



Radioterapia em Inspiração Contida Voluntária

SERVIÇO DE RADIOTERAPIA

Direção: Dra. Maria Filomena De Pina

Coordenação TSDT: Dra. Sofia Moura

A Inspiração Contida Voluntária pode ter benefícios no seu tratamento de radioterapia.

Se esta técnica lhe foi recomendada pelo seu médico é importante treiná-la.

O QUE É A INSPIRAÇÃO CONTIDA VOLUNTÁRIA?

É uma técnica utilizada em radioterapia, que consiste em inspirar (encher o peito com ar) e sustentar a respiração durante um curto período de tempo.

Ao encher o peito com ar, o volume dos pulmões aumenta, afastando alguns órgãos da área de tratamento (ex.: coração, pulmão e fígado), o que pode ser útil quando a Radioterapia é na região torácica, para reduzir a dose nesses órgãos.

EM QUE CONSISTE A TÉCNICA DE INSPIRAÇÃO CONTIDA VOLUNTÁRIA?

A técnica de Inspiração Contida Voluntária consiste em inspirar (encher o peito com ar) e sustentar a respiração durante aproximadamente 40 segundos, após indicação pode expirar (deitar o ar fora) e respirar normalmente. Este processo será repetido várias vezes até concluir o procedimento (TC de planeamento ou tratamento).

**A técnica de Inspiração Contida Voluntária não é difícil
para a maioria das pessoas, quando treinada.**

**Pratique a técnica diariamente até ao agendamento da TC de planeamento
e até ao início do tratamento.**

**Lembre-se de relaxar, concentrar-se na respiração e, o mais importante,
fazê-la no seu próprio ritmo.**

COMO PRATICAR A TÉCNICA DE INSPIRAÇÃO CONTIDA VOLUNTÁRIA EM CASA:

1. Deite-se de barriga para cima na cama ou sofá, coloque uma almofada por baixo da cabeça, outra debaixo dos joelhos e coloque os braços acima da cabeça (posição semelhante à dos seus tratamentos);
2. Espere alguns segundos até sentir a sua respiração normal;
3. Encha lentamente o peito com ar, até se sentir confortável, sustenha a respiração durante 20 a 30 segundos;



Nota: Durante a inspiração não pode elevar as suas costas e pernas.



4. Deite o ar fora lentamente e aguarde alguns segundos até sentir a sua respiração normal;



5. Volte novamente a encher lentamente o peito com ar, até se sentir confortável, sustenha a respiração durante 40 segundos;



6. Deite o ar fora lentamente e aguarde alguns segundos até sentir a sua respiração normal.



7. Repita os passos 5 e 6 mais duas vezes.

CONTACTOS

Av. Prof. Egas Moniz, 1649-035 Lisboa

radioterapia.secr@ulssm.min-saude.pt

ou 217 805 312

(contacto preferencial, via e-mail)

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

08:00 às 21:00, de segunda a sexta-feira