**Exercícios respiratórios no domicílio**

**Miller de Alvarenga Oliveira**

Crefito:94410-F

****

**Exercício 1 - Assoprar vela:** Sentado, coloque uma vela acesa à sua frente e assopre, até apagá-la.

Aumente a distância entre si e a vela, gradativamente.

Atividade leve com intuito de brincando, promover a saúde.

Indicado para o fortalecimento da musculatura inspiratória e expiratória, visando o aumento da expansão pulmonar.



**Exercício 2 - Borbulhas no balde:** Sentado, utilize 1 mangueira de 3 a 4 metros, transparente e 1 balde cheio de água. Puxe a água, sugando com a boca, no volume máximo que conseguir. (Pode ser feita uma marcação na altura que conseguiu puxar).

Em seguida sopre com força, fazendo borbulhas e gerando uma vibração no pulmão.

Atividade lúdica que promove a mobilização de secreção pulmonar e a higienização brônquica.

Indicado para o fortalecimento da musculatura inspiratória e expiratória, visando o aumento da expansão pulmonar.

Fotos: acervo do autor

**Exercício 5 - Encher bola:** Encher 10 vezes uma bola de gás, no limite máximo da sua elasticidade de e esvaziá-la. Repetir a série 3 vezes.

Os exercícios devem ser realizados nos pela manhã, à tarde e à noite.

Indicado para o aumento da expansão pulmonar, fortalecimento das musculaturas inspiratórias e expiratórias.

**Exercício 4 – Respiração lateral:** Deitar de lado (decúbito lateral), como na figura ilustrativa. Realizar 10 inspirações profundas deitado do lado direito, girar e realizar 10 inspirações profundas do lado esquerdo. Repetir 3 vezes a série para cada lado.

Com o aumento da pressão pela gravidade em um dos lóbulos, ocorre uma maior expansão pulmonar no lóbulo do pulmão que está livre.

Indicado para o fortalecimento da musculatura inspiratória.