

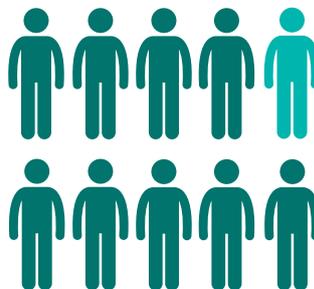
O que é a COVID Longa?



World
PT Day
2021

COVID Longa foi definida preliminarmente como a presença de sinais e sintomas que se desenvolvem durante ou após uma infecção por COVID-19, que se prolonga por 12 ou mais semanas.

A COVID-19 é tipicamente designada como aguda até às 4 semanas e como sub-aguda das 4 às 12 semanas.



A COVID Longa é comum?

1 em cada 10 pessoas apresentará sintomas por um período de **12 semanas** ou mais



Muitas pessoas que vivem com a doença estavam previamente em forma e eram saudáveis.



As crianças experienciam os sintomas da COVID Longa de forma similar aos adultos e com aproximadamente a mesma frequência.

A COVID Longa afeta as pessoas que estiveram hospitalizadas com COVID-19 aguda e as pessoas que recuperaram em casa. As pessoas que experienciaram COVID-19 leve ou grave podem ter sintomas prolongados ou desenvolver COVID Longa.

A COVID Longa é uma doença multissistêmica; existem mais de 200 sintomas identificados que ocorrem em combinações variáveis e podem flutuar em padrões previsíveis e imprevisíveis de surtos e remissões.

Sintomas mais comuns após 6 meses:



exaustão extrema (fadiga)

exacerbação dos sintomas pós-esforço (ESPE)



problemas de memória e concentração (névoa mental)

Outros sintomas comuns:



falta de ar



dor ou aperto no peito



dificuldade em dormir (insónia)



palpitações cardíacas



tonturas



dor muscular



dor articular



depressão e ansiedade



zumbido e dor nos ouvidos



enjoo, diarreia, dor de estômago, perda de apetite



temperatura elevada, tosse, dor de cabeça, dor de garganta, alterações no olfato ou paladar



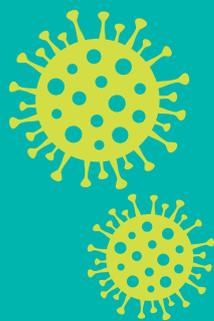
erupções cutâneas

Ainda não se chegou a um consenso internacional sobre a definição de COVID Longa. No entanto, há evidência crescente de que a COVID Longa é comum e incapacitante. A COVID Longa tem sido caracterizada como prolongada, com envolvimento multissistémico e incapacidade significativa.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



Reabilitação e COVID Longa



World
PT Day
2021

O que é a reabilitação?

A reabilitação é definida como um conjunto de intervenções para otimizar a funcionalidade nas atividades diárias, apoiar as pessoas para que recuperem ou se ajustem, alcancem o seu pleno potencial, e permitir a participação na educação, no trabalho, na recreação e noutros papéis significativos na vida.



Uma reabilitação segura e eficaz é parte fundamental da recuperação.

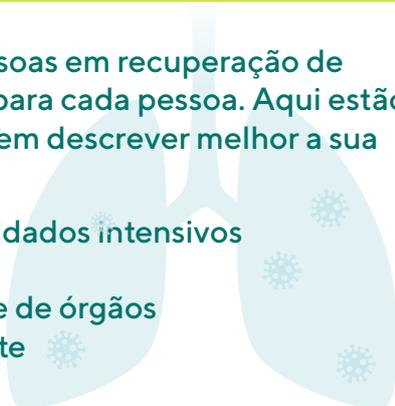
A reabilitação para a COVID Longa deve ser adaptada à pessoa, dependendo dos seus sintomas, objetivos e preferências.



A Organização Mundial da Saúde recomenda que a reabilitação da COVID Longa deve incluir a educação das pessoas sobre como retomar as atividades diárias de forma conservadora, a um ritmo apropriado que seja seguro e gerenciável para níveis de energia dentro dos limites dos sintomas atuais, e o esforço não deve ser levado ao ponto de fadiga ou exacerbação dos sintomas.

A reabilitação para pessoas em recuperação de COVID-19 é diferente para cada pessoa. Aqui estão alguns termos que podem descrever melhor a sua experiência:

- síndrome pós-cuidados intensivos
- fadiga pós-viral
- dano permanente de órgãos
- COVID persistente



Independentemente dos sintomas que experimentar, o/a seu/sua fisioterapeuta irá tratá-lo/a de forma individualizada e determinará as causas subjacentes antes de iniciar o tratamento.

Intervenções de reabilitação eficazes para apoiar a autogestão dos sintomas podem incluir:

- progressão gradual do ritmo das atividades
- monitorização da frequência cardíaca

Para responder às suas necessidades da melhor forma, um(a) fisioterapeuta trabalhará com outros profissionais de saúde como parte da sua avaliação e programa de reabilitação. Vários testes podem ser realizados para compreender e encontrar a causa dos sintomas, tais como:



falta de ar



sensação de desmaio ou desmaio



dor no peito



tonturas



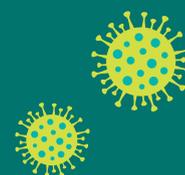
palpitações cardíacas



baixa saturação de oxigénio



fadiga

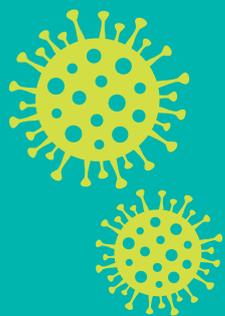


A prescrição de exercício na COVID Longa deve ser abordada com precaução para minimizar o risco e garantir que os programas de exercício sejam reparadores e não piorem os sintomas. A reabilitação deve ter como objetivo prevenir a dessaturação de oxigénio durante o esforço. Um(a) fisioterapeuta especialista em respiratória pode ajudar quando existem sinais de hiperventilação e alterações no padrão respiratório. **Não deve ser usado um programa de exercício com aumentos graduais (tempo ou intensidade), particularmente quando há exacerbação dos sintomas pós-esforço.**



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



Fadiga e exacerbação dos sintomas pós-exercício



World
PT Day
2021

FADIGA

A fadiga é uma sensação de extrema exaustão e é o sintoma mais comum da COVID Longa. Este sintoma:

- não é facilmente aliviado por descanso ou sono
- não é o resultado de uma atividade excepcionalmente difícil
- pode limitar a funcionalidade nas atividades do dia-a-dia
- afeta negativamente a qualidade de vida



ESPE

A exacerbação dos sintomas pós-esforço (ESPE) é uma exaustão incapacitante que frequentemente surge após algum tempo da realização do esforço e é desproporcional ao esforço realizado. É descrita, por vezes, com um “colapso”. A atividade que pode desencadear esse agravamento de sintomas pode ser algo que antes era facilmente tolerado, como por exemplo:

- uma atividade diária (por exemplo, tomar banho)
- uma atividade social
- andar (ou outro exercício)
- ler, escrever ou trabalhar numa secretária
- uma conversa carregada de emoção
- estar num ambiente com estimulação sensorial (por exemplo, música alta ou com luzes a piscar)



Muitos dos sintomas experienciados por aqueles que vivem com COVID Longa são muito semelhantes aos sintomas da encefalomielite miálgica (EM) / síndrome da fadiga crónica (SFC).

A Organização Mundial da Saúde recomenda que a reabilitação da COVID Longa deve incluir a educação das pessoas sobre como retomar as atividades diárias de forma conservadora, a um ritmo apropriado que seja seguro e gerenciável para níveis de energia dentro dos limites dos sintomas atuais, e o esforço não deve ser levado ao ponto de fadiga ou exacerbação dos sintomas.



A ESPE é muito frequentemente **desencadeada por atividade física** e exercício. Quase **75% das pessoas** que vivem com COVID Longa continuam a experienciar ESPE após 6 meses.

Os sintomas agravados pelo esforço podem incluir:



- fadiga incapacitante/exaustão
- disfunção cognitiva ou “névoa mental”
- dor
- falta de ar
- palpitações cardíacas
- febre
- distúrbios de sono
- intolerância ao exercício

Os sintomas geralmente pioram **12 a 48 horas** após a atividade e podem durar dias, semanas ou até meses

O/A seu/sua fisioterapeuta pode orientá-lo/a no **controlo do ritmo como ferramenta de gestão da atividade** que também é usada com sucesso por pessoas com EM/SFC para prevenir o desencadeamento de ESPE.



PARE de tentar forçar os seus limites. O esforço excessivo pode prejudicar a sua recuperação.



O REPOUSO é a sua estratégia de gestão mais importante. Não espere que os sintomas apareçam para descansar.



MODERE O RITMO das suas atividades diárias e atividades cognitivas. Esta é uma forma segura de evitar os fatores desencadeantes dos sintomas.

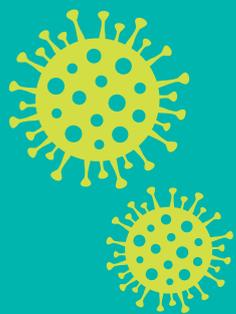
A atividade física e as intervenções com exercício para reabilitar pessoas com COVID Longa e sintomas persistentes de falta de ar desproporcional ao esforço, batimento cardíaco inadequadamente elevado (taquicardia) e/ou dor torácica, exigem cautela.

Não deve ser usado um programa de exercício com aumentos graduais (tempo ou intensidade), particularmente quando há exacerbação dos sintomas pós-esforço.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



Como usar o controlo do ritmo de trabalho em conjunto com o(a) seu(sua) fisioterapeuta



World
PT Day
2021

O controlo do ritmo é uma estratégia de autogestão durante as atividades para evitar a exacerbação de sintomas pós-esforço (ESPE). Ao fazer este controlo, irá fazer menos atividade do que aquela para que teria energia, mantendo as atividades curtas e descansando frequentemente.

1

Conheça a sua reserva/reservatório de energia

- energia que tem por dia. Isso irá variar, por isso o melhor é encontrar o seu nível de base, utilizando um diário de atividade e sintomas. O seu “nível de base” é o que pode fazer de modo relativamente fácil num dia bom e o máximo que consegue fazer num dia mau.
- Deve sempre guardar alguma energia no final do exercício – não continue até se sentir cansado.



2

Perceba quanta energia tem

O seu diário de atividade e sintomas deverá começar a revelar alguns padrões. Assim, poderá reduzir ou modificar os seus níveis de atividade de modo a não provocar uma ESPE ou “colapso”. Isto irá ajudá-lo/a a encontrar um nível de atividade possível de manter quer nos dias bons, quer nos maus, a não ser que tenha uma recaída. Aprenda a reconhecer sinais precoces de ESPE e pare imediatamente, descanse, controle o ritmo da atividade e evite um “colapso”.



3

Aprenda a planejar as suas atividades

- **Priorize** o que realmente necessita de fazer num dia ou semana. Questione-se se todas as atividades são efetivamente necessárias. Poderá outra pessoa fazê-las? Posso modificar a atividade de modo a torná-la mais fácil para mim?
- **Planeie** de modo a priorizar as tarefas mais importantes do dia. Planeie também o seu tempo de descanso para que o dia tenha um ritmo adequado.
- **Controlo do ritmo** – divida a sua atividade em tarefas mais pequenas e mais fáceis de gerir, com pausas para descanso.
- Prazer – gaste alguma energia em coisas que goste, de modo a melhorar a sua qualidade de vida.



4

Aprenda a poupar energia

- Aprenda a dizer “não”.
- Divida a sua atividade e peça ajuda.
- Modifique as suas atividades de modo a gastar menos energia.
- Evite a tentação de “fazer só mais um bocadinho”.



5

Aprenda a descansar entre atividades

- Descanso significa atividade mínima e pouca ou nenhuma estimulação mental.
- Durante o descanso evite atividades que podem ser estimulantes, como a televisão e as redes sociais.
- Em alternativa, tente fazer meditação e/ou exercícios respiratórios.



Poderei alguma vez fazer mais?



- Quando os seus sintomas melhorarem, irá experienciar menos fraqueza e fadiga. Trabalhe em conjunto com o/a seu/sua fisioterapeuta para perceber como aumentar os seus níveis de atividade de forma muito gradual, tal como a realização de alguns exercícios de fortalecimento do core ou aumentando em 10% a distância que consegue caminhar.
- Seja realista e flexível – tente criar uma rotina semanal, mas esteja preparado para que em alguns dias precise de mais descanso do que noutros e evite os fatores desencadeantes.
- Foque-se no que já consegue fazer e não nos sintomas ou no que não consegue fazer.

Monitorizar a frequência cardíaca

O/a seu/sua fisioterapeuta pode ensiná-lo/a monitorizar a sua frequência cardíaca. Depois, faça a sua avaliação todas as manhãs, antes de se levantar da cama. Manter a sua frequência cardíaca dentro de um limite de 15 batimentos por minuto acima da sua média semanal poderá permitir-lhe reduzir o risco de ESPE.



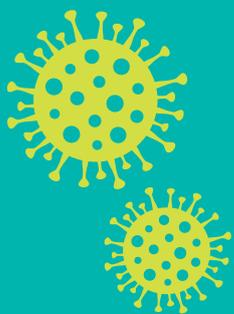
A gestão dos níveis das atividades, ou controlo do ritmo, parece ser uma forma de intervenção segura e efetiva para gerir a fadiga e a exacerbação dos sintomas pós-esforço (ESPE). A monitorização da frequência cardíaca pode ser uma intervenção segura e efetiva para gerir a fadiga e a ESPE.

Não deve ser usado um programa de exercício com aumentos graduais (tempo ou intensidade), particularmente quando há exacerbação dos sintomas pós-esforço.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



Exercícios respiratórios



World
PT Day
2021

Os exercícios respiratórios podem ajudar os seus pulmões a recuperar após a COVID-19. Além de ajudá-lo/a a lidar com sentimentos de ansiedade e stress, os exercícios respiratórios podem ajudar a restaurar a função do diafragma e aumentar a capacidade pulmonar. Respirar deve ser algo calmo e sem esforço – se consegue ouvir a sua respiração, poderá estar a respirar com demasiada intensidade.

Um(a) fisioterapeuta pode guiá-lo/a nos exercícios seguintes.

1

Exercício respiratório de barriga para cima

Deite-se de barriga para cima e dobre os seus joelhos, de modo que as plantas dos pés estejam apoiadas na superfície onde se deitou.

2

Exercício respiratório de barriga para baixo

Deite-se de barriga para baixo e repouse a sua cabeça nas mãos, para criar um espaço para respirar.

3

Exercício respiratório sentado

Sente-se na beira da cama ou numa cadeira segura.

4

Exercício respiratório em pé

Coloque-se de pé e ponha as suas mãos de cada lado do estômago.

- Coloque as suas mãos sobre ou de cada lado do seu estômago.
- Mantenha a sua boca fechada.
- Inspire suavemente pelo nariz e sinta o seu estômago a subir/expandir.

- Não tem de inspirar até ao seu máximo – guarde as inspirações mais profundas para quando estiver a realizar atividades.
- À medida que expira, deixe simplesmente o ar sair dos seus pulmões suavemente; não tem de empurrar ou forçar a saída do ar. Sinta a tensão a libertar-se ao expirar.
- Repita durante um minuto.

5

Exercício respiratório de bocejo para um sorriso

- Sente-se direito/a na beira da cama ou numa cadeira segura.
- Levante os braços acima da cabeça e simule um bocejo enquanto se espreguiça.
- Traga os braços para baixo e termine com um sorriso, durante três segundos.
- Repita durante um minuto.

Este exercício incorpora movimento com respirações profundas, o que ajuda a aumentar a coordenação e a ganhar força nos braços e ombros. Também alonga os músculos no seu peito, para que o diafragma tenha espaço para se expandir.

6

Exercício da respiração sonora

- Sente-se direito/a na beira da sua cama ou numa cadeira segura.
- Coloque as suas mãos de cada lado do estômago.
- Com a boca fechada, inspire suavemente pelo nariz e sinta o seu estômago a subir/expandir-se.
- Quando os seus pulmões estiverem cheios, mantenha a boca fechada e expire, enquanto reproduz o som “huuuuuuu”. Repare como as suas mãos descem.
- Mais uma vez, inspire pelo nariz e depois expire pelo nariz enquanto reproduz o som.
- Repita durante um minuto.

Esta informação foi adaptada a partir das seguintes:

fontes: www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/coronavirus-recovery-breathing-exercises;
www.physiotherapyforbpd.org.uk/wp-content/uploads/2017/06/YOUR-Guide-to-Good-Breathing.pdf

Não inicie os exercícios e contacte o seu médico se tiver: febre, falta de ar ou dificuldade respiratória em repouso; dor no peito ou palpitações; novo inchaço nas suas pernas.

INTERROMPA o exercício imediatamente se surgir algum ou alguns dos seguintes sintomas: tonturas, mais falta de ar do que habitual; dor no peito; pele fria e suada; fadiga excessiva; batimento cardíaco irregular; outros sintomas que considere uma emergência.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday