



# A CINESITERAPIA

## OBJETIVOS DA CINESITERAPIA:

- Mobilizar e eliminar as secreções brônquicas;



- Melhorar a ventilação pulmonar;



- Melhorar a oxigenação e trocas gasosas;

- Aumentar a mobilidade torácica;



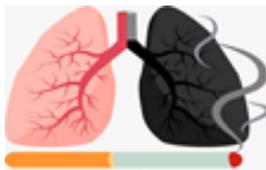
- Aumentar a força muscular respiratória;

- Aumentar a resistência;



- Promover a independência respiratória funcional;

- Prevenir complicações;



## O PROGRAMA DA CINESITERAPIA É INDIVIDUALIZADO DE ACORDO COM:

- A doença;
- A gravidade do problema;
- A idade;
- A capacidade de aprendizagem;
- Os objetivos do programa;
- Os materiais existentes;
- A motivação da pessoa;

Com o decorrer do programa existem avaliações periódicas da pessoa, adequando as técnicas escolhidas.



**Inspirar lentamente pelo nariz**  
**«cheirar uma flor»**



**Expirar lentamente com os lábios semi-cerrados**  
**«soprar uma vela»**

## NÃO ESQUECER:

Beba muitos líquidos



Mantenha uma alimentação saudável



Mantenha uma postura correta em pé e sentada



Repita os exercícios que aprendeu sempre que possível



Traga roupa confortável e calçado antiderrapante



Faça uma refeição ligeira antes do tratamento



Tome a medicação prescrita pelo seu médico



Traga sempre consigo os equipamentos que lhe foram fornecidos

