

Tipo do Documento	PROCEDIMENTO / ROTINA	POP.UMULTI.068 – Página 1/5	
Título do Documento	EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS: EXERCÍCIOS DIAFRAGMÁTICOS	Emissão: 26/07/2024 Versão: 02	Próxima revisão: 26/07/2026

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 oxigenação;
- 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

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

3. DESCRIÇÃO DOS PROCEDIMENTOS

1. Higienizar as mãos (PRT.CCIRAS.001);
2. Utilizar equipamentos de proteção individual;
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. Poderá ser realizado também na posição sentado;
5. Realizar a ausculta pulmonar;

Tipo do Documento	PROCEDIMENTO / ROTINA	POP.UMULTI.068 – Página 2/5	
Título do Documento	EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS: EXERCÍCIOS DIAFRAGMÁTICOS	Emissão: 26/07/2024 Versão: 02	Próxima revisão: 26/07/2026

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 (Figura 1 e 2);
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 no prontuário 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 o 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.

Tipo do Documento	PROCEDIMENTO / ROTINA	POP.UMULTI.068 – Página 3/5	
Título do Documento	EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS: EXERCÍCIOS DIAFRAGMÁTICOS	Emissão: 26/07/2024 Versão: 02	Próxima revisão: 26/07/2026

Figura 1 - Exercícios diafragmáticos

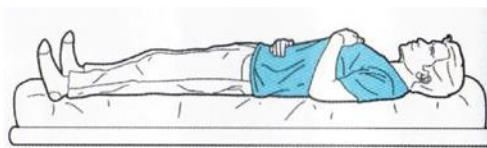
Respiração Diafragmática



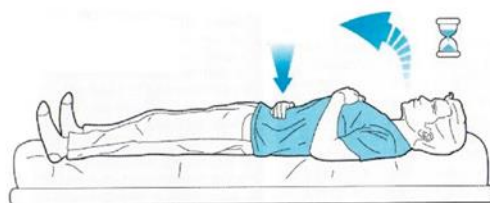
Fonte: Aprenda a Respirar para Controlar o Estresse – Blog NutriLifeCaps.

Figura 2 - Técnica de exercício diafragmático na posição deitada.

1 - Deitado coloque a mão na barriga, logo acima do umbigo, e a outra no peito.



3 - Respire com calma, de maneira regular e suave.



4 - Expire lentamente, mais ou menos na mesma velocidade que inspirou. Deixe sair todo o ar. As primeiras experiências podem ocasionar tonturas. Portanto, fale os exercícios devagar.

2 - Inale lentamente, procurando fazer de sua barriga um balão expandindo-se. A mão da barriga sobe e desce, e a mão do tórax deve se mexer bem pouco.



Quero mais. Como oxigenar melhor meu sangue?

Utilizando as técnicas acima, treine com respirações lentas e profundas. Quanto mais ar, melhor. O ideal é reproduzi-las no mínimo duas ou três vezes ao dia, da seguinte forma:

-A inspiração deve durar 4 segundos.

-Depois, prenda o ar nos pulmões por 8 segundos, o que favorece uma troca gasosa mais tranquila e faz um pouco mais de gás carbônico circular pelos brônquios.

-Solte o ar em 12 segundos. Nem sempre no começo a pessoa consegue suportar tanto tempo, pois depende do estado emocional e da capacidade de respiração.

Fonte: <https://www.docsity.com/pt/postura-e-respiracao-na-pratica-do-canto/7887847/>.

Publicação: Portaria nº 149, de 26 de julho de 2024 – Boletim de Serviço nº 507, de 30 de julho de 2024.



Tipo do Documento	PROCEDIMENTO / ROTINA	POP.UMULTI.068 – Página 4/5	
Título do Documento	EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS: EXERCÍCIOS DIAFRAGMÁTICOS	Emissão: 26/07/2024 Versão: 02	Próxima revisão: 26/07/2026

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.

HU-UFGD. Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados. Ministério da Educação. EBSEH. **PRT.CCIRAS.001 – Higiene de Mãos.** 11ª versão. Publicado no Boletim de Serviço nº 366 de 23/06/23, Resolução nº 104 de 19/06/23. Dourados, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/ebserh/pt-br/hospitais-universitarios/regiao-centro-oeste/hu-ufgd/acao-ainformacao/pops-protocolos-e-processos/gad/prt-cciras-001-higiene-de-maos.pdf>. Acesso em: 01/04/2024.

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.

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.

UFMS. Hospital Universitário Maria Aparecida Pedrossian. Ministério da Educação Ebserh. **POP: Fisioterapia Hospitalar no Paciente Adulto-Conduas para Reabilitação Respiratória – Unidade de Reabilitação versão1.0.** Publicado no Boletim de Serviço de 18/01/2016.Campo Grande/MS. Disponível em: <http://www2.ebserh.gov.br/documents/17082/3086452/POP+012+Fisioterapia+Hospitalar+Adulto+Respirat%C3%B3ria+-+alterar.pdf/f5ce86cb-285b-42f6-b82b-1c74e6cf168a>. Acesso: 04/02/2021.



Tipo do Documento	PROCEDIMENTO / ROTINA	POP.UMULTI.068 – Página 5/5	
Título do Documento	EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS: EXERCÍCIOS DIAFRAGMÁTICOS	Emissão: 26/07/2024 Versão: 02	Próxima revisão: 26/07/2026

5. HISTÓRICO DE REVISÃO

VERSÃO	DATA	DESCRIÇÃO DA ALTERAÇÃO
01	04/02/2021	Elaboração do Procedimento/rotina dos exercícios diafragmáticos.
02	12/06/2024	Revisão com pequenos ajustes e inserção de figuras. Alteração de unidade de origem do documento: de UCM para UMULTI.

Elaboração: Maisa de Carvalho Francisco: Fisioterapeuta da Clínica Médica	Data: 04/02/2021
Revisão: Maisa de Carvalho Francisco: Fisioterapeuta da Clínica Médica	Data: 12/06/2024
Validação: Fuad Fayez Mahmoud - Setor de Gestão de Qualidade	Data: 25/07/2024
Aprovação: Raquel Bressan de Souza – Chefe da UMULTI Tiago Amador Correia – Gerente de Atenção à Saúde	Data: 25/07/2024 Data: 26/07/2024

Assinado eletronicamente no processo SEI 23529.013171/2021-88