumentar o ritmo.



E como exercício, a melhor atividade que você pode fazer é caminhar! Você pode caminhar de segunda a sexta e tirar o sábado e domingo para descansar.

Seu objetivo diário deve ser completar uma caminhada de 30 minutos, dentro ou fora de casa, mantendo a falta de fôlego entre as intensidades 3 e 6!!!

Mas e se eu não conseguir andar 30 minutos seguidos no início?

Fique tranquilo, senhor Davi! Você pode ir parando e descansando. Além disso, o senhor deve aumentar o tempo de caminhada aos poucos.

Mas sempre ande um pouco mais que o dia anterior até alcançar os 30 minutos diários, ok?

E só a caminhada é suficiente para eu me sentir mais forte?

Não, senhor Davi! A caminhada é muito importante para reduzir a sua falta de ar.

São os exercícios de resistência que vão ajudar a desenvolver os seus músculos. Com eles, você vai se sentir mais forte e terá melhor coordenação e equilíbrio.

O seu corpo também passa a aproveitar o oxigênio de forma mais eficiente, o que contribui para te deixar menos ofegante.

Também vamos trabalhar a estabilidade com alguns exercícios de resistência e equilíbrio. Em poucos minutos, você consegue fazer tudo! Veja as orientações da cartilha:

EXERCÍCIOS DE RESISTÊNCIA

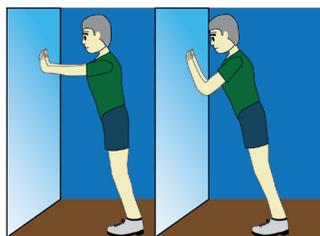
- 1** Fique de pé, de frente para uma cadeira, e apoie levemente as suas mãos no encosto.

Mantendo as pontas dos pés alinhadas com os joelhos, fique na ponta dos pés elevando o calcanhar e depois retorne à posição inicial.



- 2** Fique de frente para uma parede a uma distância em que você consiga manter os braços esticados. Posicione os seus pés na linha dos seus ombros e coloque as palmas das mãos separadas na parede mantendo a mesma largura dos ombros.

Aproxime o corpo da parede dobrando os cotovelos e retorne à posição inicial.



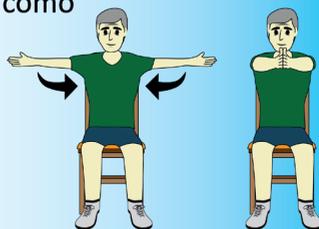
- 3** Sente-se em uma cadeira com os pés, joelhos e quadris alinhados. Os pés devem estar totalmente apoiados no chão.

Levante-se da cadeira e volte a sentar realizando o exercício sem o auxílio das mãos.



- 4** Fique de pé e encha o peito de ar lenta e profundamente enquanto abre os braços como se fosse dar um abraço.

Em seguida, feche os braços e solte o ar.



EXERCÍCIOS DE ELIQUILÍBRIO

Atenção: Quando for realizar esses exercícios, tenha sempre alguém perto de você ou permaneça próximo de algum lugar onde possa apoiar caso se desequilibre.

- 1** Fique de pé com os pés juntos e posicionados um ao lado do outro e com as mãos na cintura.

Permaneça de pé e sem se apoiar.



- 2** Faça o mesmo exercício, mas agora com os olhos fechados.



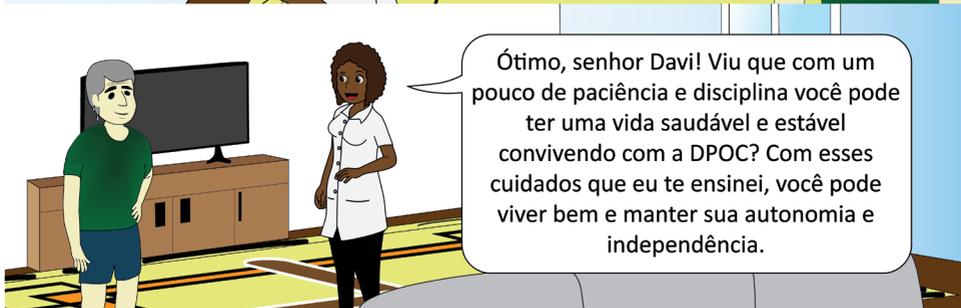
- 3** Posicione um pé à frente do outro e coloque as mãos na cintura.

Permaneça de pé e sem se apoiar.



- 4** Faça o mesmo exercício, mas agora com os olhos fechados.





Três meses depois...



Opa! Davi, que bom te encontrar aqui caminhando! A reabilitação está fazendo muito bem a você. Até engordou!

Quando a gente conversou aquele dia, você estava muito magro.



Você percebeu também? Estou seguindo as orientações de alimentação direitinho e fazendo os exercícios todos os dias!

Com isso ganhei até um pouco de músculo! Estou me sentindo mais forte e já consigo fazer minhas atividades sem cansar tanto.



Que bom! E estou vendo que você trouxe a família para fazer uma caminhada juntos.



Sim! Minha esposa começou a me acompanhar nas primeiras caminhadas e agora já está virando um hábito de família!

Ela tem gostado muito. É impressionante como minha mudança estimulou melhoras para todos dentro de casa!



E ter com quem contar faz toda a diferença, né?

Isso mesmo!

Com certeza! A família e os amigos nos ajudam muito a manter as atividades e fortalecer a confiança em nós mesmos.

E agora eu também já sei reconhecer aqueles sinais de piora, sabe. Primeiro reforço nos exercícios de higiene do pulmão, mas se percebo que o cansaço aumentou e está mais difícil fazer minhas atividades e respirar, já procuro de imediato o atendimento médico!



Ótimo, Davi! Fico feliz por você!

Depois que comecei a me cuidar, estou me sentindo muito mais seguro. Já estou conseguindo participar dos eventos da minha família e amigos e voltei à minha rotina.



Foi muito bom te encontrar, João. Abraços!

FIM

