



Cartilha de Exercícios Fisioterapêuticos Pós-COVID-19

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Unimed 
Regional Jaú

01 Introdução

A pandemia da COVID-19 trouxe diversos impactos ao mundo, ocasionando altas taxas de internação hospitalar e mortalidade. A COVID-19 traz também grande impacto funcional aos que se recuperam da doença. Dentre esses impactos, podemos citar: transtorno de estresse pós-traumático, ansiedade, fraqueza muscular, falta de ar, entre outros.

02 Cuidados e Orientações

Essa cartilha de exercícios traz orientações sobre atividades no seu cotidiano que podem auxiliar na melhora de sua capacidade física diminuída pela doença.

Retome aos poucos a sua rotina

- Acorde e durma todos os dias em um mesmo horário;
- Realize as suas tarefas habituais, se possível (respeitando seu organismo);
- 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, 5 a 10 copos por dia.

03 Com qual intensidade você deve praticar os exercícios?

A Escala de tolerância ou Escala de Borg serve para avaliar sua sensação de cansaço e falta de ar. Durante os exercícios, essas sensações devem ser mantidas em valores de no máximo 6 a 7.

Escala de tolerância ou Escala de Borg

(Sensação de cansaço e falta de ar)

- 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.

04 Pratique exercícios diariamente, sempre observando:

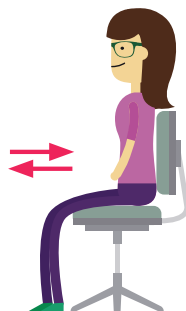
- Comece devagar;
- Realize exercícios 2 vezes por dia (aumentando gradativamente);
- Respire: inspire e expire profundamente entre cada repetição do exercício;
- Beba água entre os exercícios;
- Apenas aumente a intensidade caso você se sinta melhor e mais confiante;
- Aguarde pelo menos 1 hora após 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.

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

Exercício 1

(2 séries de 10 repetições)

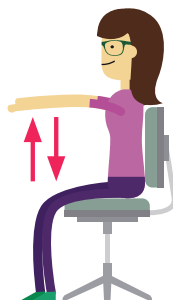
Sentado na cadeira, relaxe os ombros, coloque as mãos na barriga, sentindo o movimento de sua respiração. Puxe o ar bem fundo pelo nariz, “estufando” a barriga conforme o ar entra. Em seguida, solte o ar pela boca, “encolhendo” a barriga.



Exercício 2

(1 série de 10 repetições)

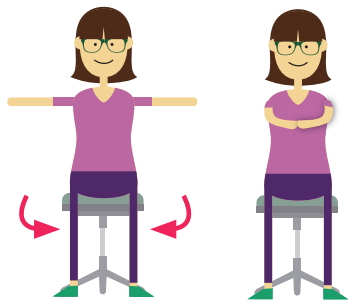
Sentado na cadeira, puxe o ar pelo nariz até encher totalmente os pulmões enquanto eleva os dois braços esticados para frente. Em seguida, solte o ar lentamente pela boca, com os lábios semifechados enquanto abaixa os braços.



Exercício 3

(1 série de 10 repetições)

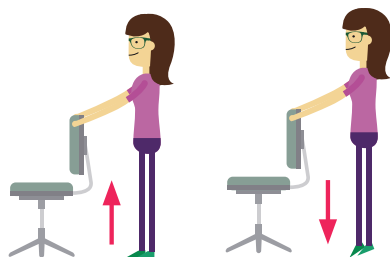
Sentado, com os braços esticados à frente e as palmas das mãos juntas, puxe o ar pelo nariz até encher os pulmões enquanto afasta os braços, depois aproxime os braços enquanto solta o ar pela boca.



Exercício 4

(1 séries de 10 repetições)

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



Exercício 5

(1 série de 10 repetições)

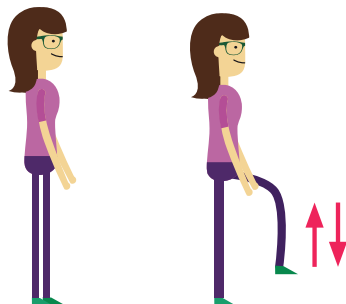
Sentado, levante-se da cadeira ficando completamente de pé. Depois sentese novamente devagar. Se sentir necessidade, apóie-se em uma superfície estável.



Exercício 6

(1 série de 10 repetições)

Em pé, eleve os joelhos de forma alternada como se estivesse marchando no mesmo lugar. Pode apoiar as mãos em uma superfície estável.



05 Outras sugestões

- Caminhe ao redor de casa (respeitando o isolamento solicitado);
- A 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!

Qualquer novo sintoma, procure um profissional de saúde!

06 Referências

Fontes: Ana Cláudia Teixeira, Cinthia Andolfato de Oliveira, Daniela Fernandes da Fonseca Domingos, Lucas Marchetti Sena – Fisioterapeutas Núcleo de Atenção à Saúde / Unimed Regional Jaú/ Cartilha Pós-COVID Unimed Prudente / Orientações para pacientes: reabilitação após a alta hospitalar por COVID-19 – AC Camargo Câncer Center: Centro Integrado de Diagnóstico/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. / GIFCR – Fisioterapia Respiratória em pessoas com COVID-19. <https://www.gifcr-apf.com/publica%C3%A7%C3%B5es/>. GIFCR – Exercícios domiciliares em pessoas com COVID-19. <https://www.gifcr-apf.com/publica%C3%A7%C3%B5es/>. Borg G. Borg's perceived exertion and pain scales: *Human kinetics*; 1998. / 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. / Tallaght University Hospital – Exercises to keep you moving at home / Dublin, Irlanda. Mar. 2020. <https://www.tuh.ie/Departments/InfectionPrevention-and-Control/COVID-19-Information.html>. / 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: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng163>.

Observação: por tratar-se de um assunto em constante evolução, as informações aqui contidas podem ser atualizadas a qualquer tempo.

**Se você tiver dificuldades em
realizar os exercícios, entre em
contato com o NAS-Núcleo de Atenção à Saúde/
Medicina Preventiva da
Unimed Regional Jaú**

ANS-nº 30676-2

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



somoscoop

NAS - NÚCLEO DE ATENÇÃO À SAÚDE

Rua Álvaro Floret, 315 - Vila Hilst - 17207-020 - Jaú/SP
(14) 3621-4877