

# O Breath Stacking Usando a bolsa de Recrutamento do Volume Pulmonar

Depois de uma lesão de medula espinhal, os músculos que o ajudam a respirar e a tossir podem ficar fracos. O Breath Stacking (*consiste de inspirações sucessivas através de uma válvula de sentido unidirecional, com bloqueio no ramo expiratório*) com a bolsa de Recrutamento do Volume Pulmonar (RVP) ajuda-o a encher mais os seus pulmões do que consegue fazer sozinho. Assim consegue uma tosse mais forte e retira o muco dos seus pulmões. Ao tirar o muco dos pulmões ajuda-o a prevenir o colapso pulmonar e infecções como a pneumonia. Um volume pulmonar saudável melhora o oxigênio, ajuda-o a falar mais alto e reduz problemas respiratórios.

## Como funciona o Breath Stacking com a bolsa de RVP?

A bolsa RVP permite que empurre o ar para dentro dos seus pulmões para “amontoar” vários fôlegos, um em cima do outro. Isto ajuda a encher os pulmões com mais ar possível. Ajuda-o a conseguir chegar à máxima capacidade pulmonar para produzir uma tosse mais forte. Também alonga os músculos da sua parede do peito para prevenir o endurecimento.




**O Kit Breath Stacking:** Bolsa, máscara, tampão nasal e/ ou um bocal, uma máscara facial ou o tubo/ cânula de traqueostomia.

Contactar seu Terapeuta Respiratório para mais informações.

MÉDICA

Originalmente escrito por **Sandra Walsh**. ©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Revisado em 2022. Todos os direitos reservados. Isenção de Responsabilidade: A informação é providenciada somente para propostas educacionais. Consultar um profissional de saúde qualificado com respeito à preocupações médicas ou tratamento. A University Health Network não assume e abdica qualquer responsabilidade para qualquer parte por qualquer perda ou dano pelos erros ou omissões nesta publicação.

www.SpinalCordEssentials.ca  
SCE2-Ge3-2015-11-02



# O Breath Stacking Usando a bolsa de Recrutamento do Volume Pulmonar

## Quando se faz a técnica do Breath Stacking

É melhor fazer o breath stacking com a bolsa de RVP antes das refeições. Espere pelo menos 1 hora depois de comer pois isto ajuda a reduzir o risco de náusea e possíveis vomitos.

NÃO o faça se tiver algum destes sintomas:

- Sensação de desmaio
- Dor de estômago
- Desconforto no peito
- Pressão baixa

**Se sentir muita falta de ar ou tossir sangue não use a bolsa de RVP e procure por ajuda médica**

## Como fazer o Breath Stacking

O Breath Stacking deve ser feito pelo menos duas vezes por dia. Use a bolsa de RVP mais vezes se sentir-se congestionado ou te mais muco do que o habitual.

### Preparação

Limpe sempre a bocal com água morna ensaboadada ou um cotonete com álcool após cada uso. O Breath Stacking pode fazer sair muito muco que precisa ser cuspidado para fora. Tenha um recipiente para poder cuspir nele.


O Breath Stacking é melhor quando feito sentado, mas pode ser feito deitado também. Alguém pode ajudá-lo a espremer a bolsa se for necessário.

Contactar seu Terapeuta Respiratório para mais informações.

Originalmente escrito por **Sandra Walsh**. ©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Revisado em 2022. Todos os direitos reservados. Isenção de Responsabilidade: A informação é providenciada somente para propostas educacionais. Consultar um profissional de saúde qualificado com respeito à preocupações médicas ou tratamento. A University Health Network não assume e abdica qualquer responsabilidade para qualquer parte por qualquer perda ou dano pelos erros ou omissões nesta publicação.

MÉDICA

www.SpinalCordEssentials.ca  
SCE2-Ge3-2015-11-02



# O Breath Stacking

## Usando a bolsa de Recrutamento do Volume Pulmonar

### 1a Parte: Breath Stacking

1. Sente-se na posição vertical e fique à vontade numa cama ou cadeira. Se for preciso, coloque um clipe no nariz para ajudar a manter o ar nos seus pulmões.
2. Coloque o bocal na sua boca. Segure-o com os dentes e feche bem com os lábios. Se preferir pode utilizá-lo ao invés da máscara. Certifique-se seus lábios estão fechados bem apertados. Respire fundo e segure-o.
3. Com o ar nos seus pulmões, tente inspirar mais ar ao apertar a bolsa ligeiramente. Isto vai empurrar o ar adicional para dentro dos seus pulmões e auxiliá-los a estender.
4. Esprema a bolsa entre 2 à 5 vezes até os seus pulmões se encherem completamente. Somente esprema a bolsa delicadamente. Os seus pulmões estão cheios quando a bolsa ficar mais difícil de se espremer. Não esprema a bolsa demasiado porque pode danificar os seus pulmões.
5. Suspenda a sua respiração de 3 à 5 segundos.

### 2a Parte: Expirar

1. Retirar o bocal e expirar lentamente ou tossir.
2. Se o muco se liberar talvez consiga ouvir um ruído ou sentir-se congestionado. Tossir o tanto de muco que puder para fora e cuspi-lo em um recipiente.

### Repetir

Repetir o processo inteiro de 3 à 5 vezes ou até todo o muco sair. Descansar entre os ciclos. Limpar o bocal (ou máscara) depois de usar.


**A bolsa de RVP só deve ser usada por quem estiver treinado e compreenda a sua utilização**

Contactar seu Terapeuta Respiratório para mais informações.

Originalmente escrito por **Sandra Walsh**. ©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Revisado em 2022. Todos os direitos reservados. Isenção de Responsabilidade: A informação é providenciada somente para propostas educacionais. Consultar um profissional de saúde qualificado com respeito à preocupações médicas ou tratamento. A University Health Network não assume e abdica qualquer responsabilidade para qualquer parte por qualquer perda ou dano pelos erros ou omissões nesta publicação.

MÉDICA

www.SpinalCordEssentials.ca  
SCE2-Ge3-2015-11-02



# O Breath Stacking Usando a bolsa de Recrutamento do Volume Pulmonar

## Conseguir uma tosse mais forte: Tosse Assistida Manualmente

Às vezes pode ser difícil conseguir tossir com força suficiente para retirar o muco. Pode pedir para alguém ajudá-lo a tossir mais forte. Isto é feito usando uma técnica conhecida por 'tosse assistida manualmente'. Se estiver numa cadeira de rodas, certifique-se que os travões estão acionados. É melhor se a parte de trás da cadeira de rodas estiver contra a parede para evitar que se tombe. Comece por encher os seus pulmões ao respirar bem fundo. Pode usar a bolsa de RVP para auxiliá-lo se não conseguir respirar fundo sozinho. A pessoa que o ajuda deve de estar pronto com as mãos no seu abdômen (veja abaixo). Quando estiver preparado para tossir, o seu assistente vai ajudá-lo a empurrar. Em UM único movimento, ele deve empurrar para cima e para dentro, na direção da sua cabeça. Ele deve de fazer isso ao mesmo tempo que você tossir. Isto irá ajudá-lo ter uma tosse mais forte e liberar o muco. Repita quando for necessário. Se o empurrão não for suficientemente forte, o muco talvez não sairá.

Se não tiver alguém por perto para ajudá-lo a tossir, talvez consiga ajudar a si mesmo. Coloque os seus braços atravessados no estômago. Empurre para dentro e para cima quando tossir ou incline-se para a frente quando tossir.

Há dois lugares para o assistente colocar as mãos:

- **Mãos debaixo da caixa torácica:** Os dedos devem estar juntos. A região hipotenar da palma da mão se coloca acima do umbigo e na parte inferior da caixa torácica.
- **Mãos nos lados da caixa torácica:** Coloque as mãos em ambos lados da parte inferior da caixa torácica.

Contactar seu Terapeuta Respiratório para mais informações.

Originalmente escrito por **Sandra Walsh**. ©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Revisado em 2022. Todos os direitos reservados. Isenção de Responsabilidade: A informação é providenciada somente para propostas educacionais. Consultar um profissional de saúde qualificado com respeito à preocupações médicas ou tratamento. A University Health Network não assume e abdica qualquer responsabilidade para qualquer parte por qualquer perda ou dano pelos erros ou omissões nesta publicação.

MÉDICA

www.SpinalCordEssentials.ca  
SCE2-Ge3-2015-11-02

# O Breath Stacking Usando a bolsa de Recrutamento do Volume Pulmonar



Fazendo o breath stacking pelo menos duas vezes por dia, todos os dias, ajudará a sua respiração. Isto pode reduzir visitas às urgências derivada à problemas pulmonares.

Se tiver alguma pergunta sobre a utilização da bolsa de RVP ou a tosse assistida manualmente, por favor fale com o seu Terapeuta Respiratório.

Contactar seu Terapeuta Respiratório para mais informações.

MÉDICA

Originalmente escrito por **Sandra Walsh**. ©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Revisado em 2022. Todos os direitos reservados. Isenção de Responsabilidade: A informação é providenciada somente para propostas educacionais. Consultar um profissional de saúde qualificado com respeito à preocupações médicas ou tratamento. A University Health Network não assume e abdica qualquer responsabilidade para qualquer parte por qualquer perda ou dano pelos erros ou omissões nesta publicação.

www.SpinalCordEssentials.ca  
SCE2-Ge3-2015-11-02