



**MINISTÉRIO DA SAÚDE
GRUPO HOSPITALAR CONCEIÇÃO
HOSPITAL NOSSA SENHORA DA CONCEIÇÃO**



EXERCÍCIOS FISIOTERAPÊUTICOS

**PACIENTES ESTÁVEIS COM SUSPEITA OU
CONFIRMAÇÃO DE COVID-19**

Exercícios Fisioterápicos

MOVIMENTO É SAÚDE!
JUNTOS VAMOS VENCER
ESTA BATALHA!

REFERÊNCIAS:

- Wittmer, V. et al. Diário de exercícios fisioterapêuticos. Curso de Fisioterapia do Departamento de Educação Integrada em Saúde, da Universidade Federal do Espírito Santo. Março. 2020.
- GIFCR - Fisioterapia Respiratória em pessoas com COVID-19. <https://www.gifcr-apf.com/publica%C3%A7%C3%B5es/>.
- Borg G. Psychophysical bases of perceived exertion; Medicine and science in sports and exercises. Vol. 14, No. 5, pp. 377-381, 1982

Exercícios Fisioterápicos

Esta cartilha foi elaborada com o objetivo de auxiliar você, paciente, a dar continuidade aos exercícios já orientados pela equipe de fisioterapeutas.

É dirigida a adultos, com suspeita, confirmação ou processo de resolução da COVID-19, hospitalizados, que se apresentam estáveis, sem falta de ar.

O R I E N T A Ç Õ E S F I N A I S

Caso surjam novos sintomas, como falta de ar e tosse com secreção, comunique a algum profissional de saúde.

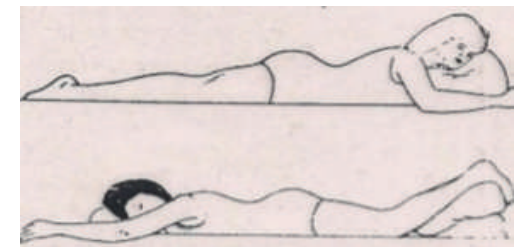
Evite ficar deitado por muito tempo.

Dê preferência a ficar sentado.

Quando deitado, mude de posição pelo menos a cada 2 horas.

Siga as orientações de permanecer também na posição de barriga para baixo. Qualquer desconforto, retorne à posição inicial e contate um profissional.

PRONAÇÃO ATIVA _____min



- ◆ Aguardar pelo menos uma hora após as refeições para início dos exercícios.
- ◆ Se estiver com oxigênio, mantenha seu uso durante os exercícios.
- ◆ Em caso de dúvidas, entre em contato com o profissional responsável.

EXERCÍCIO 10 __SÉRIES__ REPETIÇÕES

Em pé, eleve os joelhos de forma alternada como se estivesse marchando no mesmo lugar. Apoie-se em uma superfície estável.



O R I E N T A Ç Õ E S

Estes exercícios com orientações ajudarão a prevenir complicações respiratórias, musculoesqueléticas e circulatórias durante o período de internação.

- ◆ Utilize uma máscara cirúrgica durante todos os exercícios.
- ◆ Não execute os exercícios e/ou os interrompa imediatamente se você apresentar:

- * sensação de falta de ar; dor no peito;
- * batimento cardíaco acelerado; febre;
- * dor de cabeça intensa; suor intenso;
- * tontura/visão turva.

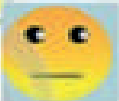
Exercícios Fisioterápicos

INTENSIDADE

A Escala de Borg Modificada serve para avaliar sua sensação de cansaço e falta de ar.

Durante os exercícios essas sensações devem ser mantidas em valores menores ou iguais a 3 (faixa verde da escala abaixo).

Escala de Borg Modificada
(sensação de cansaço e falta de ar)

0	<i>Absolutamente nada</i>	Zona de conforto	
0.5	<i>Pouco ou quase nada</i>		
1	<i>Muito pouco</i>		
2	<i>Pouco</i>	Zona de esforço tolerado	
3	<i>Medio</i>		
4	<i>Pouco forte</i>		
5	<i>Forte</i>		
6	<i>Forte</i>	Zona de exaustão	
7	<i>Muito Forte</i>		
8	<i>Muito Forte</i>		
9	<i>Fortissima</i>		
10	<i>Maxima</i>		

EXERCÍCIO 9 __SÉRIES__ REPETIÇÕES

Sentado, levante-se da cadeira ficando completamente de pé. Depois sente-se novamente devagar. Se sentir necessidade, apoie-se em uma superfície estável.



Exercícios Fisioterápicos

EXERCÍCIO 8
__SÉRIES__ REPETIÇÕES

Em pé, com as mãos apoiadas na cama ou numa cadeira, fique na ponta dos pés e volte à posição original.



Exercícios Fisioterápicos

PROGRAMA DE EXERCÍCIOS

Os exercícios devem ser realizados
2 vezes por dia.

Você pode iniciar com um número
menor de repetições
e aumentar gradativamente,
respeitando o nível
de intensidade recomendado
pelo fisioterapeuta.

Exercícios Fisioterápicos

EXERCÍCIO 1

__SÉRIES__ REPETIÇÕES

Sentado na cadeira ou na cama, relaxe os ombros,
coloque as mãos na barriga,
sentindo o movimento de sua respiração.
Puxe o ar bem fundo pelo nariz,
“estufando” a barriga
conforme ele entra. Em seguida,
solte o ar pela boca, “encolhendo” a barriga.



Exercícios Fisioterápicos

EXERCÍCIO 7

__SÉRIES__ REPETIÇÕES

Com os joelhos dobrados e os pés apoiados
na cama, levante o quadril.
Os braços ficam ao lado
do corpo para ajudar no equilíbrio.

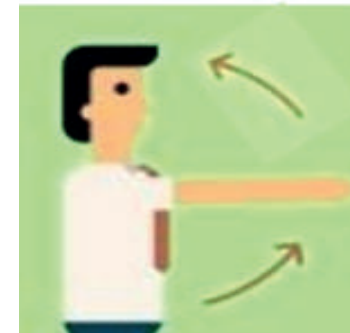


- ◆ Suspenda este exercício caso apresente algum desconforto na coluna.

EXERCÍCIO 2 __SÉRIES__ REPETIÇÕES

Sentado, puxe o ar pelo nariz até encher totalmente os pulmões enquanto eleva os dois braços esticados para frente.

Em seguida, solte o ar lentamente pela boca, com os lábios semifechados enquanto abaixa os braços.



EXERCÍCIO 3 __SÉRIES__ REPETIÇÕES

Sentado, com os braços esticados à frente e as palmas das mãos juntas, puxe o ar pelo nariz até encher os pulmões enquanto afasta os braços, depois aproxime os braços enquanto solta o ar pela boca.



Exercícios Fisioterápicos

EXERCÍCIO 4 __SÉRIES__ REPETIÇÕES

Deitado na cama, movimente os pés para cima e para baixo.



Exercícios Fisioterápicos

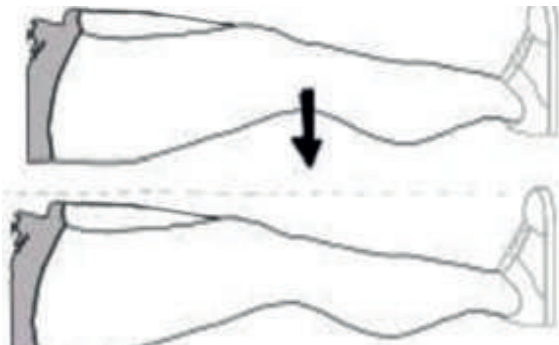
EXERCÍCIO 5 __SÉRIES__ REPETIÇÕES

Deitado na cama, dobre e estique o quadril e o joelho, fazendo com uma perna de cada vez.



EXERCÍCIO 6 __SÉRIES__ REPETIÇÕES

Deitado, aperte o joelho contra a cama,
conte até 6 e relaxe.



**GERÊNCIA DE UNIDADE
DE INTERNAÇÃO
SERVIÇO DE FISIOTERAPIA**

**ELABORADO POR:
NAGIANE V. DE OLIVEIRA
ELISA WENDLAND SANTOS**

