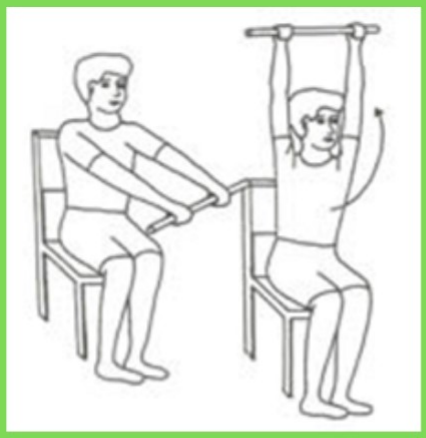
Exercícios Respiratórios

Os pulmões são os que mais podem sofrer com a COVID 19, logo são os músculos respiratórios que podem auxiliar na melhora da sua condição pulmonar. Os exercícios respiratórios ventilam os pulmões e facilitam a saída de secreção. Com o indivíduo parado, fica mais difícil da secreção sair e propicia as infecções pulmonares.

Então, vamos exercitar nossos pulmões!

Utilizaremos uma respiração mais ativa, mais intensa nestes exercícios:
1)Inspire – puxando o ar profundamente expandindo o tórax e soltando tudo pela boca ativamente.
2) Puxe o ar com força, segure por três segundos e solte em 6 segundos.
3) Puxe o ar 2 vezes seguidas pelo nariz como se tivesse cheirando uma flor e solte lentamente pela boca em 4 segundos como se tivesse soprando uma vela.
4) Com um cabo de vassoura, eleve o braço a frente do corpo em três tempos e puxe o ar 3 vezes pelo nariz como se tivesse cheirando a flor. Solte o ar lentamente pela boca em 6 segundos como se tivesse soprando uma vela e abaixando o braço ao mesmo tempo.



- **Faça 5 repetições de cada exercício. Se ficar tonto diminua o número de repetições.**
- **Pode ser feito 3 vezes por dia.**
- **Como medida de segurança, esses exercícios podem ser realizados na postura sentada afastado do encosto da cadeira.**