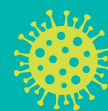


Fadiga e exacerbação dos sintomas pós-exercício



World
PT Day
2021

FADIGA

A fadiga é uma sensação de extrema exaustão e é o sintoma mais comum da COVID Longa. Este sintoma:

- não é facilmente aliviado por descanso ou sono
- não é o resultado de uma atividade excepcionalmente difícil
- pode limitar a funcionalidade nas atividades do dia-a-dia
- afeta negativamente a qualidade de vida



ESPE

A exacerbação dos sintomas pós-esforço (ESPE) é uma exaustão incapacitante que frequentemente surge após algum tempo da realização do esforço e é desproporcional ao esforço realizado. É descrita, por vezes, com um “colapso”. A atividade que pode desencadear esse agravamento de sintomas pode ser algo que antes era facilmente tolerado, como por exemplo:

- uma atividade diária (por exemplo, tomar banho)
- uma atividade social
- andar (ou outro exercício)
- ler, escrever ou trabalhar numa secretária
- uma conversa carregada de emoção
- estar num ambiente com estimulação sensorial (por exemplo, música alta ou com luzes a piscar)



Muitos dos sintomas experienciados por aqueles que vivem com COVID Longa são muito semelhantes aos sintomas da encefalomielite miálgica (EM) / síndrome da fadiga crónica (SFC).

A Organização Mundial da Saúde recomenda que a reabilitação da COVID Longa deve incluir a educação das pessoas sobre como retomar as atividades diárias de forma conservadora, a um ritmo apropriado que seja seguro e gerenciável para níveis de energia dentro dos limites dos sintomas atuais, e o esforço não deve ser levado ao ponto de fadiga ou exacerbação dos sintomas.



A ESPE é muito frequentemente **desencadeada por atividade física** e exercício. Quase **75% das pessoas** que vivem com COVID Longa continuam a experienciar ESPE após 6 meses.

Os sintomas agravados pelo esforço podem incluir:



- fadiga incapacitante/exaustão
- disfunção cognitiva ou “névoa mental”
- dor
- falta de ar
- palpitações cardíacas
- febre
- distúrbios de sono
- intolerância ao exercício

Os sintomas geralmente pioram **12 a 48 horas** após a atividade e podem durar dias, semanas ou até meses

O/A seu/sua fisioterapeuta pode orientá-lo/a no **controlo do ritmo como ferramenta de gestão da atividade** que também é usada com sucesso por pessoas com EM/SFC para prevenir o desencadeamento de ESPE.



PARE de tentar forçar os seus limites. O esforço excessivo pode prejudicar a sua recuperação.



O REPOUSO é a sua estratégia de gestão mais importante. Não espere que os sintomas apareçam para descansar.



MODERE O RITMO das suas atividades diárias e atividades cognitivas. Esta é uma forma segura de evitar os fatores desencadeantes dos sintomas.

A atividade física e as intervenções com exercício para reabilitar pessoas com COVID Longa e sintomas persistentes de falta de ar desproporcional ao esforço, batimento cardíaco inadequadamente elevado (taquicardia) e/ou dor torácica, exigem cautela.

Não deve ser usado um programa de exercício com aumentos graduais (tempo ou intensidade), particularmente quando há exacerbação dos sintomas pós-esforço.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday