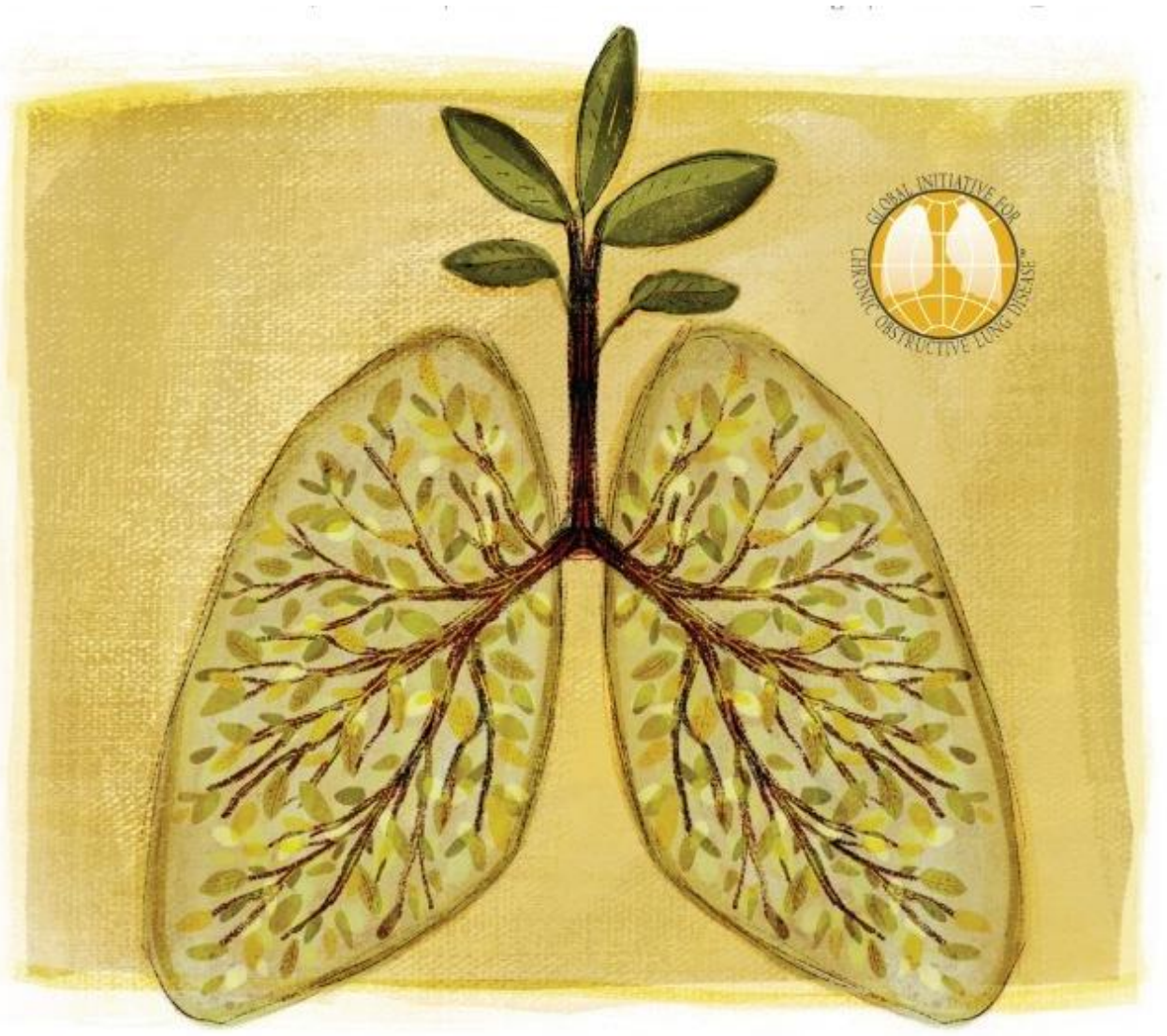
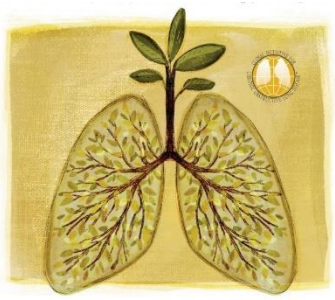
Orientações para paciente com Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica

DPOC



Dra Maíra Benatti
CRM 172.385 RQE 123.178
Pneumologista da Clínica CardioVida Paranatinga

cardio vida



Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica - DPOC

✓ O que é a DPOC?

É uma doença prevenível e tratável dos pulmões que causa sintomas respiratórios persistentes e tende a piorar com o passar do tempo.

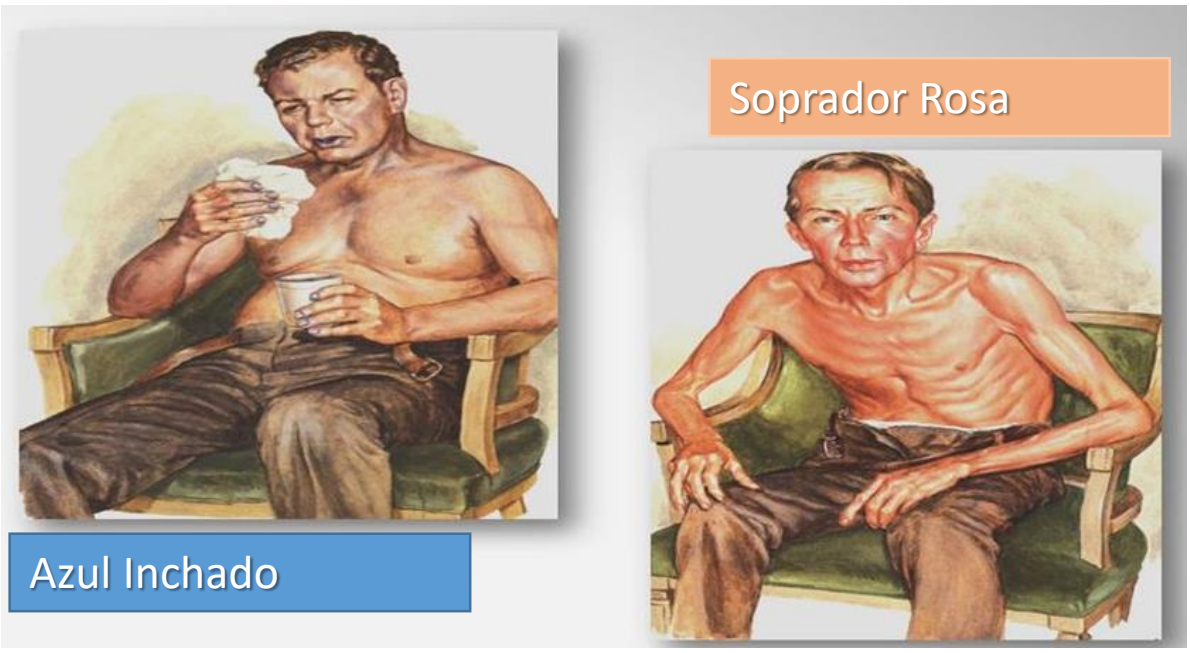
✓ O que causa a DPOC?

A DPOC é causada por uma inflamação anormal dos pulmões a gases tóxicos (fumaça do cigarro, fogão a lenha, poluição).

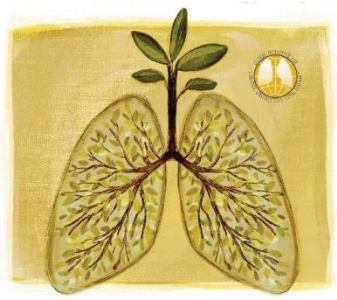
✓ Quais são os principais sintomas da DPOC?

O paciente pode apresentar falta de ar e tosse com catarro. Classicamente, há dois perfis de apresentação, de Bronquite Crônica, em que a tosse com catarro e a coloração azulada da pele chamam mais a atenção (Azul Inchado) e outro de Enfisema Pulmonar, em que a falta de ar é mais intensa (Soprador Rosa).

Outra característica são as **exacerbações**, quando os sintomas pioram agudamente e é necessário mudar o tratamento. As exacerbações podem levar a piora da função pulmonar.

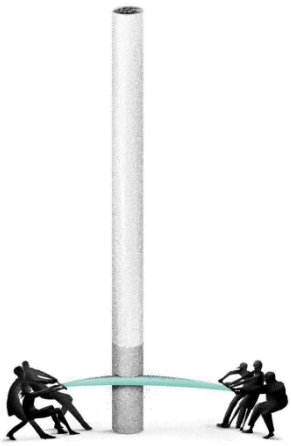


cardio vida

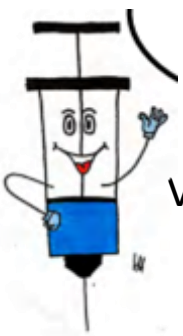


Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica - DPOC

✓ **E agora, o que fazer?**

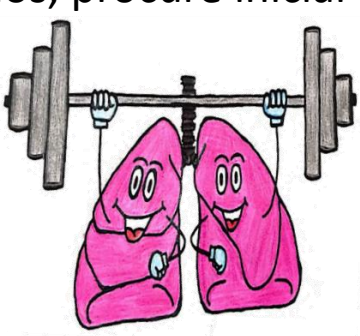


➢ O mais importante é parar de fumar.
Procure ajuda de especialista se achar necessário.



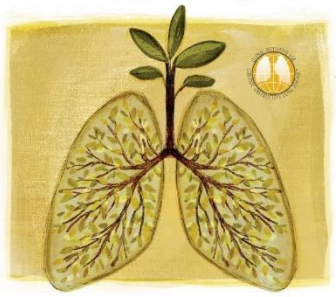
➢ Preocupe-se em manter a vacinação em dia!
Você deve tomar a Vacina da Gripe Anti-influenza todo ano,
Vacina contra a COVID-19 conforme recomendação,
Vacina contra pneumonia Pneumocócica-23,
atualizar a dTpa do adulto e, se possível, vacina do herpes zoster.

➢ Faça atividade física, como caminhadas diárias e exercícios para fortalecimento muscular, se seu médico liberar. Se preciso exercícios supervisionados, procure iniciar um programa de Reabilitação Pulmonar.



➢ Use os medicamentos da forma como orientado!
Atente em realizar a técnica inalatória bem corretamente
para a medicação chegar efetivamente
nas pequenas vias aéreas do pulmão!

cardio vida



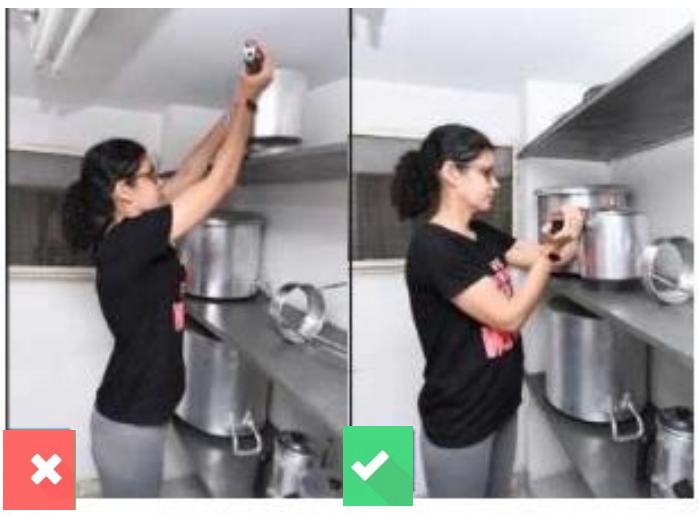
Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica - DPOC

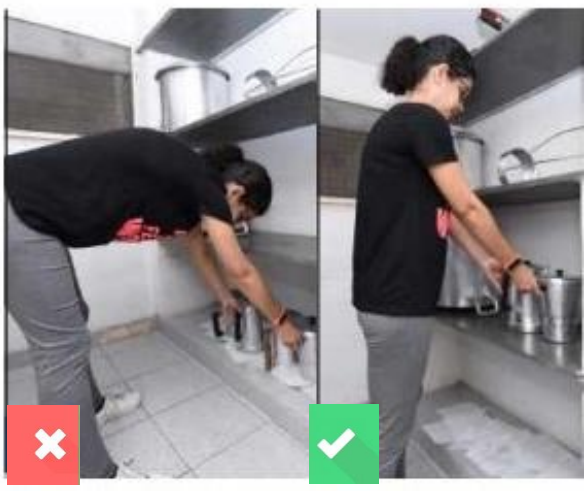
✓ **Aqui estão algumas técnicas de conservação de energia**

Essas medidas simples ajudam a reduzir a energia gasta durante as atividades e permitem sua realização sem muita falta de ar.

➢ Mantenha postura correta nas suas atividades diárias

➢ Evite elevar os braços acima da cabeça, deixe os objetos na altura das mãos.

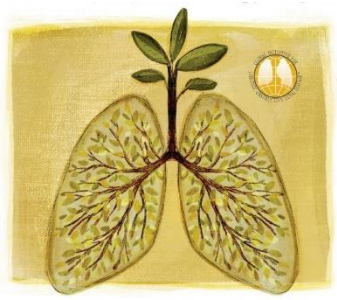




➢ Evite dobrar o tronco sobre a barriga, traga na altura da sua cintura.

➢ Apoie sempre os cotovelos para escovar os dentes, comer, etc...

cardio vida



Exercícios físicos e DPOC

✓ **Você pode realizar os exercícios no seu limite, 5-10 repetições**

Esses exercícios melhoram sua capacidade respiratória, melhoram a tolerância aos esforços e sua autonomia. Pratique de rotina!

Tornozeleira

OU

Pacote de alimento - prender com um cinto ou faixa

Você pode utilizar instrumentos específicos, como tornozeleira e halter para colocar uma carga extra nos seus exercícios...

Ou usar uma garrada de água meio cheia, pacotes de alimentos de 1 kg ou cabo de vassoura.

Seja criativo e movimente-se!

Halter

OU

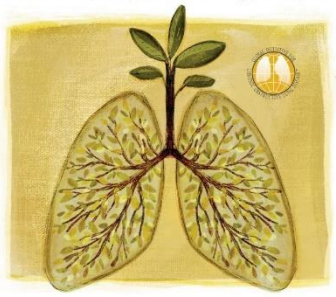
Garrafa de água

Cabo da vassoura

OU

Cabo da vassoura com uma sacola e 1kg de alimento

cardio vida



Exercícios físicos e DPOC

✓ **Você pode realizar os exercícios no seu limite, 5-10 repetições**

Esses exercícios melhoram sua capacidade respiratória, melhoram a tolerância aos esforços e sua autonomia. Pratique de rotina!

1. Elevação dos ombros

Com o braço para baixo puxe o ar, eleve o braço até a altura dos ombros soltando o ar

2. Fortalecimento dos braços

Segure o peso e puxe o ar. Soltando o ar, dobre lentamente os cotovelos até o peito

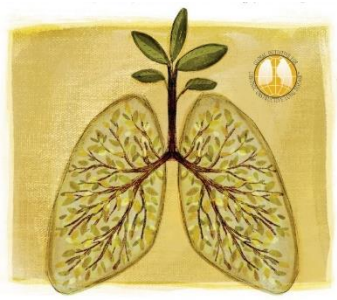
3. Ombro-quadril

Levante um dos braços na diagonal e puxe o ar. Soltando o ar, leve o cotovelo até o joelho oposto

4. Dobra e estica o joelho

Sentado, pue o ar e soltando o ar levante a perna esticada na altura do joelho.

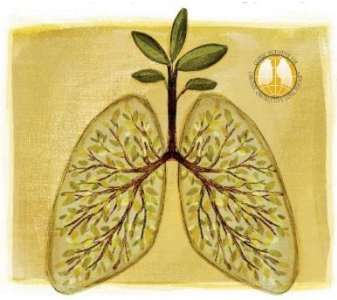
cardio vida



Diário

- ✓ **Anote aqui os sintomas que mais te incomodam e suas dúvidas.**
- ✓ **Escreva também suas idas a Serviço de Urgência e tratamento.**

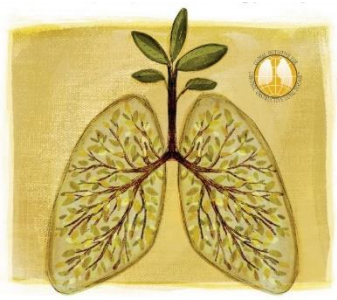
cardio vida



Informe-se e informe os outros!

- Saber mais sobre a doença vai ajudá-lo a lidar melhor com ela.
- Todas as pessoas envolvidas (familiares, cuidadores, profissionais da saúde) são importantes para ajudar no sucesso do seu tratamento.
- Nunca fique sozinho nos momentos de crise.
- Converse com seus familiares e profissionais da saúde, a troca franca de informações favorece seu tratamento!

cardio vida



Seguimento com especialista

- O acompanhamento com pneumologista é essencial
- Compareça às consultas periodicamente
- Realize os exames solicitados para seu acompanhamento
- Tire suas dúvidas e questionamentos

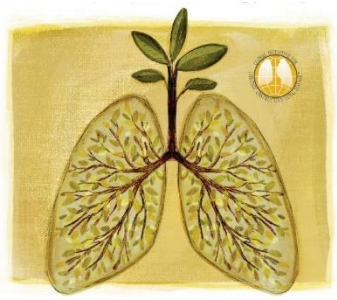
Agende sua consulta

Maíra Benatti
Médica pneumologista USP-RP
CRM 172.385
RQE 123.178

Entre em contato, atendimentos online para todo o Brasil

cardiovida.ptga@gmail.com
(66) 8119-8031

cardio vida



Referências Bibliográficas

- Saladini C; Venturini C, ELO Senior. Exercícios para melhorar a força muscular e coordenação no idoso Parte 2 – MMSS.

- Gonçalves da Silva AL, Moura Valim AR, Malezan Fleig TC. Manual da DPOC Programa de Reabilitação Pulmonar Hospital Santa Cruz RS, UNISC e Mercur S.A.

- Alba Barros Souza Fernandes; Andrea Serra Graniço, Laís Gomes Pereira Bassan; Letícia Pires Mattos. Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPO), uma cartilha para pacientes e cuidadores. Editora UNIFESO, Teresópolis RJ. Ilustrador: Letícia Pires Mattos; Laís Gomes Pereira Bassan.

- Reabilitação motora e cardiorrespiratória pós-Covid-19. Secretaria Municipal da Saúde da Cdade de São Paulo, Coordenadoria da Atenção Básica; Área Técnica de Saúde da Pessoa com Deficiência, 2020.

- AMBULATÓRIO DE REABILITAÇÃO PULMONAR – HCFMUSP. Cartilha de exercícios físicos: reabilitação pulmonar. 2009.

- Ribeiro BV. Reabilitação Pulmonar – da teoria à pratica. Pulmão RJ 2015;24(3):54-58.

- Agusti A, Vogelmeier CF. GOLD 2024: uma breve visão geral das principais mudanças. J Bras Pneumol. 2023;49(6):e20230369.