



Como usar o controlo do ritmo de trabalho em conjunto com o(a) seu(sua) fisioterapeuta



World
PT Day
2021

O controlo do ritmo é uma estratégia de autogestão durante as atividades para evitar a exacerbação de sintomas pós-esforço (ESPE). Ao fazer este controlo, irá fazer menos atividade do que aquela para que teria energia, mantendo as atividades curtas e descansando frequentemente.

1

Conheça a sua reserva/reservatório de energia

- energia que tem por dia. Isso irá variar, por isso o melhor é encontrar o seu nível de base, utilizando um diário de atividade e sintomas. O seu “nível de base” é o que pode fazer de modo relativamente fácil num dia bom e o máximo que consegue fazer num dia mau.
- Deve sempre guardar alguma energia no final do exercício – não continue até se sentir cansado.



2

Perceba quanta energia tem

O seu diário de atividade e sintomas deverá começar a revelar alguns padrões. Assim, poderá reduzir ou modificar os seus níveis de atividade de modo a não provocar uma ESPE ou “colapso”. Isto irá ajudá-lo/a a encontrar um nível de atividade possível de manter quer nos dias bons, quer nos maus, a não ser que tenha uma recaída. Aprenda a reconhecer sinais precoces de ESPE e pare imediatamente, descanse, controle o ritmo da atividade e evite um “colapso”.



3

Aprenda a planejar as suas atividades

- **Priorize** o que realmente necessita de fazer num dia ou semana. Questione-se se todas as atividades são efetivamente necessárias. Poderá outra pessoa fazê-las? Posso modificar a atividade de modo a torná-la mais fácil para mim?
- **Planeie** de modo a priorizar as tarefas mais importantes do dia. Planeie também o seu tempo de descanso para que o dia tenha um ritmo adequado.
- **Controlo do ritmo** – divida a sua atividade em tarefas mais pequenas e mais fáceis de gerir, com pausas para descanso.
- **Prazer** – gaste alguma energia em coisas que goste, de modo a melhorar a sua qualidade de vida.



4

Aprenda a poupar energia

- Aprenda a dizer “não”.
- Divida a sua atividade e peça ajuda.
- Modifique as suas atividades de modo a gastar menos energia.
- Evite a tentação de “fazer só mais um bocadinho”.



5

Aprenda a descansar entre atividades

- Descanso significa atividade mínima e pouca ou nenhuma estimulação mental.
- Durante o descanso evite atividades que podem ser estimulantes, como a televisão e as redes sociais.
- Em alternativa, tente fazer meditação e/ou exercícios respiratórios.



Poderei alguma vez fazer mais?



- Quando os seus sintomas melhorarem, irá experienciar menos fraqueza e fadiga. Trabalhe em conjunto com o/a seu/sua fisioterapeuta para perceber como aumentar os seus níveis de atividade de forma muito gradual, tal como a realização de alguns exercícios de fortalecimento do core ou aumentando em 10% a distância que consegue caminhar.
- Seja realista e flexível – tente criar uma rotina semanal, mas esteja preparado para que em alguns dias precise de mais descanso do que noutros e evite os fatores desencadeantes.
- Foque-se no que já consegue fazer e não nos sintomas ou no que não consegue fazer.

Monitorizar a frequência cardíaca

O/a seu/sua fisioterapeuta pode ensiná-lo/a monitorizar a sua frequência cardíaca. Depois, faça a sua avaliação todas as manhãs, antes de se levantar da cama. Manter a sua frequência cardíaca dentro de um limite de 15 batimentos por minuto acima da sua média semanal poderá permitir-lhe reduzir o risco de ESPE.



A gestão dos níveis das atividades, ou controlo do ritmo, parece ser uma forma de intervenção segura e efetiva para gerir a fadiga e a exacerbação dos sintomas pós-esforço (ESPE). A monitorização da frequência cardíaca pode ser uma intervenção segura e efetiva para gerir a fadiga e a ESPE.

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