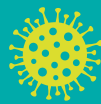


# O que é COVID Longa?



World  
PT Day  
2021

A COVID Longa foi definida como a presença de sinais e sintomas que se desenvolvem durante ou após a infecção pela COVID-19 e que persistem por 12 ou mais semanas.

Normalmente, a COVID-19 é definida como aguda com duração de até 4 semanas e COVID-19 sub-aguda de 4 a 12 semanas.



O quanto a COVID longa é comum?

1 em cada 10 casos de COVID apresentará sintomas por um período de 12 ou mais semanas



Muitas pessoas que apresentam a doença estavam em boa forma e eram saudáveis.



Crianças podem apresentar sintomas de COVID Longa na mesma frequência que os adultos.

A COVID Longa afeta pessoas que foram hospitalizadas pela COVID-19 ou aqueles que se recuperaram em casa.

As pessoas que tiveram tanto a forma leve quanto a forma grave da COVID-19 podem desenvolver a COVID Longa.

A COVID Longa é uma condição multisistêmica; existem mais de 200 sintomas que ocorrem com diferentes combinações e podem variar de forma previsível ou imprevisível em períodos de surtos e remissões.

## Sintomas mais comuns após 6 meses:



Cansaço extremo (fadiga)

Exacerbação dos sintomas pós-esforço



Problemas com memória e concentração (confusão mental)

## Outros sintomas comuns:



Respiração curta



Dor ou aperto no peito



Dificuldades para dormir (insônia)



Palpitações



Tontura



Dor muscular



Dor articular



Depressão e ansiedade



Zumbido e dores no ouvido



Mal-estar, diarreia, dor no estômago, perda de apetite



Temperatura corporal elevada, tosse, dores de cabeça, dores de garganta, alterações no olfato e paladar



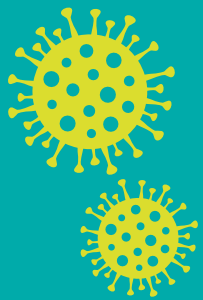
Lesões na pele

Ainda não há um consenso internacional sobre a definição de COVID Longa. Contudo, existem evidências de que a COVID Longa é uma condição comum e incapacitante. Tentativas têm sido feitas para caracterizar a COVID Longa como uma condição prolongada, com envolvimento multisistêmico e com incapacidade significativa.

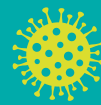


World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)



# Reabilitação e COVID Longa



  
World  
PT Day  
2021

## O que é reabilitação?

A reabilitação é definida como um conjunto de intervenções para otimizar a função nas atividades do dia-a-dia, ajudar a pessoa a se recuperar ou se adaptar, atingir seu potencial completo e permitir a participação em atividades de educação, trabalho, recreação e em papéis significativos para sua vida.



Uma reabilitação segura e efetiva é parte fundamental na recuperação.

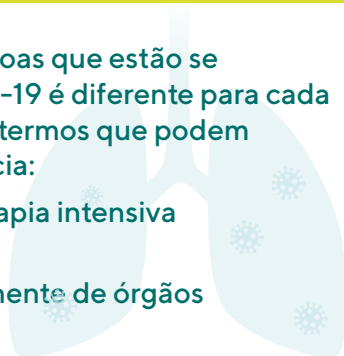
A reabilitação para COVID Longa deve ser adaptada ao indivíduo, dependendo dos sintomas, objetivos e preferências da pessoa.



A Organização Mundial da Saúde recomenda que a reabilitação da COVID Longa deve incluir orientações para realizar atividades diárias, de forma adequada, em um ritmo apropriado que seja seguro e gerenciável para os sintomas atuais, e o esforço não deve ser levado ao ponto de fadiga ou piora dos sintomas.

A reabilitação para pessoas que estão se recuperando da COVID-19 é diferente para cada uma. Aqui estão alguns termos que podem descrever sua experiência:

- Síndrome pós-terapia intensiva
- Fadiga pós-viral
- Disfunção permanente de órgãos
- COVID Longa



Independentemente dos sintomas que você sentir, seu Fisioterapeuta irá tratá-lo de forma individualizada e buscará saber a causa antes de iniciar o tratamento.

Estratégias de reabilitação efetivas que poderão ajudá-lo a gerenciar seus sintomas podem incluir:

- graduação da atividade
- monitoramento da frequência cardíaca

Para melhor se ajustar às suas necessidades, o fisioterapeuta irá atuar junto a outros profissionais da saúde como parte da sua avaliação e do seu programa de reabilitação. Vários testes poderão ser feitos para entender e encontrar as causas dos seus sintomas:



falta de ar



sensação de desmaio ou desmaio



dor no peito



tontura



palpitação cardíaca



baixa saturação de oxigênio



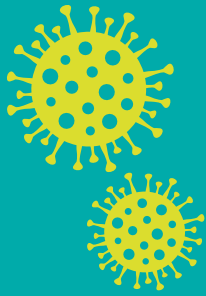
fadiga



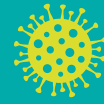
A prescrição de exercícios para a COVID Longa deve ser conduzida com cuidado para minimizar os riscos e garantir que o programa de exercícios seja restaurador e não piore os sintomas.

A reabilitação deve ter como objetivo prevenir a dessaturação de oxigênio durante o esforço. Um Fisioterapeuta especialista em Fisioterapia Respiratória pode ajudar onde existirem sinais de hiperventilação ou distúrbios respiratórios.

**A terapia com exercícios progressivos não deverá ser usada particularmente quando existir exacerbação dos sintomas após esforços.**



# Fadiga e exacerbação dos sintomas pós-esforço



  
World  
PT Day  
2021

## FADIGA

Fadiga é a sensação de **exaustão extrema** e o sintoma mais comum da COVID Longa.

- Não é facilmente aliviada com repouso ou com o sono
- Não é o resultado de se realizar uma atividade difícil
- Pode limitar as atividades do dia-a-dia
- Impacta negativamente a qualidade de vida



## Exacerbação dos sintomas pós-esforço

A **Exacerbação dos sintomas pós-esforço** é incapacitante e geralmente é uma exaustão desproporcional ao esforço realizado. Às vezes é descrito como “estar esgotado”. As atividades que podem piorar os sintomas são aquelas que antes eram realizadas facilmente, como:



- atividades diárias (ex. banho)
- atividade social
- caminhada (ou outro exercício)
- leitura, escrita ou trabalhar sentado
- uma conversa com carga emocional
- estar em ambientes com estímulos sensoriais (ex. música alta ou luzes piscantes)

Vários dos sintomas experimentados por aqueles que apresentam COVID Longa são similares àqueles presentes em pacientes com encefalomielite mialgica / síndrome da fadiga crônica.

A Organização Mundial da Saúde recomenda que a reabilitação da COVID Longa deve incluir orientações para realizar atividades diárias, de forma adequada, em um ritmo apropriado que seja seguro e gerenciável para os sintomas atuais, e o esforço não deve ser levado ao ponto de fadiga ou a piora dos sintomas.



A exacerbação dos sintomas pós-esforço é comumente **provocada por atividade física** e exercício.

Aproximadamente **75% das pessoas** com COVID Longa apresentarão a exacerbação dos sintomas pós-esforço após **6 meses**.

Os sintomas que pioram após o esforço podem incluir:



- Fadiga incapacitante / exaustão
- Disfunção cognitiva ou confusão mental
- Dor
- Falta de ar
- Palpitações cardíaca
- Febre
- Distúrbios de sono
- Intolerância ao exercício

Os sintomas tipicamente pioram entre **12 e 48 horas** após as atividades e podem durar por dias, semanas ou meses

Seu Fisioterapeuta pode orientar a **gradação da atividade com uma ferramenta de gerenciamento** que também é usada com sucesso com pessoas que apresentam encefalomielite mialgica / síndrome da fadiga crônica para prevenir a exacerbação dos sintomas pós-esforço.



**PARE** de tentar forçar os seus limites. Esforço excessivo pode prejudicar a sua recuperação.



**DESCANSO** é a estratégia mais importante. Não espere sentir sintomas para descansar.

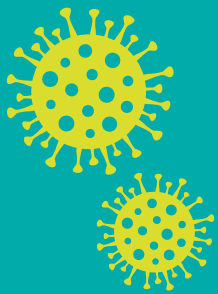


**CONTROLE** suas atividades diárias e atividades cognitivas. Essa é uma estratégia segura para gerenciar os gatilhos dos seus sintomas.

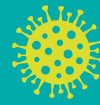
A atividade física e as intervenções com exercícios são estratégias que exigem cautela durante o processo de reabilitação das pessoas com COVID Longa e sintomas persistentes de falta de ar desproporcional, aumento da frequência cardíaca (taquicardia) e/ou dor no peito.

**A terapia com exercícios progressivos não deverá ser usada particularmente quando existir exacerbação dos sintomas após esforços.**

  
World  
Physiotherapy  
[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)



# Como graduar suas atividades com seu Fisioterapeuta



World  
PT Day  
2021

Graduar as atividades é uma estratégia de auto-gerenciamento para evitar a exacerbação dos sintomas pós-esforço. Quando você gradua as atividades, mantendo atividades mais curtas e descansando mais frequentemente, você preserva energia.

1

## Aprenda sobre sua reserva energética

- Sua reserva energética é o tanto de energia que você tem para cada dia – isso pode variar, então é bom encontrar sua linha de base usando um diário de atividades e de sintomas. Sua “linha de base” é o que você consegue fazer facilmente em um dia bom e o mínimo que consegue fazer em um dia ruim.
- Você deve sempre deixar um pouco de energia para o final do exercício – não continue até se sentir cansado.



2

## Aprenda sobre quanta energia você tem

Seu diário de atividades e de sintomas deverá te mostrar alguns padrões. Você poderá reduzir ou modificar seus níveis de atividades e com isso não provocar a exacerbação dos sintomas pós-esforço ou se sentir exausto. Isso irá ajudá-lo a encontrar um nível de atividade que você possa manter tanto em um dia bom quanto em um dia ruim, a não ser que você tenha uma piora.

Aprenda a reconhecer os sinais iniciais da exacerbação dos sintomas pós-esforço e imediatamente comece o “Pare – descanso – controle” para evitar a exaustão.



3

## Aprenda a planejar suas atividades

- **Priorise** o que você realmente precisa fazer naquele dia ou semana. Questione quais atividades são necessárias. Alguém mais pode fazê-las? Posso mudar a atividade para ser mais fácil para mim?
- **Planeje** as principais tarefas para aquele dia. Planeje seu tempo de descanso para que o dia tenha um ritmo controlado.
- **Gradue** – divida sua atividade em partes menores e com pausas para descanso
- **Desfrute** – gaste energia em coisas que você goste para ajudá-lo a melhorar a qualidade da sua vida.



4

## Aprenda como poupar energia

- Aprenda a dizer não.
- Evite a tentação de “fazer só mais um pouco”.
- Modifique suas atividades para que você use menos energia.
- Procure por atalhos e peça por ajuda.



5

## Aprenda a descansar entre atividades

- Descanso significa absolutamente o mínimo de atividade e pouco ou nenhum estímulo mental.
- Durante descansos, evite atividades que podem ser estimulantes como TV ou redes sociais.
- Tente meditar e/ou fazer exercícios respiratórios.



## Será que posso fazer mais?

- Quando seus sintomas melhorarem, você sentirá menos fraqueza e fadiga. Trabalhe com o seu Fisioterapeuta para encontrar uma maneira de melhorar o seu nível de atividade gradualmente, como melhorar o fortalecimento do CORE ou aumentar em 10% a quantidade que caminha.
- Seja realista e flexível – tente criar uma rotina semanal, mas aceite que alguns dias você precisará de mais descanso do que outros para evitar o surgimento dos seus sintomas.
- Foque nas suas conquistas e não nos sintomas ou no que você não conseguiu ainda.

## Monitoramento da frequência cardíaca

Seu Fisioterapeuta poderá te ensinar a verificar a sua frequência cardíaca. Então, verifique-a antes de levantar da cama. Mantenha a sua frequência cardíaca dentro de 15 batidas em relação a sua média semanal. Isso deverá diminuir o risco de uma exacerbação dos sintomas pós-esforço.

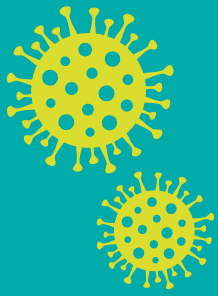


A graduação das atividades é uma intervenção segura e efetiva para gerenciar a fadiga e a exacerbação dos sintomas pós-esforço. O monitoramento da frequência cardíaca é uma intervenção segura e efetiva para gerenciar a fadiga e a exacerbação dos sintomas pós-esforço.  
**A terapia com exercícios progressivos não deverá ser usada particularmente quando existir exacerbação dos sintomas após esforços.**

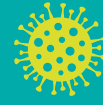


World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)



# Exercícios respiratórios



World  
PT Day  
2021

Exercícios respiratórios podem ajudar seus pulmões a se recuperarem após a COVID-19. Além de ajudar a lidar com sentimentos de ansiedade e estresse, exercícios respiratórios podem ajudar a restaurar a função do seu diafragma e aumentar a capacidade pulmonar. Respirar deve envolver esforços mínimos e deve ser silencioso – se você estiver ouvindo sua respiração, provavelmente você deve estar fazendo muito esforço.

**Um fisioterapeuta pode ajudá-lo a realizar os exercícios a seguir.**

1

Exercícios respiratórios deitado

Deite de costas e dobre seus joelhos de modo que as plantas dos pés fiquem apoiadas.

2

Exercícios respiratórios deitado de barriga para baixo

Deite de barriga para baixo, apoie a cabeça nas mãos de forma que consiga respirar

3

Exercícios respiratórios sentado

Sente-se na beirada da cama ou em uma cadeira com um encosto firme.

4

Exercícios respiratórios em pé

Fique em pé e coloque as mãos na altura do seu abdome

- Coloque as mãos na altura do seu abdome.
- Mantenha a sua boca fechada
- Inspire suavemente pelo seu nariz e sinta seu abdome expandir.

- Você não deve puxar todo o ar possível – guarde as grandes respirações para as atividades.
- Quando expirar, solte o ar suavemente; você não precisa fazer força para o ar sair. Sinta a tensão relaxar à medida que o ar sai.
- Repita por um minuto.

5

Boceje e sorria como exercício respiratório

- Sente-se na beirada da cama ou em uma cadeira com um encosto firme
- Leve seus braços acima da cabeça e faça um grande bocejo
- Traga seus braços para baixo e termine sorrindo por 3 segundos
- Repita por um minuto.

6

Exercícios de cantarolar

- Sente-se na beirada da cama ou em uma cadeira com um encosto firme.
- Coloque as mãos na altura do seu abdome.
- Com seus lábios fechados, inspire suavemente pelo nariz e sinta seu abdome expandir
- Quando seus pulmões estiverem cheios, mantenha seus lábios fechados e solte o ar fazendo o som “hmmmmmm”. Observe como suas mãos voltam para baixo.
- De novo, puxe o ar pelo nariz, solte o ar pelo nariz enquanto faz o som “hmmmmmm”.
- Repita por um minuto

Essas informações foram adaptadas das seguintes fontes:

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

**Não inicie os exercícios** e entre em contato com o seu médico se você apresentar: febre, respiração curta ou dificuldade de respirar durante o descanso; dor no peito ou palpitações; edemas nas suas pernas.

**PARE o exercício imediatamente** se você desenvolver algum desses sintomas: tontura, falta de ar maior que o normal, dor no peito, pele fria e úmida, fadiga excessiva; batimentos cardíacos irregulares; qualquer sintoma que você considerar como uma emergência.



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)