



Um plano de exercício de um fisioterapeuta pode ajudar a sua recuperação da COVID-19



O exercício é uma parte importante da sua recuperação da COVID-19, ajustado para ir ao encontro das suas necessidades. Como especialistas em movimento e exercício, os fisioterapeutas podem orientá-lo sobre como o exercício pode ajudar a:



- melhorar a **condição física**
- reduzir a **falta de ar**
- aumentar a **força** muscular
- melhorar o **equilíbrio** e a coordenação
- melhorar o seu **raciocínio**
- reduzir o **stress** e melhorar o humor
- aumentar a **confiança**
- melhorar a sua **energia**

Tente ser o mais ativo possível para o ajudar a recuperar forças e ajudar os seus pulmões a recuperar, e lembre-se de monitorizar o seu progresso

Embora seja importante descansar, os fisioterapeutas recomendam que realize regularmente séries curtas de exercício em vez de sessões menos frequentes e mais longas. Exercícios para experimentar:

- levantar e sentar
- marchar no mesmo local
- subir degraus ou escadas
- caminhar
- levantar os calcanhares
- levantar os dedos dos pés
- apoiar-se numa só perna
- flexões na parede



A Fisioterapia é fundamental para a sua recuperação da COVID-19

Se se sentir mal, experienciar fadiga extrema ou falta de ar severa, pare o exercício e fale com o seu fisioterapeuta

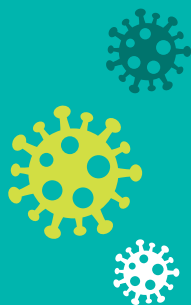
Síndrome de fadiga pós-viral

Até 10% das pessoas em recuperação da COVID-19 poderão desenvolver síndrome de fadiga pós-viral (SFPV). Se sente que não está a melhorar, ou se a atividade está a fazer com que se sinta muito pior, fale com o seu fisioterapeuta ou profissional de saúde e peça-lhe para o avaliar relativamente ao SFPV. A reabilitação de pessoas com SFPV requer diferentes estratégias de gestão.



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday

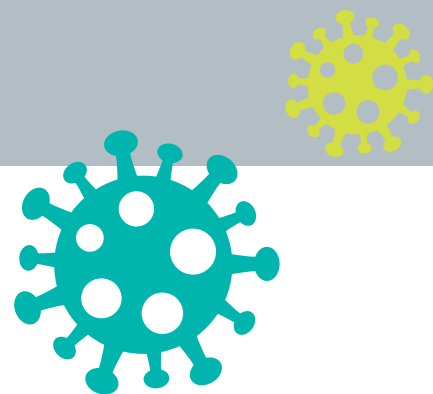


Reabilitação após a COVID-19


World
PT Day
2020



Os fisioterapeutas são
determinantes em todas as
fases de reabilitação de pessoas
a recuperar de quadros severos
de COVID-19.



#worldptday

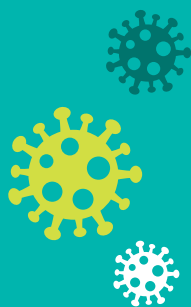
Síndrome de fadiga pós-viral

Até 10% das pessoas em recuperação da COVID-19 poderão desenvolver síndrome de fadiga pós viral (SFPV). Se sente que não está a melhorar ou se a atividade está a fazer com que se sinta muito pior, fale com o seu fisioterapeuta ou outro profissional de saúde peça-lhe para o avaliar relativamente ao SFPV. A reabilitação de pessoas com SFPV requer diferentes estratégias de gestão.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



Reabilitação após a **COVID-19**



World
PT Day
2020

**Um fisioterapeuta
poderá guiá-lo no seu
caminho para a
recuperação da
COVID-19.**

**Eles irão trabalhar como
parte integrante de uma
equipa multiprofissional
para suprir as suas
necessidades.**

#worldptday

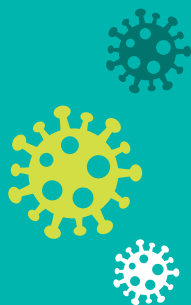
Síndrome de fadiga pós-viral

Até 10% das pessoas em recuperação da COVID-19 poderão desenvolver síndrome de fadiga pós viral (SFPV). Se sente que não está a melhorar ou se a atividade está a fazer com que se sinta muito pior, fale com o seu fisioterapeuta ou outro profissional de saúde e peça-lhe para o avaliar relativamente ao SFPV. A reabilitação de pessoas com SFPV requer diferentes estratégias de gestão.



**World
Physiotherapy**

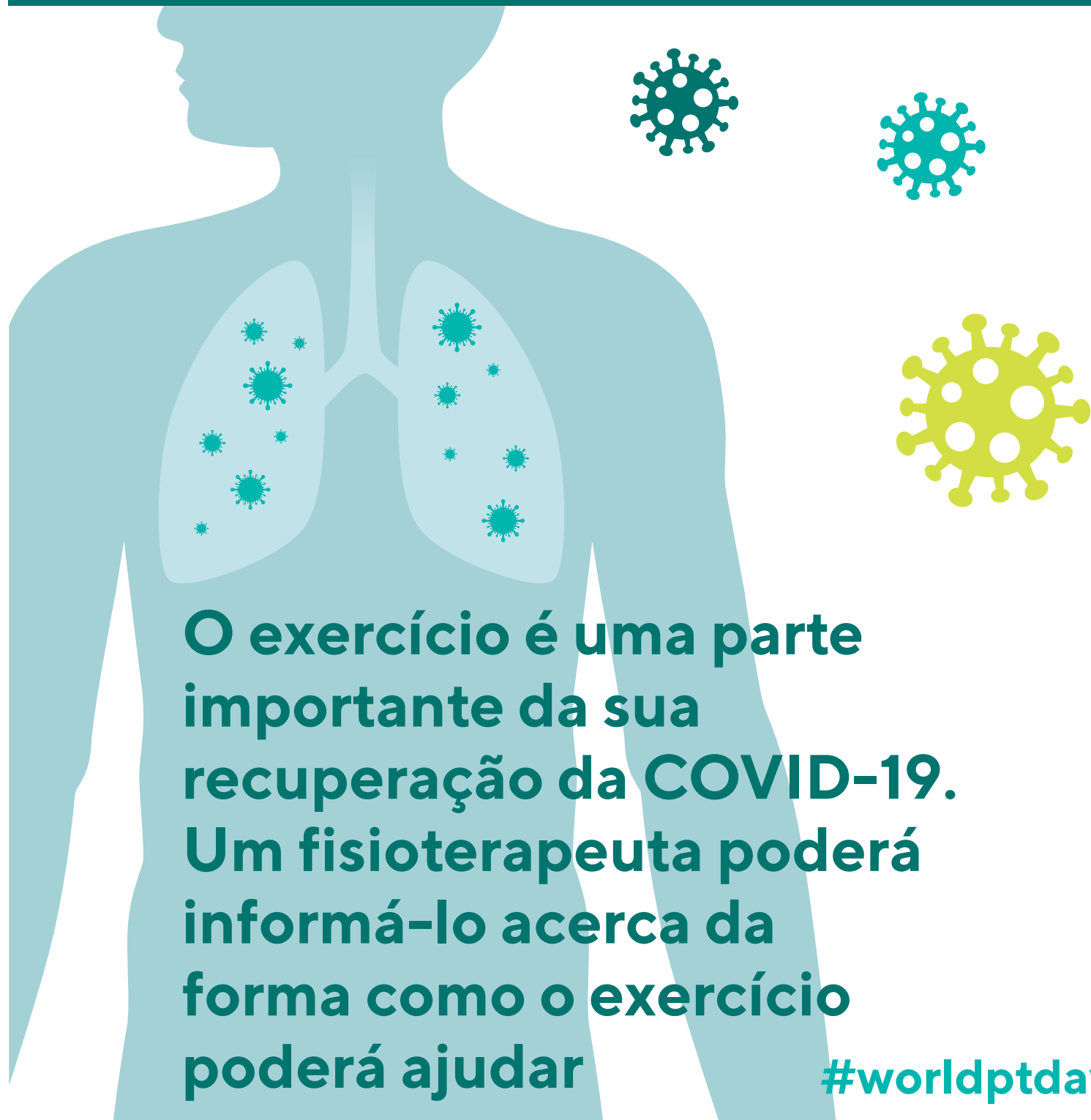
www.world.physio/wptday



Reabilitação após a COVID-19



World
PT Day
2020



O exercício é uma parte importante da sua recuperação da COVID-19. Um fisioterapeuta poderá informá-lo acerca da forma como o exercício poderá ajudar

#worldptday

Síndrome de fadiga pós-viral

Até 10% das pessoas em recuperação da COVID-19 poderão desenvolver síndrome de fadiga pós viral (SFPV). Se sente que não está a melhorar ou se a atividade está a fazer com que se sinta muito pior, fale com o seu fisioterapeuta ou outro profissional de saúde e peça-lhe para o avaliar relativamente ao SFPV. A reabilitação de pessoas com SFPV requer diferentes estratégias de gestão.



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday



Acedendo à reabilitação com a telessaúde


World
PT Day
2020

Quando usar a telessaúde

Os fisioterapeutas estão a utilizar a telessaúde para apoiar os pacientes e tratar um vasto leque de condições durante a pandemia COVID-19, incluindo:



O que considerar antes da sua marcação com recurso à telessaúde

01

02

03

04

05

06

07



Irá utilizar um computador, portátil, tablet ou outro dispositivo móvel?

Possui uma ligação à internet forte e fiável?

Assegure-se que o seu microfone, colunas/auscultadores e webcam se encontram em funcionamento

Não possui uma boa ligação à internet? Poderá utilizar o seu telefone fixo

Gostaria de ter consigo um familiar ou amigo na consulta?

Poderá ser-lhe pedido que se mova ou que faça alguns exercícios, por isso tenha em atenção o que irá vestir

Faça uma lista das questões que quer colocar

Prepare-se para a sua marcação, tal como se fosse um encontro presencial e assegure-se que tem o contacto telefónico do seu fisioterapeuta, caso surjam dificuldades técnicas

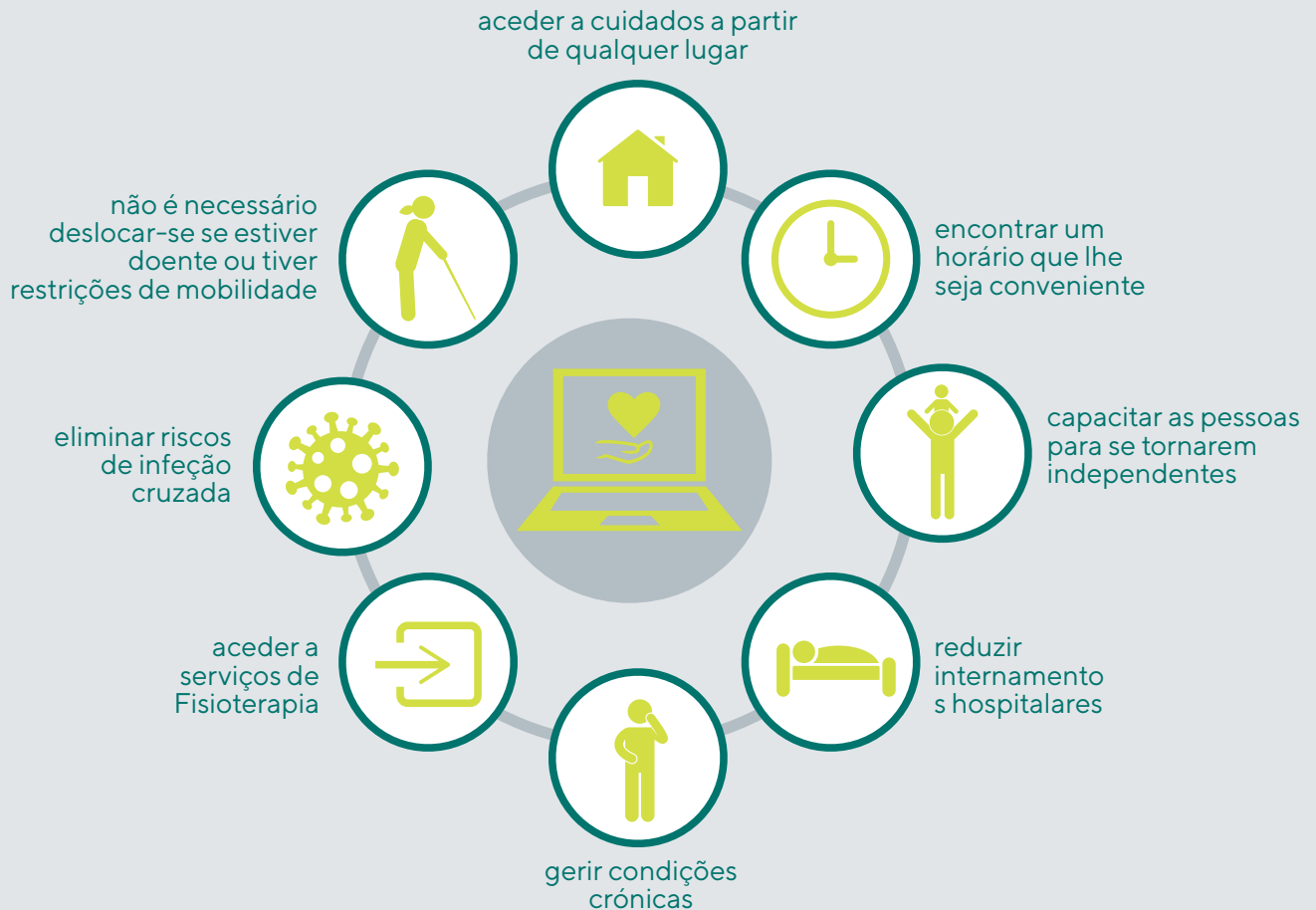
A telessaúde pode ser tão efetiva na melhoria da função física e da dor num leque de condições músculo-esqueléticas como os métodos convencionais de prestação de cuidados de saúde



Aceder à reabilitação com telessaúde


World
PT Day
2020

Benefícios do uso da telessaúde para reabilitação



O que é a telessaúde?

Telessaúde ou e-Saúde é a utilização de comunicações eletrónicas na partilha de informação médica, para a melhoria da saúde de uma pessoa.

Porquê usar a telessaúde?

A COVID-19 limitou o tempo presencial entre profissionais de saúde, incluindo os fisioterapeutas, e os utentes. Telessaúde significa que pode aceder a serviços de Fisioterapia a partir da sua própria casa.

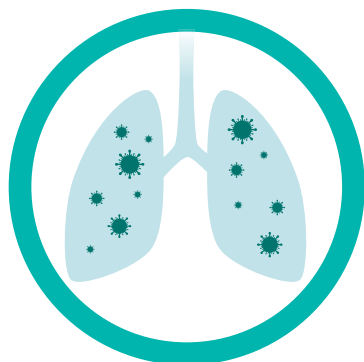
Como especialistas em movimento, os fisioterapeutas podem desempenhar um papel importante na pandemia por COVID-19 e ajudar pessoas que estão em risco de declínio funcional durante períodos de distanciamento social e quarentena.



A sua recuperação após um quadro severo de COVID-19



Pessoas que tiveram casos graves de COVID-19 precisarão de reabilitação para recuperar dos efeitos da ventilação/suporte de oxigênio, imobilização prolongada e repouso no leito. Eles podem estar a sofrer de:



- **função pulmonar** comprometida
- **fraqueza muscular** severa
- **rigidez** articular
- fadiga
- **mobilidade** e capacidade para realizar tarefas diárias limitadas
- delírio e outras **limitações cognitivas**
- dificuldade em **engolir** e comunicar
- distúrbios de **saúde mental** e necessidades de apoio psicossocial



A Fisioterapia pode desempenhar um papel importante na reabilitação de pessoas que estiveram gravemente doentes com COVID-19 em contexto hospitalar ou outro. Estas pessoas estão em risco de enfrentar limitações (graves) no funcionamento físico, emocional, cognitivo e/ou social.

Os fisioterapeutas são determinantes em todas as fases de reabilitação de pessoas a recuperar de quadros severos de COVID-19. Eles podem ajudar com:

Recuperar de uma doença grave demora tempo - um fisioterapeuta poderá orientá-lo no processo e priorizar os objetivos que são importantes para si. Eles irão trabalhar como parte integrante de uma equipa multiprofissional para suprir as suas necessidades.

- **mobilização** precoce e retorno à atividade
- **exercícios** simples
- regressar às atividades de **vida diária**
- **recuperação** pulmonar
- controlar a **falta de ar**
- lidar com a **fadiga**
- encontrar o equilíbrio entre estar em **atividade** e em **repouso**



Um fisioterapeuta pode ajudá-lo a melhorar a sua tolerância ao exercício, a incorporar a atividade física na sua rotina e no seu retorno às atividades da vida diária.

Síndrome de fadiga pós-viral

Até 10% das pessoas em recuperação da COVID-19 poderão desenvolver síndrome de fadiga pós-viral (SFPV). Se sente que não está a melhorar, ou se a atividade está a fazer com que se sinta muito pior, fale com o seu fisioterapeuta ou profissional de saúde e peça-lhe para o avaliar relativamente ao SFPV. A reabilitação de pessoas com SFPV requer diferentes estratégias de gestão.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World PT Day 2020



**A Fisioterapia é
fundamental para
a sua recuperação
da COVID-19**

DIA MUNDIAL DA FISIOTERAPIA

8 DE SETEMBRO DE 2020