



Universidade Estadual de Ciências
da Saúde de Alagoas
UNCISAL

DPOC

Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica

Respirar melhor é possível

Para pacientes, familiares
e cuidadores



Entenda
a doença



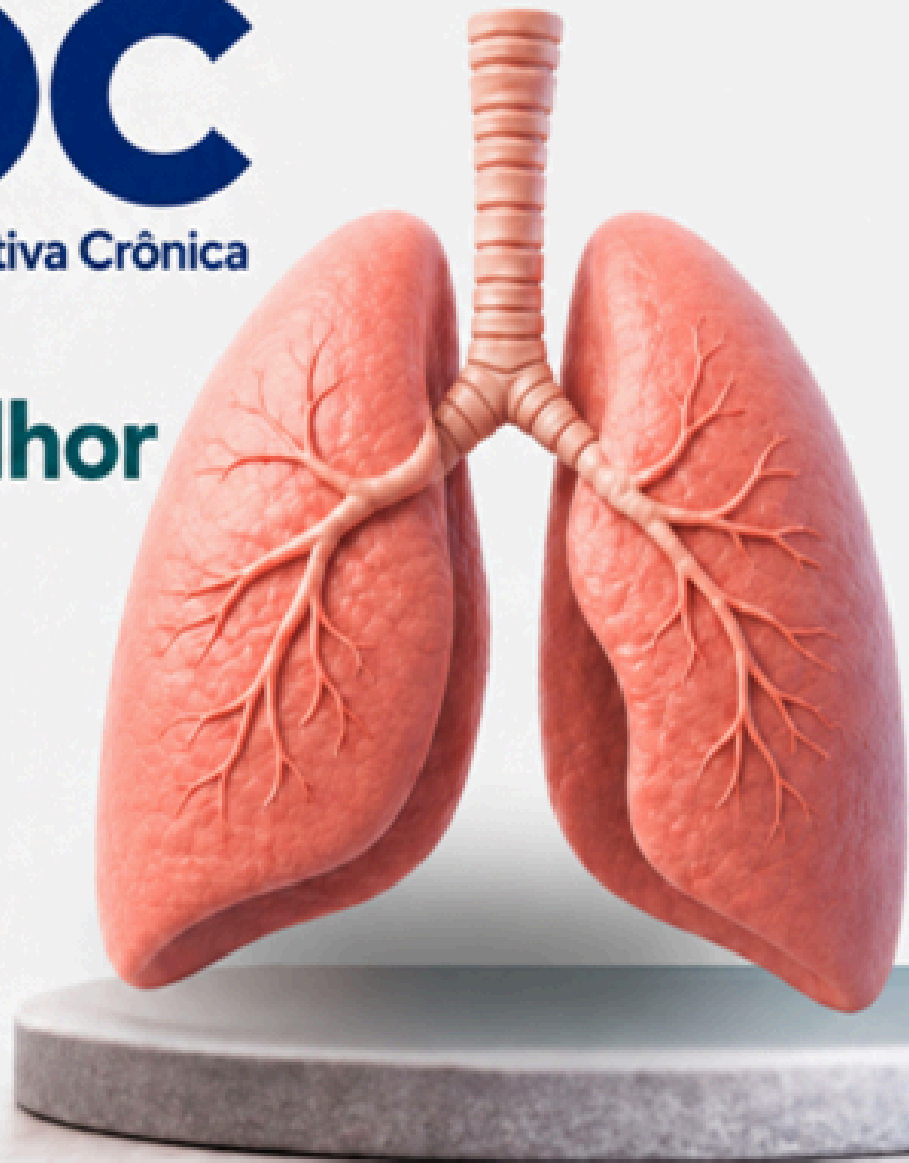
Aprenda
o tratamento



Cuide do
seu corpo



Apoie sua
mente



“

Informação, cuidado e apoio
para viver melhor todos os dias.

”



ORIENTADORES

Profa. Dra. Magnúcia de Lima Leite
Prof. Me. Elenildo Aquino dos Santos



ACADÊMICOS

Rayane da Silva Santos
Lucas Mateus Gonzaga Cardoso

FICHA CATALOGRÁFICA

S237m

Santos, Elenildo Aquino dos

Manual educativo sobre Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC): respirar melhor é possível / Elenildo Aquino dos Santos, Rayane da Silva Santos, Lucas Mateus Gonzaga Cardoso, Magnúcia de Lima Leite. Maceió, AL, 2026.

28 p.: il. color.

Produto educacional elaborado a partir da reestruturação de uma cartilha sobre Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC), desenvolvido no contexto da disciplina de Fisioterapia Cardiorrespiratória e Terapia Intensiva da Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas (UNCISAL).

Inclui referências bibliográficas.

I

Doença pulmonar obstrutiva crônica. 2. DPOC. 3. Educação em saúde. 4. Fisioterapia respiratória. 5. Promoção da saúde. 6. Material educativo. I. Santos, Rayane da Silva. II. Cardoso, Lucas Mateus Gonzaga. III. Leite, Magnúcia de Lima.

IV. Título.

CDD 616.24



SUMÁRIO:

Introdução	03
Uma história que pode ser a sua	04
Você já se sentiu assim?	05
O que é DPOC?	07
Principais sintomas	08
Causas da DPOC	09
Tabagismo	11
Medicamentos e DPOC	13
Conservação de energia	16
Adaptação do ambiente	18
Organização das atividades	20
Exercícios respiratórios	21
Posições para reduzir cansaço	22
Benefícios do exercício físico	23
Apoio psicológico	26
Referências	28



Introdução

Bem-vindo(a) ao manual de Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC)!

Este manual foi criado para ajudar você a entender melhor a DPOC e aprender cuidados importantes para viver com mais qualidade de vida, conforto e segurança.

Aqui você encontrará orientações práticas sobre sintomas, medicamentos, exercícios respiratórios, atividades físicas e dicas para facilitar o dia a dia. Nosso objetivo é oferecer informações simples e úteis, mostrando que, com cuidado e acompanhamento adequado, é possível respirar melhor e viver de forma mais ativa e saudável.

Você não está sozinho (a) nessa caminhada!



Uma história que pode ser a sua



“Todo dia eu subia a escada de casa e parava no meio.

Achei que era o peso que eu tinha ganho.

Depois achei que era a idade.

Sessenta e três anos, o que eu ia esperar?

Fiquei dois anos assim.

Parando na escada.

Tossindo de manhã.

Achando que era normal.

Até o dia em que o médico falou uma palavra estranha: DPOC.

Aí eu pensei:

O que é isso?

É grave?

Vou ter que parar de fazer tudo?’

Seu Antônio, 63 anos”



Você já se sentiu assim?

Este manual foi feito para pessoas como Seu Antônio.
E pode ser que seja para pessoas como você também.

Aqui você vai encontrar:

- **O que é a DPOC?**
- **Por que ela acontece?**
- **O que fazer para viver melhor com ela?**

***Não precisa ler tudo de uma vez.
Pode ir direto à parte que mais te preocupa.
O importante é que você não fique sozinho com essa
dúvida.***



O que é DPOC?

Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica

Vamos por partes:

D - Doença

P - Pulmonar - nos pulmões

O - Obstrutiva - os pulmões ficam com dificuldade de deixar o ar passar. É como tentar soprar por um canudo amassado.

C - Crônica - não vai embora. Mas dá para controlar e viver bem com ela.

A DPOC tem dois problemas que andam juntos:

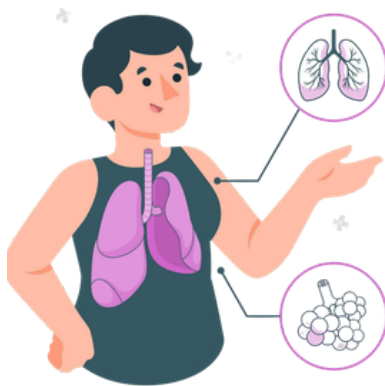
Enfisema

As bolsinhas de ar (alvéolos) dentro dos pulmões ficam estufadas e perdem a força. O ar velho fica preso lá dentro e o ar novo não consegue entrar direito.

Bronquite crônica

Os caminhos do ar (vias aéreas) ficam inflamados e cheios de catarro.

Fica difícil respiração



Fonte: freepik.com

“Quando o médico explicou assim, ficou mais claro.

Não era eu ficando velho.

Meu pulmão estava doente.

E doença tem tratamento.”

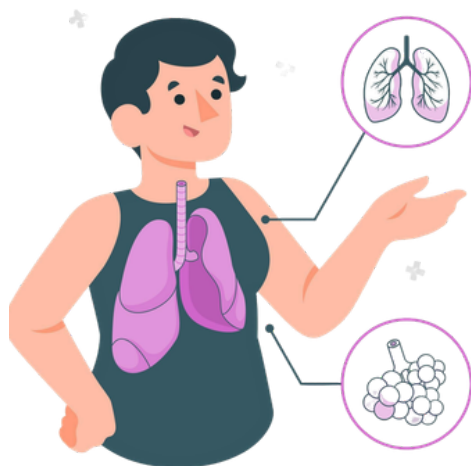
Seu Antônio



O que é DPOC?

Fonte: freepik.com

**Nunca ouvi falar nisso. Isso é doença de fumante velho.
Não é comigo!**



***"Quando o médico falou DPOC,
Eu pensei: isso deve ser coisa
de quem fumou a vida toda.
Eu já tinha parado faz uns anos.
Por que ia ser comigo?"
Seu Antônio***

"Esse pensamento é muito comum. E é perigoso.

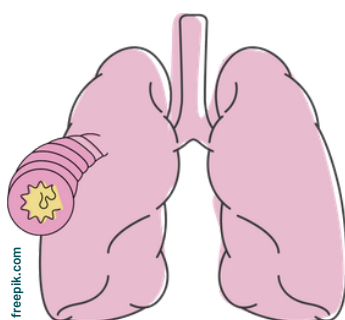


Principais sintomas

Tosse crônica



Fonte: freepik.com



Fonte: freepik.com

Produção de catarro



Fonte: freepik.com

Dificuldade para respirar
(dispneia)



Fonte: freepik.com

Fadiga

"Eu tusso todo dia. Mas sempre fui assim, é normal para mim."

**"Tosse todo dia não é normal.
Catarro frequente não é herança de família."**



Causas da DPOC

A DPOC acontece por uma combinação de fatores, que causa danos aos pulmões e dificulta a respiração ao longo do tempo.

Tabagismo

É uma das principais causas da DPOC



Predisposição genética



**Baixo peso ao
nacer,
infecções
respiratórias na
infância**

**Parar de fumar é essencial para reduzir
o avanço da doença e melhorar a
qualidade de vida.**



Causas da DPOC

Poluição do ar



Exposição ocupacional a poeiras e a produtos químicos ocupacionais

Poluição domiciliar



Como fumaça de lenha e querosene

**“Quando recebi o diagnóstico, a primeira coisa que pensei foi: por quê eu?
Fiz alguma coisa errada?
Foi o cigarro?
Foi o trabalho na oficina?
Foi porque morei anos numa casa com fogão a lenha?”**



Tabagismo

"Já fumei trinta anos. O estrago já está feito."

"Essa ideia é compreensível, mas é errada."

Veja o que acontece quando a pessoa para de fumar em qualquer momento:

No mesmo dia: o sangue começa a levar mais oxigênio para o corpo.

Nas primeiras semanas: o pulmão começa a se inflamar menos.

A tosse melhora.

Nos primeiros meses: o pulmão para de piorar tão rápido. A doença não some, mas para de avançar na mesma velocidade.

Nos anos seguintes: as crises ficam menos frequentes. O fôlego do dia a dia melhora.

A DPOC é uma doença na qual há perda progressiva da função pulmonar e que, em sua quase totalidade está associada ao tabagismo, o que lhe rendeu a denominação por **"doença do fumante"**.



Tabagismo

**"O médico foi direto:
'Seu Antônio, o senhor já fez a parte mais difícil, já parou de fumar.
Agora o pulmão precisa que o senhor cuide do resto.
Aquilo mudou minha cabeça.
Não era tarde. Era agora.'"**

➤ **Se você ainda fuma: converse com a equipe de saúde.**

Pedir ajuda para parar não é fraqueza. É cuidado.

NO TOBACCO DAY!



Medicamentos e DPOC

Cuidados Gerais e Recomendações

“Tenho medo de usar o inalador todo dia.”

“Esses medicamentos é como óculos para quem enxerga mal, usar todo dia não piora a visão.”

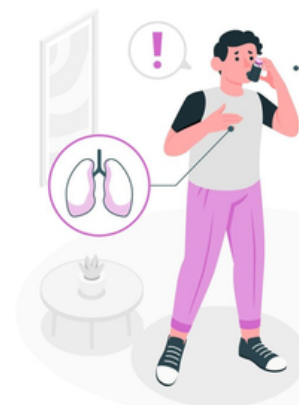
Os medicamentos ajudam a relaxar as vias aéreas e reduzem a inflamação.

Entre eles:

+ Broncodilatadores: facilitam a respiração.

+ Corticosteróides: diminuem a inflamação.

Dica: Use os inaladores corretamente, conforme orientação médica.



O tratamento da DPOC ajuda a aliviar os sintomas, melhorar sua qualidade de vida e prevenir crises graves



Medicamentos e DPOC:

Cuidados Gerais e Recomendações

Por que usar uma via inalatória para broncodilatadores?

“Quando o médico receitou o inalador, eu fiz cara feia.

Pensei: se eu usar todo dia, meu pulmão não vai parar de funcionar sozinho?

Fiquei com medo de virar escravo daquele negócio.”



Os broncodilatadores inalatórios são muito eficazes porque:

- Atuam diretamente nos pulmões , onde são necessários, garantindo maior efeito;
- Causam menos efeitos no restante do corpo , tornando o tratamento mais seguro;
- Tem ação rápida , proporciona alívio imediato dos sintomas.

 **Por isso, é importante seguir corretamente as orientações sobre o uso dos inaladores!**

O inalador não substitui o pulmão, ele ajuda as vias aéreas a funcionar melhor. É como óculos para quem enxerga mal: usar todo dia não piora a visão. Pelo contrário.



Uso Correto da Medicação Inalatória



Fonte: freepik.com

1. **Agite bem o inalador antes** de usar e retire a tampa.
2. Coloque o inalador de pé, com o bocal com dois dedos da boca, ou use um espaçador.
3. Fique em pé ou sentado e mantenha o tronco ereto.
4. Expire normalmente, tirando o máximo de ar dos pulmões.
5. Inspire lentamente pela boca e, ao mesmo tempo, aperte o inalador para liberar a medicação. Abra apenas uma vez.
6. Continue a inspirar até encher os pulmões e **prenda a respiração por 10 segundos**. Depois, expire naturalmente. Se for necessário usar novamente, espere de 15 a 30 segundos e repita o processo.
7. Após usar o inalador, **escove os dentes ou gargareje com água** (não engula a água).



Lembre-se: Sempre leve o seu inalador com você, especialmente em momentos de esforço físico ou em locais onde possa sentir falta de ar. Mantenha-o em um local fácil de acessar e informe seus familiares ou cuidadores sobre como utilizá-lo, caso precise de ajuda em uma emergência.



Técnicas de conservação de energia

**"Eu queria fazer tudo como antes.
E ficava sem fôlego no meio, e desanimava."**

"Por que vou sentar para escovar o dente? Sempre fiz em pé."

**"Ter DPOC não significa parar de fazer as coisas.
Significa aprender a fazer as mesmas coisas gastando menos
energia."**

***"Minha maior dificuldade foi aceitar que eu precisava mudar
o jeito de fazer as coisas.***

Ficava com raiva!

***'Por que vou sentar para escovar o dente? Sempre fiz em pé.'*
*Mas quando insistia do jeito antigo, chegava ao meio do
dia exausto."***



O corpo precisa de um equilíbrio entre movimento e descanso. O objetivo das técnicas de conservação de energia é ajudar a reduzir o esforço físico durante as atividades do dia a dia, evitando o cansaço e a falta de ar, além de melhorar a sua qualidade de vida.

- 1** Organize suas atividades diárias de acordo com a prioridade, começando pelas mais importantes.
- 2** Realize suas tarefas nos horários em que se sente mais disposto.
- 3** Inclua momentos de descanso ao longo do dia e pratique a técnica de respiração fazendo um biquinho com os lábios, como se estivesse assobiando para ajudar a controlar a falta de ar.
- 4** Sempre que possível, faça as tarefas sentado e com os cotovelos apoiados. Por exemplo, sente-se para amarrar os sapatos, lavar o rosto, fazer a barba, secar o cabelo ou escovar os dentes.



Adaptação do Ambiente

Algumas adaptações podem ser úteis para conservação de energia e alívio dos sintomas do DPOC

Colocação de barras de apoio e corrimão no banheiro.



Organizar objetos usados com maior frequência em locais mais baixos.



Sentar e cruzar uma perna sobre a outra ao colocar e retirar calçados.



Sentar para vestir-se, coloque primeiro as calças, até acima dos joelhos e a seguir vista a camisa.



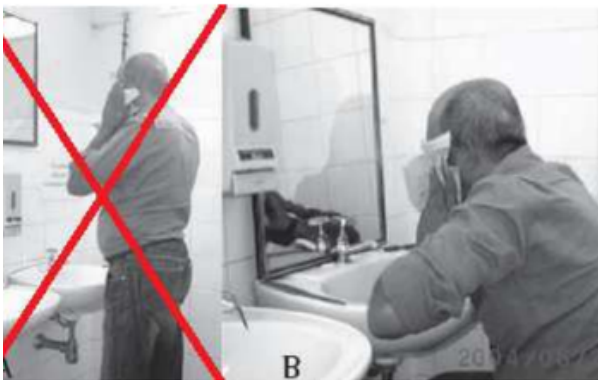


Algumas adaptações podem ser úteis para conservação de energia e alívio dos sintomas do DPOC

Preferir calçados sem cadarços.



Posição sentada e com apoio dos membros superiores (escovar dentes, pentear cabelos, fazer a barba, lavar o rosto, maquiar-se)



Andadores com assento e cesta de bagagem.



Solicitar auxílio de familiares, cuidadores ou outros, quando necessário.





Dicas de Organização de atividades

"Eu não sabia que estava gastando energia onde não precisava, minha terapeuta orientou como eu deveria fazer"

Evitar	Recomenda-se
Enxugar a louça manualmente	Utilizar um escurridor de pratos
Secar-se com uma toalha após o banho	Usar um roupão de banho para maior praticidade
Amarrar os sapatos	Optar por calçados sem cadarço (fáceis de calçar)
Varrer a casa	Limpar com um pano úmido no chão
Vestir-se e tomar banho em pé	Realizar essas atividades sentado, para maior segurança
Buscar alimentos durante o preparo das refeições	Separar previamente todos os ingredientes necessários

**"Nunca tinha pensado que minha própria casa podia me cansar."
"A casa ainda é minha. Só ficou diferente."**



Exercícios Respiratórios

**"Quando sentia falta de ar, eu tinha medo de respirar fundo.
Achava que ia piorar."**

A respiração com freio labial



**Descrição: Inspire pelo nariz com a boca fechada, contando até 2.
Em seguida, solte todo o ar devagar pela boca, formando um biquinho
com os lábios, como se estivesse assobiando.**

A falta de ar é comum na DPOC e pode ocorrer em repouso ou durante atividades. Exercícios como a respiração com freio labial (fazendo biquinho) ajudam a aliviar a falta de ar, tornando a respiração mais eficiente.

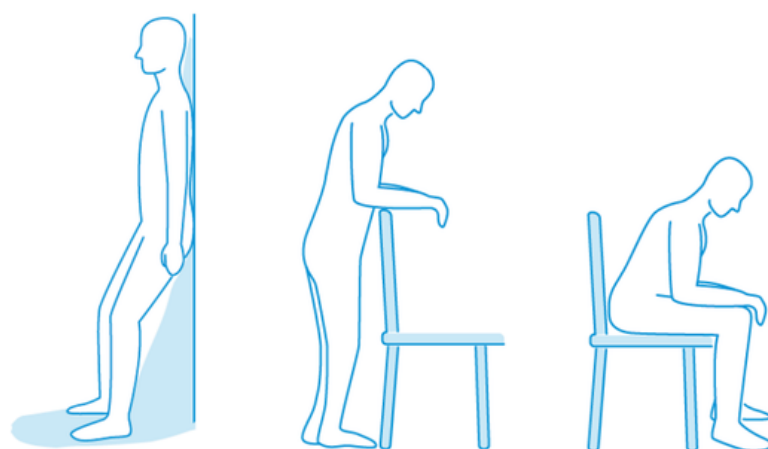


Dicas de posições para reduzir o cansaço durante uma crise

Algumas posições podem ajudar a aliviar a falta de ar e o cansaço:

Em pé: Fique em pé e incline o corpo para frente, apoiando-se em uma parede, cadeira ou balcão.

Sentado: Sente-se em uma cadeira com os pés apoiados no chão. Incline levemente o corpo para frente e apoie os cotovelos ou antebraços nos joelhos ou em uma mesa.



Essas posições ajudam a relaxar os músculos respiratórios e facilitam a respiração. Experimente nos momentos em que sentir falta de ar ou cansaço.

**Eu não podia sair de casa nem pra ir na praça da esquina, cansava muito. Depois que eu aprendi essas coisas, já consigo controlar o cansaço.
Seu Antônio**



Benefícios do exercício físico

"Se eu me mexo, fico sem ar. Então é melhor ficar quieto."

A prática regular de exercícios, com orientação adequada, pode ajudar a prevenir o agravamento da doença e trazer mais disposição no dia a dia.



Fonte: freepik.com

Ajuda a recuperar ou manter a força muscular, que pode ser perdida com o tempo devido à inatividade física;

Contribui para a melhoria da respiração, facilitando as atividades do dia a dia;

Estimula a saúde do cérebro, beneficiando a memória e o bem-estar;

Aumenta a capacidade de realizar esforços físicos e de se recuperar mais rapidamente após eles;

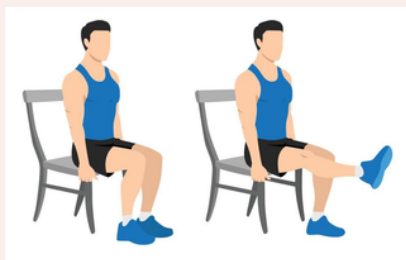
Promover maior independência e autonomia para realizar tarefas diárias, como cuidar de si mesmo, da casa ou se envolver em atividades sociais.

"Comecei com cinco minutos de caminhada por dia. Parecia ridículo. Em três meses, caminhava vinte minutos sem parar. Em seis meses, levei meu neto ao parque pela primeira vez em dois anos."
Seu Antônio



Como se exercitar em casa.

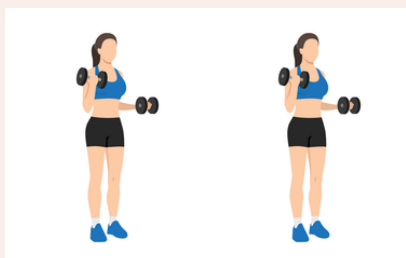
01



Posição inicial: Sente-se em uma cadeira com a coluna ereta e as mãos apoiadas no assento.

Movimento: Eleve uma perna contínua à frente, mantendo o joelho reto, e depois abaixe-a lentamente.

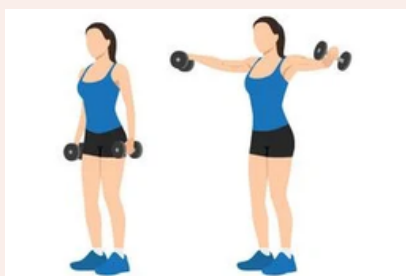
02



Posição inicial: Fique em pé, com os pés afastados na largura dos ombros, segurando uma garrafa cheia de água em cada mão.

Movimento: Dobre os cotovelos, elevando as garrafas até os ombros.

03



Posição inicial: Fique em pé, segurando uma garrafa em cada mão, braços ao lado do corpo.

Movimento: Levante os braços lateralmente até ficarem paralelos ao chão.

04



Posição inicial: Fique em pé atrás de uma cadeira firme, segurando o encosto com ambas as mãos para apoio.

Movimento: Levante uma das pernas para trás, mantenha a outra perna firme no chão.

Músculo parado fica fraco, músculo fraco exige mais oxigênio, falta de ar piora.



Alongamentos para fazer em casa



1

Se posicione de forma que possa movimentar a cabeça para frente e para trás, bem como lateralmente e por fim circularmente.



2

Posicione os braços em flexão e mãos atrás da cabeça, ao modo que ocorra movimento de afastamento dos cotovelos, se possível sente-se e peça auxílio de outra pessoa para segurar seu tórax ao modo que ocorra alongamento dessa musculatura

“Nunca fui de alongamento.

Achava que era coisa de academia.

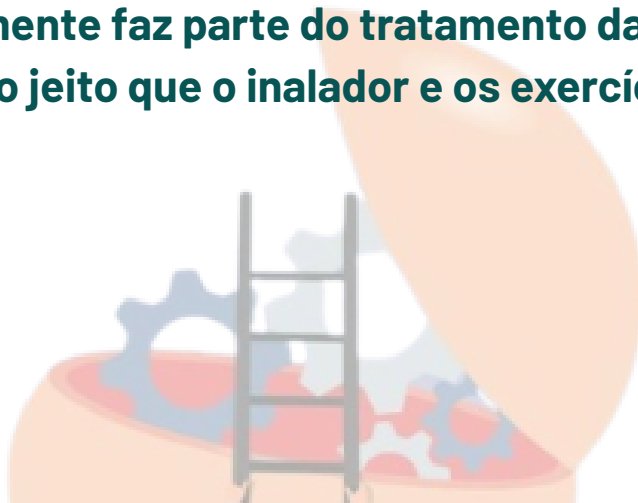
Mas quando comecei a fazer os exercícios, percebi que o pescoço e o peito ficavam menos tensos.

A fisioterapeuta me ensinou dois alongamentos que eu faço todo dia .”



Apoio psicológico

Cuidar da mente faz parte do tratamento da DPOC do mesmo jeito que o inalador e os exercícios.



“O médico sugeriu que eu falasse com a psicóloga. Eu resisti, mas fui. E na primeira sessão já entendi: não era fraqueza. Era a coisa mais corajosa que eu tinha feito em meses. Fiquei triste, com raiva, com medo. E achei que reclamar era fraqueza. Sentir tristeza, raiva e medo por causa da doença não é fraqueza.”



Viver com DPOC pode ser desafiador, trazendo sentimentos como ansiedade, tristeza ou medo. O apoio psicológico é importante para ajudar a lidar com essas emoções e enfrentar as dificuldades do dia a dia. Conversar com um psicólogo pode trazer mais segurança, ensinar maneiras de lidar com a doença e melhorar o bem-estar emocional. Participar de grupos de apoio também é uma ótima forma de trocar experiências e sentir que você não está sozinho. Cuidar da mente é tão importante quanto cuidar do corpo! Não hesite em procurar ajuda.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BHAKTA, N. R.; BIME, C.; KAMINSKY, D. A. et al. Race and ethnicity in pulmonary function test interpretation: an official American Thoracic Society statement. *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, v. 207, n. 8, p. 978–995, 2023. DOI: 10.1164/rccm.202302-0310ST.

CENTRO BRASILEIRO DE INFORMAÇÕES SOBRE MEDICAMENTOS (CEBRIM). Orientação farmacêutica no uso de medicamentos. Brasília, DF: ANVISA, [s.d.]. Disponível em: <<https://www.gov.br/anvisa/pt-br>>. Acesso em: 27 maio 2026.

DOURADO, Victor Zuniga; GODOY, Irma. Recondicionamento muscular na DPOC: principais intervenções e novas tendências. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 10, p. 331-334, 2004.

GLOBAL INITIATIVE FOR CHRONIC OBSTRUCTIVE LUNG DISEASE (GOLD). Global strategy for the prevention, diagnosis, and management of COPD: 2024 report. [S.l.]: GOLD, 2024.

SANTOS, Elenildo Aquino dos et al. Adaptação cultural e reprodutibilidade do Bristol COPD Knowledge Questionnaire em pacientes com doença pulmonar obstrutiva crônica no Brasil. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 13, e386111333913, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i13.33913.