

GESTÃO DOS SINTOMAS RESPIRATÓRIOS NA PESSOA COM COVID-19

POSIÇÕES DE ALÍVIO DA FALTA DE AR

São posições confortáveis que ajudam a relaxar o peito e os braços e facilitam a respiração.

Todas as posições sugeridas exigem uma ligeira inclinação do tronco à frente, pois desta forma os músculos responsáveis pela respiração conseguem trabalhar melhor e, portanto, a sensação de falta de ar diminui.

EXEMPLOS DE POSIÇÕES

Posição 1

- Incline-se ligeiramente à frente;
- Apoie os cotovelos no parapeito de uma janela;
- Relaxe a cabeça e o pescoço.



Posição 2

- Encoste as suas costas a uma parede;
- Incline-se ligeiramente à frente;
- Relaxe os ombros e os braços, deixe-os cair;
- Relaxe a cabeça e o pescoço.



Posição 3

- De lado, encoste-se a uma parede;
- Incline-se ligeiramente à frente;
- Relaxe a cabeça e o pescoço.



Posição 4

- Sente-se numa cadeira;
- Incline-se ligeiramente à frente;
- Apoie os cotovelos nas suas coxas;
- Relaxe a cabeça e o pescoço.



Posição 5

- Sente-se numa cadeira, tendo uma mesa à sua frente com uma almofada;
- Incline-se à frente, apoiando-se sobre a almofada;
- Rode a cabeça para o lado mais confortável.



Posição 6

- Sente-se sobre os calcanhares;
- Incline-se à frente sobre duas ou três almofadas;
- Apoie os braços nas almofadas;
- Relaxe a cabeça e o pescoço;
- Rode a cabeça para o lado mais confortável.



Posição 7

- De lado na cama, com o tronco ligeiramente inclinado à frente, coloque uma almofada acima do ombro;
- Coloque outra almofada à frente do peito;
- O pescoço deve estar ligeiramente inclinado para a frente;
- Relaxe a cabeça e o pescoço.



O QUE FAZER NUM ATAQUE FORTE DE FALTA DE AR?

1. Pare e encontre uma posição confortável de alívio de falta de ar;
2. Relaxe os ombros e o pescoço;
3. Abrande a respiração, procure demorar mais tempo a expirar do que a inspirar;
4. Tente inspirar pelo nariz e expirar



pela boca. Se não for possível inspire e expire pela boca, procurando demorar mais tempo a expirar.

Se estas estratégias não resultarem, entre em contacto com a Linha SNS 24 (808 24 24 24) ou com a equipa de saúde que o está a acompanhar.

O QUE FAZER NUM ATAQUE FORTE DE TOSSE SECA?

Se a tosse é demasiada, incontrolável e lhe provoca dificuldades a respirar e dor no peito é importante utilizar algumas técnicas para a controlar, nomeadamente:

1. Utilizar as mesmas técnicas que foram sugeridas para diminuir a falta de ar;
2. Beber líquidos, que não café e bebidas alcoólicas, para manter a garganta hidratada e por isso menos sensível a agressões;
3. Tentar engolir em seco para diminuir a vontade de tossir.

Sempre que tossir, certifique-se que protege a boca com o cotovelo para garantir que reduz o número de partículas que se podem depositar nos objetos e espaços à sua volta. Desinfete os espaços à sua volta após tossir e lave as mãos frequentemente.

Se estas estratégias não resultarem, entre em contacto com a Linha SNS 24 (808 24 24 24) ou com a equipa de saúde que o está a acompanhar.

HIGIENE BRÔNQUICA

A higiene brônquica consiste num conjunto de técnicas que facilitam a expulsão de expetoração.

PORQUE É IMPORTANTE?

A expetoração, como é espessa e viscosa, bloqueia as vias respiratórias, tornando a respiração mais difícil. Para além disso, a acumulação de expetoração nos pulmões pode agravar o seu estado.

COMO SEI SE PRECISO DE REALIZAR ESTAS TÉCNICAS?

Se tiver tosse seca, é sinal que não precisa de técnicas de higiene brônquica.

Se a sua tosse vier acompanhada de muita expetoração, então estas técnicas podem ajudar.

No entanto, deve primeiro verificar que não tem febre (temperatura $>38^{\circ}$), falta de ar que não alivia com as posições indicadas acima ou batimento cardíaco acelerado, pois nestes casos não deve realizar estas técnicas.

Estas técnicas só devem ser utilizadas nas pessoas com COVID-19, se realmente necessário.

QUE CUIDADOS DEVO TER ANTES, DURANTE E APÓS?

- Como durante estas técnicas há libertação de partículas, que espalham o vírus, deve realizá-las numa divisão da casa usada apenas por si com a porta fechada: por exemplo, quarto com janela aberta ou casa-de-banho com janela aberta/sistema ventilação ligado. Se for possível a realização no exterior (por exemplo, varanda, jardim) tanto melhor;
- Retire o máximo de objetos do local escolhido, para minimizar o número de objetos a desinfetar;
- Use o inalador ou outra medicação expetorante que lhe foi prescrita antes de iniciar as técnicas (preferencialmente 15-20 minutos antes);
- Beba muita água para diminuir a consistência da expetoração e assim facilitar a sua expulsão;

- Tenha consigo um saco de plástico, onde descarta imediatamente todos os lenços/papel higiénico usados. Quando terminar, feche o saco e deite ao lixo;
- Não se esqueça de lavar as mãos antes e após a realização das técnicas e de desinfetar com álcool os objetos que tinha perto de si durante a realização das técnicas.
- Não realize as técnicas de higiene brônquica logo após uma refeição.

QUE TÉCNICAS DE HIGIENE BRÔNQUICA POSSO FAZER?

CICLO ATIVO DAS TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO

Este ciclo tem 5 fases, iniciando pelo controlo respiratório e alternando essencialmente as inspirações profundas que ajudam a deslocar a expetoração das vias respiratórias mais pequenas para as maiores, com as técnicas de tosse/*huffing* que facilitam a sua expulsão.



Como realizar o Ciclo Ativo das Técnicas de Respiração?

1. Controlo Respiratório

Relaxe os músculos do pescoço e dos ombros;

Inspire pelo nariz (contando até 2), se não conseguir pode inspirar pela boca;

Expire pela boca (idealmente contando até 3-4);

Realize o exercício durante 5 a 20 segundos;

2. Inspirações profundas

Realize uma inspiração profunda pelo nariz;

No final da inspiração profunda, faça uma pausa (idealmente de 3 a 5 segundos);

De seguida, expire de forma relaxada;

Repita 3 ou 4 vezes.

3. Controlo Respiratório

Volte ao controlo respiratório durante 5 a 10 segundos.

4. Huffing

Incline o tronco ligeiramente para a frente;

Inspire profundamente pelo nariz (ou pela boca se não conseguir);

Expire de forma rápida e forte, mantendo sempre a boca em forma de O, imaginando que pretende embaciar um espelho;

Faça esta técnica 1 ou 2 vezes.

5. Tosse

Se sentir que já tem expetoração, incline o tronco ligeiramente para a frente;

Realize uma inspiração profunda pelo nariz (ou pela boca se não conseguir);

Tussa inclinando-se para a frente e comprimindo o abdómen;

Deite fora a expetoração para um lenço de papel;

Faça uma pausa e repita, se necessário.

1. Controlo Respiratório

Volte ao Controlo Respiratório durante 5 a 10 segundos.

Quantas vezes devo realizar o ciclo?

O ciclo deve ser repetido quantas vezes forem necessárias até se sentir livre de expetoração ou ter de parar por estar muito cansado: normalmente realizam-se entre 3 a 5 ciclos.

Em que posição devo realizar o ciclo?

O ciclo deve ser realizada preferencialmente na posição de sentado, tal como nas imagens. Mas poderá também realizar deitado de lado.

Este ciclo é muito interessante porque pode ser facilmente combinado com outras técnicas respiratórias.

- Na **fase 2 - inspirações profundas**, pode associar movimentos de abertura dos braços, pois ajudam a abrir a sua caixa torácica. Esta sugestão aplica-se quer faça o ciclo sentado ou deitado.
- Se optar por realizar o ciclo na posição de deitado de lado, pode ainda acrescentar uma **fase de expirações lentas**. Na fase 3, em vez de realizar novamente o controlo respiratório, pode inspirar pelo nariz (contando até 2) e depois expirar lentamente pela boca, tentando esvaziar os seus pulmões (idealmente contando mais de 3-4 e apertando os seus abdominais). Segue-se depois as fases 4 e 5 normalmente. Se realizar o ciclo completo com o lado direito do corpo para baixo, faça o ciclo seguinte com o lado esquerdo para baixo.
- Encontre alguns videos com demonstração destas técnicas no nosso canal do youtube: <https://www.youtube.com/user/gifcr>

TÉCNICAS DE CONSERVAÇÃO DE ENERGIA

Nas doenças respiratórias, os pulmões são menos eficientes para responder às necessidades de oxigénio do corpo. Assim, pode sentir-se mais cansado e com mais falta de ar quando realiza atividades.

PORQUE SÃO IMPORTANTES ESTAS TÉCNICAS?

Se a sua sensação de cansaço e/ou falta de ar for ligeira quando realiza as suas atividades do dia a dia (que envolvem esforço), estas técnicas de conservação de energia poderão ajudar a realizar as atividades com menor esforço.

Se sentir **falta de ar em repouso ou para pequenos esforços** então a realização destas técnicas é insuficiente e poderá necessitar de outros cuidados de saúde.

Neste caso, entre em contacto com a Linha SNS 24 ou com a equipa de saúde que está a acompanhar a sua situação.

COMO POSSO CONSERVAR ENERGIA?

1. ESTABELEÇA PRIORIDADES

- Distinga entre aquilo que tem mesmo de fazer e aquilo que gostaria de fazer;
- Elimine as atividades que podem ser dispensadas.

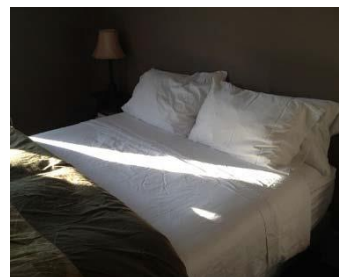
2. FAÇA UM PLANO

- Faça uma lista de objetivos, estabelecendo metas realistas;
- Realize as tarefas que consomem mais energia no período do dia em que se sente com mais energia (normalmente é no período da manhã);
- Divida os trabalhos em tarefas mais pequenas;
- Alterne as tarefas que lhe parecem ser mais exigentes com outras menos exigentes;
- Planeie períodos de repouso.



Exemplo:

- Para fazer uma cama, faça um lado de cada vez; Inspire profundamente e expire lentamente enquanto endireita a roupa da cama;
- Sente-se e descanse um pouco e depois vá para o outro lado da cama e faça o mesmo.



3. COORDENE A RESPIRAÇÃO COM AS ATIVIDADES

- Não sustenha a respiração durante as atividades, pois reduz a quantidade de sangue disponível para o coração, pulmões e corpo;
- Expire no momento de esforço;

Exemplos:

- Para se levantar de uma cadeira: inspire profundamente antes de iniciar e expire lentamente enquanto se levanta;
- Para levantar um peso: inspire profundamente e levante o peso enquanto expira lentamente.



Quando sentir falta de ar use também as posições de alívio da falta de ar.

4. POSICIONAMENTO

- Uma das formas mais fáceis de conservar energia é usar corretamente o corpo;
- Reduza os movimentos de tentar chegar, alcançar ou baixar-se, pois são os que causam maior falta de ar e cansaço;

Exemplos:

- Guarde os objetos que usa mais frequentemente em gavetas ou prateleiras que estão entre o nível da cintura e o dos ombros;
- Para calçar as meias e apertar os cordões coloque os pés sobre os joelhos.

- Para transportar um peso mantenha-o próximo do corpo.

Exemplo:

- Se tiver que carregar um objeto, faça um agachamento com as pernas, evitando dobrar a coluna. As mãos devem primeiro agarrar o peso, depois mantenha os cotovelos e o peso o mais próximo possível do seu tronco e levante-se usando as pernas.

- Realize o máximo de atividades possíveis sentado, pois gasta menos energia do que em pé e é uma posição mais favorável à respiração, como:
 - ✓ Passar a ferro;
 - ✓ Lavar a louça;
 - ✓ Tomar banho.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Marques A, Figueiredo D, Jácome C, Cruz J. Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC) e agora?: Lusodidacta; 2016.
- Lewis LK, Williams MT, Olds TS. The active cycle of breathing technique: a systematic review and meta-analysis. *Respir Med.* 2012;106(2):155–172. doi:10.1016/j.rmed.2011.10.014
- Alison J, Barrack C, Cafarella P, Frith P, Hanna C, Hill C, et al. The pulmonary rehabilitation toolkit on behalf of the Australian Lung Foundation. Australian Lung Foundation. 2009.
- Morice, A. H., Millqvist, E., Bieksiene, K., Birring, S. S., Dicpinigaitis, P., Ribas, C. D., ... & Rigau, D. (2020). ERS guidelines on the diagnosis and treatment of chronic cough in adults and children. *European Respiratory Journal*, 55(1).
- Mitchell, S. A. C., Garrod, R., Clark, L., Douiri, A., Parker, S. M., Ellis, J., ... & Lee, K. K. (2017). Physiotherapy, and speech and language therapy intervention for patients with refractory chronic cough: a multicentre randomised control trial. *Thorax*, 72(2), 129-136.