

CARTILHA PÓS COVID-19



O QUE É O COVID-19?

Covid-19 é o nome da doença causada pelo novo coronavírus.

Trata-se de uma infecção viral, que pode levar a um quadro de pneumonia, onde o paciente pode necessitar de ajuda para respirar, precisando ficar internado por mais tempo.



COMO ELE NOS AFETA?

Devido à internação, o paciente pode sentir que perdeu peso, massa muscular (musculatura), força, seu fôlego está mais curto e tudo isto pode interferir no seu dia a dia!

CUIDADOS E ORIENTAÇÕES

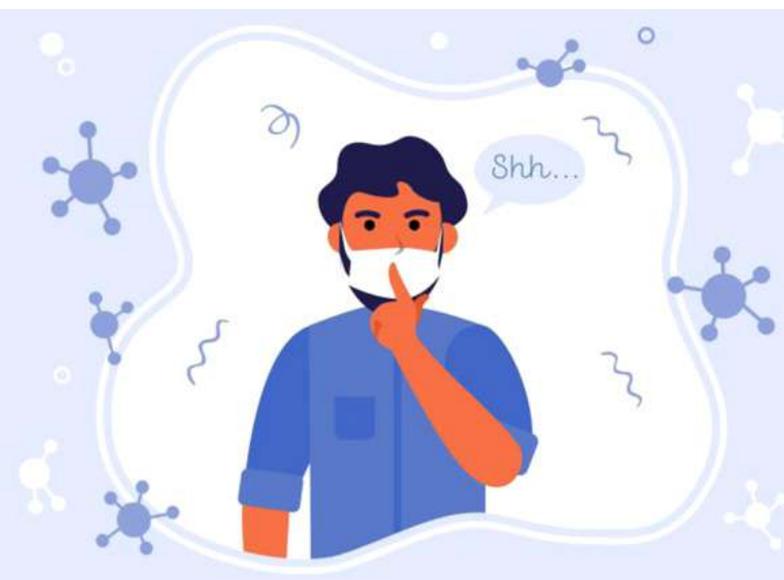
- ▶ O objetivo desta cartilha é explicar sobre os cuidados e orientações de exercícios e atividades no seu cotidiano, que podem auxiliar a melhorar a sua capacidade física diminuída pela doença.

**SÃO
3 PASSOS
SIMPLES E MUITO
IMPORTANTES!**

PASSO 1: SIGA



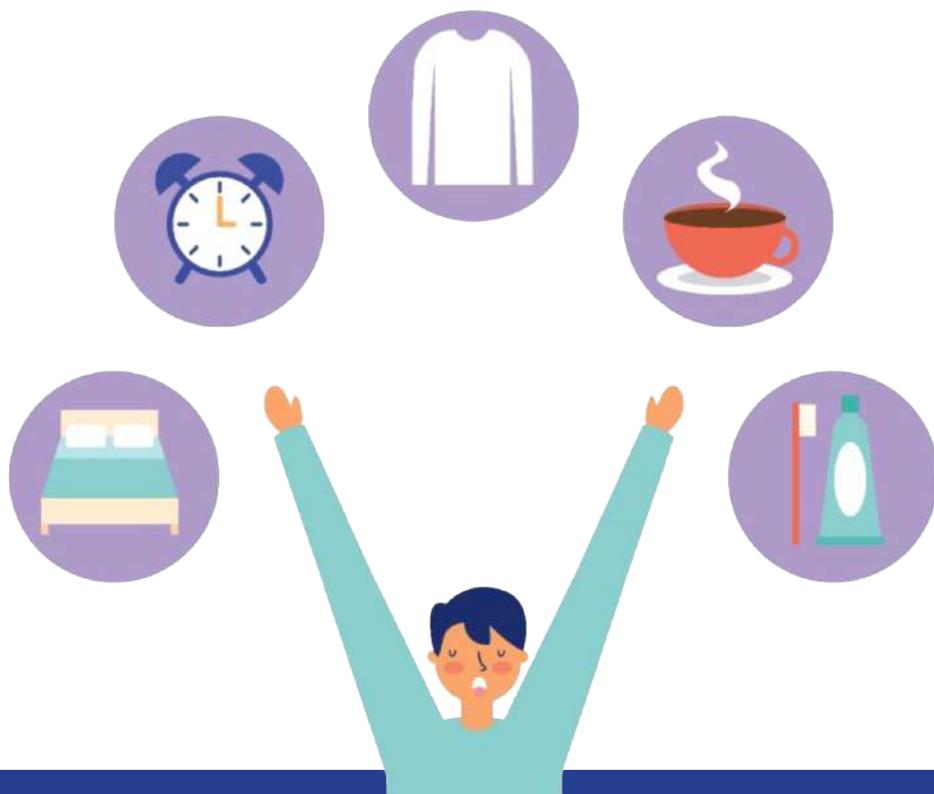
- ▶ Siga todas orientações e recomendações médicas.



- ▶ Cumpra rigorosamente o período (dias) solicitados de isolamento.

RETORNE AOS POUCOS À SUA ROTINA DIÁRIA NORMAL

- ▶ Acorde e durma todos os dias num mesmo horário.
- ▶ Realize todas as suas tarefas habituais, se possível (respeitando o período de isolamento).
- ▶ Observe o seu corpo, fique alerta a sinais de cansaço e fraqueza, repouse sempre que necessário.
- ▶ Tenha uma alimentação balanceada e com horários definidos.
- ▶ Beba muita água: de 5 a 10 copos por dia.



PASSO 3: EXERCÍCIOS

PARTE 1

PRATIQUE EXERCÍCIOS DIARIAMENTE, SEMPRE OBSERVANDO:

- ▶ Comece devagar.
- ▶ Realize os exercícios 2x por dia, durante 30 minutos cada vez.
- ▶ Respire: inspire e expire profundamente entre cada repetição do exercício.
- ▶ Beba água entre os exercícios.
- ▶ Apenas aumente a intensidade caso você se sinta melhor e mais confiante.
- ▶ Aguarde pelo menos 1 hora após as refeições para iniciar os exercícios.
- ▶ Não realize os exercícios caso esteja com febre, dor de cabeça intensa, “palpitações” e “coração acelerado”.
- ▶ Siga a escala de tolerância.



PASSO 3: EXERCÍCIOS

PARTE 2

ESCALA DE TOLERÂNCIA OU ESCALA DE BORG

- ▶ É utilizada para avaliar a percepção de cansaço de um indivíduo, auxiliando na realização de atividades físicas.
- ▶ A utilização dela, torna seus exercícios mais seguros e a sua evolução (aumento da intensidade) conforme sua tolerância.

UTILIZE ESTA ESCALA SEMPRE!

ANTES, DURANTE E APÓS A REALIZAÇÃO DE ATIVIDADES

É seguro realizar as atividades físicas quando você perceber que está praticando esforços de no **máximo 6 a 7**, segundo a escala:

0	Repouso	Sem esforço
1	Demasiado leve	Sinto um esforço físico mínimo.
2	Muito leve	
3	Muito leve- Leve	
4	Leve	Sinto um leve calor, mas percebo que ainda está muito fácil.
5	Leve- moderado	
6	Moderado	Sinto um cansaço moderado, porém ainda consigo conversar durante o treino sem perder o fôlego.
7	Moderado- Intenso	
8	Intenso	Sinto um cansaço grande e não consigo conversar durante o treino porque fico sem fôlego.
9	Muito intenso	
10	Exaustivo	Estou extremamente cansado e sem fôlego.

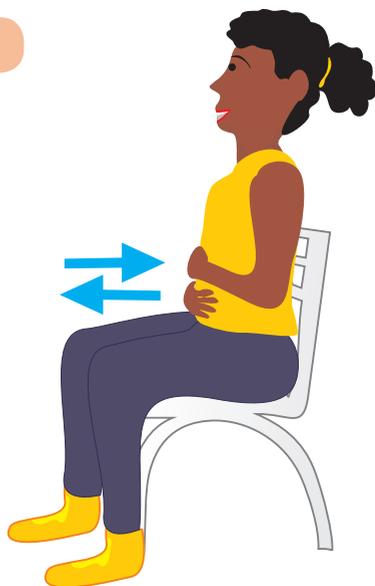
PASSO 3: EXERCÍCIOS

PARTE 3

EXERCÍCIO 1

2 SÉRIES DE 10 REPETIÇÕES

- ▶ Sentado na cadeira, relaxe os ombros, coloque as mãos na barriga, sentindo o movimento de sua respiração. Puxe o ar bem fundo pelo nariz, “estufando” a barriga conforme o ar entra. Em seguida, solte o ar pela boca, “encolhendo” a barriga.

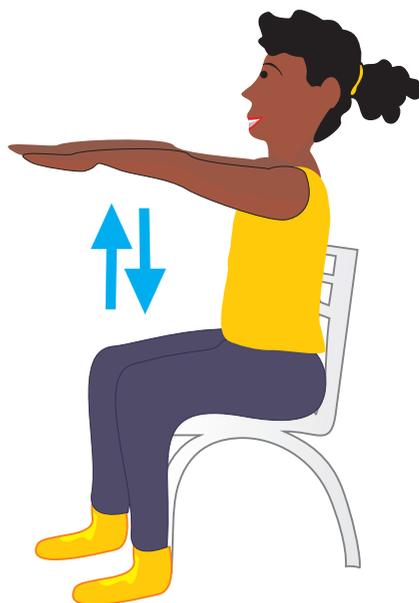


Lembre-se da escala de esforço, **não ultrapasse o valor de 7** durante a realização dos exercícios.

EXERCÍCIO 2

1 SÉRIE DE 10 REPETIÇÕES

- ▶ Sentado na cadeira, puxe o ar pelo nariz até encher totalmente os pulmões enquanto eleva os dois braços esticados para frente. Em seguida, solte o ar lentamente pela boca, com os lábios semifechados enquanto abaixa os braços.



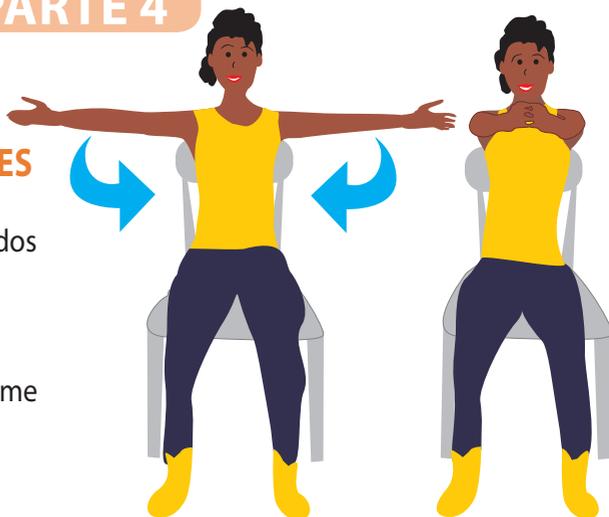
PASSO 3: EXERCÍCIOS

PARTE 4

EXERCÍCIO 3

1 SÉRIE DE 10 REPETIÇÕES

- ▶ Sentado, com os braços esticados à frente e as palmas das mãos juntas, puxe o ar pelo nariz até encher os pulmões, enquanto afasta os braços, depois aproxime os braços, enquanto solta o ar pela boca.

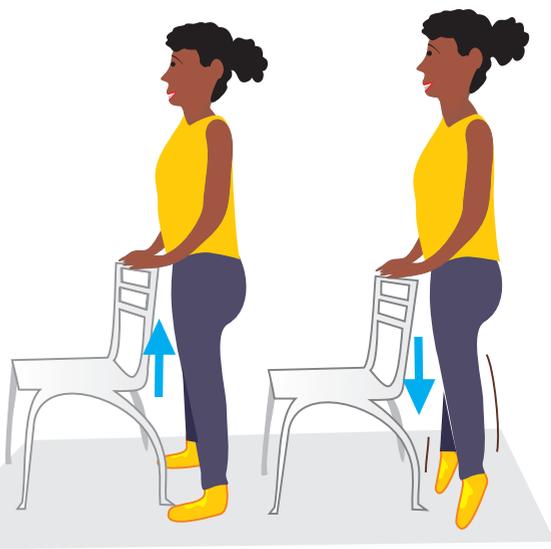


Lembre-se da escala de esforço,
não ultrapasse o valor de 7
 durante a realização dos exercícios.

EXERCÍCIO 4

1 SÉRIE DE 10 REPETIÇÕES

- ▶ Em pé, com as mãos apoiadas na cadeira, fique na ponta dos pés e volte à posição original.



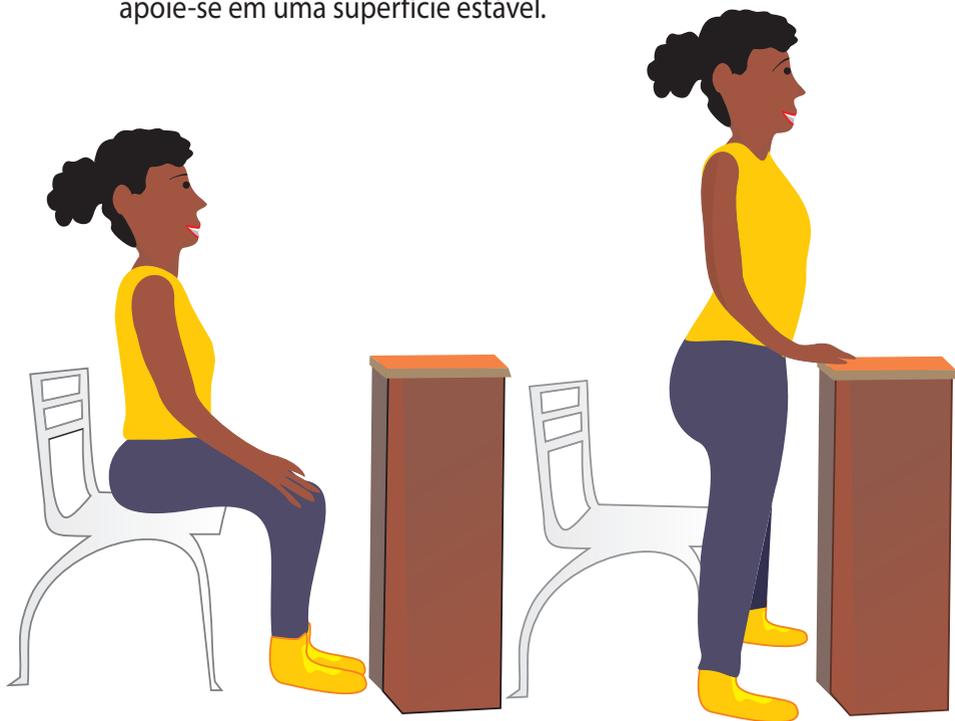
PASSO 3: EXERCÍCIOS

PARTE 5

EXERCÍCIO 5

1 SÉRIE DE 10 REPETIÇÕES

- ▶ Sentado, levante-se da cadeira ficando completamente de pé. Depois, sente-se novamente devagar. Se sentir necessidade, apoie-se em uma superfície estável.



Lembre-se da escala de esforço,
não ultrapasse o valor de 7
durante a realização dos exercícios.

PASSO 3: EXERCÍCIOS

PARTE 6

OUTRAS SUGESTÕES

- ▶ Caminhe ao redor de casa (respeitando o isolamento solicitado).
- ▶ A medida que sentir-se mais confiante e mais forte, tente aumentar o número de séries dos exercícios sugeridos.

POR EXEMPLO:

- De 1 série de 10 repetições, para 2 séries de 10 repetições.
- De 2 séries de 10 repetições, para 3 séries de 10 repetições.
- De 3 séries de 10 repetições, para 4 séries de 10 repetições.
- De 4 séries de 10 repetições, para 5 séries de 10 repetições.
- ▶ Evolua também nas tarefas de casa, com afazeres do cotidiano, limpezas, organização, entre outras (respeitando o isolamento solicitado).
- ▶ Lembre-se sempre de avaliar como você está se sentindo!

**QUALQUER
NOVO
SINTOMA,
PROCURE UM
PROFISSIONAL
DE SAÚDE!**

REFERÊNCIAS

AMBROSE. F. Patient and Caregiver Guide To Managing COVID- 19. Patients at Home. Department of Rehabilitation Medicine, Montefiore Medical center, Bronx, Nova York, Versão 2; 24 Mar. 2020.

BORG G. Borg's perceived exertion and pain scales: Human kinetics; 1998.

GIFCR. Exercícios domiciliares em pessoas com COVID-19. 2020. Disponível em: <<https://www.gifcr-apf.com/publica%C3%A7%C3%B5es/>>. Acesso em 20 jul 2020.

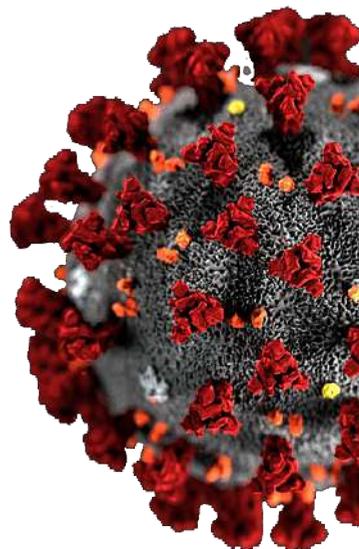
GIFCR. Fisioterapia Respiratória em pessoas com COVID-19. 2020. Disponível em: <<https://www.gifcr-apf.com/publica%C3%A7%C3%B5es/>>. Acesso em 20 jul 2020.

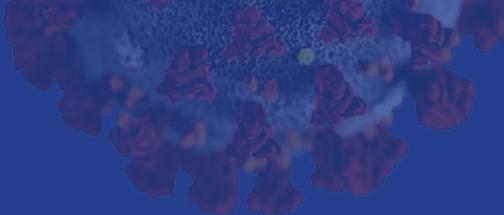
NATIONAL INSTITUTE FOR HEALTH AND CARE EXCELLENCE. COVID-19 rapid guideline: managing symptoms (including at the end of life) in the community. 3 abr. 2020. Disponível em: <<https://www.nice.org.uk/guidance/ng163>>. Acesso em 20 jul 2020.

TALLAGHT UNIVERSITY HOSPITAL. Exercises to keep you moving at home Dublin, Irlanda. Mar. 2020. Disponível em: <<https://www.tuh.ie/Departments/InfectionPrevention-and-Control/COVID-19-Information.html>>. Acesso em 20 jul 2020.

THOMAS, P. et al. Physiotherapy management for COVID-19 in the acute hospital setting: Recommendations to guide clinical practice. Journal of Physiotherapy, [S. l.], v. versão 1, p. 1-27, 23 mar. 2020.

WITTMER, V. L., et al. Diário de exercícios fisioterapêuticos: pacientes estáveis com suspeita ou confirmação de COVID-19. Vitória, Espírito Santo, 2020.





CARTILHA PÓS COVID-19

**Hospital
São José**

**Secretaria
da Saúde**

