



# World PT Day 2020

# Reabilitação e COVID-19

## Como participar

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





# A campanha desse ano: Reabilitação e COVID-19

O foco desse ano do Dia Mundial da Fisioterapia é a reabilitação pós COVID-19 e o papel dos fisioterapeutas no tratamento e gerenciamento das pessoas acometidas pelo COVID-19.

A campanha está focada nas seguintes mensagens principais:

- Exercícios podem desempenhar um papel importante na recuperação de uma pessoa com COVID-19
- Como especialistas em movimento, fisioterapeutas podem orientar as pessoas sobre como os exercícios podem ajudar na recuperação
- Pessoas que tiveram COVID-19 na sua forma mais severa precisarão de reabilitação e fisioterapia para se recuperarem dos efeitos do tratamento da doença
- O uso da telessaúde pode ajudar as pessoas no acesso ao suporte de um fisioterapeuta para ajudá-las a gerenciar o impacto do COVID-19
- A telessaúde pode ser tão eficaz quanto os métodos convencionais de assistência em saúde para melhorar a função física

A World Physiotherapy incentiva as organizações e os fisioterapeutas de todo o mundo a utilizar o kit de ferramentas da World Physiotherapy para transmitir essas mensagens ao público e aos formuladores das políticas.

## Sobre o Dia Mundial da Fisioterapia

O Dia Mundial da Fisioterapia é realizado todos os anos no dia 8 de setembro, dia em que a Confederação Mundial da Fisioterapia foi fundada, em 1951. Em 2020, a World Confederation for Physical Therapy passou a se chamar World Physiotherapy. O dia Mundial da Fisioterapia é o dia em que os fisioterapeutas podem promover a profissão para:

- Mostrar o papel significativo que a profissão exerce na saúde e no bem-estar da população global
- Elevar o perfil da profissão
- Fazer campanha em nome da profissão e de seus pacientes para governos e formuladores de políticas

O dia marca a unidade e a solidariedade da comunidade de fisioterapia em todo o mundo. É uma oportunidade de reconhecer o trabalho que os fisioterapeutas fazem por seus pacientes e pela comunidade.

A World Physiotherapy visa apoiar suas organizações e os fisioterapeutas membros em seus esforços para promover a profissão e a saúde global, usando o Dia Mundial do Fisioterapeuta como foco.

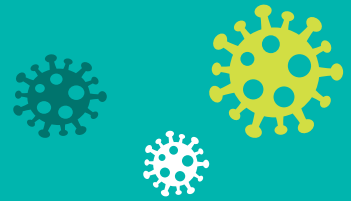


**Fisioterapeutas são cruciais na reabilitação precoce e contínua de pessoas em recuperação de COVID-19 grave.**



#worldptday

# Envolva-se



A World Physiotherapy produziu um conjunto de ferramentas para as organizações membros apoiarem os fisioterapeutas em suas atividades do Dia Mundial da Fisioterapia. Isso inclui:

- Pôsteres: para exibir em locais públicos
- Infográficos: para exibir e distribuir aos pacientes e ao público
- Traduções: cópias dos infográfico e pôsteres estão disponíveis em mais de 18 idiomas
- Gráficos de mídia social: uma seleção de gráficos será produzida para você usar nas plataformas de mídia social para promover o dia e a mensagem desse ano
- Fontes de informações e leitura adicional: referências para informações nos materiais, recursos adicionais e links da internet sobre a campanha deste ano
- O kit de ferramentas de direitos inclui recursos que podem ser úteis para a campanha do Dia Mundial da Fisioterapia deste ano
- Arte em banner: para baixar e ser fornecida aos fabricantes locais
- Um design e um logotipo de camiseta: para baixar e imprimir localmente

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

## #worldptday



### Um plano de exercício do(a) seu(sua) fisioterapeuta pode ajudá-lo na sua recuperação do COVID-19



O exercício adaptado para as suas necessidades é uma parte importante da sua recuperação do COVID-19. Como especialista em movimento e exercício, os fisioterapeutas podem guiá-lo em como o exercício pode ajudar:



- Melhorar a **forma física**
- Reduzir a **falta de ar**
- Aumentar a **força** muscular
- Melhorar o **equilíbrio** e a **coordenação**
- Melhorar seus **pensamentos**
- Reduzir o **estresse** e melhorar o **humor**
- Aumentar a **confiança**
- Melhorar a sua **energia**

### Tente ser o mais ativo possível para recuperar a força e ajudar seu pulmões a se recuperar e lembre-se de acompanhar seu progresso

Embora seja importante descansar, os fisioterapeutas recomendam que você realize exercícios regularmente, mesmo que em pequenas sessões de exercícios. Exercícios para você tentar:

- Sentar e levantar
- Andar no mesmo no local
- Subir degraus
- Caminhar
- Subir e descer nas pontas dos pés
- Subir e descer nos calcanhares
- Ficar em uma perna só
- Fazer flexão na parede



### A Fisioterapia é a chave para recuperação pós COVID-19

Se você não se sentir bem, sentir fadiga extrema ou falta de ar severa, pare o exercício e fale com seu/sua fisioterapeuta.

**Síndrome da Fadiga pós-Viral**  
Até 10% das pessoas que se recuperam do COVID-19 podem desenvolver a síndrome da fadiga pós-viral (SFPV). Se você sente que não está melhorando ou se a atividade está fazendo você se sentir pior, fale com o seu fisioterapeuta ou profissional da saúde e peça-lhe uma avaliação da SFPV. A reabilitação de pessoas com a SFPV requer diferentes estratégias de gerenciamento.



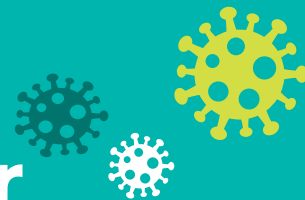
[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)

Se você é fisioterapeuta autônomo ou está planejando uma atividade com os seus colegas no seu local de trabalho, lembre-se de entrar em contato com a organização local da World Physiotherapy para que possa vincular qualquer atividade que esteja planejando.

Organizações membros 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 de como participar



Se você trabalha para uma associação de fisioterapia, em um departamento hospitalar, em uma pequena clínica ou está estudando Fisioterapia, você pode encontrar diferentes maneiras de celebrar o dia.

Aqui temos algumas sugestões para ajudá-lo a escolher algo que funcione para você e que caiba no seu propósito para esse dia.

Como parte da resposta ao COVID-19, muitos países introduziram restrições sobre a realização de grandes eventos e reuniões. Considere isso e siga todas as diretrizes de seu país/território sobre o distanciamento social.

Você pode usar seu site ou plataforma de mídia social para adaptar muitas das ideias propostas aqui. Experimente uma sessão de perguntas e respostas ao vivo no Facebook ou compartilhe conselhos e dicas em seu site.

Nós produziremos uma série de gráficos para promover o dia pelas mídias sociais.

## Eventos públicos

- Sessão de demonstração de exercício gratuita em local público (ou on-line) mostrando, por exemplo, a diferença entre atividade moderada e vigorosa
- Palestras e seminários nos locais de trabalho ou on-line, sugerindo exercícios para integrar na vida cotidiana e fornecendo literatura aos funcionários
- Palestras ou eventos em centros comunitários
- Estandes itinerantes, visitando diferentes locais ao longo do dia ou ao longo da semana
- Um “Desafio da saúde” para o público, políticos ou celebridades – por exemplo, desafie-os a andar um certo número de passos durante o dia. Você pode emprestar pedômetros para o desafio ou entregá-los gratuitamente
- Aulas públicas de exercícios, em um grande parque da cidade

## Eventos para pessoas de todas as idades

- Organize uma palestra em eventos da comunidade ou on-line, usando as mídias sociais para destacar o valor da atividade física e como ela pode ajudar as pessoas a se recuperarem do COVID-19 e gerenciar o impacto do tratamento
- Organize aulas de exercícios destinadas especialmente para as pessoas de diferentes faixas etárias
- Trabalhe com cuidadores ou pessoas da comunidade que cuidam de pessoas afetadas pelo COVID-19 para avaliar como a Fisioterapia pode melhorar a recuperação das pessoas

## Em um ambiente clínico

- Instale um estande com informações em uma área de recepção com informações sobre o que os fisioterapeutas fazem
- Compartilhe infográficos e pôsteres da World Physiotherapy com colegas e visitantes

## Adicionais

- Descubra se há alguma celebridade local que possa apoiar suas atividades e participar de qualquer evento. Isso provavelmente aumentará o interesse do público e da mídia.
- Ofereça-se para ser um convidado em um programa de rádio ou TV local para responder algumas perguntas on-line
- Tenha algo para dar às pessoas que as ajudem a se manter saudáveis e mostre o que os fisioterapeutas fazem para ajudar: panfletos, fichas informativas, adesivos como os disponíveis no site da World Physiotherapy são bons pontos de partida

### Inspire-se!

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