



REGRESSAR ÀS ACTIVIDADES DA VIDA DIÁRIA

Há várias actividades que pode fazer em casa para se manter fisicamente activo, desde actividades domésticas a actividades de lazer.

A Organização Mundial de Saúde recomenda que todos os adultos saudáveis realizem 30 minutos diários de actividade física de intensidade moderada



30 MINUTOS/DIA

Exemplos de actividade física moderada a vigorosa que pode fazer em casa:

- Subir e descer escadas
- Caminhar
- Dançar
- Brincar com as crianças
- Jardinar



- Lavar o carro
- Aspirar
- Brincar com os animais
- Arrumar espaços



Evite estar longos períodos sentado, reclinado ou até deitado

Mantenha-se ACTIVO!

Referências Bibliográficas:

Bland K., Bigaran A., Campbell K., Trevaskis M., Zopf E. (2020). Exercising in Isolation? The Role of Telehealth in Exercise Oncology During the COVID-19 Pandemic and Beyond. *Physical Therapy* Volume 100 n°10. Disponível em <https://academic.oup.com/ptj/article/100/10/1713/5879285>

Quinn L., Macpherson C., Long K., Shah H. (2020). Promoting Physical Activity via Telehealth in People With Parkinson Disease: The Path Forward After the COVID-19 Pandemic? *Physical Therapy* Volume 100 n°10. Disponível em <https://academic.oup.com/ptj/article/100/10/1730/5876269>

Torres-Castro R., Solis-Navarro L., Sitjà-Rabert M., Vilaró J. (2021) Functional Limitations Post-COVID-19: A Comprehensive Assessment Strategy. *Arch Bronconeumol*. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.arbres.2020.07.025>

Associação Portuguesa de Fisioterapeutas – Grupo de Interesse em Fisioterapia Cardio-Respiratória (2020), Actividade Física Pós Recuperação da COVID-19, disponível em <http://www.apfisio.pt/covid-19-recursos/publico-em-geral/>

Associação Portuguesa de Fisioterapeutas – Grupo de Interesse em Fisioterapia Cardio-Respiratória (2020), Gestão dos Sintomas Respiratórios na pessoa com COVID-19, disponível em <http://www.apfisio.pt/covid-19-recursos/publico-em-geral/>

Associação Portuguesa de Fisioterapeutas – Grupo de Interesse em Fisioterapia Cardio-Respiratória (2020), Exercícios Domiciliários dirigidos à pessoa com COVID-19, disponível em <http://www.apfisio.pt/covid-19-recursos/publico-em-geral/>



Projecto elaborado por:

Joana Neves

Maria Marques

Em colaboração com o grupo de fisioterapeutas do ACES Alentejo Central



PROJETO DE INTERVENÇÃO

Fisioterapia Pós COVID-19

Reabilitação pós COVID-19

Estratégias para recuperar a funcionalidade

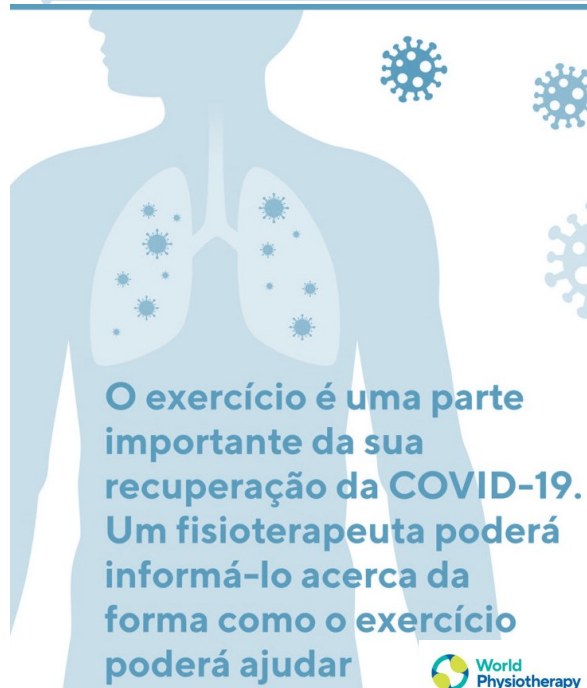


**Contacto Fisioterapeuta
UCSP Vila Viçosa**

helenamartins@alentejocentral.min-saude.pt

tel: 268886100

Como é que a Fisioterapia pode ajudar?



World
Physiotherapy
www.world.physio/wptday



- Através de Exercícios simples



- Regressar às actividades da vida diária

- Recuperar a função pulmonar



- Controlar a falta de ar



- Lidar com a fadiga



Encontrar o equilíbrio entre estar em actividade e em repouso



RECUPERAR A FUNÇÃO PULMONAR

Como controlar a respiração?

1. Relaxe os músculos do pescoço e dos ombros
2. Inspire pelo nariz (contando até 2)
3. Expire pela boca (idealmente contando até 3-4)

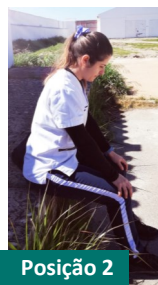


COMO CONTROLAR A FALTA DE AR?

Adoptar posições confortáveis que ajudam a relaxar o peito e os braços e facilitam a respiração.

Posição 1

- Inclina-se ligeiramente à frente;
- Apoie os cotovelos no parapeito de uma janela;
- Relaxe a cabeça e o pescoço.



Posição 2

- Sente-se;
- Inclina-se ligeiramente à frente;
- Apoie as mãos nos seus joelhos;
- Relaxe a cabeça e o pescoço.



ATRAVÉS DE EXERCÍCIOS SIMPLES

Os exercícios ajudam a melhorar a sua força e aumentam a tolerância ao esforço

- Não sustenha a respiração durante as atividades, pois reduz a quantidade de sangue disponível para o coração, pulmões e corpo;
- Expire no momento de esforço.

Exercício 1 Series: 1 Repetições: 15

- Segure um bastão ou uma toalha e, enquanto inspira pelo nariz, eleve os braços até ao nível dos ombros;
- Expire pela boca e regresse à posição inicial



Exercício 2 Series: 2 Repetições: 12

- Sentado, leve o cotovelo esquerdo ao joelho direito, expirando pela boca;
- Inspire e regresse à posição inicial;
- Repita o exercício para o outro lado

Exercício 3 Series: 2 Repetições: 15

- Sentado, estique o joelho direito, expirando pela boca;
- Inspire e regresse à posição inicial;
- Repita o exercício para o outro lado



Exercício 4 Series: 1 Repetições: 2 min

Marche no mesmo lugar a um ritmo constante e relativamente acelerado