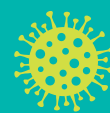


Reabilitação e COVID Longa



World
PT Day
2021

O que é a reabilitação?

A reabilitação é definida como um conjunto de intervenções para otimizar a funcionalidade nas atividades diárias, apoiar as pessoas para que recuperem ou se ajustem, alcancem o seu pleno potencial, e permitir a participação na educação, no trabalho, na recreação e noutros papéis significativos na vida.



Uma reabilitação segura e eficaz é parte fundamental da recuperação.

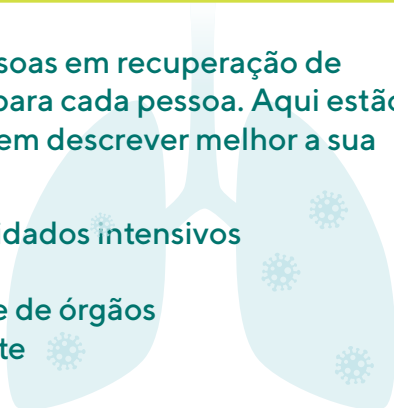
A reabilitação para a COVID Longa deve ser adaptada à pessoa, dependendo dos seus sintomas, objetivos e preferências.



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 reabilitação para pessoas em recuperação de COVID-19 é diferente para cada pessoa. Aqui estão alguns termos que podem descrever melhor a sua experiência:

- síndrome pós-cuidados intensivos
- fadiga pós-viral
- dano permanente de órgãos
- COVID persistente



Independentemente dos sintomas que experimentar, o/a seu/sua fisioterapeuta irá tratá-lo/a de forma individualizada e determinará as causas subjacentes antes de iniciar o tratamento.

Intervenções de reabilitação eficazes para apoiar a autogestão dos sintomas podem incluir:

- progressão gradual do ritmo das atividades
- monitorização da frequência cardíaca

Para responder às suas necessidades da melhor forma, um(a) fisioterapeuta trabalhará com outros profissionais de saúde como parte da sua avaliação e programa de reabilitação. Vários testes podem ser realizados para compreender e encontrar a causa dos sintomas, tais como:



falta de ar



sensação de desmaio ou desmaio



dor no peito



tonturas



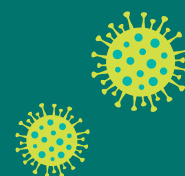
palpitações cardíacas



baixa saturação de oxigénio



fadiga



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. A reabilitação deve ter como objetivo prevenir a dessaturação de oxigénio durante o esforço. Um(a) fisioterapeuta especialista em respiratória pode ajudar quando existem sinais de hiperventilação e alterações no padrão respiratório. **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