



Ficha de factos

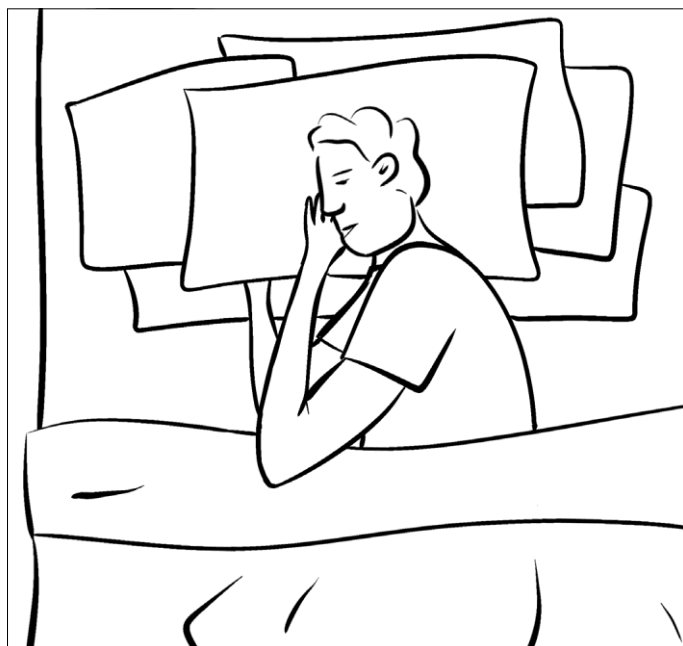
Posições para quando se sente com falta de ar

Elaborámos esta ficha informativa para o ajudar quando se sentir com falta de ar. **Procure aconselhamento junto do seu médico de família se a falta de ar for uma situação nova para si ou se a sua respiração estiver a piorar.**

Estas posições podem ajudá-lo a respirar mais facilmente. Podem também ajudá-lo a sentir-se mais confortável quando tem falta de ar. Se tiver dificuldade em ocupar estas posições, fale com a sua equipa de cuidados de saúde. Eles irão sugerir-lhe mudanças que podem funcionar para si.

1. Deite-se de lado

- Deite-se numa cama ou num sofá
- Utilize almofadas ou travesseiros para apoiar a cabeça e o peito
- Vire para o seu lado esquerdo ou direito, e incline-se ligeiramente para o lado da barriga
- Coloque o antebraço debaixo das almofadas
- Apoie a parte superior do braço na almofada, apoiando a cabeça
- Dobrar a perna de cima para cima



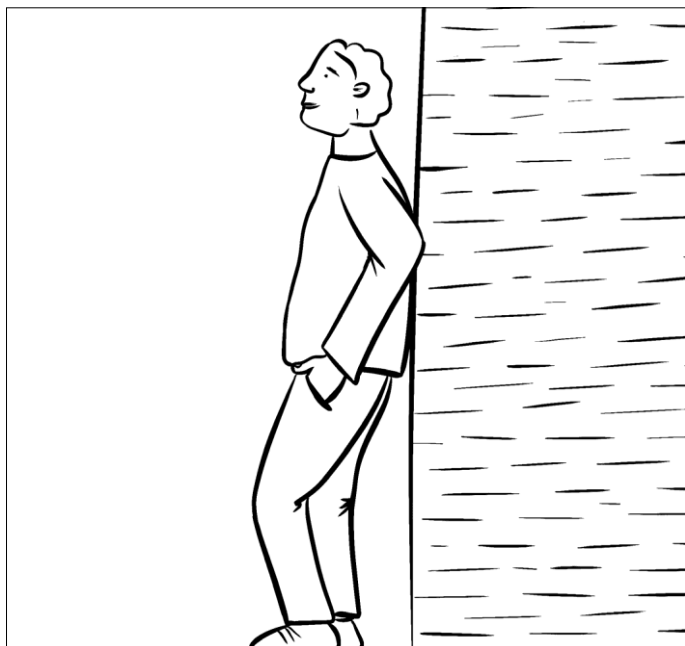
2. Incline-se para a frente quando está sentado

- Sente-se à mesa
- Afaste ligeiramente as pernas
- Relaxe os braços sobre a mesa
- Incline a cabeça e o tronco para se apoiar na mesa
- Use uma ventoinha ou beba água para se refrescar



3. Posição de pé relaxada

- Encoste-se a uma parede
- Prenda os polegares nos bolsos ou no cinto para os apoiar
- Relaxe os ombros, os braços e o pescoço



4. Inclina-se para a frente quando se levanta

- Encoste-se a uma bancada ou a outra superfície sólida
- Mantenha uma distância confortável entre a parte inferior do corpo e a superfície
- Relaxe as mãos, os pulsos e o pescoço



www.kch.nhs.uk/breathlessness-support

Acknowledgement

Original resources were provided by the Breathlessness Intervention Service at Addenbrooke's Hospital. Adapted and trialled in the NIHR and Cicely Saunders International funded Breathlessness Support Service trial (2010) at King's College Hospital.

Adaptation of the resources for the "Breathlessness Support: addressing the ethnicity and health literacy imbalance" project (2024) was funded through Q Exchange.

