



O **exercício físico** pode trazer benefícios como:

- Reduzir a falta de ar
- Melhorar a disposição para realizar as atividades do dia a dia
- Diminuir o risco de novas internações
- Melhorar a qualidade de vida

Embora o tratamento não cure a DPOC, ele ajuda a controlar os sintomas e permite que a pessoa tenha mais autonomia e bem-estar.

É importante que o exercício seja feito com **acompanhamento profissional** para realizar da forma correta, individualizar e evoluir o tratamento, e prevenir quedas.

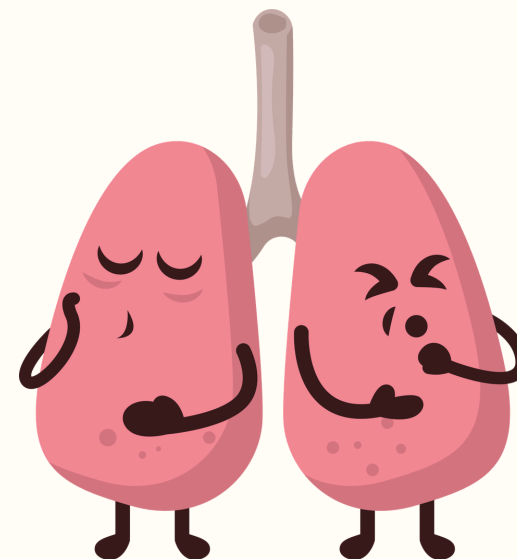


FISIOTERAPIA
em Gerontologia

DPOC

na pessoa idosa

Informação que inspira cuidado, autonomia e bem-estar.



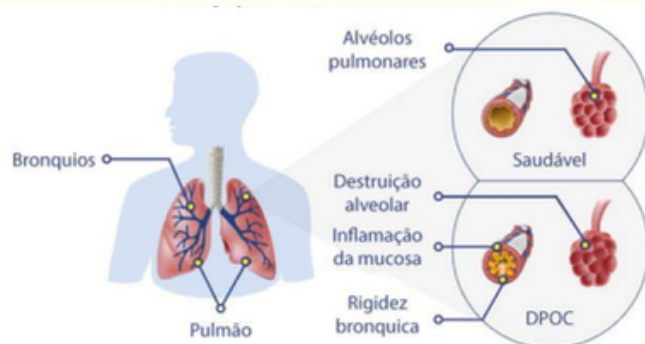
Elaborado por: Ana Cecília Asprino

O QUE É DPOC?

DPOC = Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica

É uma doença comum, **prevenível e tratável**, mas que **não tem cura**.

Ela dificulta a passagem do ar pelos pulmões, tornando a respiração mais difícil e costuma se desenvolver aos poucos podendo piorar com o tempo se não for tratada.



Principais causas:

- Exposição prolongada à fumaça do cigarro
- Fumaça de fogão a lenha
- Poeiras
- Produtos químicos
- Ou outros poluentes

PRINCIPAIS SINAIS



Dispneia
(falta de ar)



Tosse crônica
(persistente)



Produção de
escarro



Fadiga (sensação
de cansaço)



Pode ter sibilos (chiado no peito)
e/ou aperto no peito

PAPEL DO EXERCÍCIO

O exercício físico é indicado para todos, mas principalmente para pessoas que apresentam **falta de ar que dificulta as atividades do dia a dia**.

O **tratamento** inclui:

- Exercícios físicos (**aeróbicos** e **resistidos**)
- Educação sobre a doença
- Apoio psicossocial para lidar com as dificuldades causadas pela DPOC



Aeróbico: atividade física de intensidade moderada a vigorosa que utiliza o oxigênio para gerar energia

Resistido: qualquer atividade onde o músculo se contrai contra uma força ou carga externa (pesos, elásticos ou o próprio corpo).

