

Hipertensão Pulmonar

---

## Estratégias de Conservação de Energia



MSD

INVENTING FOR LIFE



## CONSELHOS ÚTEIS

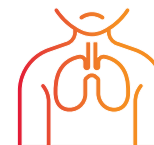
---

Muitas pessoas que vivem com Hipertensão Pulmonar apercebem-se que não conseguem acompanhar o estilo de vida ativo ao qual estavam habituadas antes da doença.

Tarefas diárias simples como tomar banho ou cozinhar, exigem um esforço físico maior e podem demorar o dobro do tempo a ser executadas, devido à crescente fadiga e sensação de falta de ar.



**Fadiga**



**Dificuldade respiratória**

Torna-se por isso importante repensar a forma de realizar algumas atividades e recorrer a **estratégias de conservação de energia**, que consistem na **planificação das tarefas e dos períodos de descanso, na reorganização do domicílio e na eliminação de barreiras arquitetónicas**.

Ao diminuir o consumo de energia e de oxigénio, estas medidas ajudam o doente a sentir-se menos cansado e a tornar-se mais independente no quotidiano doméstico, profissional e social.

Sugerem-se as seguintes estratégias:



## 1. RESPIRE DE FORMA CORRETA

Faça uma respiração diafragmática sobretudo nas situações em que a falta de ar for mais intensa:

- **1º Passo - Sente-se** ou deite-se confortavelmente e coloque as mãos sobre a barriga;

---

- **2º Passo - Inspire** o ar lentamente pelo nariz e dirija-o para a barriga de modo a elevar as mãos;

---

- **3º Passo - Sustenha** a respiração 2 a 3 segundos;

---

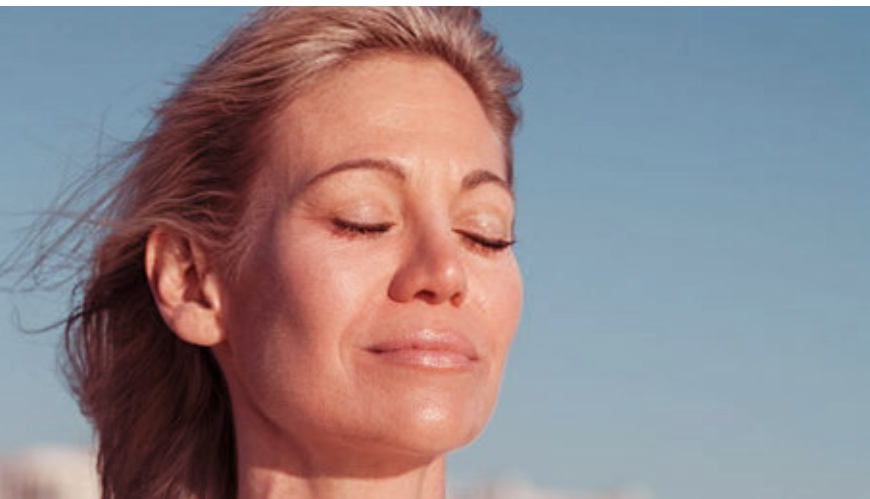
- **4º Passo - Expire** o ar lentamente pela boca pressionando a barriga para baixo com as mãos;

---

- A expiração deve demorar o dobro do tempo da inspiração;

---

- Durante a realização de atividades físicas, inspire quando o movimento exigir menos esforço e expire quando o movimento exigir mais esforço.



## 2. PLANEIE AS ATIVIDADES

- **Analise com a sua equipa de saúde as atividades que pode ou não desempenhar** em virtude de ser portador de Hipertensão Pulmonar.

---

- Caso trabalhe, fale com a entidade patronal sobre a eventual necessidade de reduzir a carga horária ou de adequar as funções desempenhadas à sua condição clínica.

---

- **Faça uma lista das tarefas que pretende realizar e classifique-as por ordem de importância.** Invista naquelas que são essenciais e deixe para mais tarde as de menor importância.

---

- **Estabeleça metas realistas** em função do esforço que cada atividade exige, do tempo de duração e do seu nível de energia.

---

- **Planeie atempadamente as atividades a realizar por dia e por semana.** Se realizar uma atividade muito exigente, dedique-lhe mais tempo, se necessário um dia inteiro.

---

- **Procure intercalar atividades** mais longas e pesadas com atividades mais leves e curtas.

---

- Guarde o período do dia em que tem mais energia para as tarefas mais importantes e cansativas.

---

- Procure a maneira mais prática, rápida e segura para desempenhar uma tarefa e use-a sempre.

---

- Pare e repouse se estiver cansado. Finalize a atividade mais tarde ou noutro dia.

---

- Não tenha vergonha e **peça ajuda** se necessário. **Partilhe as tarefas com os familiares e amigos.**



### 3. REORGANIZE O ESPAÇO FÍSICO

- Execute as suas tarefas num **ambiente arejado e com boa iluminação, temperatura e humidade adequadas**.
- Use áreas de trabalho com a altura adequada para si e para a atividade a realizar.
- **Disponha os objetos necessários em locais de fácil acesso**, a uma altura que fique entre os seus ombros e a cintura, para evitar elevar os braços ou fletir o tronco.
- Arrume o material usado perto do local onde a tarefa é realizada.
- Adapte a casa de banho com barras de apoio, poliban em vez de banheira e elevador de sanita.



### 4. READAPTE AS TAREFAS DIÁRIAS



#### Cuidar da higiene pessoal:

- **Prepare o material necessário ao banho** e coloque-o próximo de si (champô, sabão, roupão, etc.);
- **Tome banho sentado** num banco ou cadeira apropriada;
- **Use uma esponja com cabo longo** para lavar as costas e os pés;
- **Seque-se sentado e com um roupão atalhado** em vez de uma toalha;
- **Torne o banho num momento relaxante**, sem pressas e ouvindo música;
- Escove os dentes, penteie-se ou barbeie-se sentado e com os cotovelos apoiados no lavatório.



#### Vestir-se:

- **Disponha a roupa pela ordem em que a vai vestir**;
- Prefira roupas largas com aberturas folgadas e calçado antiderrapante e sem atacadores;
- **Vista-se e dispa-se sentado**;
- Vista primeiro a metade inferior do corpo e depois a metade superior;



- Calce as meias e sapatos com o pé em cima da perna oposta e/ou use uma calçadeira de cabo longo;
- 
- Use suspensórios em vez de cinto;
- 
- Prepare a roupa do dia seguinte antes de se deitar e coloque-a junto à cama.



### Limpeza da casa:

- **Evite fazer todas as limpezas da casa de uma só vez.**  
Divida as divisões pelos dias da semana;
- 
- **Use utensílios de cabo longo** como vassouras, esfregonas, espanadores e aspirador;
- 
- **Transporte os produtos de limpeza num carrinho de apoio;**
- 
- **Prefira limpar com um pano húmido e um aspirador** em vez de varrer, para evitar poeiras no ar;
- 
- aspire o pó, inspirando enquanto afasta o aspirador e expirando enquanto o aproxima;
- 
- **Seja cuidadoso na escolha de produtos de limpeza,** pois alguns podem ter substâncias tóxicas/nocivas para o sistema respiratório.



### Cozinhar:

- **Prepare todos os utensílios e ingredientes que necessita** e coloque-os na bancada da cozinha;
- 
- **Cozinhe de preferência sentado** num banco giratório;
- 
- Prefira receitas mais fáceis e rápidas;

- Confeccione várias refeições e congele. Darão jeito nas alturas em que estiver mais cansado;
- 
- Cozinhe bem os alimentos e fracione-os em pedaços para facilitar a mastigação;
- 
- **Guarde os produtos essenciais num local próximo** da cozinha e de fácil acesso;
- 
- **Organize o seu frigorífico,** colocando os alimentos mais usados numa prateleira mais acessível;
- 
- Se possível, lave sempre os pratos e talheres numa máquina de lavar louça. Caso os lave à mão, deixe-os secar num escurridor em vez de os secar com um pano.



### Cuidar da roupa:

- **Transporte a roupa num carrinho de apoio;**
- 
- Não acumule muita roupa para lavar e lave pequenas porções de cada vez;
- 
- Opte por uma máquina de lavar roupa e eleve-a com um estrado para não se curvar ao usá-la;
- 
- **Estenda a roupa com o cesto à altura da cintura e a corda ou estendal abaixo dos ombros;**
- 
- Prefira ferros de engomar leves e **passe a roupa sentado, com a roupa ao alcance das mãos;**
- 
- Trate das roupas mais pesadas como cobertores e tapetes no verão, pois secam mais depressa.



### Fazer compras:

- **Faça uma lista de compras** para evitar deslocações repetidas e desnecessárias ao supermercado.
- **Utilize sempre um carrinho de compras na loja.**
- **Prefira locais que reúnam diferentes lojas** onde poderá comprar quase tudo o que precisa (ex. centros comerciais).
- Coloque os diferentes produtos em sacos individuais para ser mais fácil armazená-los em casa.
- **Recorra ao serviço** de encomenda pela internet ou telefone e **de entrega ao domicílio** se puder. Poupa tempo e dinheiro na deslocação e não tem de carregar os sacos.



### Transportar objetos:

- Movimente apenas objetos que tenham um peso e tamanho ao seu alcance;
- **Utilize um carrinho de apoio** para transportar os objetos.
- Transporte os objetos junto ao corpo e divida o seu peso pelas duas mãos;
- Eleve os objetos com os joelhos fletidos e as costas direitas;
- Evite transportar objetos acima dos ombros;
- Prefira deslizar os objetos em vez de os levantar ou carregar.



### Andar na rua:

- **Planeie previamente o trajeto** e escolha o caminho mais curto e plano.
- **Ande devagar e controle a respiração.** Inspire primeiro e dê alguns passos enquanto expira.
- Se tiver limitações osteoarticulares recorra a andarilhos com assento ou cadeiras de rodas.
- Ao subir e descer escadas, inspire primeiro e suba ou desça um ou mais degraus enquanto expira. Se necessário, desça e suba degrau a degrau.
- **Não hesite em usar o elevador se disponível.**
- **Em trajetos longos, desloque-se de carro** e estacione nos lugares mais próximos de onde pretende ir.

**“Não caia na armadilha do tudo ou nada. Ter pouca energia não implica desistir do seu trabalho e projetos pessoais.**

**Seja flexível e readapte o seu estilo de vida ao seu novo ritmo!”**

## MAIS INFORMAÇÃO

<http://www.aphp.pt>

<https://www.phassociation.org/Patients>

[https://www.ordemenfermeiros.pt/media/5441/gobp\\_reabilita%C3%A7%C3%A3o-respirat%C3%B3ria\\_mceer\\_final-para-divulga%C3%A7%C3%A3o-site](https://www.ordemenfermeiros.pt/media/5441/gobp_reabilita%C3%A7%C3%A3o-respirat%C3%B3ria_mceer_final-para-divulga%C3%A7%C3%A3o-site)

A leitura deste folheto não dispensa a consulta médica.



## Hipertensão Pulmonar

O conteúdo deste folheto foi elaborado pela equipa de enfermagem dos centros de tratamento de hipertensão pulmonar.



Este folheto faz parte do programa "Escuta os teus Pulmões" aprovado com o código NEW\_MG\_PROG-002911

Merck Sharp & Dohme, Lda. Quinta da Fonte, Edifício Vasco da Gama 19, 2770-192  
Paço de Arcos | [www.msd.pt](http://www.msd.pt) | Tel. 214 465 700 | NIPC: 500191360 Copyright © 2021 Merck Sharp &  
Dohme Corp., uma subsidiária de Merck & Co., Inc., Kenilworth, NJ, EUA. | Todos os direitos reservados.  
PT-ADE-00025 03/2021