

CARTILHA PÓS-COVID-19



O QUE É A COVID-19?

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

Trata-se de uma enfermidade, causada pelo vírus Sars-Cov-2 que pode comprometer todo o organismo inclusive causar uma infecção nos pulmões (pneumonia). Além disso, diante da gravidade do problema o paciente necessitará de ajuda para respirar e possível internação.



➤ 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 prejudicada pela doença.

SEQUELAS COMUNS APÓS A COVID

- Fadiga;
- Falta de ar;
- Tosse;
- Alteração Visual;
- Dores de Cabeça;
- Dores musculares;
- Queda de cabelo;
- Tontura e desequilíbrio;
- Depressão e ansiedade.

FATORES DE RISCO ASSOCIADOS ÀS SEQUELAS POR COVID

- Idade igual ou superior a 60 anos;
- Doenças cardíacas;
- Hipertensão;
- Doenças pulmonares;
- Tabagismo;
- Obesidade;
- Doenças renais estágio 3,4,5.

CUIDADOS E ORIENTAÇÕES

SÃO
3 PASSOS
SIMPLES E MUITO
IMPORTANTES!

PASSO 1: SIGA

▶ Siga todas as orientações e recomendações da equipe de saúde.

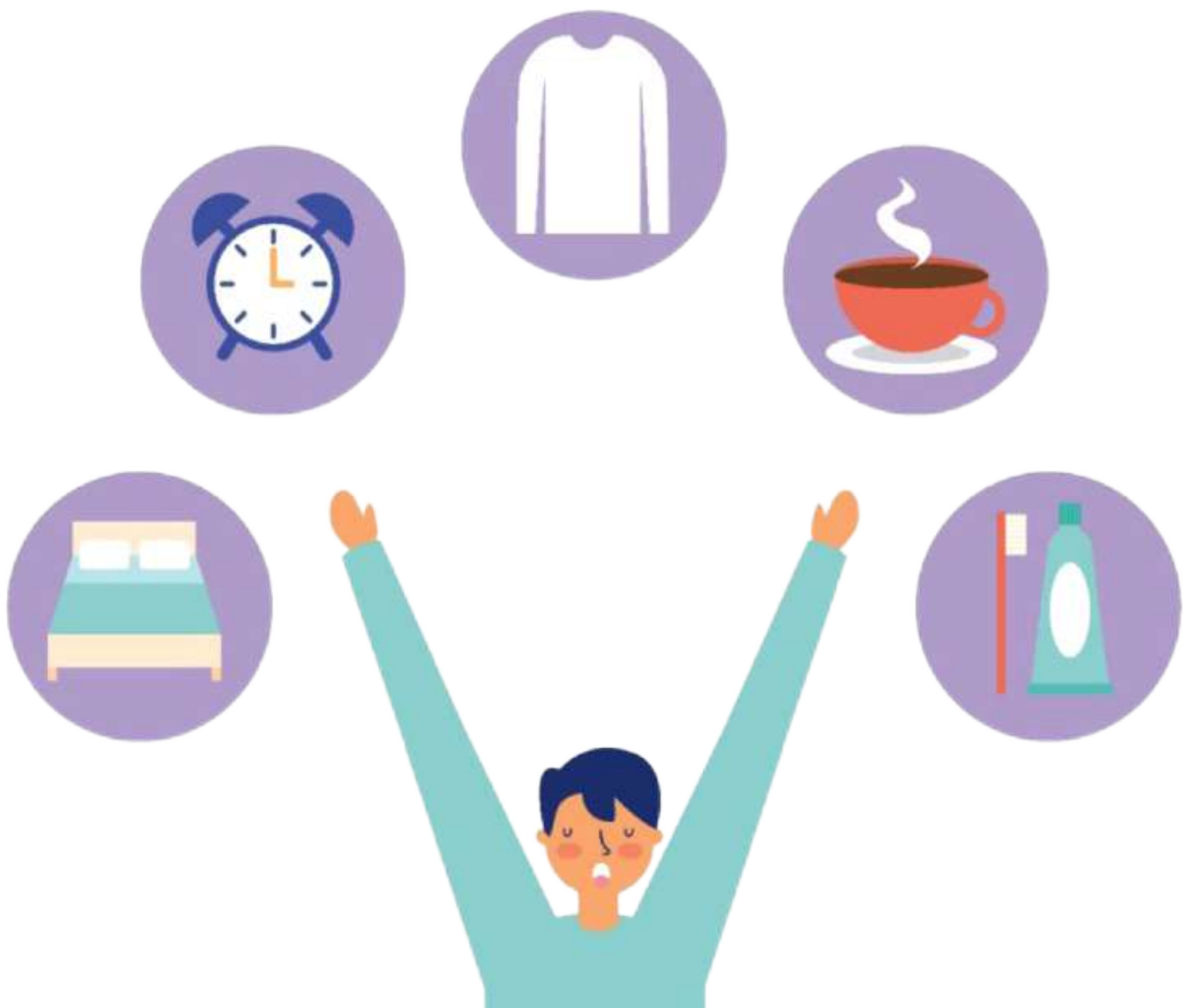


▶ Cumprir rigorosamente o distanciamento social, uso de máscara e álcool a 70%, toaleta respiratório, evitar aglomerações e se vacinar.

PASSO 2: ROTINA DIÁRIA

RETORNE AOS POUCOS ... ROTINA DIÁRIA NORMAL

- ▶ Acorde e durma todos os dias em um mesmo horário.
- ▶ Realize todas as suas tarefas habituais, se possível.
(Respeitando o período de distanciamento).
- ▶ 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 (ESCALA DE BORG)

- ▶ É utilizada para avaliar a percepção de cansaço de um indivíduo, auxiliando na realização de atividades físicas.

A utilização desta escala, torna mais seguro seus exercícios e a sua evolução (aumento da intensidade), conforme sua tolerância.

UTILIZE ESTA ESCALA SEMPRE!

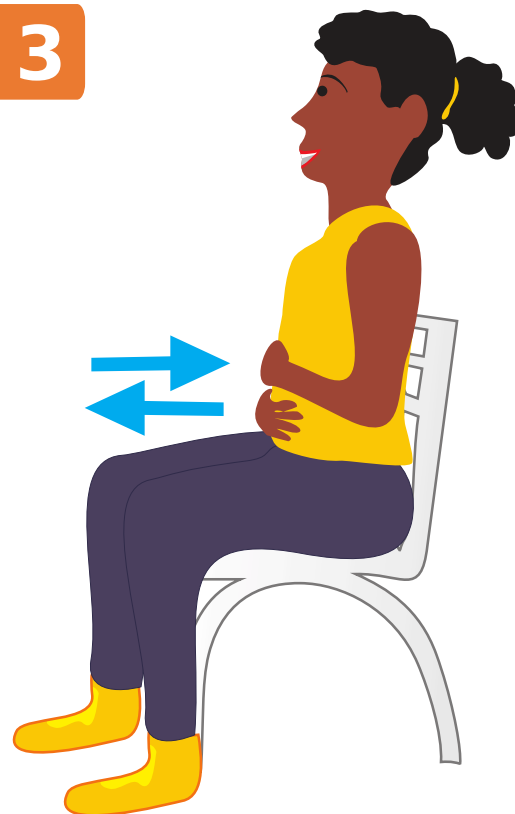
ANTES, DURANTE E APÓS A REALIZAÇÃO DE ATIVIDADES

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**

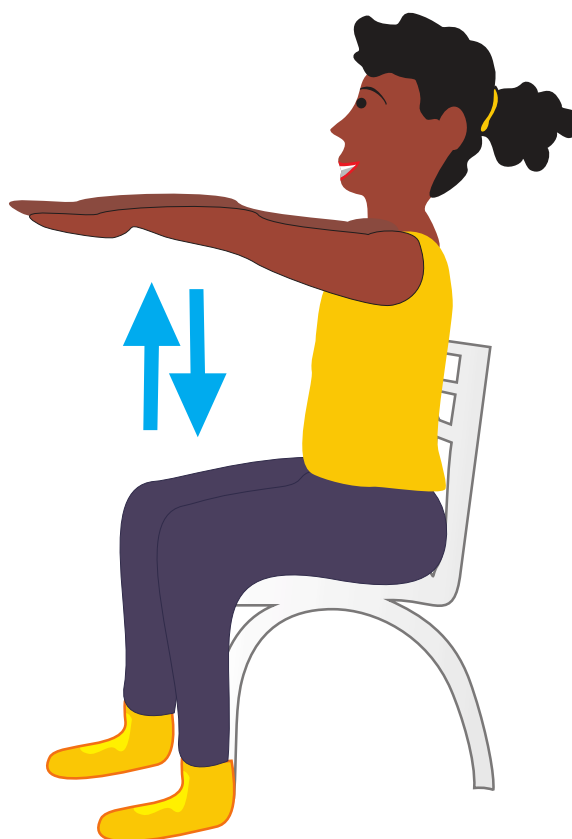
- ▶ Sentado na cadeira, relaxe os ombros, coloque as mãos na barriga, sentindo o movimento de sua respiração. Puxe o ar bem fundo pelo nariz, “estufando” a barriga conforme o ar entra. Em seguida, solte o ar pela boca, “encolhendo” a barriga.



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.



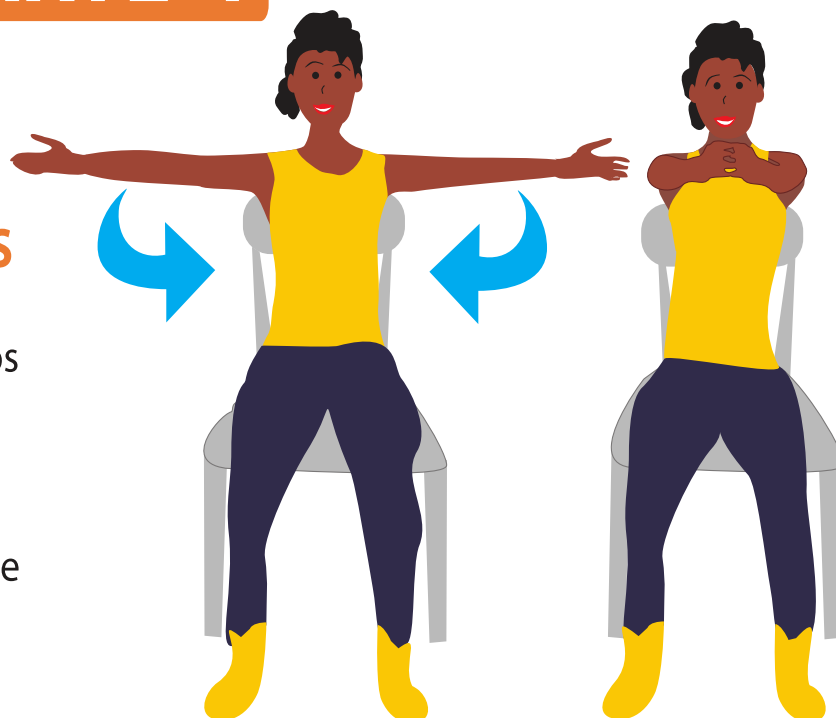
PASSO 3: EXERCÍCIOS

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 distanciamento determinado).

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 (respeitar o distanciamento determinado).

Lembre-se sempre de avaliar como você está se sentindo!

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

CENTRO DE REABILITAÇÃO PÓS - COVID - 19

**POLICLÍNICA DR. CARLOS JOSÉ DO ESPÍRITO SANTO
(ALTO SÃO JOÃO)**

**AVENIDA FLORIANO NEIVA, S/N
BAIRRO ALTO SÃO JOÃO
MONTES CLAROS - MG**



FONE : 2209-4409 / 2210-4410 / 2211-4411

**HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO:
DE SEGUNDA A SEXTA-FEIRA
Das 07:00 às 18:00 horas**



**PARA MAIS INFORMAÇÕES E
ENCAMINHAMENTOS, PROCURE
A SUA UNIDADE 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.

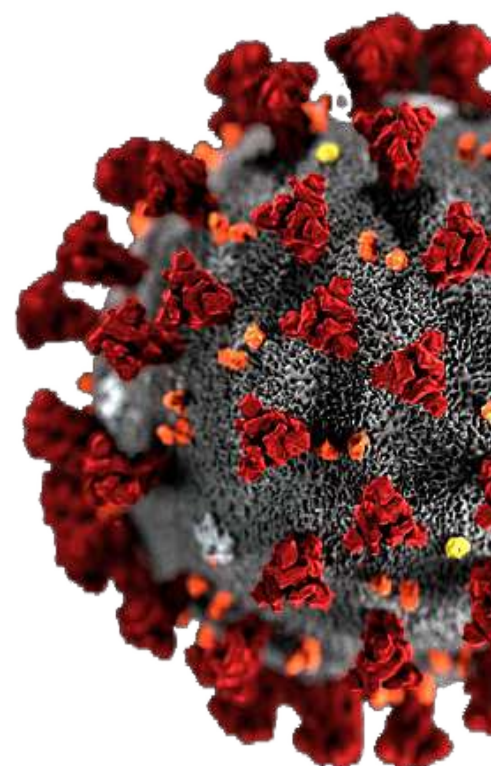
GIFCR. Fisioterapia Respiratória em pessoas com COVID-19. 2020. Disponível em: <<https://www.gifcr-apf.com/publica%C3%A7%C3%B5es/>>. Acesso em 20 jul 2020.

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.



PREFEITO

HUMBERTO GUIMARES SOUTO

VICE-PREFEITO

GUILHERME AUGUSTO GUIMARÃES DE OLIVEIRA

SECRETÁRIA MUNICIPAL DE SAÚDE

DULCE PIMENTA GONÇALVES

DIRETOR DE ATENÇÃO À SAÚDE

BRUNO PINHEIRO DE CARVALHO

EQUIPE DA SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE

ALESSANDRA SANTOS OLIVEIRA

IURY GUSTAVO MENDES MOURA

LEONARDO FELIX DE OLIVEIRA

MESTRANDOS DO PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CUIDADO PRIMÁRIO EM SAÚDE

BARBARA QUADROS TONELLI

DANIELLA CRISTINA MARTINS DIAS VELOSO

ELY CARLOS PEREIRA DE JESUS

HÉRICA PINHEIRO CORREA

JACIARA APARECIDA DIAS SANTOS

PROFESSORES DA DISCIPLINA SEMINÁRIOS DE PRODUTOS TÉCNICOS I

DR. ANTÔNIO PRATES CALDEIRA

DR. JAIR A. CARNEIRO

DR^a. LUCINEIA DE PINHO

DR^a. MARIA FERNANDA SANTOS FIGUEIREDO

DR^a. ROSANGELA RAMOS VELOSO SILVA BRITO

PROFESSORA COLABORADORA DO PPGCPS

DR^a. LUCIANA COLARES MAIA

EQUIPE DE APOIO

Acadêmicas da Universidade Estadual de Montes Claros - UNIMONTES:

ANA KAROLINA CORREA OLIVEIRA - Enfermagem

ELIAN CORDEIRO SANTOS - Serviços Social

CARTILHA PÓS-COVID-19

SECRETARIA MUNICIPAL
DE SAÚDE



PREFEITURA
MONTES CLAROS

