

ATIVIDADE FÍSICA APÓS RECUPERAÇÃO DA COVID- 19

A QUEM É DIRIGIDO ESTE FOLHETO?

Este folheto é dirigido a pessoas adultas **infetadas por coronavírus e que se encontram recuperadas**, i.e., sem sintomas e que tenham obtido dois testes laboratoriais negativos, com pelo menos 24 horas de diferença, e/ou cuja recuperação lhe tenha sido comunicada pelos profissionais de saúde que o acompanham. É importante realçar que, durante o período de recuperação, a atividade física diária deve ser limitada a curtos períodos e de intensidade leve.

ATIVIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO



Os termos “atividade física” e “exercício” são muitas vezes confundidos. A atividade física é “qualquer movimento do corpo que resulta em dispêndio de energia” e envolve não só o exercício físico, mas também um conjunto de atividades desportivas, ocupacionais, atividades domésticas, entre outras.

QUAL O OBJETIVO DA ATIVIDADE FÍSICA APÓS RECUPERAÇÃO?

O objetivo da atividade física em pessoas que estão recuperadas da infeção por coronavírus é promover uma recuperação progressiva e/ou manutenção da sua capacidade física.

QUAIS OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA?

- Controlar a falta de ar;
- Melhorar a força muscular de todo o corpo;
- Melhorar o equilíbrio e a tolerância ao esforço;
- Tornar o coração mais forte e saudável;
- Controlar melhor a ansiedade e o stress;
- Melhorar a função cognitiva;
- Dormir melhor.

COM QUE DURAÇÃO E FREQUÊNCIA SE DEVE PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA?

As recomendações gerais referem que, para ser fisicamente ativo, deve realizar no mínimo:

- 30 minutos de atividade física moderada, durante 5 dias por semana;

OU

- 20 minutos de atividade física vigorosa, 3 dias por semana.

A atividade física moderada pode ser realizada ao longo do dia em pequenos blocos diários de, pelo menos, 10 minutos, com o objetivo de progredir para o mínimo de 30 minutos diários.

Não há recomendações específicas para pessoas após recuperação da infeção por coronavírus relativamente à atividade física. No entanto, a condição física após a recuperação da infeção por coronavírus estará também dependente de alguns fatores, como a condição física antes da infeção, a presença de doenças crónicas, entre outros. Deverá adaptar as atividades propostas à sua condição de saúde e aptidão física.

Após a recuperação, deve realizar atividade física de intensidade leve a moderada e ir progredindo para moderada a vigorosa, ao seu ritmo, de acordo com a sua sensação de esforço.

COMO SABER SE A INTENSIDADE É SUFICIENTE?

A **Escala de Borg Modificada** permite classificar a sua sensação de falta de ar e o seu cansaço. Durante a atividade física, a sensação de falta de ar e de cansaço devem situar-se entre os níveis 0,5 e 3 para atividade leve a moderada (quadrado laranja na figura) e entre os níveis 4 a 6 para atividade moderada a vigorosa, na Escala de Borg Modificada (quadrado vermelho).

Escala de Borg Modificada

0	Nenhuma	
0.5	Muito, muito leve (só notável)	
1	Muito leve	
2	Leve	
3	Moderada	
4	Um pouco forte	
5	Forte	
6		
7	Muito forte	
8		
9		
10	Muito, muito forte (máxima)	

Adaptado de Borg (1998)

COMO SABER SE A INTENSIDADE É MODERADA OU VIGOROSA?

A atividade física moderada é aquela que produz um aumento dos batimentos cardíacos e/ou da respiração (e.g., cortar a relva, transportar cargas leves, ou caminhar). **Durante estas atividades deve ser capaz de conversar apesar de sentir um ligeiro aumento dos batimentos cardíacos e/ou respiração.**

A atividade física vigorosa é aquela que produz um grande aumento dos batimentos cardíacos e/ou da respiração, que o faz suar ou ficar ofegante (e.g., correr, levantar grandes pesos, cavar, ou andar de bicicleta a um ritmo rápido). **Durante estas atividades deve ser capaz de responder a alguém rapidamente, mas não de manter uma conversa.**

SE NÃO POSSO SAIR DE CASA, COMO ME POSSO MANTER ATIVO?

Há várias atividades que pode fazer em casa para se manter fisicamente ativo, desde atividades domésticas a atividades de lazer. Aqui pode encontrar alguns exemplos de atividade física moderada a vigorosa que pode fazer em casa:

Brincar com as crianças



Jardinar



Caminhar dentro de casa



Dançar



Arrumar e organizar espaços



Aspirar o chão



Lavar o carro



Brincar com os animais



Em anexo pode encontrar uma lista de exemplos de atividade física (Anexo I). Deve realizar estas atividades de acordo com a frequência de duração referidas anteriormente.

A Organização Mundial de Saúde também sugere alguns exercícios para realizar em casa: http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine/_recache?fbclid=IwAR2RQYVYBnmpDCMjBwqmoz0hZxzmit_9yKzXu6ZhjGNywRTEzWOUQefU8V0

COMO ME MANTER MOTIVADO PARA PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA?

Há algumas dicas que pode seguir para se manter motivado:

- Escolha atividades que gosta, isso ajudá-lo-á a manter-se ativo;
- Faça um plano das atividades que irá realizar em cada dia;

- Registe as atividades que realizou e a sua duração, para saber se atingiu as recomendações;
- Convide os familiares que estão em casa consigo a praticar atividade física em conjunto;
- Escolha o momento do dia em que se sente com mais energia para realizar as atividades mais exigentes;
- Respeite os seus limites, mas assegure-se de que não os usa como desculpa para não se manter ativo;
- Faça pausas ou abrande a intensidade da atividade sempre que necessário. Pode fazê-lo utilizando as técnicas de controlo respiratório (descritas no folheto '*Gestão dos sintomas respiratórios*').

EXISTEM OUTRAS FORMAS DE MONITORIZAR A MINHA ATIVIDADE FÍSICA?

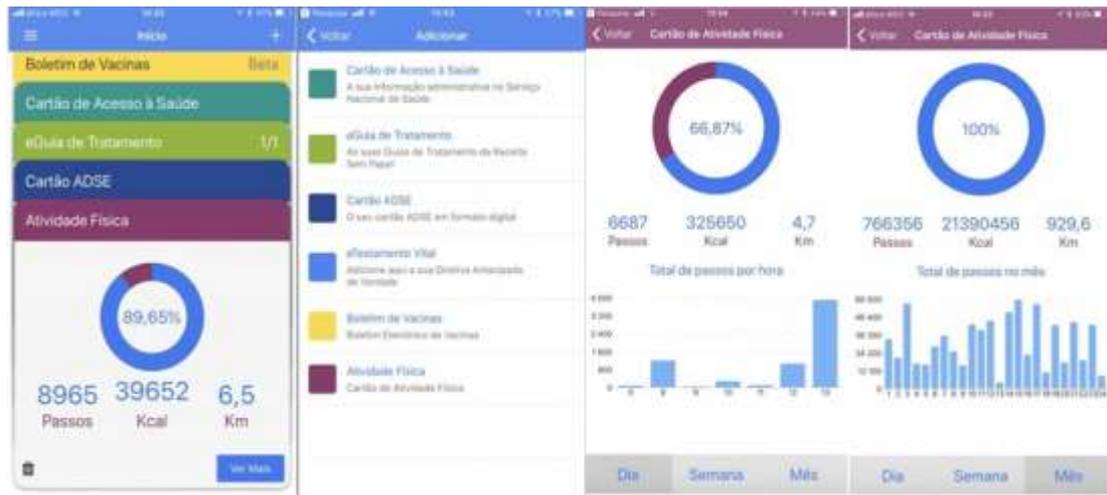
Pode monitorizar a atividade física contando o número de passos que realiza durante o dia – deverá realizar pelo menos 7500 passos por dia.

Sedentário	Pouco ativo	Suficientemente ativo	Ativo	Altamente ativo
0	5000	7499	9999	12500

Se não conseguir atingir esses valores, tente atingir o número máximo de passos que conseguir.

COMO CONTABILIZO O NÚMERO DE PASSOS?

Atualmente, existem aplicações móveis que permitem contar o número de passos, como por exemplo a MySNS Carteira do Serviço Nacional de Saúde (SNS), onde tem disponível o **Cartão de Atividade Física** (figura abaixo).



Pode ainda monitorizar o número de passos por minuto. Num minuto deve dar pelo menos 100, ou seja, 3000 passos em 30 minutos.

O QUE É NORMAL SENTIR DURANTE A ATIVIDADE FÍSICA?

- Falta de ar leve a moderada;
- Suor;
- Fadiga ligeira nas pernas;
- Desconforto muscular ou articular.

QUAIS AS PRECAUÇÕES A TER DURANTE A ATIVIDADE FÍSICA?

Deve interromper a atividade física se apresentar **por pelo menos um** dos seguintes sinais ou sintomas:

- Falta de ar e cansaço acima de 3 na Escala de Borg modificada
- Frequência cardíaca acima de 120 batimentos por minuto
- Palpitações cardíacas
- Sensação de aperto do peito
- Eructação (arrotos)
- Tonturas
- Dores de cabeça
- Visão turva
- Suor intenso
- Incapacidade de manter o equilíbrio



Se estes sinais/sintomas não aliviarem com a interrupção dos exercícios ou mesmo se piorarem, entre em contacto com a Linha SNS 24 (808 24 24 24) ou com a equipa de saúde que o está a acompanhar.

DEVO USAR OXIGÉNIO DURANTE A ATIVIDADE FÍSICA?

Se atualmente faz oxigenoterapia, necessita de usar oxigénio durante a atividade física. O seu médico deve prescrever o fluxo de oxigénio a usar durante a atividade física. Este fluxo deve ser diferente do usado em repouso. Não ajuste o oxigénio sem conversar com o seu médico!

Se não faz oxigenoterapia, pode ter de receber oxigénio em situações específicas. O seu médico poderá aconselhá-lo.

O QUE MAIS POSSO FAZER PARA ME MANTER ATIVO?

Uma das recomendações importantes a seguir é **evitar estar longos períodos na posição de sentado**. Faça pausas curtas de 3 a 5 minutos a cada 20 a 30 minutos sentado. Pode implementar algumas estratégias no seu dia-a-dia para se manter menos sedentário, tais como:

- Levantar-se e movimentar-se quando atende o telemóvel;
- Quando lê um livro, levantar-se e mover-se de 6-6 páginas;
- Quando vê TV, levantar-se e movimentar-se nos intervalos;
- Coloque o comando da televisão a uma distância que o obrigue a levantar-se sempre que o quiser utilizar.

Pode simplesmente levantar-se e esticar-se, dar um passeio pela casa, subir e descer escadas ou caminhar no jardim. **Procure manter um estilo de vida ativo!**

Nota: Estas recomendações não devem dispensar o aconselhamento prestado pelo seu médico assistente no caso de possuir alguma doença crónica ou outro problema de saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adult Compendium of Physical Activities. Projeto suportado pelo Arizona State University e o National Cancer Institute, Disponível em: <https://sites.google.com/site/compendiumofphysicalactivities/home>
- American College of Sports Medicine. ACSM Information On...Reducing Sedentary Behaviors: Sit Less and Move More (2016). Disponível em: https://www.acsm.org/docs/default-source/files-for-resource-library/reducing-sedentary-behaviors-sit-less-and-move-more.pdf?sfvrsn=4da95909_2
- Direção-Geral da Saúde. COVID-19: FASE DE MITIGAÇÃO – Abordagem do Doente com Suspeita ou Infecção por SARS-CoV-2. Norma n.º 004/2020, de 23 de março de 2020. Disponível em: <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/normas-e-circulares-normativas/norma-n-0042020-de-23032020-pdf.aspx>
- Direção-Geral da Saúde. COVID-19: Atividade Física – Isolamento Social (2020). Disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/03/Corona-Atividade-Fi%CC%81sica.pdf>
- Garber, C. E., B. Blissmer, M. R. Deschenes, B. A. Franklin, M. J. Lamonte, I. M. Lee, D. C. Nieman, D. P. Swain, and null. 2011. 'American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise', *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43: 1334-59.
- Reed JL, Pipe AL. Practical approaches to prescribing physical activity and monitoring exercise intensity. *Canadian Journal of Cardiology*. 2016;32(4):514-22.
- Ritchie, C. 2012. 'Rating of perceived exertion (RPE)', *Journal of Physiotherapy*, 58: 62.
- Tudor-Locke C, Craig CL, Aoyagi Y, Bell RC, Croteau KA, De Bourdeaudhuij I, et al. How many steps/day are enough? For older adults and special populations. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2011;8(1):80.
- Tudor-Locke C, Craig CL, Thyfault JP, Spence JC. A step-defined sedentary lifestyle index:< 5000 steps/day. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*. 2012;38(2):100-14.
- World Health Organization (WHO). Be Active during COVID-19 (2020). Disponível em: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/be-active-during-covid-19>

ANEXO I – EXEMPLOS DE ATIVIDADE FÍSICA LIGEIRA, MODERADA E VIGOROSA

ATIVIDADE FÍSICA LIGEIRA

De pé, a desenhar, escrever ou pintar

De pé, a falar pessoalmente, ao telefone, ou por mensagem de texto

Passar a roupa a ferro

Lavar a louça, em pé

Tarefas de esforço leve, em pé (p.e. mudar uma lâmpada)

Cozinhar ou preparar a comida, de pé ou sentado, ou com caminhada

Lavar a roupa, dobrar ou pendurar roupas, colocar as roupas na máquina, arrumar a roupa, lavar a roupa manualmente, que implique estar parado

Lavar a roupa, arrumar roupas, reunir roupas para guardar, guardar as roupas, com caminhada implícita

De pé, a falar e comer ou apenas a comer

Varrer ou esfregar o chão

Limpar o pó dos móveis

De pé, a brincar com os animais

De pé, a regar a relva ou o jardim

Fazer trabalhos de carpintaria (de esforço leve)

Caminhar pela casa a uma velocidade baixa (~3km/h)

De pé, tomar banho, limpar-se, a fazer a higiene pessoal (e.g., lavar as mãos, fazer a barba, lavar os dentes)

De pé, com a criança ao colo

Plantar, transplantar

Múltiplas tarefas domésticas ao mesmo tempo de esforço ligeiro

De pé ou sentado, a brincar uma criança

ATIVIDADE FÍSICA MODERADA

De pé, cuidar da criança (p.e., vestir, banho, higiene, alimentar, pegar na criança ocasionalmente)

Passear o cão, a caminhar

Brincar com o animal, a caminhar ou correr

Atividades na cozinha (e.g., cozinhar, lavar os pratos, arrumar)

Arrumar ou deitar fora utensílios domésticos, com caminhada implícita

Limpar ou lavar as janelas

Fazer a cama, mudar os lençóis

Varrer carpetes ou o chão, a um ritmo moderado

Aspirar o chão

Ir ao quintal escolher flores ou vegetais para apanhar

Transportar madeira

Subir e descer escadas a um ritmo lento a moderado

Múltiplas tarefas domésticas ao mesmo tempo de esforço moderado

Limpar a garagem

Lavar o carro

Esfregar o chão, apoio nas mãos e joelhos; esfregar a banheira, ritmo lento

Mover o mobiliário, utensílios domésticos, caixas de transporte

Brincar com a criança, a caminhar ou correr

De pé, dar banho ao cão

Cortar a relva ou desbastar o jardim

Apanhar fruta das árvores, apanhar frutos/vegetais

Caminhar a um ritmo moderado (~4 km/h)

Dançar a um ritmo moderado

Andar de bicicleta estática (30-89 watts) ou de elítica a um ritmo moderado

ATIVIDADE FÍSICA VIGOROSA

Marchar no lugar, a um ritmo acelerado

Caminhada a um passo acelerado (>4,6 km/h) com inclinação 6-15%

Caminhar para trás (~5,6 km/h)

Carregar mercearias pelas escadas

Dança a um ritmo acelerado

Carregar utensílios para o andar de cima

Subir escadas a um ritmo acelerado

Step (treino aeróbico), com degrau 15-20 cm

Jogar jogos que impliquem movimento (e.g., Just Dance)

Andar de bicicleta estática (>90 watts)
