

EXERCÍCIOS DE FISIOTERAPIA DIRIGIDOS À PESSOA PÓS COVID-19

SERVIÇO DE MEDICINA FÍSICA E REABILITAÇÃO
SETOR DE FISIOTERAPIA

1

Este folheto tem como principal objetivo ser um recurso facilitador, na reabilitação motora do doente após infeção pelo vírus Sars-Cov-2, fornecendo uma orientação visual e explicativa de exercícios comumente realizados nesta situação.

- Esta escala serve como guia no que diz respeito à sua sensação de cansaço/sensação de falta de ar.
- Durante a realização dos exercícios não ultrapasse o nível 3 (moderado) da escala apresentada (Escala de Borg Modificada).

Escala de Borg Modificada

0	Absolutamente nada
0,5	Pouquíssima, quase nada
1	Muito pouca
2	Pouca
3	Média, regular
4	Um pouco forte
5	Forte
6	
7	Muito forte
8	
9	Muito, muito forte
10	Máxima

Modified Borg scale
Adaptado de: Borg G. (1998). Borg's Perceived Exertion and Pain Scales. Champaign (IL): Human Kinetics.

Intensidade ideal dos exercícios

Monitorize a sensação de cansaço e falta de ar durante a prática dos exercícios. Na Escala de Borg Modificada pode graduar a dificuldade de execução do esforço físico entre 0 e 10.

Devido à grande variabilidade de quadros físico-funcionais ou motores? e graus de comprometimento cardiovascular e respiratório nos doentes com sequelas da COVID-19, sugere-se que o valor 3 (média, regular) seja uma referência de segurança nos exercícios realizados sem acompanhamento presencial de um fisioterapeuta, no contexto onde se encontra.

Sugere-se que a escala seja aplicada no início, meio e fim da prática dos exercícios, de forma a manter o esforço a um nível confortável e seguro.

Frequência e duração da prática dos exercícios

Deve realizar estes exercícios 2 vezes por dia, com uma duração de 15 a 45 minutos cada, de acordo com a sua tolerância.

Progrida de 8 a 12 repetições em cada exercício, respeitando a referência de sensação de cansaço e de acordo com a sua tolerância.

EXERCÍCIOS DE FISIOTERAPIA DIRIGIDOS À PESSOA PÓS COVID-19

O exercício é uma parte importante da sua recuperação da COVID-19. Os fisioterapeutas podem orientá-lo sobre como o exercício pode ajudar a:

- Melhorar a capacidade física;
- Reduzir a falta de ar;
- Aumentar a força muscular;
- Melhorar o equilíbrio e a coordenação;
- Reduzir o stress e melhorar o humor;
- Aumentar a confiança;
- Melhorar o raciocínio.

Proposta de exercícios que poderá realizar, de forma a maximizar a sua condição física.

TREINO AERÓBIO

Exercício 1



- Caminhe no quarto ou marche sem sair do lugar (sensação de falta de ar e cansaço ≤ 3 na escala de Borg Modificada) durante alguns minutos. Caso se sinta demasiado cansado, faça períodos mais curtos.
- Tente caminhar a um ritmo constante; Progressivamente aumente a duração da caminhada, à medida que se vai sentindo capaz.

Exercício 2

- Sentado, coloque os braços cruzados ao peito;
- Expire e, sem descruzar os braços, levante-se da cadeira até estar completamente de pé;
- Inspire e volte a sentar-se;
- Repita o sentar e levantar 8 a 12 vezes;
- Mantenha a sua sensação de cansaço e falta de ar ≤ 3 na Escala de Borg



EXERCÍCIOS DE FISIOTERAPIA DIRIGIDOS À PESSOA PÓS COVID-19

TREINO DE FORÇA MUSCULAR E DE EQUILÍBRIO

- Pode fazer os próximos exercícios com halteres, sacos de feijão, garrafas de água... (use como referência os 0,5kg para iniciar estes exercícios com carga);
- Ao inspirar faça-o pelo nariz e expire (deite o ar fora pela boca) sempre quando levanta o peso;
- Repita os exercícios 8 a 12 vezes.

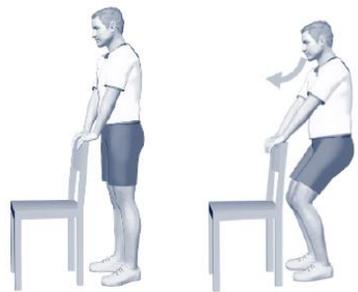


Exercício 1

- Sentado numa cadeira, com as costas apoiadas, dobre os cotovelos, levando o peso do ombro, expirando.
- Volte à posição inicial, inspirando.

Exercício 2

- Sentado numa cadeira, com as costas apoiadas, levante o peso à altura dos ombros, com os cotovelos esticados, expirando.
- Volte à posição inicial, (braços para baixo) inspirando.



Exercício 3

- Na posição de pé, com as mãos apoiadas, no encosto de uma cadeira ou de uma mesa, dobre ao joelhos (expirando) ligeiramente e volte a esticá-los (inspirando).

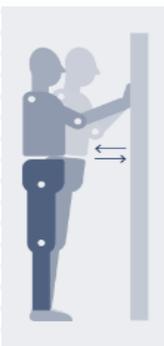
Exercício 4

- Coloque-se em bicos de pés expirando. Volte a pousar os calcanhares no chão, inspirando.



Exercício 5

- Coloque as suas mãos na parede, à altura dos ombros, e os seus pés afastados da parede. Mantenha o corpo direito e incline-se para a frente, dobrando os cotovelos, empurre a parede, até os seus braços estarem direito (cotovelos esticados), expirando.



EXERCÍCIOS DE FISIOTERAPIA DIRIGIDOS À PESSOA PÓS COVID-19

CRITÉRIOS DE INTERRUPÇÃO DOS EXERCÍCIOS

A realização dos exercícios **devem ser interrompidos**, se apresentar **pelo menos um** dos seguintes sinais ou sintomas:

- Sensação de cansaço e falta de ar acima de 3 na escala de Borg Modificada;
- Alterações na temperatura corporal;
- Agravamento dos sintomas respiratórios e/ou fadiga, sem alívio após o descanso;
- Aperto ou dor no peito;
- Tosse severa;
- Tontura, náusea ou dor de cabeça;
- Visão turva e sudorese;
- Palpitações, entre outros.

Se estes sinais/sintomas não aliviarem com a interrupção dos exercícios ou mesmo se piorarem, entre em contacto com a linha SNS 24 (808 24 24 24) ou com a equipa de saúde que o está a acompanhar.

CONTRA-INDICAÇÕES ABSOLUTAS

Não deve realizar os exercícios, se apresentar **pelo menos um** dos seguintes sinais ou sintomas:

- Temperatura corporal superior a 38°C;
- Tempo de início dos sintomas menor que três dias;
- Tempo de diagnóstico inicial menor ou igual que sete dias;
- Saturação de oxigénio no sangue menor que 95% em doentes sem distúrbios pulmonares prévios;
- Pressão arterial em repouso menos que 90x60 mmHg ou maior que 140x90 mmHg.

OUTRAS INDICAÇÕES

Fale com o seu médico se tiver alguma condição clínica que o impeça praticar os exercícios propostos neste folheto.

Em caso de dúvida sobre este folheto, ligue para o

Serviço de Medicina Física e Reabilitação no Hospital de Nossa Senhora do Rosário - Barreiro:

Telefone: 212 147347 Horário: 08h00-18h00

Email: mfr1@chbm.min-saude.pt