

Câncer de Pulmão



Exercícios
e Orientações

Essa cartilha é para orientar os exercícios terapêuticos domiciliares destinados aos Pacientes com Câncer de Pulmão em estágio avançado que podem ser realizados no melhor momento do dia, de acordo com sua rotina. Você também pode realizar seus exercícios sozinho, mesmo assim, se seus familiares quiserem participar, vai ser melhor!



Este programa de reabilitação domiciliar é para ajudar a melhorar os sintomas da doença e acima de tudo, manter sua independência e capacidade funcional. Isso significa que você mesmo poderá se ajudar, e assim manter seus movimentos corporais para realizar suas tarefas diárias.

Dicas Importantes:

- 1 Repetir os exercícios uma vez por dia, 3 ou 5 dias por semana
- 2 Repetir 8 vezes, cada tipo de exercícios
- 3 Dar intervalos para descansar sempre que necessitar

EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

Olha como é
simples e fácil
de fazer!



1 Coloque uma mão no peito e a outra no estômago

2 Inspire, sentindo o estômago se expandindo

3 Expire lentamente pressionando levemente o estômago

4 Repita o exercício

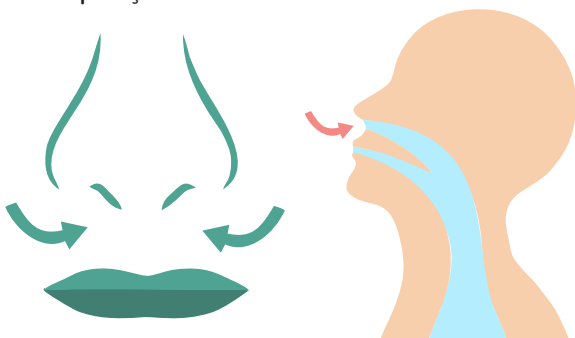


Tem mais pra você aprender!

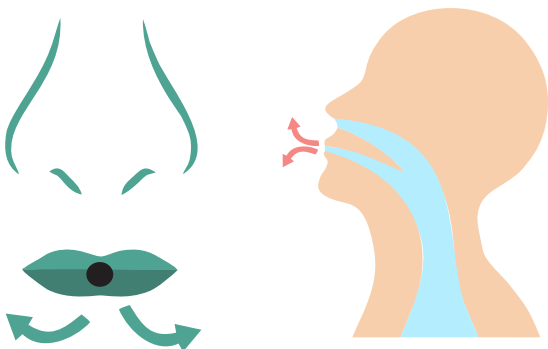


RESPIRAÇÃO FRENO LABIAL

- ✓ Enquanto mantém a boca fechada, inspire (puxe o ar) pelo nariz, contando até dois. Siga esse padrão, mentalizando: inspira, 1, 2... A respiração não tem que ser profunda. Uma inspiração normal



- ✓ Una os lábios como se você estivesse assobiando ou assoprando as velas em um bolo de aniversário



- ✓ Mantenha os lábios nessa posição e lentamente expire (solte o ar) contando até 4. Não tente forçar o ar para fora, expire lentamente.

CAMINHADA

É importante lembrar que a caminhada vai ajudar o corpo entrar em aquecimento. Realizar a caminhada dentro de casa ou mesmo, no quintal, podendo ir até mesmo na sua rua.



- 1 Realizar a caminhada pelo menos 5 minutos.
- 2 Essa caminhada pode ser progressiva até atingir 30 minutos
- 3 É importante lembrar que a respiração deve ser treinada durante todos os movimentos!



EXERCÍCIOS PARA OS BRAÇOS



- 1 Segure um bastão (pode ser também o cabo da vassoura) com suas mãos e vamos fazer a elevação dos braços!

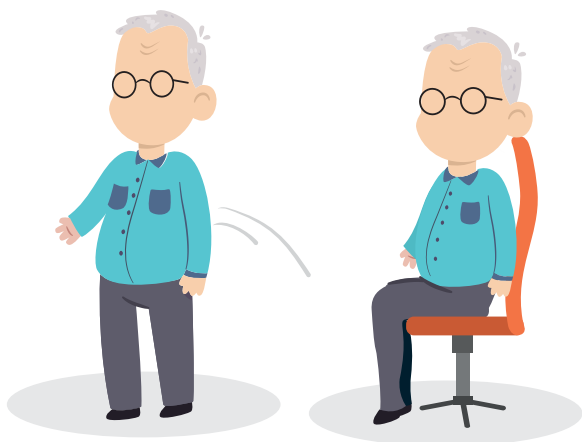


- 2 Agora vamos flexionar e estender o cotovelo.

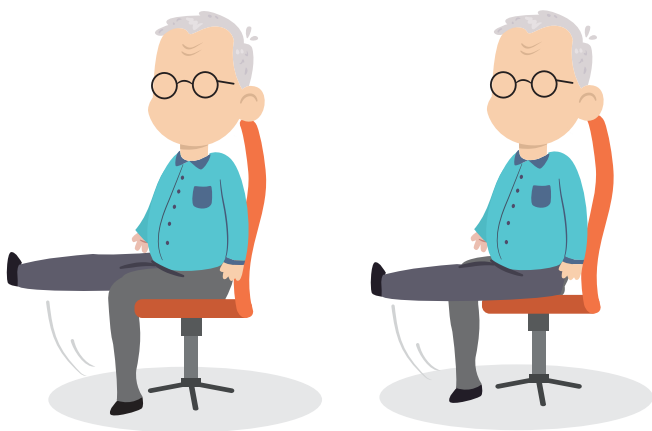
Pronto!
Concluimos os
exercícios dos
braços!

EXERCÍCIOS PARA AS PERNAS

- 1** Vamos treinar o sentar e levantar da cadeira! Uma pausa para respirar e continuar!



- 2** Ainda sentado, vamos estender os joelhos. Um lado de cada vez!

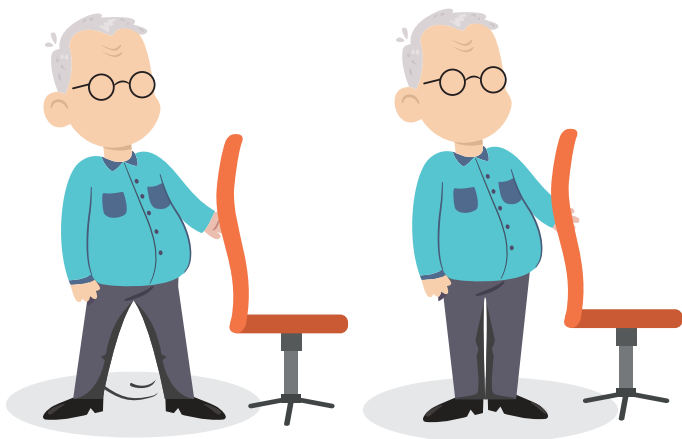


- 3 Na posição sentada com seus pés apoiados no chão, vamos movimentar os tornozelos, retirando os calcanhares do chão e, em seguida baixando-os suavemente.



Agora, para concluir os exercícios, vamos ficar em pé e executar nosso último movimento!

- 4 Você precisa de apoio, pode ser uma mesa ou cadeira. Apóie o peso do corpo numa perna e com a outra, vai abrir e fechar, um lado de cada vez. **Repetir oito vezes!**



Exercícios Deitados

Olha
que legal!



Deitado com os braços ao lado do corpo



Dobrar os Joelhos



Apoiar os pés e mãos



Levantar o quadril



Nosso lema é: Movimentar!



Essa cartilha deve ser utilizada por 2 meses.
Após esse prazo, indica-se procurar um fisioterapeuta
especialista em oncologia.

AUTORA

Joselaine Dantas
Fisioterapeuta CREFITO 40462F
Mestre em Assistência ao
Paciente Oncológico

COLABORADORES

Carmen Silvia P. Lima
Médica
Luciana C. Palhares
Fisioterapeuta
Maurício W. Perroud Jr.
Médico

CRIAÇÃO E ILUSTRAÇÃO:
www.evelyncastilho.com.br

