Cartilha

# Fisioterapia Respiratória na Fibrose Cística

## Técnicas, cuidados e a importância do movimento para a saúde dos pulmões



Realização:

INSTITUTO
Unidos pela Vida

Investimento Social:

VERTEX

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**
**(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Fisioterapia respiratória na fibrose cística [livro eletrônico] : técnicas, cuidados e a importância do movimento para a saúde dos pulmões / [coordenação Verônica Stasiak Bednarczuk de Oliveira]. -- Curitiba, PR : Instituto Unidos pela Vida, 2026.
PDF

Bibliografia
ISBN 978-65-976770-1-6

1. Doenças respiratórias 2. Fisioterapia 3. Fibrose cística - Diagnóstico 4. Fibrose cística - Tratamento 5. Insuficiência respiratória - Fisioterapia
6. Pulmões 7. Respiração - Exercícios - Uso terapêutico I. Oliveira, Verônica Stasiak Bednarczuk de.

26-408215.0 CDD-615.836
NLM-WB 460

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Fisioterapia respiratória : Ciências médicas 615.836

Maria Alice Ferreira - Bibliotecária - CRB-8/7964

ORGANIZAÇÃO

## Instituto Unidos pela Vida

Fundado em 2011, o **Instituto Unidos pela Vida** é uma organização social sem fins lucrativos com sede em Curitiba (PR) e atuação nacional que tem como missão **defender que pessoas com fibrose cística, doenças raras e doenças respiratórias no Brasil tenham conhecimento sobre sua saúde e direitos, equidade no acesso ao diagnóstico precoce e aos melhores tratamentos, contribuindo para melhora na qualidade de vida.**

INSTITUTO
Unidos pela Vida


COORDENAÇÃO

### Verônica Stasiak Bednarczuk de Oliveira

Psicóloga, fundadora e diretora executiva do Unidos pela Vida. Mestre e Doutoranda em Ciências Farmacêuticas com Ênfase em ATS

CONTEÚDO

### Gabriel da Luz Johnson

Jornalista e Gerente de Operações do Unidos pela Vida

REVISÃO TÉCNICA

### Roberta Côrrea da Cunha

Fisioterapeuta do HC - UFPR

DIAGRAMAÇÃO

### Leandro Moreira

Designer do Unidos Pela Vida e responsável pelo projeto gráfico e layout.


INSTITUTO
Unidos pela Vida

# Sumário


Sobre o Unidos pela Vida ..... 04

Sobre a fibrose cística ..... 05

O pulmão na fibrose cística: por que o muco é diferente? ..... 08

O papel da fisioterapia respiratória no tratamento ..... 11

Técnicas manuais e exercícios de respiração ..... 14

Aparelhos e dispositivos auxiliares (Pressão Positiva) ..... 16

A fisioterapia em cada fase da vida (Bebês, Crianças e Adultos) ..... 18

Atividade física: o movimento como aliado ..... 19

O que muda durante as exacerbações pulmonares? ..... 22

Adesão: como transformar a fisioterapia em hábito ..... 23

A Equipe de Fibra ..... 24

Rede de Apoio: Você não está sozinho! ..... 25

Referências ..... 27

# Sobre o Instituto Unidos pela Vida

Fundado em 2011 e com sede em Curitiba/PR, o Instituto Unidos pela Vida tem como missão defender que pessoas com fibrose cística, doenças raras e respiratórias no Brasil tenham conhecimento sobre sua saúde e direitos, equidade no acesso ao diagnóstico precoce e aos melhores tratamentos, contribuindo para melhora na qualidade de vida.

Em 2021 foi reconhecido, pelo quarto ano consecutivo, como uma das **100 Melhores ONGs do país** e pelo segundo ano consecutivo como uma das **10 Melhores ONGs de Pequeno Porte do Brasil**. Em 2018 e 2019 recebeu o prêmio de Melhor ONG de Pequeno Porte do país. Além disso, foi eleito como Melhor Prática do Terceiro Setor do Paraná pelo Instituto GRPCOM em 2019.

Conheça mais sobre o trabalho do Instituto em
**unidospelavida.org.br**
e nos acompanhando nas mídias sociais!

- Facebook: @unidospelavida
- Instagram: @institutounidospelavida
- YouTube: @institutounidospelavida
- Spotify: Instituto Unidos pela Vida
- Linkedin: linkedin.com/company/unidospelavida
- TikTok: Unidos pela Vida

INSTITUTO
Unidos pela Vida

# Sobre a Fibrose Cística

A fibrose cística é uma doença genética rara e ainda sem cura [2, 4, 8]. Também conhecida como Mucoviscidose ou Doença do Beijo Salgado, ela é resultado da disfunção da proteína *cystic fibrosis transmembrane conductance regulator* (CFTR). Essa alteração faz com que o muco presente nos sistemas respiratório e digestivo, fique mais espesso e pegajoso, difícil de eliminar, favorecendo o acúmulo de secreções e prejudicando o funcionamento desses órgãos. Além disso, o suor apresenta uma concentração maior de sal, uma característica importante da fibrose cística. [2, 4].



**Sintomas** [3, 10]

- Tosse crônica e persistente
- Pneumonias de repetição
- Diarreia e gordura nas fezes
- Suor muito mais salgado que o normal
- Dificuldade para ganhar peso e estatura

# Sobre a Fibrose Cística

## *Formas de diagnóstico*



Triagem pelo
Teste do Pezinho



Confirmação no
Teste do Suor



Exames genéticos
(pesquisa de mutações)

## *Tratamento*

- Uso de medicamentos (antibióticos, enzimas e moduladores da CFTR)
- Fisioterapia respiratória diária
- Prática regular de atividades físicas
- Suplementos nutricionais e vitaminas
- Terapias inalatórias (inalações), conforme orientação da equipe.

O acompanhamento deve ser realizado por uma equipe interdisciplinar especializada, incluindo pneumologista, fisioterapeuta, nutricionista, gastroenterologista, psicólogo, entre outros profissionais [2, 4, 5, 10].

# Sobre a Coleção Convivendo com a Fibrose Cística

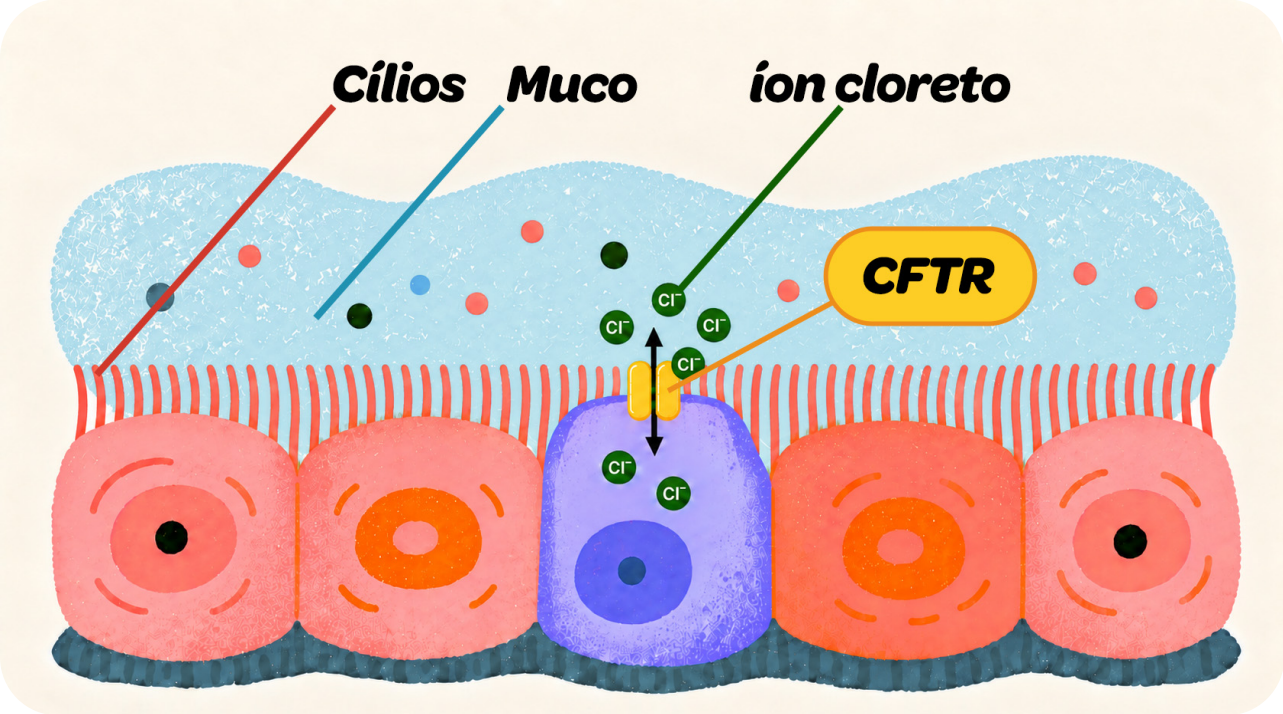
Acreditamos que a informação pode mudar vidas, por isso, para te ajudar a compreender a fibrose cística e conviver da melhor maneira possível com ela, criamos a coleção **Convivendo com a Fibrose Cística**, com cartilhas voltadas especialmente para familiares, pessoas com fibrose cística, profissionais de saúde, estudantes e tantas outras pessoas que queiram acessar esses conteúdos. Essa cartilha e todas as demais cartilhas já lançadas pelo Instituto Unidos pela Vida estão disponíveis em nosso site.

Basta acessar unidospelavida.org.br/cartilhas ou materiais.unidospelavida.org.br para baixá-las gratuitamente e ler em seu aparelho.



# O pulmão na fibrose cística: Por que o muco é diferente?

Em condições normais, nossas vias respiratórias são revestidas por uma fina camada de líquido e muco. Essa estrutura funciona como uma barreira física de proteção, responsável por umidificar o ar e capturar impurezas e microrganismos [4]. A limpeza desse sistema é feita constantemente por pequenos “pelinhos” chamados cílios, que funcionam como vassouras naturais, empurrando o muco para fora dos pulmões [2, 4].




Na fibrose cística, a alteração genética prejudica o funcionamento da proteína **CFTR, que é a responsável pelo transporte de cloreto e sódio nas células**. Isso também interfere no equilíbrio de sódio e água, **deixando o muco** da superfície das vias respiratórias desidratado, **espesso e difícil de eliminar**.

Como consequência, **os cílios**, dos pulmões, **têm mais dificuldade para transportar o muco, favorecendo o acúmulo de secreções**.

# O ciclo vicioso da inflamação

O acúmulo de muco espesso cria um ambiente escuro, úmido e quente, ideal para a proliferação de fungos e bactérias [1, 2].

A presença frequente desses invasores atrai as células de defesa do nosso corpo, gerando uma inflamação crônica [1, 6].

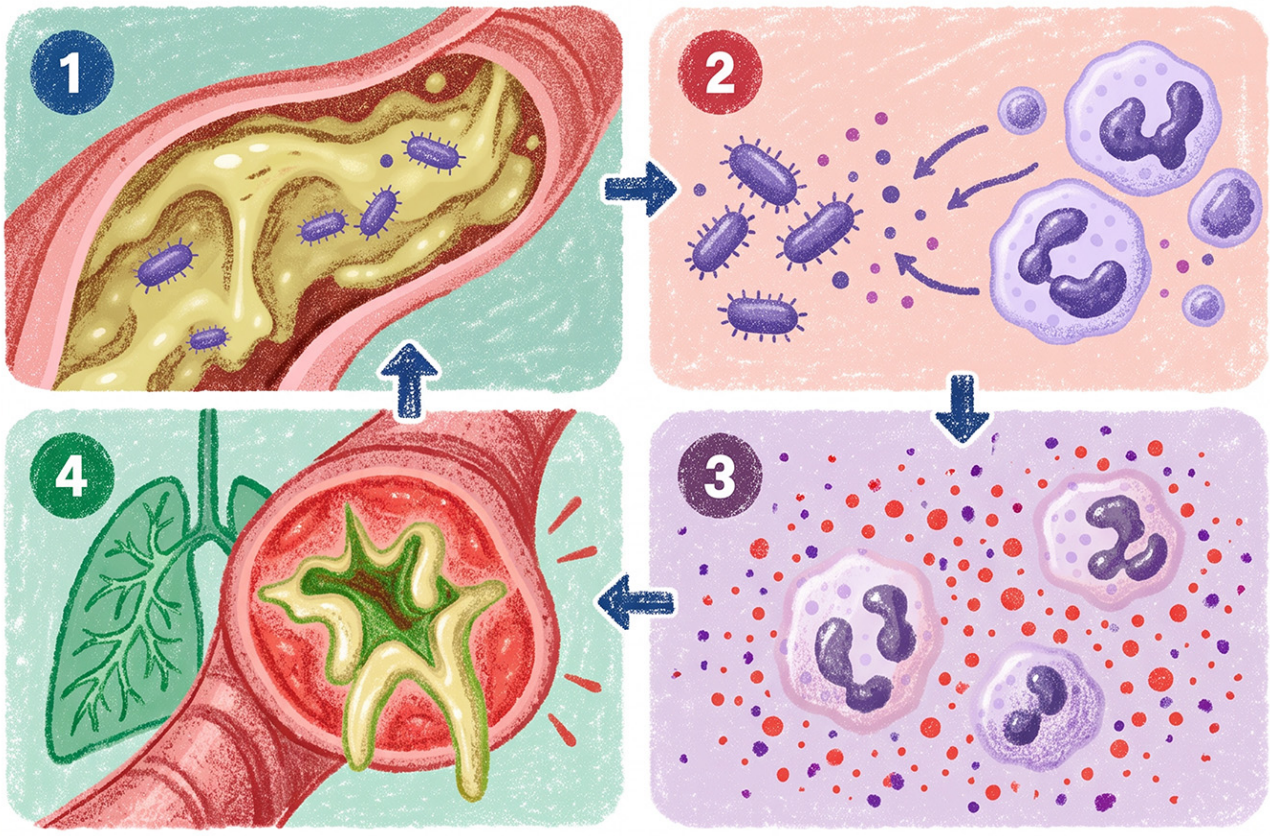
**Se o muco não for removido, instala-se um "ciclo vicioso":**

1. **Acúmulo de muco:** Dificulta a limpeza natural e obstrui as vias respiratórias.

2. **Inflamação:** A resposta do organismo pode prejudicar ainda mais as vias aéreas.

3. **Infecção:** O muco acumulado favorece a multiplicação de bactérias, intensificando a inflamação.

4. **Danos pulmonares:** A persistência desse ciclo pode causar lesões progressivas nos pulmões.



# O papel preventivo

Manter as vias aéreas sempre limpas é o principal escudo da pessoa com fibrose cística [1]. A fisioterapia respiratória atua diretamente na quebra desse ciclo vicioso, ajudando a remover o muco espesso, prevenindo infecções, protegendo a função dos pulmões e promovendo mais qualidade de vida [1, 3, 5].

Cuidar dos pulmões é fundamental na fibrose cística, mesmo quando não há tosse ou outros sintomas.










**O nariz também precisa de cuidado!** O sistema respiratório começa no nariz! Sinusites e pólipos nasais são comuns na FC [3, 4]. A lavagem nasal diária com grande volume de soro fisiológico é fundamental para manter os seios da face limpos e evitar que focos de bactérias desçam para os pulmões [3, 4].

# O papel da fisioterapia respiratória no tratamento

O tratamento da fibrose cística é composto por várias frentes (como medicamentos, nutrição e inalações), mas **a fisioterapia respiratória nunca deve ser vista como uma "opção"** - ela é um pilar inegociável e diário para a manutenção da saúde [1, 2, 3]. O seu objetivo principal é manter os pulmões limpos e bem ventilados, atuando através de dois mecanismos fundamentais [1, 4]:

### Higiene Brônquica (Limpando as vias aéreas)

É o conjunto de técnicas e exercícios que ajudam a "soltar" o muco espesso que fica grudado nas paredes dos pulmões. A fisioterapia move essa secreção das áreas mais profundas para as vias aéreas maiores, de onde o muco pode ser finalmente eliminado pela tosse [1, 4].

### Expansão Pulmonar (Melhorando a capacidade de ar)

São exercícios focados em melhorar a entrada de ar e aumentar o volume do pulmão. Isso é vital porque garante que o ar chegue até as áreas mais profundas, ajudando a inflar o pulmão e a "empurrar" o muco de baixo para cima [1, 4].

# A “Ordem de Ouro” do Tratamento

Para que os remédios façam o efeito esperado, a sequência em casa importa muito [1, 3]:



**Broncodilatador**: Abre o caminho.



**Mucolíticos (Salina Hipertônica ou Dornase Alfa)**: Deixam o muco menos pegajoso [1, 3].



**Fisioterapia Respiratória**: Remove o muco que foi solto [1, 3].



**Antibióticos e Corticoides Inalatórios**: Devem ser os últimos, para agirem diretamente na parede do pulmão já limpo [1, 3].

O tratamento começa com o broncodilatador, para facilitar a passagem do ar.
Em seguida, utiliza-se a solução salina hipertônica, que ajuda a hidratar e fluidificar o muco e deve ser administrada antes ou durante a fisioterapia respiratória, facilitando a eliminação das secreções.

A Dornase Alfa ajuda a reduzir a viscosidade do muco. Deve ser administrada cerca de 30 minutos antes ou depois da fisioterapia, conforme orientação da equipe que cuida de você.

O importante é administrá-la isoladamente, sem misturá-la a outros medicamentos, e nunca utilizar nebulizador ultrassônico.
Por último, vêm os antibióticos inalatórios, quando prescritos, sempre após a limpeza dos pulmões.

IMPORTANTE: a sequência deve ser adaptada à rotina e às necessidades de cada pessoa, seguindo as orientações da equipe de saúde.

# O plano precisa ser só seu!

Cada pessoa é única. Por isso, **o acompanhamento com um fisioterapeuta especializado em fibrose cística é indispensável** [1, 3]. É este profissional que vai avaliar e montar o plano de tratamento individualizado, escolhendo as melhores técnicas e os aparelhos mais adequados de acordo com a idade, a gravidade da doença e a adaptação da pessoa com fibrose cística [1, 4].

# Frequência e rotina: todos os dias!




Uma dúvida muito comum entre pessoas com fibrose cística e familiares é: "**Preciso fazer fisioterapia mesmo nos dias em que me sinto bem e não tenho tosse?**"
A resposta é ***SIM!*** [1, 4].

---



**A fisioterapia na fibrose cística tem um papel essencialmente preventivo**. O muco espesso é produzido continuamente pelo corpo e o seu acúmulo silencioso é o que abre portas para infecções e perda da função pulmonar [2, 4, 6]. Portanto, a fisioterapia respiratória não deve ser feita apenas "quando há crise". Ela **deve fazer parte da rotina, ser encarada como um hábito** (assim como escovar os dentes ou tomar banho), e ser realizada todos os dias para garantir que os pulmões continuem protegidos [1, 4].

# Técnicas manuais e exercícios de respiração



Além dos aparelhos, existem exercícios poderosos que não dependem de nada além da sua própria respiração. Eles utilizam o controle do fluxo de ar para deslocar o muco das vias aéreas menores para as maiores, facilitando a expectoração [1, 2]. Conheça as principais técnicas:

---

**Ciclo Ativo da Respiração (ACBT)**

É uma das técnicas mais utilizadas e versáteis. Ela combina três etapas:
a) exercícios de controle respiratório (respiração relaxada),
b) exercícios de expansão torácica (inspirações profundas para abrir os pulmões) e
c) a técnica de expiração forçada (huffing) para deslocar a secreção [1, 4].

**Drenagem Autogênica**

Uma técnica sofisticada que exige treinamento. A pessoa com fibrose cística aprende a controlar a velocidade e o volume da respiração em diferentes níveis pulmonares, fazendo o muco "subir" gradualmente sem esforço excessivo [1, 2, 4].

**ELTGOL (Expiração Lenta Total com a Glote Aberta em Decúbito Lateral)**

Realizada deitado de lado, consiste em expirar o ar de forma lenta e completa com a boca aberta. É excelente para limpar secreções específicas de determinados segmentos do pulmão, utilizando a gravidade e o controle do fluxo [1, 2].

**Huffing (Técnica de Expiração Forçada) e Tosse Assistida**

O “huffing” é aquele sopro rápido e forte, como se estivéssemos tentando embaçar um espelho. Ele é muito mais eficiente que a tosse convencional para mover o muco, pois não causa o fechamento súbito das vias aéreas [1, 4]. A tosse assistida é usada ao final, apenas para remover o muco que já subiu.

# Técnicas manuais e exercícios de respiração

**Importante:** Não existe uma técnica de fisioterapia respiratória que seja a melhor para todos. E também não existe superioridade entre uma técnica e outra. O importante é escolher aquela que funciona bem para cada pessoa, considerando sua idade, suas necessidades, suas preferências e sua rotina. Afinal, a melhor técnica é aquela que traz benefícios e que a pessoa consegue realizar corretamente e com regularidade.



**DICA DE OURO**: Proteja seu corpo! A pressão frequente da tosse e do huffing pode enfraquecer os músculos da bexiga [1, 4]. Pratique o "Knack": uma contração rápida e firme dos músculos pélvicos (como se estivesse segurando o xixi) logo antes de tossir ou fazer o huffing [4].

### Sobre a Tapotagem (Percussão)

Antigamente, a "tapotagem" (aquela batidinha com as mãos em concha no peito) era a técnica mais comum. Hoje, as diretrizes dão preferência a técnicas modernas como as citadas acima, que conferem mais independência à pessoa com fibrose cística [1, 2]. Porém, ela ainda pode ser utilizada em situações específicas ou em crianças pequenas, sob recomendação do seu fisioterapeuta [1].




**Assista técnicas de fisioterapia respiratória** no projeto Rodando o Brasil!
Acesse: https://bit.ly/RodandoBrasil

# Aparelhos e dispositivos auxiliares

Além das técnicas manuais, existem aparelhos criados especificamente para ajudar a “abrir” os pulmões e soltar o muco. Eles funcionam criando uma Pressão Expiratória Positiva (PEP): ao soprar contra uma resistência, o ar entra atrás da secreção, empurrando-a para fora e impedindo que as vias aéreas se fechem antes da hora [1, 3, 4]. Alguns também geram vibrações (oscilações) que “chacoalham” o muco, facilitando seu desprendimento [1, 2, 4]. Conheça os mais comuns:

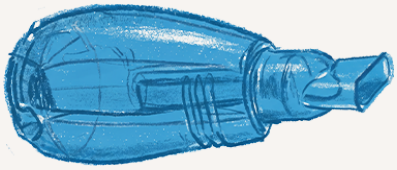
## Flutter e Shaker

Têm o formato de um cachimbo com uma esfera de aço dentro. Ao soprar, a esfera sobe e desce, criando ondas de pressão e vibração que limpam os brônquios. São portáteis e muito eficazes para dar independência à pessoa com fibrose cística [1, 2, 3].



## Acapella

Funciona de forma parecida com o Flutter, mas utiliza um mecanismo de imãs e contrapesos. A grande vantagem é que pode ser usado em qualquer posição (sentado, deitado ou inclinado) e permite ajustar a resistência de acordo com a força do sopro [1, 4].



## RC Cornet

Um tubo em formato de berrante que utiliza o dobramento de uma mangueira interna para criar a pressão e a vibração. É silencioso e também ajuda a estabilizar as vias aéreas [4].




## Máscara PEP

É uma máscara acoplada a uma válvula que oferece resistência apenas na hora de soltar o ar. É muito utilizada para ajudar a "inflar" áreas colapsadas do pulmão e deslocar grandes volumes de muco [1, 3].



# Higiene é inegociável!

Bactérias e fungos adoram ambientes úmidos e escuros [1, 3]. Por isso, a limpeza do seu equipamento é tão importante quanto o exercício em si:

**Lave sempre:** Após cada uso, desmonte o aparelho e lave com água morna e detergente neutro [1, 3, 4].

**Desinfete diariamente:** Uma vez ao dia, realize a desinfecção (por fervura por 5 minutos ou conforme orientação do fabricante) [3, 4].

**Seque bem:** Deixe as peças secarem totalmente em local limpo antes de guardar. Nunca guarde o aparelho úmido, pois isso favorece a contaminação [1, 3].

**Segurança entre amigos:** Pacientes com FC devem manter uma distância de pelo menos 2 metros entre si em consultas e eventos para evitar a troca de bactérias perigosas (contaminação cruzada) [1, 4].

**ATENÇÃO: NÃO COMPARTILHE EQUIPAMENTOS!**

Nebulizadores, máscaras, bocais e dispositivos de fisioterapia são de uso individual.
NUNCA compartilhe, nem mesmo entre irmãos!
Cada pessoa pode ter bactérias diferentes, e o compartilhamento aumenta o risco de transmissão e infecções.

**Para evitar trocas:** identifique os equipamentos com nomes, cores ou adesivos diferentes e guarde-os separadamente.

# A fisioterapia em cada fase da vida

A fisioterapia respiratória acompanha a pessoa com fibrose cística durante toda a jornada com a fibrose cística. No entanto, a forma como ela é realizada se transforma: o que antes era uma técnica totalmente dependente dos pais, evolui para uma rotina de autocuidado e independência [1, 4, 8].



**Bebês e crianças pequenas**: O tempo de aprender brincando. Nesta fase, os pulmões ainda estão em desenvolvimento e as vias aéreas são bem pequenas [1, 4].
**Dependência:** O tratamento é conduzido inteiramente pelos pais ou cuidadores, que devem ser treinados pela equipe de fisioterapia logo após o diagnóstico [1, 3, 8].
**Técnicas Passivas**: Utilizam-se manobras manuais suaves, como a Drenagem Autógena Assistida e a Percussão (tapotagem), além de posicionamentos que facilitam a drenagem [1, 4, 8].
**Lúdico**: O segredo é transformar o exercício em diversão. Brincar de fazer bolhas de sabão e usar brinquedos de sopro são as primeiras formas de ensinar a criança a controlar a respiração e soltar o ar com força [4, 7, 8].



**Crianças maiores e adolescentes**: O caminho da autonomia. É o período de transição, onde a criança começa a assumir a responsabilidade sobre o seu próprio corpo [1,8].
**Independência**: Por volta dos oito anos, a criança já costuma ter maturidade para aprender técnicas autônomas, como o Ciclo Ativo da Respiração [1, 4, 8].
**Dispositivos**: Introduzem-se aparelhos como o Flutter ou a Máscara PEP, que dão mais agilidade ao tratamento [1, 3, 4].
**Desafios da Adolescência**: A adesão pode oscilar nesta fase. O diálogo e o apoio da equipe são essenciais para mostrar que a fisioterapia garante a energia para o esporte e a vida social [1, 8, 9].



**Adultos**: Protagonismo e qualidade de vida. Na vida adulta, a fisioterapia é a ferramenta que protege a função pulmonar e garante autonomia [1, 3, 4].
**Rotina Flexível**: O desafio é conciliar as sessões com trabalho e estudos. O plano deve ser adaptado para se encaixar no estilo de vida do adulto [1, 4, 8].
**Foco na Manutenção**: O objetivo central é manter a capacidade pulmonar estável e a boa tolerância aos exercícios físicos [1, 3, 5].

# Atividade física: o movimento como aliado



Na fibrose cística, **o exercício físico é considerado um verdadeiro "medicamento"** [4]. Quando você se movimenta, sua respiração fica mais profunda e rápida (aumento da ventilação), o que cria um fluxo de ar capaz de "chacoalhar" e deslocar o muco das áreas mais profundas do pulmão para as vias aéreas maiores, facilitando a sua saída [1, 9]. Além disso, o exercício fortalece os músculos que usamos para respirar, melhora a postura e ajuda a preservar a função pulmonar ao longo dos anos [1, 4, 9].



**Educação Física aliada à Fisioterapia:**
Para a pessoa com fibrose cística, o profissional de Educação Física e o Fisioterapeuta trabalham em conjunto para garantir um treino seguro [1].



**Segurança em primeiro lugar**: Antes de iniciar qualquer rotina de exercícios aeróbicos (como corrida) ou de força (musculação), é obrigatória a liberação e o acompanhamento médico [3, 9].



**Plano de Fibra**: A equipe multidisciplinar ajudará a definir a intensidade ideal, garantindo que você ganhe fôlego e massa muscular sem ultrapassar seus limites [9].

# Como encaixar no dia a dia?

O segredo é a regularidade e escolher algo que lhe dê prazer [9].



**Modalidades**: Caminhadas, natação, ciclismo e até jogos de videogame ativos (exergames) são excelentes opções [1, 8, 9].



**Frequência**: O ideal é praticar de 3 a 5 vezes por semana [3, 9].



**Tempo**: Comece com pequenos períodos e tente chegar a uma média de 20 a 40 minutos por dia [9].

**Lembre-se:** a melhor atividade é aquela que você gosta e consegue manter na sua rotina! O segredo é escolher uma atividade prazerosa e praticá-la com regularidade!

# Como encaixar no dia a dia?



**Dica de Ouro**: A atividade física não substitui a fisioterapia, mas a torna muito mais eficiente. Muitas pessoas com fibrose cística preferem praticar o exercício e, logo em seguida, realizar as técnicas de limpeza (huffing), aproveitando que o muco já está "solto" pelo movimento [1, 9].

**Atenção ao Sal e Hidratação!**
Pessoas com fibrose cística perdem muito sal no suor [2, 3]. Durante o exercício ou em dias de calor, beba muita água e converse com seu médico sobre a necessidade de repor sal (eletrólitos) para evitar desidratação e fraqueza [1, 3, 4, 9].



**Quer se aprofundar mais?**
Acesse o Conexão SUS, a plataforma de educação do Unidos pela Vida e procure o curso "Fisioterapia Respiratória e Atividade Física para o Tratamento de Doenças Respiratórias"!
Saiba mais em **conexaosus.org.br**

# O que muda durante as exacerbações?



Na fibrose cística, chamamos de “**exacerbação**” os períodos em que os sintomas respiratórios pioram, geralmente devido a uma infecção [1, 3].

Nesses momentos, você pode notar aumento da tosse, cansaço excessivo, mudança na cor ou no volume do muco e perda de apetite [3, 8].



**Fisioterapia Intensiva**: Quando isso acontece, o tratamento precisa ser intensificado. Se você costuma fazer uma ou duas sessões de limpeza por dia, seu fisioterapeuta pode recomendar o aumento para três ou mais sessões, visando combater o acúmulo extra de secreção e proteger os pulmões [1, 3, 4].



**Foco Total**: Mesmo se houver necessidade de internação para uso de antibióticos na veia, a fisioterapia continua sendo sua maior aliada para acelerar a recuperação e devolver sua disposição [1, 8].

# Adesão:
# como transformar a rotina em hábito

Sabemos que a rotina de tratamento da fibrose cística é intensa e exige muita disciplina [1, 3]. No entanto, o segredo para não desanimar é entender que cada sessão de fisioterapia é um investimento no seu futuro, garantindo que você tenha fôlego para realizar seus sonhos [1, 8].

**Dicas para facilitar o dia a dia:**



**Envolvimento Familiar**:
O apoio da família é fundamental. Quando todos entendem a importância do tratamento, o momento da fisioterapia deixa de ser uma "obrigação da pessoa com fibrose cística" e passa a ser um cuidado de todos [1, 8].



**Negociação, não punição**:
Especialmente com crianças e adolescentes, a fisioterapia nunca deve ser usada como castigo. O ideal é negociar horários e criar recompensas positivas após o término das sessões [1, 8, 9].



**Adapte à sua vida**:
Não tente encaixar sua vida na fisioterapia; encaixe a fisioterapia na sua vida. Planeje as sessões de acordo com o horário da escola, do trabalho ou do lazer para que o tratamento não seja visto como um estorvo [1, 4].

**DICA**: Crie um ambiente agradável. Transforme o momento do exercício em algo prazeroso: Assista a um episódio da sua série favorita enquanto usa o dispositivo de PEP [4]. Monte uma playlist animada para acompanhar os exercícios de expansão [9]. Para os pequenos, use jogos e brincadeiras que estimulem o sopro e o movimento [1, 4].

EQUIPE DE FIBRA

FIBROSE CÍSTICA

# Conheça a Equipe de Fibra



O esporte tem o poder de transformar a saúde e a mente. Para incentivar o estilo de vida ativo, o Instituto Unidos pela Vida criou o projeto Equipe de Fibra [9].



### O que é:

Uma comunidade de pessoas com fibrose cística, familiares e amigos que participam de provas de corrida, caminhada e outras modalidades, mostrando que a fibrose cística não é um limite, mas um motivo a mais para se movimentar [9].

### Inspiração:

O objetivo é mostrar que, com o tratamento em dia e acompanhamento médico, o esporte ajuda a manter os pulmões limpos e a vida muito mais alegre [9].

### Participe

Vista a sua camisa e junte-se a nós! Acesse **unidospelavida.org.br** e entre em contato com o Unidos pela Vida para saber como fazer parte desse time que corre pelo fôlego [9].

# Rede de Apoio: Você não está sozinho!



Receber um diagnóstico de doença rara pode ser desafiador, mas o Brasil possui uma rede de apoio sólida para acolher sua família.

**Instituto Unidos pela Vida**: Atua em todo o Brasil oferecendo informações, apoio e direcionamento para os Centros de Referência (**www.unidospelavida.org.br**).

**Associações de Assistência Estaduais**: Existem associações de pais e pessoas com fibrose cística em quase todos os estados brasileiros. Elas auxiliam no acesso a medicamentos, garantem direitos e promovem a troca de experiências entre famílias que vivem a mesma realidade.




**NOTA IMPORTANTE**: Esta cartilha tem caráter exclusivamente educativo e informativo, sendo destinada a pacientes, familiares, cuidadores, profissionais da saúde, estudantes e demais pessoas interessadas no tema.

As informações aqui apresentadas foram elaboradas com base em evidências científicas e em referências técnicas disponíveis no momento de sua produção. No entanto, este material não substitui a avaliação, orientação, diagnóstico, acompanhamento ou prescrição realizada por médicos, fisioterapeutas e/ou outros profissionais de saúde habilitados.

Cada pessoa possui características clínicas, necessidades e condições específicas que devem ser avaliadas individualmente por sua equipe assistencial.

Em caso de dúvidas relacionadas à saúde, ao tratamento ou ao uso de medicamentos, recomenda-se sempre buscar orientação junto ao profissional responsável pelo seu acompanhamento.

As decisões sobre diagnóstico, tratamento e cuidados em saúde devem ser tomadas de forma individualizada, considerando as particularidades de cada pessoa e as recomendações da equipe multiprofissional.

# Referências:


1. ASSOBRAFIR; GBEFC. **Recomendação Brasileira de Fisioterapia na Fibrose Cística**: um Guia de Boas Práticas Clínicas. Assobrafir Ciência, v. 10, supl. 1, p. 1-134, maio 2019. Disponível em: https://portalgbefc.org.br/ckfinder/userfiles/files/Recomenda%C3%A7%C3%A3o%20Brasileira%20de%20Fisioterapia%20na%20Fibrose%20C%C3%ADstica.pdf. Acesso em: 9 jul. 2026.

2. ATHANAZIO, R. A. et al. **Diretrizes brasileiras de diagnóstico e tratamento da fibrose cística**. Jornal Brasileiro de Pneumologia, v. 43, n. 3, p. 219-245, 2017. Disponível em: https://www.scielo.br/j/jbpneu/a/CtkWJ8LjzyxPvKvLB5fGndC/?format=pdf&lang=pt. Acesso em: 9 jul. 2026.

3. BRASIL. Ministério da Saúde. **Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas da Fibrose Cística (PCDT)**. Portaria Conjunta SAES/SECTICS nº 5. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2024. Disponível em: https://www.gov.br/conitec/pt-br/assuntos/avaliacao-de-tecnologias-em-saude/protocolos-clinicos-e-diretrizes-terapeuticas/pcdt. Acesso em: 9 jul. 2026.

4. CYSTIC FIBROSIS TRUST. **Standards of Care and Good Clinical Practice for the Physiotherapy Management of Cystic Fibrosis**. 4. ed. London: Cystic Fibrosis Trust, 2020. Disponível em: https://www.cysticfibrosis.org.uk/sites/default/files/2020-12/Standards%20of%20Care%20and%20Good%20Clinical%20Practice%20for%20the%20Physiotherapy%20Management%20of%20Cystic%20Fibrosis%20Fourth%20edition%20December%202020.pdf. Acesso em: 9 jul. 2026.

5. LEVINE, Andrea R.; GRIER, William R. **Reabilitação pulmonar**. Manual MSD Versão Saúde para a Família, Rahway, mar. 2024. Disponível em: https://www.msdmanuals.com/pt/casa/dist%C3%BArbios-pulmonares-e-das-vias-respirat%C3%B3rias/reabilita%C3%A7%C3%A3o-para-dist%C3%BArbios-pulmonares-e-das-vias-respirat%C3%B3rias/reabilita%C3%A7%C3%A3o-pulmonar. Acesso em: 9 jul. 2026.

6. MORRISON, C. B. et al. **Mucus, mucins, and cystic fibrosis**. Pediatric Pulmonology, v. 54, n. S3, 2019. Disponível em: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ppul.24530. Acesso em: 9 jul. 2026.

7. PRADO, Sueli Tomazine. **O papel da fisioterapia na fibrose cística**. Revista do Hospital Universitário Pedro Ernesto, Rio de Janeiro, v. 10, n. 4, p. 110-117, out./dez. 2011. Disponível em: https://www.e-publicacoes.uerj.br/revistahupe/article/view/8884. Acesso em: 9 jul. 2026.

8. SCHIVINSKI, Camila Isabel Santos et al. **Protocolo de atendimento e seguimento fisioterapêutico na fibrose cística**. Fisioterapia Brasil, v. 19, n. 4, p. 508-523, 2018. Disponível em: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/07/1255376/protocolo-de-atendimento-e-seguimento-fisioterapeutico-na-fibr_8A58ieZ.pdf. Acesso em: 9 jul. 2026.

9. UNIDOS PELA VIDA. **Exercício Físico na Fibrose Cística**: fibra em foco para conhecer e cuidar. Curitiba: Instituto Unidos pela Vida, 2024. (Coleção Convivendo com a Fibrose Cística - 2ª Edição). Disponível em: https://unidospelavida.org.br/wp-content/uploads/2023/12/Cartilha-Exerci%CC%81cio-Fi%CC%81sico-na-Fibrose-Ci%CC%81stica.pdf. Acesso em: 9 jul. 2026.

# *Fortaleça o trabalho do Unidos Pela Vida*

Faça uma doação em
***unidospelavida.org.br/doe***
ou escaneie o QRCode

Transferência bancária: **Instituto Unidos Pela Vida**
Banco: **Itaú (341)**
Agência: **1568**
Conta Corrente: **25203-3**
CNPJ: **14.850.355/0001-84**
PIX: **CNPJ 14.850.355/0001-84**



Entre em contato conosco:
**contato@unidospelavida.org.br**
**(41) 9 9630-0022**

INSTITUTO
Unidos pela Vida