

C VID-19

ORIENTAÇÕES DA FISIOTERAPIA PÓS ALTA HOSPITALAR POR COVID-19


**HOSPITAL SÃO VICENTE FUNEF - AV. VICENTE
MACHADO, 401 - CENTRO, 80420-010 -
CURITIBA/PR - (41) 3111-3000**

Autores:

Caroline de Godoi da Cruz
Maria Gorete Angelino Willuweitt
Winicius Moro Pereira da Silva
Arlete Ana Motter



RECOMENDAÇÕES

- Continue tomando todos os cuidados de proteção (utilizando EPI's: máscara, álcool em gel, etc) contra o vírus após a alta, **você não está livre de uma nova reinfecção e a pandemia ainda não acabou!**
 - Ingerir pelo menos 2 litros ou mais de líquidos durante o dia (água, chás, sucos naturais ou água de coco);
 - Adaptar a alimentação, substituindo alimentos industrializados e processados por opções mais saudáveis e menos calóricas;
 - Realizar os exercícios e seguir as orientações passadas de forma disciplinada;
 - Se possível, continuar o tratamento domiciliar com um profissional fisioterapeuta;
- 

ATENÇÃO

Se possível, **monitore a sua Saturação e Pressão Arterial antes, durante e após** realizar alguma atividade, seja ela orientada ou não pela fisioterapia. Se a saturação atingir um valor de $SpO_2 < 93\%$, interrompa a atividade;



Nas primeiras semanas pós alta hospitalar é normal você se sentir cansado ao realizar atividades de mínimos esforços, entretanto se você sentir **falta de ar, tontura, dores no peito e fraqueza** ao realizar alguma atividade, pare imediatamente!



EXERCÍCIO RESPIRATÓRIO 1



Primeiro puxe o ar pelo nariz de forma profunda, enchendo a sua barriga de ar

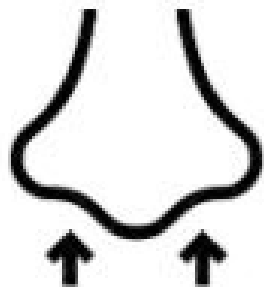


Em seguida solte o ar pela boca, expulsando o ar que está na sua barriga

Realize **10 repetições** desse exercício

EXERCÍCIO RESPIRATÓRIO 2

Primeiro **puxe o ar pelo nariz 3 vezes** de forma rápida e profunda;



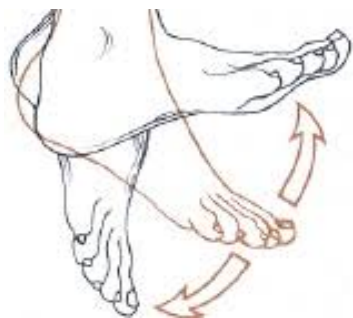
Em seguida **solte o ar pela boca** normalmente

Realize **10 repetições** desse exercício



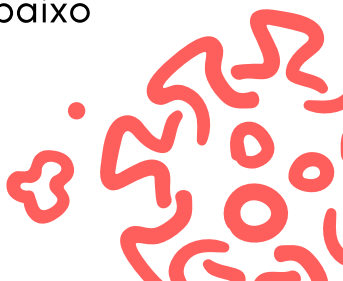
EXERCÍCIOS DE MOBILIZAÇÃO

Sentado(a) ou em pé, segurando um cano ou cabo de vassoura com as mãos, realize a elevação dos braços, puxando o ar na subida e soltando na descida;



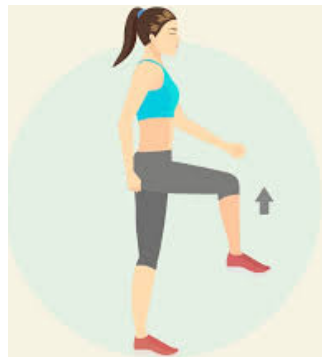
Faça a dorsiflexão, levando os dedos dos pés para cima em direção ao teto;
Depois realize a plantiflexão, levando a ponta dos pés para baixo

Realize **10 repetições** de cada exercício



EXERCÍCIOS DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

Em pé, com as mãos apoiadas na parede ou em outro apoio, realize a marcha estacionária, tirando um pé do chão de cada vez;



Faça caminhadas diariamente, iniciando dentro de casa mesmo, evoluindo gradativamente para distâncias maiores, respeitando o seu limite de esforço

Realize **10 repetições** com cada perna no primeiro exercício





REFERÊNCIAS

- ARBILLAGA, A.; PARDÀS, M.; ESCUDERO, R.; RODRÍGUEZ, R.; ALCARAZ, V.; LLANES, S.; HERRERO, B.; GIMENO, E.; RÍOS, A.; **Fisioterapia Respiratória no Manejo do Paciente com COVID-19: Recomendações Gerais**; Sociedade Espanhola De Pneumologia E Cirurgia Torácica (SEPAR); V.1; Março/2020.
 - SILVA, V.Z.M.; NEVES, L.M.T.; FORGIARINI JR, L.A.; **Recomendações para a Utilização de Oxigênio Suplementar (Oxigenoterapia) em Pacientes com COVID-19**; ASSOBRAFIR Ciência. Jun/2020;
 - SARAIVA, A.C.L.; BOMFIM, I.V.; FURLANETTO, K.C.; ALCANFOR, T.A.F.; **Recursos Terapêuticos para Pacientes com Sintomas Leves da COVID-19**; ASSOBRAFIR Ciência. Jun/2020;
 - KLOK, F.A.; BOON, G.J.A.M.; BARCO, S.; *et al.*; **The Post-COVID-19 Functional Status scale: a tool to measure functional status over time after COVID-19**; Eur Respir J, 56: 20011494, 2020.
 - CACAU, L.A.P.; *et al.*; **Avaliação e intervenção para a reabilitação cardiopulmonar de pacientes recuperados da COVID-19**; ASSOBRAFIR Ciência.; 11(Supl 1):183-193, Ago/2020.
 - FURLANETTO, K.C.; HERNANDES, N.A.; MESQUITA, R.B.; **Recursos e técnicas fisioterapêuticas que devem ser utilizadas com cautela ou evitadas em pacientes com COVID-19**; ASSOBRAFIR Ciência.; 11(Supl 1):93-100, Ago/2020.
- 