

## DIA MUNDIAL DA FISIOTERAPIA: REABILITAÇÃO E COVID LONGA

---

A **reabilitação de pessoas com COVID Longa** e o papel dos fisioterapeutas no tratamento e gestão de pessoas afetadas por esta condição é o **tema do Dia Mundial da Fisioterapia**, celebrado no dia 8 de setembro de 2021. A COVID-19 é tipicamente designada como aguda até às 4 semanas e como sub-aguda das 4 às 12 semanas. Por COVID Longa entende-se a presença de sinais e sintomas que se desenvolvem durante ou após uma infeção por COVID-19, que se prolonga por 12 ou mais semanas. É uma condição comum, sendo que **uma em cada 10 pessoas apresentará sintomas por um período de 12 semanas ou mais**. Ela pode afetar tanto as pessoas que estiveram hospitalizadas com COVID-19 aguda, como as pessoas que recuperaram em casa, assim como as pessoas que experienciaram COVID-19 leve ou grave.

A COVID Longa não afeta todos da mesma maneira, existem mais de 200 sintomas identificados que ocorrem em combinações variáveis e podem flutuar em padrões previsíveis e imprevisíveis de surtos e remissões. No entanto, existem sintomas mais comuns do que outros e o **cansaço extremo, a exacerbação dos sintomas pós-esforço e os problemas de memória e concentração são os mais comuns**. É também frequente as pessoas referirem falta de ar, dor ou aperto no peito, dificuldade em dormir, palpitações cardíacas, tonturas, dor muscular e articular, depressão e ansiedade, zumbido e dor nos ouvidos e temperatura elevada, tosse, dor de cabeça, dor de garganta, alterações no olfato ou paladar.

A Fisioterapia é fundamental na gestão desta condição e **os fisioterapeutas**, no âmbito de uma equipa de profissionais de saúde, **podem orientar as pessoas a encontrar os níveis de atividade adequados para a sua condição através do controlo do ritmo e da monitorização da frequência cardíaca**. A prescrição de exercício na COVID Longa deve ser abordada com precaução para minimizar o risco, e garantir que os programas de exercício sejam reparadores e não piorem os sintomas. Um fisioterapeuta especializado saberá como programar as sessões, e saberá ajudar quando existem sinais de hiperventilação e alterações no padrão respiratório. Os dados que dispomos sugerem que a referenciação destes doentes para os cuidados de Fisioterapia após a alta é insuficiente, o que condiciona a recuperação e regresso à atividade destas pessoas. É fundamental que as pessoas procurem um/uma fisioterapeuta.

Ainda que o tema do Dia Mundial da Fisioterapia esteja relacionado com a COVID Longa, é fundamental lembrar o **contributo positivo que a Fisioterapia pode trazer às pessoas com outras condições de saúde**, particularmente às pessoas com condições crónicas. Nunca é demais lembrar que apesar da esperança média de vida no nosso país rondar os 81 anos, o número de anos vividos sem problemas de saúde moderados ou severos é de apenas de apenas 59,2 anos. **As condições músculo-esqueléticas, de saúde mental, neurológicas, a diabetes, doenças respiratórias crónicas e doenças cardiovasculares, são responsáveis por mais de 63% dos anos vividos com incapacidade na população portuguesa**. A Fisioterapia desempenha um papel fulcral ao nível da prevenção e melhoria da funcionalidade nestas condições. É fundamental que os portugueses exijam que este indicador, os anos de vida vividos com incapacidade, seja melhorado, uma vez que essa melhoria depende, acima de tudo, das políticas de saúde assumidas pelos governantes.

Apesar dos alertas e sugestões que a Associação Portuguesa de Fisioterapeutas tem apresentado junto do Ministério da Saúde, e poder político, de forma continuada, o **desinvestimento na Fisioterapia a nível do Serviço Nacional de Saúde** mantém-se. O Serviço Nacional de Saúde (SNS), apenas conta **com cerca de 1100 fisioterapeutas** (menos de 10% dos que exercem em Portugal), e destes **apenas 169 trabalham nos Cuidados de Saúde Primários**. A Fisioterapia é encarada, erradamente, como uma estratégia de recurso quando as intervenções preventivas, ou curativas não resultam, e como um serviço específico para pessoas com incapacidade. **O contributo essencial e único que estes profissionais podem dar à eficiência e sustentabilidade do nosso sistema de saúde, se integrados nos Cuidados de Saúde Primários**, atuando na

prevenção e na melhoria da funcionalidade das pessoas com condições de saúde crónicas tem sido, lamentavelmente, ignorado.

**Contatos:**

**Autor: Adérito Seixas (Presidente do Conselho Diretivo Nacional)**

**Associação Portuguesa de Fisioterapeutas**

**Telefone: +351 93 3364496**

**Email: [aderito.seixas@apfisio.pt](mailto:aderito.seixas@apfisio.pt)**