

CRASI - CENTRO MAIS VIDA

# FISIOTERAPIA DOMICILIAR

NO IDOSO PÓS-COVID-19



HOSPITAL UNIVERSITÁRIO  
CLEMENTE DE FARIA



**Unimontes**  
Universidade Estadual de Montes Claros



**MINAS  
GERAIS**

GOVERNO DIFERENTE.  
ESTADO EFICIENTE.

# INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), há evidências científicas que sugerem sequelas em decorrência de infecção por SARS-CoV-2 no sistema respiratório, no sistema cardiovascular e no sistema nervoso central e periférico. Essa condição é conhecida como “síndrome pós-COVID-19”, sendo observada especialmente em pacientes acometidos com quadros graves durante a doença.



# OBJETIVO

Orientar profissionais da equipe da Atenção Primária à Saúde quanto ao cuidado com a pessoa idosa identificada com a “síndrome pós-COVID-19”, bem como demonstrar estratégias que possam ser capazes de auxiliar no processo de recuperação e reabilitação do indivíduo.

# SEQUELAS MAIS COMUNS

- Fadiga;
- Tosse;
- Falta de ar;
- Sangramentos;
- Dores de cabeça;
- Alteração visual;
- Dores musculares;
- Tromboses;
- Palpitações;
- Dor no peito;
- Desconforto abdominal e diarreia;
- Dificuldades de linguagem, raciocínio e memória;
- Tontura e desequilíbrio;
- Depressão e ansiedade;
- Perda de paladar e olfato (temporária ou duradoura);



# A FISIOTERAPIA NO PÓS-COVID-19

## VOCÊ SABIA?

Que após a infecção pela COVID-19 alguns sintomas como fraqueza muscular, desequilíbrios, dor crônica e fadiga podem persistir por mais tempo?

Infelizmente, este quadro pode prejudicar a realização das tarefas cotidianas (Figura 1).



Figura 1 - Moraes, 2013.

# SUGESTÕES PARA REABILITAÇÃO PULMONAR E MOTORA

## REABILITAÇÃO PULMONAR

### Posições que melhoram a ventilação pulmonar:

1- Deitar de bruços usando os travesseiros conforme a figura. Manter-se nesta posição por, no máximo, 2 horas.



2- Deitar de lado com os travesseiros conforme a figura. Permanecer nesta posição até se sentir melhor (máximo em 2 horas). Mudar para o outro lado, manter-se por tempo igual na mesma posição.



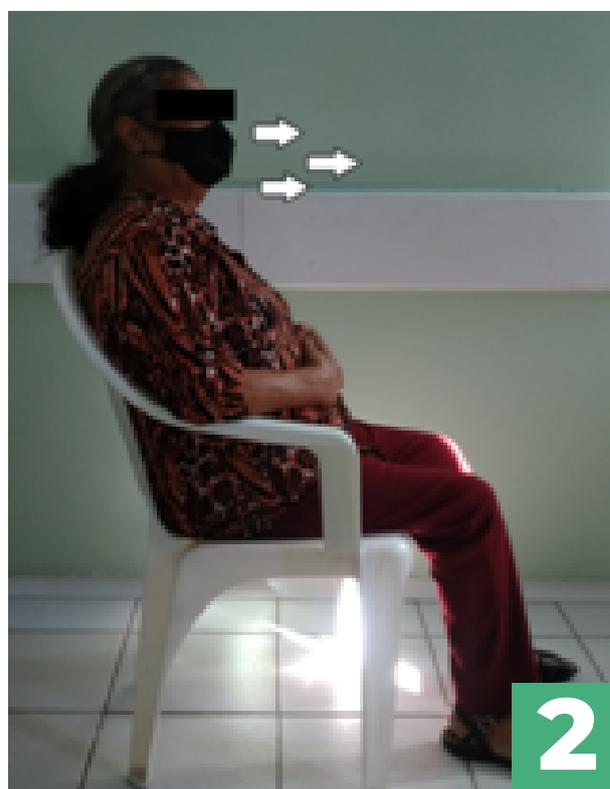
Sentar-se em uma cadeira com as pernas entreabertas. Repousar os seus braços sobre a mesa. Relaxar o tronco para frente e o quadril para trás. Manter a cabeça entre os braços. Respirar tranquilamente. Manter-se nesta posição por 20 segundos.



# BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS:

Os exercícios respiratórios melhoram a função pulmonar, a tolerância aos exercícios físicos e a redução da fadiga após a infecção por COVID-19.

## 1- RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA (Você pode fazer deitado ou sentado):

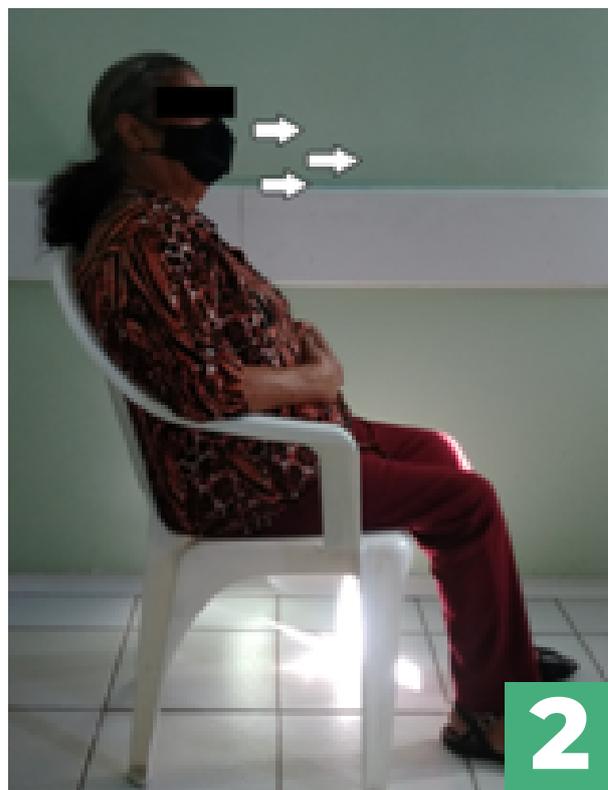


Coloque a mão sobre a barriga. Aspire lentamente fazendo o seu abdômen expandir. Expire lentamente “murchando” o abdômen. Faça três séries com 10 repetições, cada.

## 2- RESPIRAÇÃO COM FRENO LABIAL

Puxar o ar tranquilamente e solte o ar por entre os dentes, fazendo um barulho como se fosse de um pneu esvaziando. Repetir 10 vezes.

## 3- SOLUÇOS INSPIRATÓRIOS



Fazer inspirações curtas e rápidas (geralmente são três) de maneira acumulativa até atingir a capacidade pulmonar máxima. Expire lentamente. Tente realizar esse exercício utilizando também a técnica da respiração diafragmática. Faça três séries de 10 repetições, cada.

## 4- EPAP ARTESANAL OU SELO D' ÁGUA



- Segurar o EPAP com as mãos e colocar a mangueira na boca. Certificar que a extremidade da mangueira esteja submersa.
- Iniciar o exercício realizando uma expiração profunda pelo nariz (semelhante à respiração diafragmática), e, em seguida, expire pela boca através da mangueira até esvaziar o pulmão.
- Observar as bolhas que serão formadas na água. Realizar de 2 a 3 séries de 10 vezes, cada.

## 5- RESPIRAÇÃO ASSOCIADA AO MOVIMENTO DOS BRAÇOS

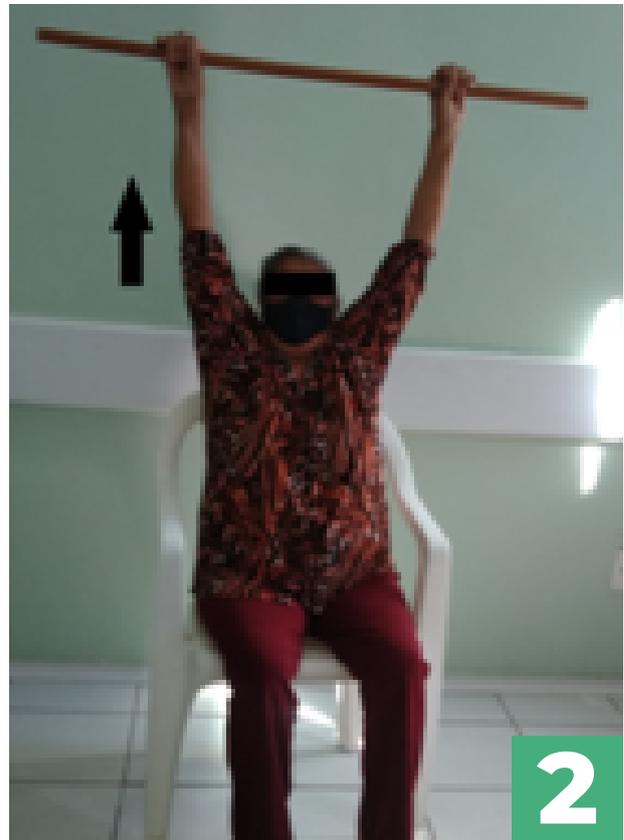


Eleve os braços esticados para frente, dedos totalmente abertos e polegares para cima. Abra os braços, puxando o ar pelo nariz e feche-os, soltando o ar pela boca. Faça três séries de 10 repetições, cada.

- Para o nível 1 faça apenas 1 série de 10 repetições.
- Para o nível 2 faça duas séries de 10 repetições.
- Para o nível 3 e 4 faça três séries de 10 repetições.

**Os níveis serão descritos ao longo da cartilha.**

## 5- RESPIRAÇÃO ASSOCIADA AO MOVIMENTO DOS BRAÇOS COM BASTÃO



Segure um bastão com as duas mãos repousando-o no colo. Inspire até encher o pulmão, elevando o bastão e expire abaixando o bastão. Faça três séries de 10 repetições.

- Para o nível 1 faça apenas 1 série de 10 repetições.
- Para o nível 2 faça duas séries de 10 repetições.
- Para o nível 3 e 4 faça três séries de 10 repetições.

**Lembre-se de fazer uma pausa entre as séries para descansar (1 a 2 minutos).**

# BENEFÍCIOS DA REABILITAÇÃO MOTORA

Os exercícios ajudarão a melhorar a força muscular, flexibilidade, marcha, bem como a memória e a motivação. Manter-se mais ativo para retornar mais rápido às suas atividades cotidianas.

## Quando devo iniciar os exercícios?

O mais precocemente, estando estável clinicamente e em condições para realizar os exercícios.

## Quando interromper os exercícios?

Caso apresentar INTENSA falta de ar; dores no peito ou palpitações; exaustão; náusea, tontura ou vertigem; sudorese excessiva; queda de 4% da saturação de oxigênio em relação ao valor de repouso e valores menores que 88% (verificada na oximetria). Caso sentir dor articular ou muscular em algum exercício (nesta situação, evitar o exercício que provocou o desconforto).

## Contraindicações Absolutas

- Doença sistêmica aguda ou febre
- Frequência cardíaca de repouso menor que 50 e maior que 100 batimentos por minuto
- Saturação de oxigênio menor que 88%
- Sinais de desconforto respiratório em repouso
- Hipertensão não controlada - ou seja, pressão arterial sistólica (PAS) durante o repouso > 180mmHg e/ou pressão arterial diastólica (PAD) durante o repouso > 110 mmHg
- Arritmia não controlada
- Miocardite ativa
- Diabetes mellitus descompensada

## Frequência e duração da prática dos exercícios

Fonte: CREFITO 4/2021

Grau de deficiência	Frequência	Duração
Pacientes com sintomas leves	3 a 5 vezes por semana	20 a 30 minutos
Pacientes com sintomas acentuados de fadiga	2 a 3 vezes por semana	20 minutos de prática diária com pausa entre os exercícios de 2 minutos ou mais necessidade do paciente

## **Classificação dos pacientes de acordo com o nível de dificuldade para a realização de exercícios com segurança:**

**NÍVEL 1:** Pacientes que apresentam cansaço aos mínimos e médios esforços – Realizar os exercícios na posição semideitado.

**NÍVEL 2:** Pacientes que consigam realizar os exercícios semideitado com facilidade; realizar os exercícios na posição sentado.

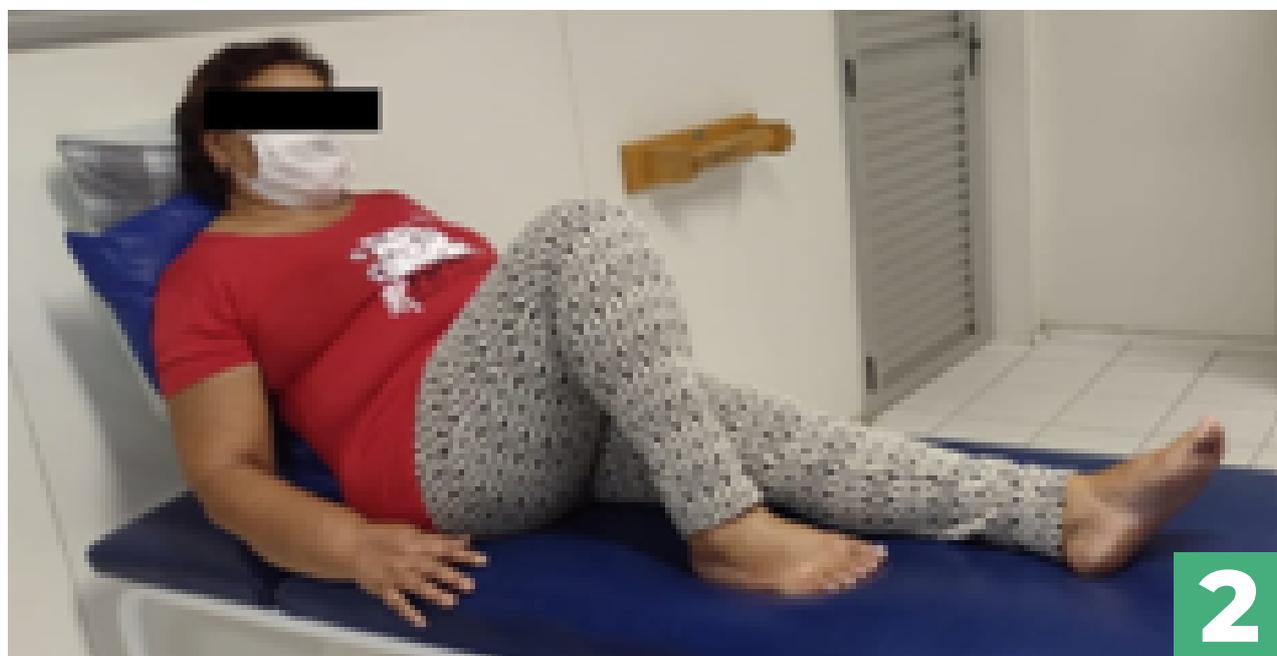
**NÍVEL 3:** Pacientes que consigam realizar os exercícios sentados com facilidade; realizar na posição de pé.

**NÍVEL 4:** Pacientes que consigam realizar os exercícios de pé com facilidade. Realizar caminhada leve ou estacionária. Aumentar gradativamente (dentro do seu limite).

## Exercícios nível 1

Continuar fazendo os exercícios respiratórios e acrescentar os exercícios para as pernas do nível 1.

- Semideitado na cama. Pernas esticadas. Dobrar e esticar as pernas alternadamente. Fazer duas séries de 10 repetições.



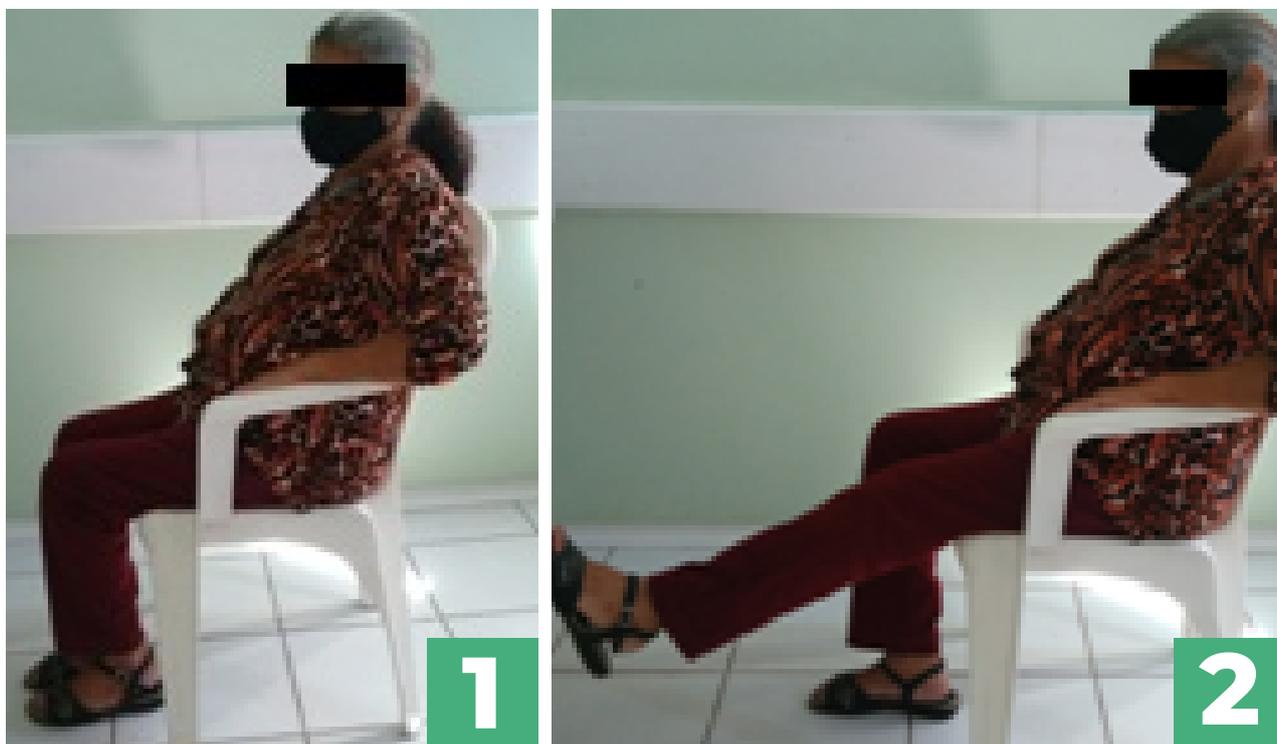
- Semideitado na cama. Pernas dobradas. Abrir e fechar as pernas tranquilamente. Fazer duas séries de 10 repetições.



## Exercícios nível 2

Continuar fazendo os exercícios respiratórios e acrescentar os exercícios para as pernas do nível 2.

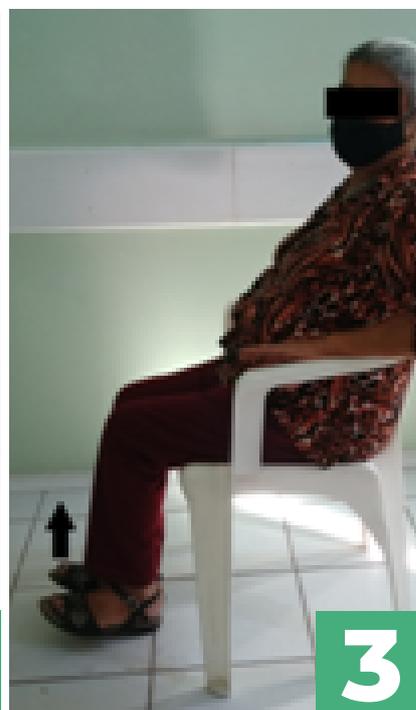
- Sentar em uma cadeira. Esticar o joelho e voltar à posição inicial. Fazer três séries de 10 repetições em cada perna.



- Sentar em uma cadeira. Elevar o joelho e voltar à posição inicial. Fazer três séries de 10 repetições em cada perna. (Figuras na próxima página)



- Sentar-se em uma cadeira. Movimentar os pés conforme a figura 2. Fazer três séries de 10 repetições. Movimentar os pés conforme a figura 3. Fazer três séries de 10 repetições.



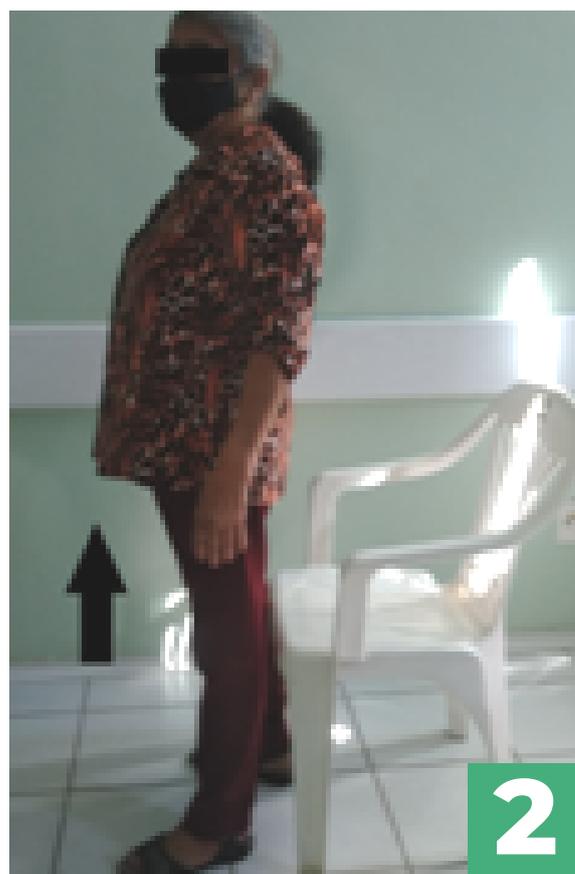
### Exercícios nível 3

Continuar fazendo os exercícios respiratórios e acrescentar os exercícios para as pernas do nível 3.

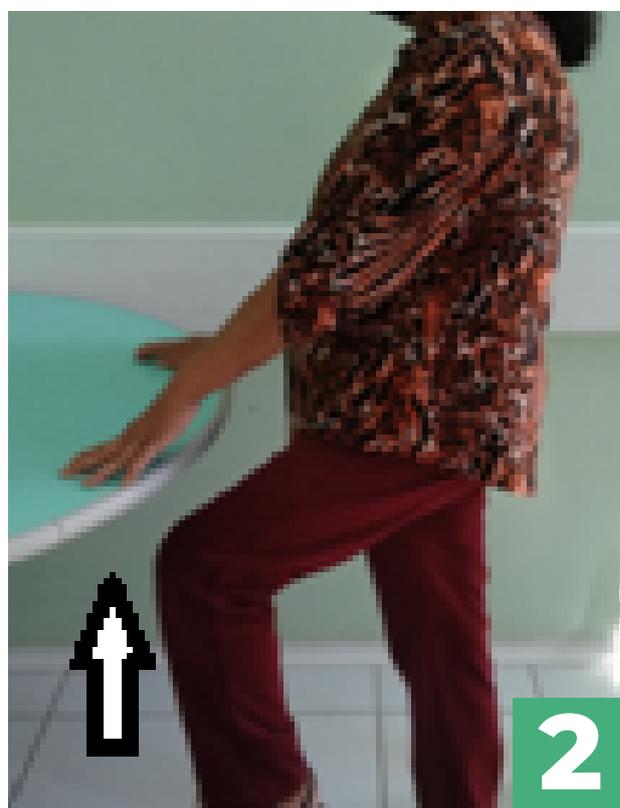
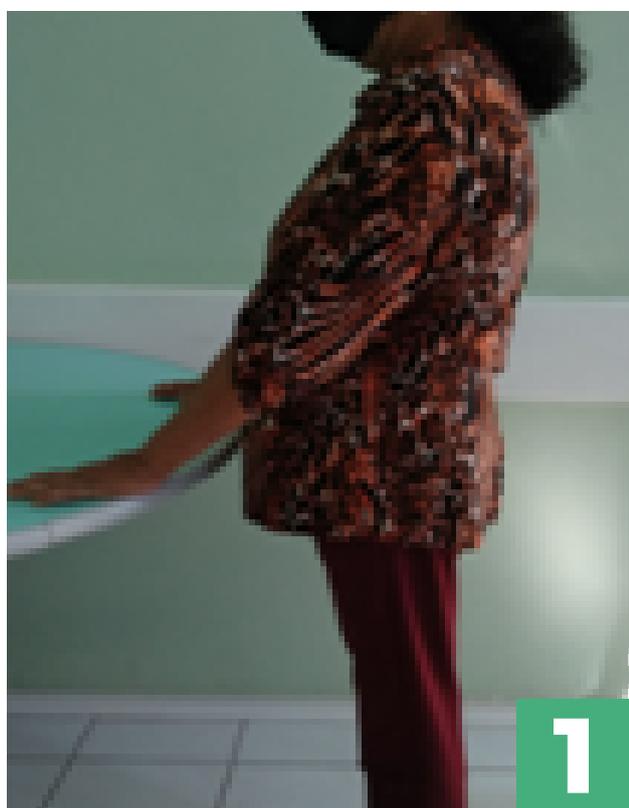
- Segurar-se em uma mesa. Dobrar a perna e voltar à posição inicial de acordo com a figura. Fazer três séries de 10 repetições em cada perna.



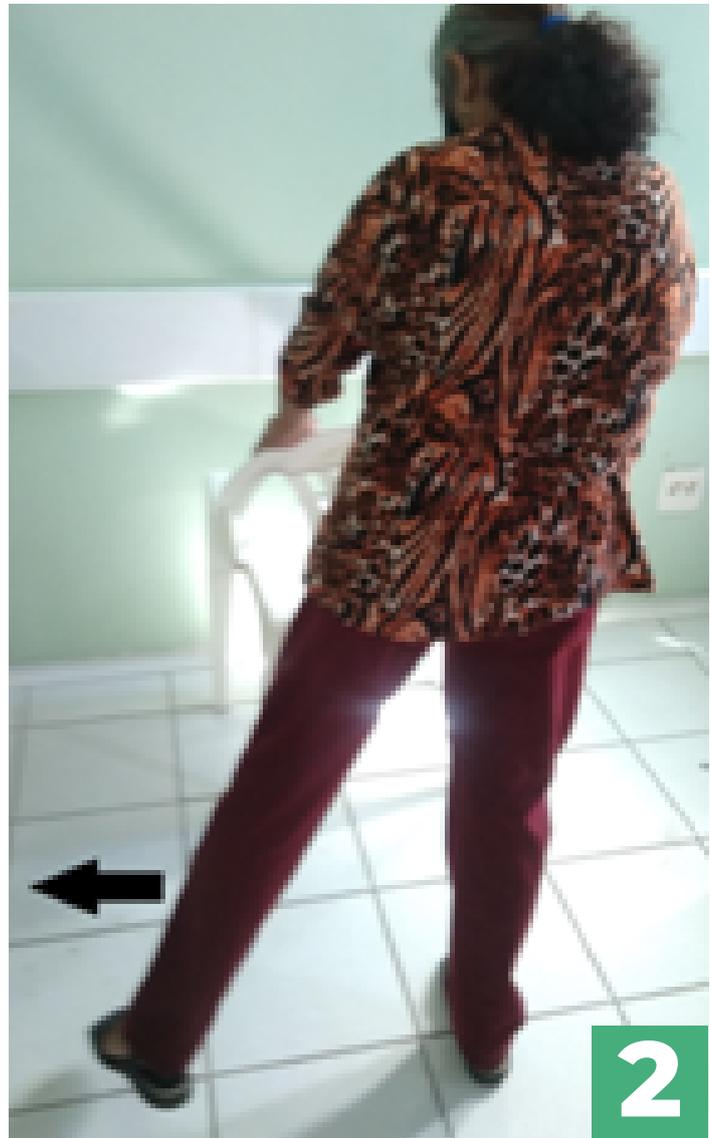
- Sentar-se e levantar-se de uma cadeira, caso apresentar alguma dificuldade apoiar-se em uma mesa e realizar duas séries de 10 repetições. [\(Figuras na próxima página\)](#)



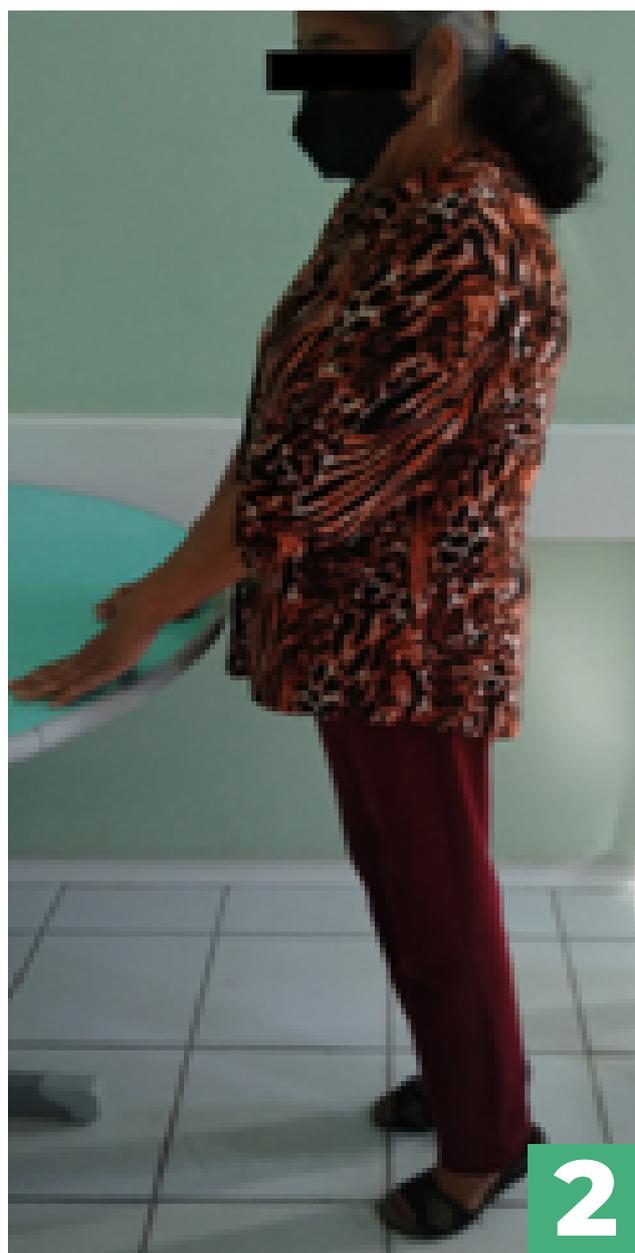
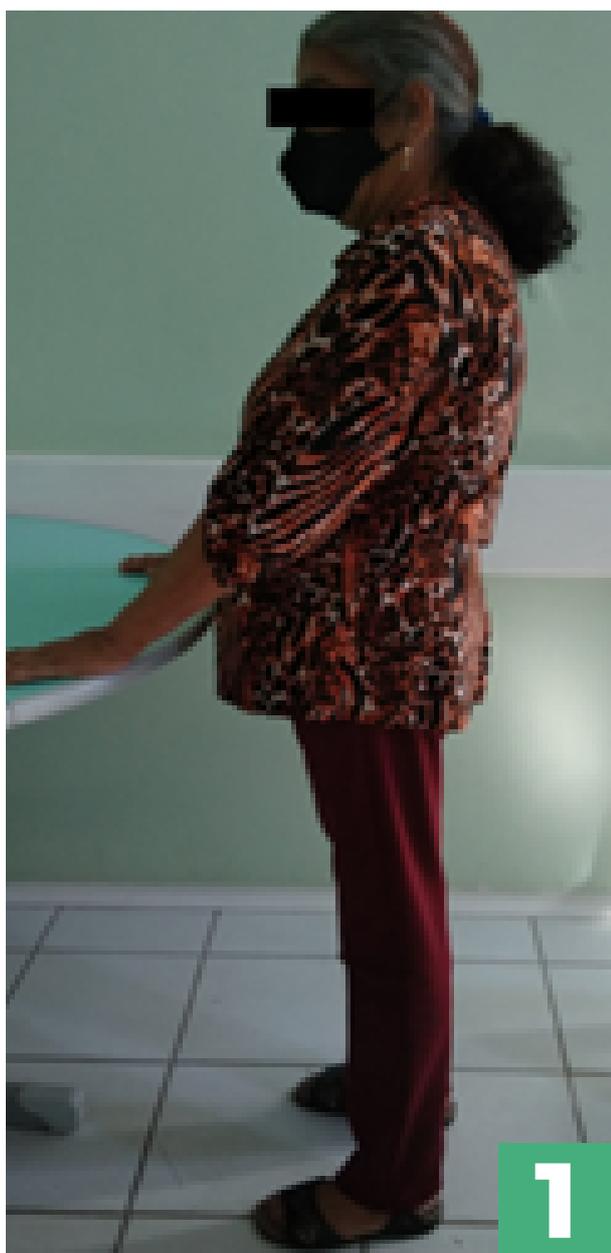
- Segurar-se em uma mesa, elevar e abaixar com flexões com o joelho. Fazer três séries de 10 repetições em cada perna.



- Segurar-se em uma mesa, abrir a perna e depois voltar à posição inicial de acordo com a figura. Realizar três séries de 10 repetições em cada perna.



- Segurar-se em uma mesa, ficar nas pontas dos pés conforme a figura e, posteriormente, voltar à posição inicial. Realizar três séries de 10 repetições. (Figuras na próxima página)



## IMPORTANTE

**1- Os exercícios devem ser realizados de acordo com o limite de cada pessoa idosa;**

**2- Atenção à possibilidade de sentir falta de ar.**

No caso de pessoas idosas após a alta hospitalar ou em período de convalescença em casa, caso se sinta fraca ou desequilibrada, deve procurar ajuda da equipe da ESF.

Existem orientações sobre o uso de auxílio da marcha (andador, muleta ou bengala) para evitar riscos de quedas que podem acontecer.

**O uso prévio de algum dispositivo para marcha exige redobrados cuidados para se evitar acidentes!**



**Infelizmente a síndrome pós-COVID-19 pode aumentar o risco de quedas.**

## **Algumas medidas/dicas para prevenção das quedas**

- Sapatos e vestuário: Evitar calçados altos ou com solado liso. Usar sapatos com sola antiderrapante e que sejam firmes. Manter a barra da calça costurada e em tamanho adequado;
- Banheiro: Usar tapetes emborrachados que sejam antiderrapantes. Não utilizar tapetes de tecido ou retalhos, devido ao risco de escorregões. Utilizar vaso sanitário com barras de apoio e com assento elevado. No banho utilizar, se necessário, uma cadeira de banho (ou cadeira de plástico firme) e/ou fixar barras de apoio em pontos estratégicos;
- Casa e quarto: Eliminar tapetes soltos e não encerar o piso com produtos escorregadios. Evitar camas muito baixas e colchões muito macios, diante da possível dificuldade para se levantar ou se deitar. Manter uma penumbra no quarto ao dormir, usar um abajur ou manter a luz de outro cômodo acesa. Deixar o caminho livre e sem objetos soltos ao chão. Preferir sofás mais altos e poltronas com braços;
- Cozinha: Não utilizar armários muito altos que necessitem de bancos ou escadas para alcançar os objetos. Os armários devem ser de fácil alcance e fixados à parede. Manter o chão seco e caso colocar tapete lembrar para que seja antiderrapante.

# REFERÊNCIAS

Brasil. Ministério da Saúde/SAPS. Protocolo de Manejo Clínico do Coronavírus (COVID-19) na Atenção Primária à Saúde. Versão 6. Brasília,DF,2020.

BUSSOLOTTI, Raquel, R.M. Orientações para pacientes: Reabilitação após alta hospitalar por COVID-19. Disponível em: <https://www.accamargo.org.br/sites/default/files/2020-08/cartilha-pacientes-orientacoes-reabilitacao-apos-alta-hospitalar-covid-19.pdf>. Acesso em: 14 abril.2021

Guia Orientador da Atenção Primária a Saúde ( APS) de Minas Gerais para Enfrentamento da Pandemia de COVID-19.Versão 4. Novembro, 2020. Disponível em: [https://coronavirus.saude.mg.gov.br/images/anexos/10-12-\\_GUIA\\_ORIENTADOR\\_APS\\_VERSAO\\_4.pdf](https://coronavirus.saude.mg.gov.br/images/anexos/10-12-_GUIA_ORIENTADOR_APS_VERSAO_4.pdf) . Acesso em: 14 abril.2021.

Guia de Orientações Fisioterapêuticos na assistência pós covid. Disponível em: <https://crefito12.org.br/wp-content/uploads/2020/07/GUIA-DE-ORIENTAÇÕES-FISIOTERAPÊUTICAS-NA-ASSISTÊNCIA-AO-PACIENTE-PÓS-COVID-19.pdf>. Acesso em: 14 abril.2021.

MAINARDI, E.M. et al. Brazilian Journal of Health Review. Protocolo de reabilitação cardiorrespiratória no paciente pós-covid: relato de experiência / Protocol of cardiorespiratory rehabilitation in the post-covid patient: experience report. vol 4, no 1, 2021

# REFERÊNCIAS

MIRANDA,D.P. et al. REVISÃO INTEGRATIVA REVISTA ENFERMAGEM ATUAL. Quedas em idosos em ambiente domiciliar: uma revisão integrativa Falls of elderly in the home environment: an integrative review|. Edição Especial .2017

NIELSEN, C.C; SILVA, C.C. Reabilitação pulmonar em pacientes após Covid-19: Uma proposta. 2020. Disponível em: [https://bdex.eb.mil.br/jspui/bitstream/123456789/7498/1/Cap\\_Camille%20Cardoso%20Nielsen.pdf](https://bdex.eb.mil.br/jspui/bitstream/123456789/7498/1/Cap_Camille%20Cardoso%20Nielsen.pdf). Acesso em: 15 abril.2021.

ROCHA, F.E. et al. Revista FISISENECTUS. O uso da posição prona em pacientes com diagnóstico de COVID-19: uma revisão sistemática. v. 8 n. 1 (2020): Jan./Dez. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-5918.033.ed02>. Acesso em: 14 abril.2021.

SANTANA,A.V; FONTANA,A.D;PITTA, F. Reabilitação pulmonar pós-COVID-19.J. bras. pneumol. vol.47, no.1, São Paulo 2021. Epub Feb 24, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.36416/1806-3756/e20210034>. Acesso em: 14 abril.2021.

SILVA, L.C. et al.Sequelas e Reabilitação pós-covid19: Revisão de Literatura post Covid19 Sequelae and Rehabilitation: Aliterature Review, 2020.

# REFERÊNCIAS

SILVA, R.M; SOUZA, A.V. Fase crônica da COVID-19: desafios do fisioterapeuta diante das disfunções musculoesqueléticas. Fisioter. mov. vol.33, Curitiba, 2020 Epub May 29, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-5918.033.ed02>. Acesso em: 15 abril.2021.

SORDI, F. et al. Idoso com Parkinson que vivenciou queda: Ambiente virtual de aprendizagem para o auto cuidado: Cartilha Educativa: Prevenção de acidentes por queda.. Florianópolis, SC, 2014.

## **Equipe de elaboração**

Fisioterapeutas Crasi

- Keilla Silva Mendes Durães
- Renata Cardoso Pinto
- Renata Ribeiro Durães

Professor e Orientador do PPGCPS

- Dr. Antônio Prates Caldeira

Professor Colaborador do PPGCPS

- Dra. Luciana Colares Maia

## **Colaboradores**

Centro "Mais Vida" de Referência em Atenção à Saúde do Idoso "Eny Faria de Oliveira"

- Ely Carlos Pereira de Jesus

Acadêmicos da Universidade Estadual de Montes Claros - Unimontes

- Ana Karolina Corrêa Oliveira
- Elian Cordeiro Satos

## **Equipe ASCOM HUCF e Unimontes: (revisão, design e diagramação):**

- Wesley Gonçalves de Souza
- Christiano Lopes Jilvan
- Luiz Gustavo Jardim Valadares
- Marcos Gabriel Neves Gomes

Conteúdo pertencente ao Centro Mais Vida, do Hospital Universitário Clemente de Faria. Imagens de pacientes utilizadas com autorização do uso devido de imagem. Imagens e figuras ilustrativas com direitos pertencentes ao Canva (<https://www.canva.com/>) e ao Freepik (<https://br.freepik.com/>).

CRASI - CENTRO MAIS VIDA

**Toda conquista começa com  
a decisão de tentar**

Gail Denvers



HOSPITAL UNIVERSITÁRIO  
CLEMENTE DE FARIA



**Unimontes**  
Universidade Estadual de Montes Claros



**MINAS  
GERAIS**

GOVERNO DIFERENTE.  
ESTADO EFICIENTE.