www.unafiscosaude.org.br

CARTILHA PÓS-COVID-19

CORONAVÍRUS: CUIDADOS E EXERCÍCIOS

UNAFISCO Saúde

ANS Nº 36101-1

CARTILHA PÓS-COVID-19

CORONAVÍRUS: CUIDADOS E EXERCÍCIOS

CARTILHA PÓS-COVID-19
CORONAVÍRUS: CUIDADOS E EXERCÍCIOS

Sumário

O QUE É O COVID-19?	4
PASSO 1: SIGA	6
PASSO 2: ROTINA NORMAL	7
PASSO 3: EXERCÍCIOS	8
REFERÊNCIAS	15

O que é 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, em que o paciente pode necessitar de ajuda para respirar, precisando ficar internado por mais tempo.

Como ele nos **afeta?**

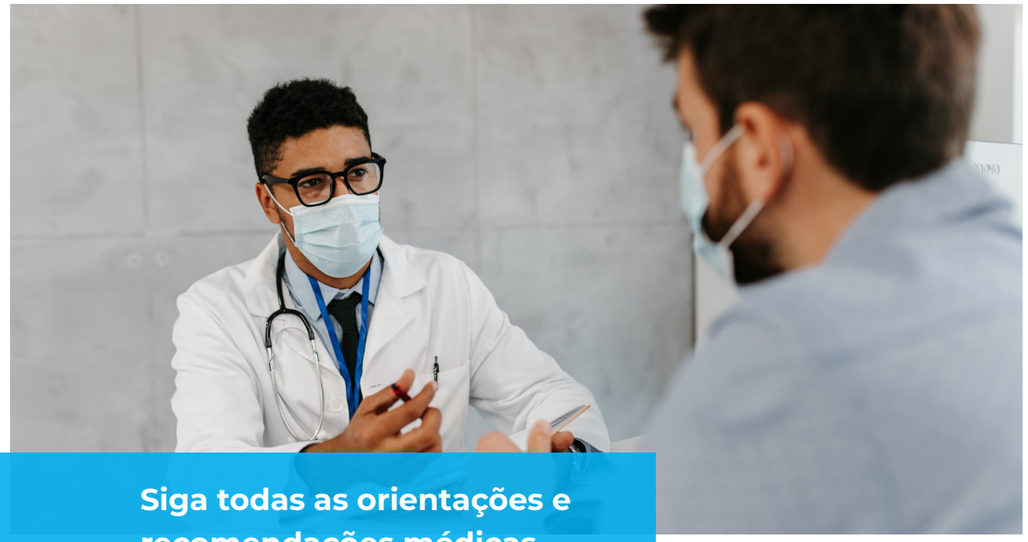
Devido à internação, o paciente pode sentir que perdeu peso, massa muscular (musculatura), força, seu fôlego está mais curto e tudo isso pode interferir no seu dia a dia.

Cuidados e orientações

O objetivo desta cartilha é se aplicar 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. Confira a seguir.

Passo 1: Siga



Siga todas as orientações e recomendações médicas.

Cumpra rigorosamente o período (dias) solicitado de isolamento.

Passo 2: Rotina normal

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” ou“coração acelerado”.
- Siga a escala de tolerância.

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.

Parte 3 - Exercício 1

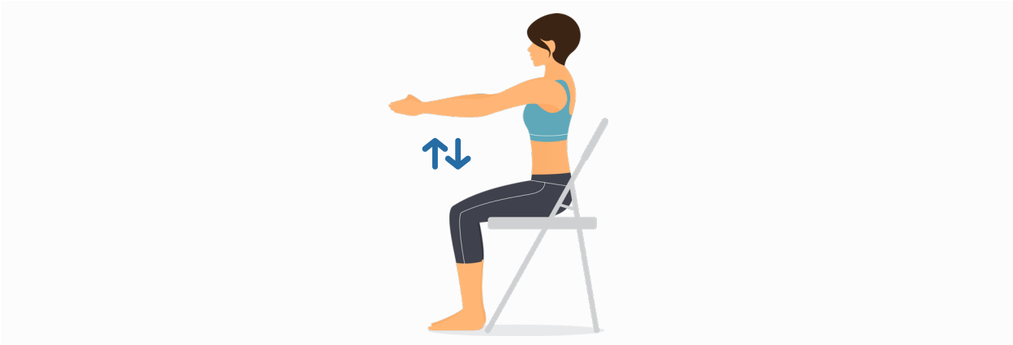
2 séries de 10 repetições

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

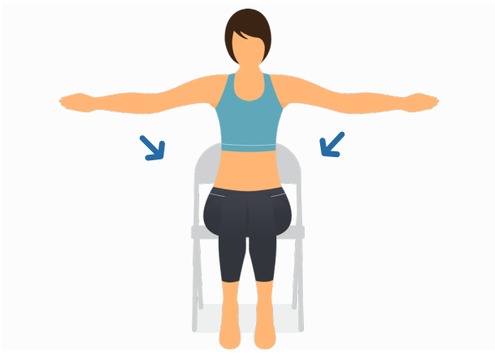
1 série de 10 repetições



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

Parte 4 - Exercício 3

1 série de 10 repetições



Sentado, com os braços estendidos 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.

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.

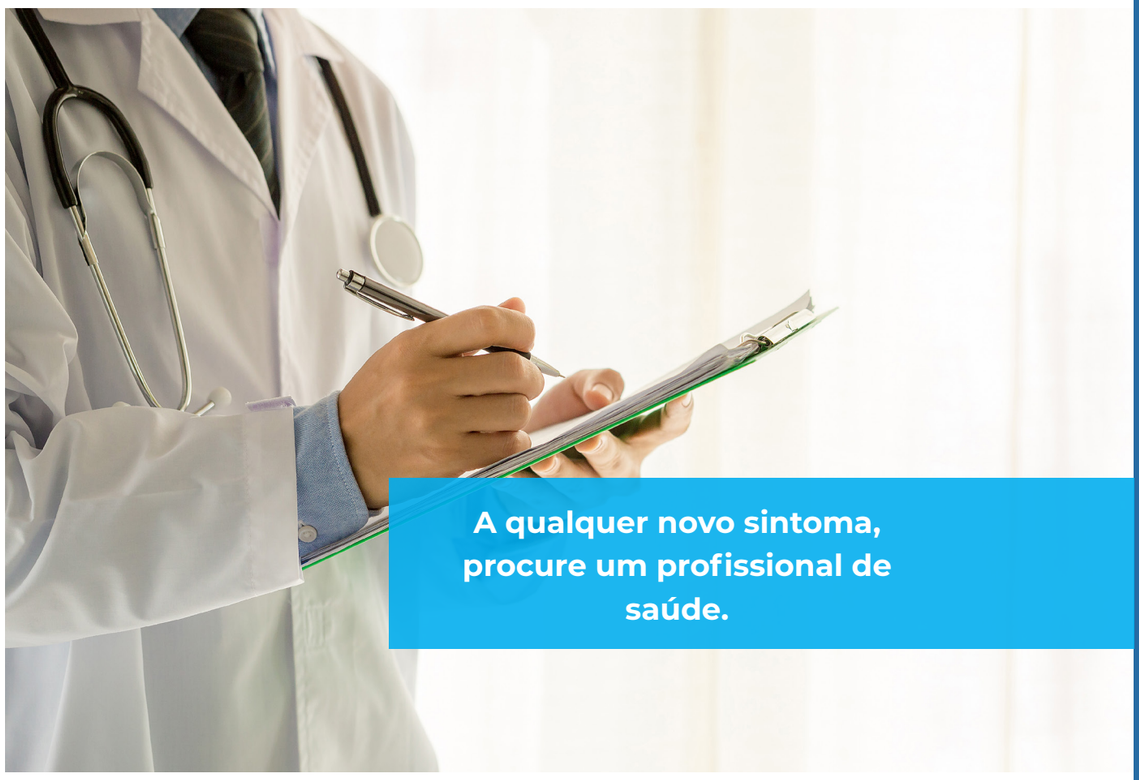
Lembre-se da escala de esforço. Não ultrapasse o valor de 7 durante a realização dos exercícios.

Parte 6 - Outras sugestões

- Caminhe ao redor de casa (respeitando o isolamento solicitado).
- À medida que se sentir 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.



A qualquer novo sintoma, procure um profissional de saúde.

Referências

AMBROSE, F. Patient and Caregiver Guide To Managing Covid-19. Patients at Home. Versão 2. Bronx, Nova York: Department of Rehabilitation Medicine, Montefiore Medical Center, 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: 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: 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: www.nice.org.uk/guidance/ng163. Acesso em: 20 jul. 2020.

TALLAGHT UNIVERSITY HOSPITAL. Exercises to keep you moving at home. Dublin, mar. 2020. Disponível em: www.tuh.ie/Departments/Infection Prevention-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, 2020.

SCS Quadra 2, Bloco C, Edifício Cedro II,

7º andar - Brasília - DF

CEP: 70302-914

0800 028 2777

Unafisco Saúde Concierge

www.unafiscosaude.org.br