

Respiração

O que é Reeducação
Respiratória

Postura correta
para a respiração

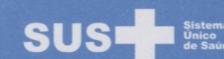
Atenção fumantes

Exercícios básicos para
serem feitos em qualquer lugar



FALE COM A CNT
0800 782891
www.cnt.org.br

DISQUE SAÚDE
0800 61 1997
www.saude.gov.br



Respiração

Respiração

Reeducação Respiratória

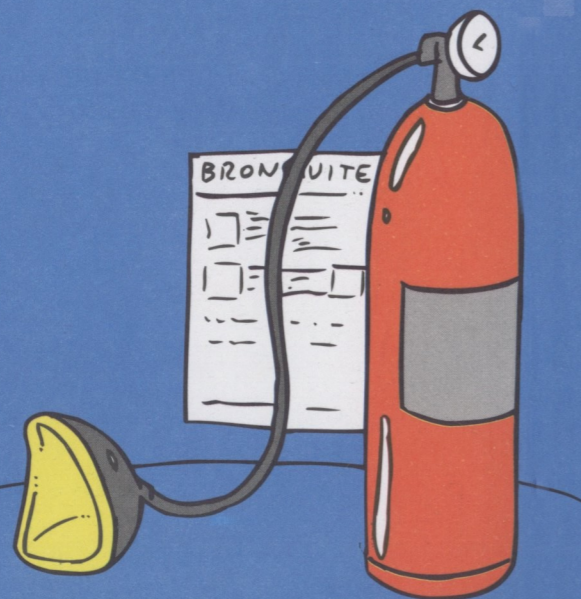
A respiração correta é fundamental para a saúde. Erros de postura e algumas doenças geram tensões que podem bloquear a respiração. Asma e bronquite, por exemplo, causam obstruções que prejudicam a respiração.

Para resolver o problema e ter boa respiração é preciso fazer exercícios de reeducação respiratória.

A reeducação respiratória visa harmonizar a musculatura e, conseqüentemente, a respiração, através da intensificação de alguns músculos e relaxamento de outros.

Conheça alguns casos em que a reeducação respiratória se faz necessária

- Bronquites crônicas com quadros de muita secreção;
- Doenças que têm a ver com a estrutura da coluna e com a parte torácica, pois estas deformidades prejudicam os músculos respiratórios.



Para o trabalhador em transporte a reeducação respiratória, aliada a uma atividade física regular, proporciona um melhor desempenho geral no trabalho (melhor rendimento físico, memória, atenção, humor).

Você sabia?

- Os bebês prematuros são estimulados a respirar de uma maneira mais ampla.
- A reeducação respiratória pode ajudar no tratamento do ronco e da apnéia (parada da respiração durante o sono).
- A respiração inadequada pode piorar o stress.
- A melhor posição para dormir é a de lado, pois há melhor liberação da musculatura utilizada na respiração.
- Devemos sempre respirar de forma lenta e profunda.
- Quando caminhamos não devemos conversar, pois há perda do fôlego e conseqüente perda de ritmo.
- Quando respiramos muito rápido ficamos tontos, pois liberamos muito gás carbônico e trocamos pouco oxigênio, o que não faz bem à saúde.
- Quando subimos escadas devemos controlar a respiração, ou seja, respirar à medida que subimos a escada. Se subirmos rapidamente este controle não será possível.

Postura correta para a respiração

Postura confortável, na qual toda a região posterior da coluna fique apoiada, o que permite um maior alongamento dos músculos envolvidos na respiração. Os pés devem estar encostados no chão, e os ombros relaxados, para que os músculos da região da cintura também fiquem relaxados.

A respiração deve ser lenta e profunda para haver distensão do diafragma (músculo que separa a cavidade torácica da abdominal) e também da parede abdominal, fazendo com que o pulmão tenha maior volume de ar.

Atenção fumantes: a reeducação respiratória NÃO ameniza os efeitos nocivos do cigarro ao pulmão.



Exercícios básicos para serem feitos em qualquer lugar

- Inspirar, de maneira profunda, com apoio da mão no abdômem, para desenvolver resistência respiratória.
- Alongar os músculos: peitoral, da região do pescoço, das costas, da parede abdominal (relaxamento e alongamento para dar maior capacidade de expansão).
- Para pessoas que ficam muito tempo sentadas é importante o alongamento da região posterior da coxa.

Observações

- O horário ideal para estas atividades é na parte da manhã, para preparar a pessoa para o dia de trabalho.
- Os exercícios podem ser feitos com qualquer roupa, desde que não causem limitação dos movimentos, portanto, devem ser confortáveis.