

Revista DPOC: Respirar bem, mexer-se mais, viver melhor

*Disponível em
espanhol,
italiano, francês
e muito mais.*

Uma revista online destinada a pessoas com DPOC para as informar sobre a auto-gestão da sua respiração e atividade física. Inclui vídeos que a nossa equipa de especialistas selecionou para educar, motivar e inspirar.

Técnicas de respiração

Exercícios recomendados

Vídeos explicativos



[www.ipcrg.org/
copdmagazine](http://www.ipcrg.org/copdmagazine)



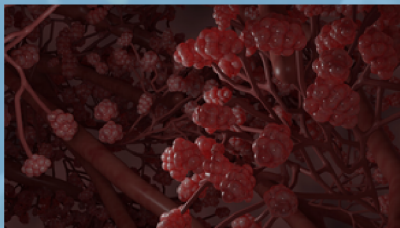


Compreender a sua DPOC

www.ipcrg.org/copdwheel

Iniciar novas conversas sobre a personalização dos cuidados prestados às pessoas com DPOC.

A Roda da DPOC resume tudo o que precisa de saber e discutir sobre a DPOC: sintomas, causas, medicação, melhoria dos cuidados e o que aconselhar.



Como respiramos

www.ipcrg.org/howwebreathe

Como respiramos é uma curta-metragem educativa que explica a mecânica da respiração. Ensina os colegas e ajuda os doentes a compreender melhor a sua doença, aumentando potencialmente a sua capacidade de autogestão.