

EXERCÍCIOS DOMICILIÁRIOS DIRIGIDOS À PESSOA COM COVID-19

EXERCÍCIOS DOMICILIÁRIOS

O isolamento é um meio eficaz para impedir a transmissão da COVID-19, no entanto, durante este período, é provável que aumente significativamente o tempo passado na posição de sentado e deitado. Por sua vez, isto leva a uma diminuição da sua tolerância ao esforço e à redução da sua força muscular. Assim, este folheto apresenta uma proposta de exercícios que poderá realizar durante o seu período de isolamento, de forma a minimizar a perda da sua condição física.

COMO SEI SE POSSO FAZER EXERCÍCIOS?

Não é indicado que realize exercício se apresentar **pelo menos um** dos seguintes critérios:

- Diagnóstico de COVID-19 há menos de 7 dias
- Temperatura corporal acima de 38°C
- Início da falta de ar há menos de 3 dias
- Saturação de oxigénio abaixo de 95%
- Tensão arterial abaixo de 90/60 mmHg ou acima de 140/90 mmHg

ALGUMAS RECOMENDAÇÕES ANTES DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO

- Inicie o exercício físico pelo menos uma hora após uma refeição;
- Mantenha a medicação indicada pela equipa de saúde que o acompanha;
- Durante o exercício não sustenha a respiração, expire pela boca;
- Beba muita água;
- Tenha consigo lenços descartáveis/papel higiénico e um saco de plástico (onde descarta imediatamente todos os lenços/papel higiénico usados), caso tenha vontade de eliminar expetoração. Quando terminar, feche o saco e deite ao lixo;
- Se tossir, certifique-se que protege a boca com o antebraço para garantir que reduz o número de partículas que se podem depositar nos objetos e espaços à sua volta;
- Desinfete os espaços à sua volta após o exercício e lave as mãos frequentemente.

COM QUE DURAÇÃO E FREQUÊNCIA DEVO PRATICAR OS EXERCÍCIOS?

Deve realizar estes exercícios **2 vezes por dia**, com uma duração de **15 a 45 minutos cada**, de acordo com a sua tolerância.

COM QUE INTENSIDADE DEVO PRATICAR OS EXERCÍCIOS?

A **Escala de Borg Modificada** permite classificar a sua sensação de falta de ar e cansaço durante o exercício.

Durante o período de isolamento, ao realizar os exercícios, a sua sensação de falta de ar e cansaço devem ser ligeiras, ou seja, **inferior a 3**.

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)

EXERCÍCIOS DOMICILIÁRIOS

De uma forma geral, um programa de exercícios deve ser constituído por exercícios de aquecimento, exercícios de mobilidade torácica, treino aeróbio, treino de força muscular, e exercícios de arrefecimento:

Aquecimento

- Deve ser sempre a primeira etapa de uma sessão de exercícios.
- Tem como objetivo preparar o corpo para o exercício.
- Realize um aquecimento de aproximadamente 5 minutos com alongamentos suaves.

Treino de mobilidade torácica

- Exercícios essenciais para aumentar a flexibilidade articular da coluna e dos músculos respiratórios, contribuir para a expansão do pulmão, facilitando os movimentos respiratórios e diminuindo a falta de ar.
- Associe a realização destes exercícios a uma respiração calma e controlada.

Treino aeróbio

- Consiste na realização de atividades de baixa intensidade (como por exemplo, caminhar, subir/descer um degrau, sentar/levantar) por um determinado período de tempo – inicie com curtos períodos, por exemplo, 5 minutos e vá aumentando à medida que se sente confortável sem nunca ultrapassar o 3 na Escala de Borg modificada.

Treino de força muscular

- Os exercícios de força muscular incluem exercícios de braços, tronco e pernas.
- Estes exercícios ajudam a manter a força dos músculos.

Arrefecimento

- Última etapa de qualquer programa de exercícios.
- Tem como objetivo o retorno dos músculos, coração e pulmões à sua condição de repouso.
- Durante o alongamento a sua respiração deve ser confortável.

1 - AQUECIMENTO

Exercício 1

Séries: 1 Repetições: 8

- Inspire pelo nariz sem mover a cabeça;
- Aproxime o queixo ao peito e expire pela boca, deitando o ar todo fora;
- Inspirando, regresse à posição inicial (Fig. 1).



Figura 1

Exercício 2

Séries: 1 Repetições: 4 x/lado

- Inspire pelo nariz sem mover a cabeça;
- Aproxime a orelha ao ombro (sem subir o ombro) e expire pela boca, deitando o ar todo fora;
- Inspirando, regresse à posição inicial (Fig. 2).



Figura 2

Exercício 3

Séries: 1 Repetições: 15

- Segure um bastão ou uma toalha e, enquanto inspira pelo nariz, eleve os braços até ao nível dos ombros;
- Expire pela boca e regresse à posição inicial;
- Nas sessões seguintes, como progressão do exercício, sugerimos que eleve os braços acima da cabeça (Fig. 3).



Figura 3

Exercício 4

Séries: 1 Duração: 2 min

- Marche no mesmo lugar a um ritmo constante e relativamente acelerado (Fig. 4).



Figura 4

2 – TREINO DE MOBILIDADE TORÁCICA

Exercício 1

Séries: 1 Repetições: 8

- Coloque os braços à altura dos ombros, com os cotovelos dobrados;
- Inspire pelo nariz e simultaneamente leve os cotovelos para trás;
- Expire pela boca e regresse à posição inicial (Fig 5).



Figura 5

Exercício 2

Séries: 1 Repetições: 8

- Coloque os braços à altura dos ombros e as palmas das mãos juntas ao centro;
- Inspire pelo nariz e afaste os braços;
- Expire pela boca e regresse à posição inicial (Fig. 6).

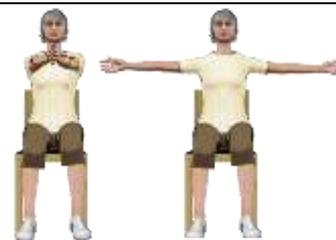


Figura 6

Exercício 3

Séries: 1 Repetições: 4x/lado

- Coloque as pernas ligeiramente afastadas, os pés paralelos e as mãos apoiadas na anca;
- Inspire pelo nariz e simultaneamente incline o tronco para um dos lados;
- Expire pela boca e regresse à posição inicial (Fig. 7).



Figura 7

Exercício 4

Séries: 1 Repetições: 4x/lado

- Coloque os braços à altura dos ombros e as palmas das mãos juntas ao centro;
- Inspire pelo nariz e rode o tronco para um dos lados;
- Expire pela boca e regresse à posição inicial (Fig. 8).



Figura 8

3 – TREINO AERÓBIO

Exercício 1

Séries: 1 Duração: 5 a 20 min

- Caminhe no quarto, ou marche sem sair do lugar, a uma intensidade baixa (sensação de falta de ar e cansaço ≤ 3 na escala de Borg modificada) durante alguns minutos ou, por exemplo, divida o tempo em 3 períodos mais curtos de tempo (de forma a que não se sinta demasiado cansado nem com falta de ar);
- Aumente a duração da sua caminhada progressivamente, à medida que se vai sentindo capaz;
- Caminhe sempre de forma confortável e a um ritmo constante (Fig. 9);
- Se sentir falta de ar, pare o exercício e adote uma das posturas de alívio de falta de ar.



Figura 9

Exercício 2

Séries: 1 Duração: 1 min

- Sentado, coloque os braços cruzados ao peito;
- Expire e, sem descruzar os braços, levante-se da cadeira até estar completamente de pé;
- Inspire e volte a sentar-se;
- Repita o sentar e levantar várias vezes (Fig. 10);
- Mantenha a sua sensação de cansaço e falta de ar < 3 na escala de Borg modificada, caso esta aumente pare o exercício e adote uma das posturas de alívio de falta de ar.



Figura 10

4 - TREINO DE FORÇA

Exercício 1

Séries: 2 Repetições: 12

- Com os braços esticados ao longo do corpo, abra os braços até à altura dos ombros, enquanto expira pela boca;
- Inspire, regressando à posição inicial (Fig. 11).



Figura 11

Exercício 2

Séries: 2 Repetições: 12

- Sentado, leve o cotovelo esquerdo ao joelho direito, expirando pela boca;
- Inspire e regresse à posição inicial;
- Repita o exercício para o outro lado (Fig. 12).



Figura 12

Exercício 3

Séries: 2 Repetições: 12

- Sentado numa cadeira ou à beira da cama, com os pés assentes no chão e com os braços apoiados nos bordos da cadeira ou na cama, levanta-se ligeiramente para cima fazendo força nos braços. Expire pela boca enquanto faz o movimento;
- Inspire e regresse à posição inicial (Fig. 13).



Figura 13

Exercício 4

Séries: 2 Repetições: 12

- Na posição de pé, com as mãos apoiadas no encosto de uma cadeira ou no rebordo de uma cómoda, e os pés ligeiramente afastados (à largura dos ombros), faça um agachamento. Expire pela boca enquanto faz o movimento;
- Inspire e regresse à posição inicial (Fig. 14).



Figura 14

5 – ARREFECIMENTO

Alongamento 1

Repetições: 2 Manter: 20 seg.

- Inspire pelo nariz sem mover a cabeça;
- Expire pela boca e incline a cabeça para um dos lados, aproximando a orelha ao ombro. Utilize a mão do lado contrário para ajudar ao movimento;
- Mantenha a posição durante 20 segundos até sentir um ligeiro desconforto, mas sem dor (Fig. 16).



Figura 16

Alongamento 2

Repetições: 2 Manter: 20 seg.

- Com as mãos atrás da cabeça, na região do pescoço, inspire pelo nariz;
- Expire pela boca e dirija os seus cotovelos para trás mantendo a posição durante 20 segundos (Fig. 17).



Figura 17

Alongamento 3

Repetições: 2 Manter: 20 seg.

- Com as pernas ligeiramente afastadas e os pés paralelos, mão na anca direita, inspire pelo nariz;
- Incline o seu tronco o lado direito e leve a mão esquerda para cima e para o lado oposto, expirando;
- Mantenha a posição durante 20 segundos e repita o exercício para o outro lado (Fig. 18).



Figura 18

Alongamento 4

Repetições: 2 Manter: 20 seg.

- Em frente a uma parede, com braços paralelos à largura dos ombros, coloque uma perna à frente e outra atrás. Mantenha ambos os pés apontados para a frente e bem apoiados no chão;
- Expire e aproxime o corpo da parede, enquanto dobra os cotovelos, sem levantar o calcanhar do pé que fica atrás;
- Mantenha a posição durante 20 segundos e repita o exercício para o outro lado (Fig. 19).



Figura 19

QUAIS AS PRECAUÇÕES A TER DURANTE OS EXERCÍCIOS?

Deve interromper a realização dos exercícios se apresentar **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.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Marques A, Figueiredo D, Jácome C, Cruz J. Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC) e agora?: Lusodidacta; 2016.
- Grupo de Interesse em Fisioterapia Cardiorrespiratória. Fisioterapia Respiratória em Pessoas com COVID-19; 19 de março de 2020.
- Borg G. Borg's perceived exertion and pain scales: Human kinetics; 1998.
- American College of Sports Medicine. ACSM'S Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 9th ed. Philadelphia: LWW; 2014.
- Kisner C, Colby LA. Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques. 6ª ed. Philadelphia: F. A. Davis Company; 2012.
- Stoilkova A, Janssen DJ, Franssen FM, Spruit MA, Wouters EF. Coping styles in patients with COPD before and after pulmonary rehabilitation. Respir Med 2013;107:825-33.
- Ekstrum JA, Black LL, Paschal KA. Effects of a Thoracic Mobility and Respiratory Exercise Program on Pulmonary Function and Functional Capacity in Older Adults. Phys Occup Ther Geriatr 2009;27:310-27.
- Leelarungrayub D, Pothongsunun P, Yankai A, Pratanaphon S. Acute clinical benefits of chest wall-stretching exercise on expired tidal volume, dyspnea and chest expansion in a patient with chronic obstructive pulmonary disease: A single case study. J Bodyw Mov Ther 2009;13:338-43.
- American Association of Cardiovascular and Pulmonary Rehabilitation. Guidelines for pulmonary rehabilitation programs. 4rd ed. USA: Human Kinetics; 2011.