



# World PT Day 2020

# Reabilitação e COVID-19

## Como participar

#worldptday  
[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)



# Campanha deste ano: Reabilitação e COVID-19



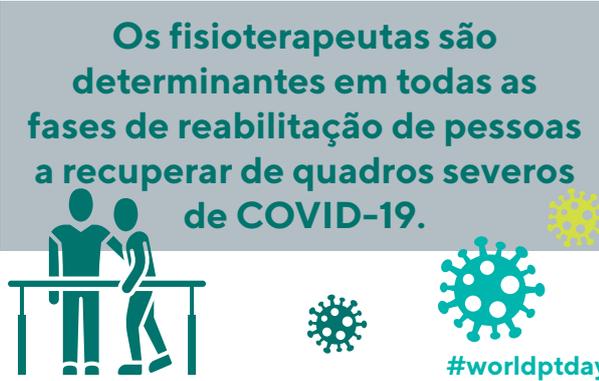
O foco do Dia Mundial da Fisioterapia deste ano é a reabilitação após a COVID-19 e o papel dos fisioterapeutas no tratamento e gestão de pessoas afetadas pela COVID-19.

A campanha está focada nas seguintes mensagens principais:

- o exercício pode desempenhar um papel importante na recuperação de uma pessoa após a COVID-19
- como especialistas em movimento, os fisioterapeutas podem orientar as pessoas sobre como o exercício pode ajudar na recuperação
- pessoas que tiveram casos graves de COVID-19 precisarão de reabilitação e Fisioterapia para recuperar dos efeitos do tratamento para a doença
- o uso da tele-saúde pode ajudar as pessoas a aceder ao suporte de um fisioterapeuta para ajudar a gerir o impacto do COVID-19
- a tele-saúde pode ser tão eficaz como os métodos convencionais de cuidados de saúde para melhorar a função física



**Os fisioterapeutas são determinantes em todas as fases de reabilitação de pessoas a recuperar de quadros severos de COVID-19.**



#worldptday

A World Physiotherapy incentiva as organizações-membro e fisioterapeutas de todo o mundo a usar o conjunto de materiais da World Physiotherapy para transmitir estas mensagens ao público e aos decisores políticos.

## Sobre o Dia Mundial da Fisioterapia

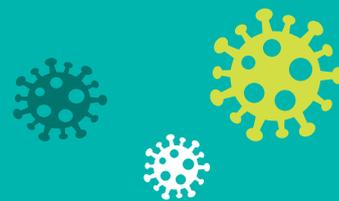
O Dia Mundial da Fisioterapia é assinalado todos os anos a 8 de setembro, dia em que a World Confederation for Physical Therapy foi fundada em 1951. Em 2020, a World Confederation for Physical Therapy tornou-se World Physiotherapy. O Dia Mundial da Fisioterapia é um dia em que os fisioterapeutas podem promover a profissão para:

- mostrar o papel significativo que a profissão desempenha na saúde e no bem-estar da população em geral
- elevar o perfil da profissão
- promover a profissão e os seus utentes junto dos governos e decisores políticos

O dia marca a união e a solidariedade da comunidade de Fisioterapia em todo o mundo. É uma oportunidade de reconhecer o trabalho que os fisioterapeutas fazem pelos seus utentes e pela comunidade.

A World Physiotherapy visa apoiar as suas organizações-membro e fisioterapeutas individuais nos seus esforços para promover a profissão e promover a saúde global, usando o Dia Mundial da Fisioterapia como foco.

# Participe



A World Physiotherapy produziu um conjunto de materiais para as organizações-membro apoiarem os fisioterapeutas nas suas atividades do Dia Mundial da Fisioterapia. Ele inclui:

- posters: para exibir em locais públicos
- infográficos: para exibir e distribuir aos utentes e ao público
- traduções: cópias dos infográficos e posters estão disponíveis em mais de 18 idiomas
- gráficos para redes sociais: uma seleção de gráficos será produzida para utilização em plataformas de redes sociais para promover o dia e a mensagem deste ano
- fontes de informação e leitura adicional: referências para a informação nos materiais, recursos adicionais e links da internet sobre a campanha deste ano
- o kit de ferramentas de suporte inclui recursos disponíveis no site da World Physiotherapy que podem ser úteis para a campanha deste ano do Dia Mundial da Fisioterapia
- grafismo para utilização em roll-up: para fazer download e ser fornecida a fabricantes locais
- design e logotipo para t-shirt: para fazer download e imprimir a nível local

Faça o download dos recursos acima gratuitamente em:  
[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)

## #worldptday



### Um plano de exercício de um fisioterapeuta pode ajudar a sua recuperação da COVID-19



O exercício é uma parte importante da sua recuperação da COVID-19, ajustado para ir ao encontro das suas necessidades. Como especialistas em movimento e exercício, os fisioterapeutas podem orientá-lo sobre como o exercício pode ajudar a:

- melhorar a **condição física**
- reduzir a **falta de ar**
- aumentar a **força** muscular
- melhorar o **equilíbrio** e a coordenação
- melhorar o seu **raciocínio**
- reduzir o **stress** e melhorar o humor
- aumentar a **confiança**
- melhorar a sua **energia**

**Tente ser o mais ativo possível para o ajudar a recuperar forças e ajudar os seus pulmões a recuperar, e lembre-se de monitorizar o seu progresso**

Embora seja importante descansar, os fisioterapeutas recomendam que realize regularmente séries curtas de exercício em vez de sessões menos frequentes e mais longas. Exercícios para experimentar:

- levantar e sentar
- marchar no mesmo local
- subir degraus ou escadas
- caminhar
- levantar os calcanhares
- levantar os dedos dos pés
- apoiar-se numa só perna
- flexões na parede

### A Fisioterapia é fundamental para a sua recuperação da COVID-19

Se se sentir mal, experienciar fadiga extrema ou falta de ar severa, pare o exercício e fale com o seu fisioterapeuta

Síndrome de fadiga pós-viral  
Até 10% das pessoas em recuperação da COVID-19 poderão desenvolver síndrome de fadiga pós-viral (SFPV). Se sente que não está a melhorar, ou se a atividade está a fazer com que se sintam muito pior, fale com o seu fisioterapeuta ou profissional de saúde e peça-lhe para o avaliar relativamente ao SFPV. A reabilitação de pessoas com SFPV requer diferentes estratégias de gestão.



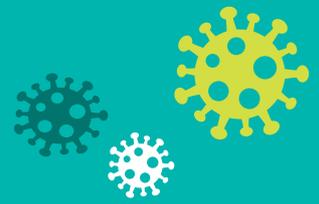
[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)

Se é um fisioterapeuta individual ou está a planear uma atividade com os seus colegas no seu local de trabalho, lembre-se de entrar em contato com a organização-membro da World Physiotherapy do seu país/território para se associar às atividades que possam estar a ser planeadas.

Organizações-membro da World Physiotherapy:  
[www.world.physio/our-members](http://www.world.physio/our-members).

Os materiais produzidos promovem a ideia de uma comunidade global de fisioterapia. O dia será amplamente promovido nas mídias sociais, usando a hashtag #WorldPTDay

# Ideias sobre como participar



Quer trabalhar em contexto hospitalar, de solidariedade social, prática privada, ou seja estudante de Fisioterapia, poderá encontrar formas diferentes de assinalar o dia.

Aqui estão algumas sugestões para o ajudar a escolher algo que se adequa a si, e se encaixe no que deseja alcançar neste dia.

Como parte da resposta à COVID-19, muitos países introduziram restrições sobre a realização de grandes eventos e reuniões. Tenha isto em consideração ao fazer planos para o Dia Mundial da Fisioterapia e assegure-se que segue todas as orientações do seu país/território relativas ao distanciamento social.

Você pode usar o seu site ou plataformas de redes sociais para adaptar muitas das ideias listadas aqui. Experimente uma sessão de perguntas e respostas ao vivo no Facebook ou partilhe conselhos e dicas no seu site.

Nós produziremos uma série de gráficos para promover o dia através das redes sociais.

## Eventos públicos

- Uma sessão de demonstração gratuita de exercícios num local público (ou online) – mostrando, por exemplo, a diferença entre atividade moderada e vigorosa
- Palestras e seminários nos locais de trabalho ou online, sugerindo exercícios para integrar na vida diária e fornecendo literatura aos empregadores
- Palestras ou eventos em centros comunitários
- Um stand de informações ambulante, visitando locais diferentes durante o dia, ou durante a semana
- Um “desafio de saúde” para a população em geral, políticos ou celebridades – por exemplo, desafiando-os a darem um determinado número de passos durante o dia. Você pode emprestar podómetros para o desafio ou entregá-los gratuitamente
- Aulas de exercício públicas num grande parque da cidade

## Eventos para pessoas de todas as idades

- Organize uma palestra em eventos comunitários, ou online usando as redes sociais, para destacar o valor da atividade física e como ela pode ajudar as pessoas a recuperar da COVID-19 e a gerir o impacto do tratamento
- Organize aulas de exercício destinadas especialmente a pessoas de diferentes faixas etárias
- Trabalhe com cuidadores ou pessoas da comunidade que cuidam de pessoas afetadas com COVID-19 para avaliar de que forma a Fisioterapia pode melhorar a recuperação das pessoas

## Em contexto clínico

- Instale um stand de informação ou exposição numa área de receção com informação sobre a atividade do fisioterapeuta
- Partilhe os infográficos e os cartazes da World Physiotherapy com colegas e visitantes

## Extras

- Descubra se há uma celebridade local que possa apoiar as suas atividades e participar em algum evento. Isso provavelmente aumentará o interesse do público e da comunicação social
- Ofereça-se para ser convidado de um programa de rádio ou TV local, ou para responder a perguntas online
- Tenha algo para dar às pessoas que as ajude a manter-se saudáveis e mostre o que os fisioterapeutas fazem para ajudar: folhetos, folhas de informação e autocolantes como os que estão disponíveis no site da World Physiotherapy são um bom ponto de partida

### Inspire-se!

Veja como o Dia Mundial da Fisioterapia foi celebrado no passado  
[www.world.physio/wptday/activities](http://www.world.physio/wptday/activities)