

# Tem falta de ar? Tem sentido cansado a maior parte do tempo?

## O que eu faço?

A dispneia (ou dificuldade de respirar) é um sintoma comum que pacientes com doenças cardiopulmonares podem apresentar, prejudicando nas atividades e exercícios diários, no trabalho, nas relações familiares e sociais, conseqüentemente, pode levar ao sedentarismo, o isolamento social e a depressão.

Durante a realização de atividades simples, como pentear os cabelos, escovar dentes ou levantar-se da cama, o corpo consome oxigênio, aumentando a sensação de cansaço/dispneia, podendo tornar essas atividades desafiadora e extremamente desconfortável.

**Algumas DICAS que ajudam a conservar energia e sentir mais confortável na realização das atividades diárias:**

- Priorize as tarefas e elimine as desnecessárias;
- Realizar as tarefas mais cansativas quando se sentir com mais energia;
- Caminhe devagar, passos lentos gastam menos energia;
- Quando sair à rua, planeje o itinerário previamente;
- Evite levantar e segurar objetos pesados;
- Evite atividades realizadas em pé, em locais com poluição e extremos de temperatura;
- Organize os objetos mais usados em locais de fácil acesso;
- Use produtos de limpeza sem perfume, pano úmido ou aspirador de pó do invés de varrer, pois podem desencadear crises de tosse;
- Cozinhe receitas fáceis e de rápido preparo, prepare alimentos em pequenos pedaços e bem cozidos para facilitar a mastigação; evite secar utensílios com pano de prato;
- Repousar 60 minutos após refeição pode ajudar.

### → CONTROLE SUA RESPIRAÇÃO

- 1) Puxe o ar, lentamente, através do nariz, até os pulmões ficarem cheios;
- 2) Posicione os lábios como se fosse dar um beijo; solte (expire) o ar, lentamente, através dos lábios; (Figura1)
- 3) Gaste duas vezes mais tempo para expirar o ar do que para inspirá-lo;
- 4) Não force os pulmões para esvaziá-los.



Figura 1:

## → TÉCNICA DA TOSSE

**1º passo:** inspire profundamente.

**2º passo:** prenda a respiração por dois segundos.

**3º passo:** enquanto mantém a sua boca ligeiramente aberta, tussa duas vezes seguida. A primeira tosse irá soltar a secreção, enquanto a segunda fará com que a expectoração ocorra.

## → COMO MANTER A POSTURA IDEAL NAS ATIVIDADES

1) Quando sentar, firme os pés no chão, incline levemente o tronco para frente, apoie os cotovelos nas coxas e o queixo nas mãos. Se possível, apoiar os braços sobre uma mesa enquanto estiver sentado.

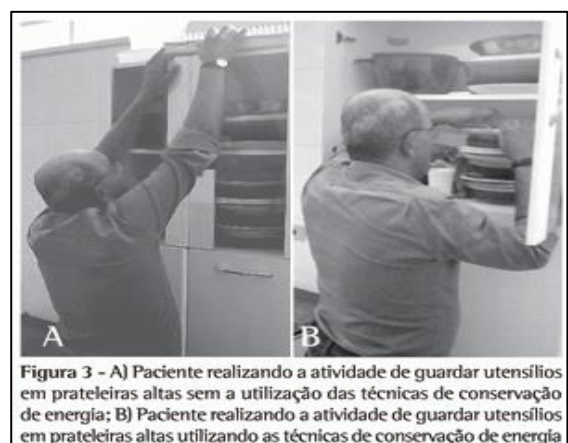
2) Para vestir sua roupa, **SENTE**. Coloque as calças primeiro e depois vista a camisa. Antes de se deitar, deixe as roupas que serão usadas no dia seguinte próxima à cama. Evite roupas apertadas e sapatos que não necessitam ser amarrados. Prefira usar suspensório a usar cinto.



3) Ao escovar os dentes ou barbear-se: procure realizar essas atividades sentado e com os cotovelos apoiados em uma bancada ou mesa.

4) Tome o banho sentado em um banco e auxílio de outra pessoa. Prefira colocar um roupão após o banho, do que enxugar com uma toalha.

5) Guarde quando possível os objetos mais utilizados em locais de fácil acesso e na altura do tronco, nunca acima ou abaixo evitando esforços desnecessários.



Referência: Veloso, JM; Jardim, R. J. Bras.pneumol: 2006, 32(6).

### **Autores:**

Enfermeira Márcia Epifânio Novais Pizze

Enfermeira Luisa Murakami

Membro do Grupo de Estudos de Cuidados Paliativos da SOCESP