



Tipo do Documento	<b>PROCEDIMENTO / ROTINA</b>	POP. UCM.005 – Página 1/4	
Título do Documento	<b>EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS: EXERCÍCIOS DIAFRAGMÁTICOS</b>	Emissão: 24/05/2022	Próxima revisão: 24/05/2024

## 1. OBJETIVOS

- Melhorar a ventilação nas bases pulmonares pela ação diafragmática;
- Diminuir o trabalho respiratório;
- Reduzir a dispnéia;
- Melhorar o desempenho dos exercícios;
- Diminuir o trabalho respiratório;
- Melhorar a oxigenização;
- Prevenir complicações pulmonares tais como atelectasias e pneumonias;
- Promover um padrão normal relaxado da respiração;
- Auxiliar na eficácia da tosse;
- Melhorar o desempenho nos exercícios;
- Auxiliar na remoção de secreções brônquicas.

## 2. MATERIAIS

# CÓPIA CONTROLADA

- Equipamentos de proteção individual (EPIs): luva de procedimento, óculos, máscara e touca;
- Estetoscópio;
- Maca.

## 3. DESCRIÇÃO DOS PROCEDIMENTOS

1. Higienizar as mãos (PRT.CCIRAS.001);
2. Utilizar equipamentos de proteção individual (POP.CCIRAS.003);
3. Explicar ao paciente a proposta e os objetivos do exercício;
4. Posicionar o paciente em decúbito dorsal com as pernas semi-flexionadas e de maneira que ele se sinta confortável;
5. Realizar a ausculta pulmonar;
6. Orientar ao paciente para colocar as mãos na região abdominal com leve pressão e solicitar que inspire pelo nariz suave e profundamente, elevando o compartimento abdominal pela excursão inspiratória diafragmática e manter a inspiração por aproximadamente 3 segundos;



Tipo do Documento	PROCEDIMENTO / ROTINA	POP. UCM.005 – Página 2/4	
Título do Documento	EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS: EXERCÍCIOS DIAFRAGMÁTICOS	Emissão: 24/05/2022	Próxima revisão: 24/05/2024

7. Realizar expiração entre os lábios de forma lenta, relaxada e sem esforço, podendo ser do tipo freno-labial;
8. É recomendado iniciar com 2 séries de 7 repetições, aumentando gradativamente conforme a tolerância do paciente aos exercícios;
9. Repetir o exercício quantas vezes julgar necessário;
10. Retirar as luvas e lavar as mãos;
11. Registrar o procedimento na evolução fisioterapêutica do paciente.

**OBSERVAÇÕES:**

- Consiste em um exercício de mimetização do ato ventilatório normal. O paciente é orientado a mover predominantemente a parede abdominal durante a inspiração e reduzir os movimentos da caixa torácica;
- O treinamento da respiração diafragmática promove um aumento da participação do diafragma durante a respiração natural, melhorando a capacidade funcional de pacientes com DPOC estável;
- Caso o paciente tenha dificuldade na realização da técnica, o fisioterapeuta poderá auxiliar, impondo uma leve pressão na região diafragmática durante a inspiração do paciente;
- Deve ser realizados em pacientes conscientes e colaborativos;
- O fisioterapeuta orienta com o comando verbal a modulação do exercício a ser realizado;
- Contra-indicação: pacientes com tórax instável, fratura de arcos costais e pacientes com déficits neurológicos;
- Pode ser utilizado em enfermarias clínicas, cirúrgicas, emergências e em UTI adulto;
- Caso o paciente apresente qualquer alteração hemodinâmica, respiratória e/ou neurológica o procedimento deverá ser suspenso e comunicado a equipe de enfermagem e médica.

**4. REFERÊNCIAS**

FELTRIM, M. I. Z. ; JARDIM J. R. B. Movimento Toracoabdominal e exercício respiratório: Revisão de literatura. **Rev. Fisioter. Univ. São Paulo**, v. 11, n. 2, p. 105-113, jul./dez 2004.

LEHMANN, J. F. ; KOTTKE, F. J. **Tratado de medicina física e reabilitação de Krussen**. 1 ed. São Paulo: Manole, 1994.

MENDES, F. V. ; SILVA H. E. ; KLAMT, A. P. Análise das terminologias em Fisioterapia Respiratória utilizadas pelos fisioterapeutas atuantes nas áreas hospitalares na cidade de Joinville/SC . **Rev. Inspirar Movimento e Saúde**, 20 ed, n. 2, Abr/ Mai/Jun/2020. Disponível em : <https://www.inspirar.com.br/wp-content/uploads/2020/08/665.pdf>. Acesso:20/06/2021.



Tipo do Documento	PROCEDIMENTO / ROTINA	POP. UCM.005 – Página 3/4	
Título do Documento	EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS: EXERCÍCIOS DIAFRAGMÁTICOS	Emissão: 24/05/2022 Versão: 01	Próxima revisão: 24/05/2024

O'SULLIVAN, S.B. ; SCHMITZ, T. J. **Fisioterapia: avaliação e tratamento.** São Paulo: Manole, 1994.

PRESTO B. **Fisioterapia Respiratória.** 4 ed, Rio de Janeiro: Elsevier, 2004.

SARMENTO, G. J. V. **Fisioterapia respiratória no paciente crítico.** São Paulo: Manole, 2005.

EMPRESA BRASILEIRA DE SERVIÇOS HOSPITALARES. Hospital Universitário Maria Aparecida Pedrossian/UFMS. **POP: Fisioterapia Hospitalar no Paciente Adulto-Conduitas para Reabilitação Respiratória** – Unidade de Reabilitação versão1.0. Publicado no Boletim de Serviço de 18/01/2016.Campo Grande/MS. Disponível em: <http://www2.ebsrh.gov.br/documents/17082/3086452/POP+012+Fisioterapia+Hospitalar+Adulto+Respiratoria+-+alterar.pdf/f5ce86cb-285b-42f6-b82b-1c74e6cf168a>. Acesso em 4 fev. 2021.

## 5. HISTÓRICO DE REVISÃO

VERSÃO	DATA	DESCRIÇÃO DA ALTERAÇÃO
01	04/02/2021	Elaboração do Procedimento/rotina dos exercícios diafrágmáticos.



Tipo do Documento	<b>PROCEDIMENTO / ROTINA</b>	POP. UCM.005 – Página 4/4	
Título do Documento	<b>EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS: EXERCÍCIOS DIAFRAGMÁTICOS</b>	Emissão: 24/05/2022	Próxima revisão: Versão: 01 24/05/2024

<b>Elaboração:</b> Maisa de Carvalho Francisco	Data: 04/02/2021
<b>Validação:</b>  Aline Evangelista de Oliveira de Paula, Membro do Grupo de Trabalho - Ofício - SEI 35 (16733749)	Data: 06/10/2021
Silvane Cavalheiro da Silva, Chefe de Setor, Substituto(a) - Despacho - SEI STGQ/SUP/HU-UFGD (16757365)	Data: 06/10/2021
Gisele da Silva Peixoto Zandona, Fisioterapeuta - Despacho - SEI UMULTI/DCDT/GAS/HU-UFGD (16797068)	Data: 09/10/2021
Rafael Sousa Ferreira, Chefe de Unidade, Substituto - Despacho - SEI UCM/DCDT/GAS/HU-UFGD (16857312)	Data: 13/10/2021
Israel Moraes dos Santos, Fisioterapeuta - Despacho - SEI UTIAD/STESP/DMED/GAS/HU-UFGD (18911940)	Data: 12/01/2022
Paulo Serra Baruki, Chefe da Divisão Médica, Despacho - SEI DMED/GAS/HU-UFGD (21728620)	Data: 24/05/2022
<b>Aprovação:</b>  Thaisa Pase – Gerente de Atenção à Saúde	Data: 24/05/2022

Assinado Eletronicamente via Processo SEI nº 23529.013171/2021-88