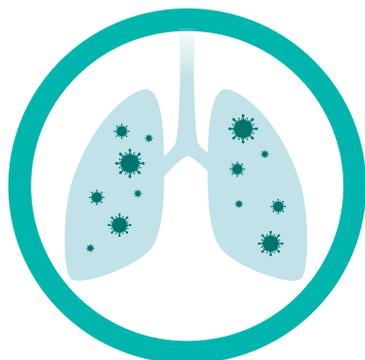




# A sua recuperação após um quadro severo de COVID-19



Pessoas que tiveram casos graves de COVID-19 precisarão de reabilitação para recuperar dos efeitos da ventilação/suporte de oxigénio, imobilização prolongada e repouso no leito. Eles podem estar a sofrer de:



- **função pulmonar** comprometida
- **fraqueza muscular** severa
- **rigidez** articular
- fadiga
- **mobilidade** e capacidade para realizar tarefas diárias limitadas
- delírio e outras **limitações cognitivas**
- dificuldade em **engolir** e comunicar
- distúrbios de **saúde mental** e necessidades de apoio psicossocial



A Fisioterapia pode desempenhar um papel importante na reabilitação de pessoas que estiveram gravemente doentes com COVID-19 em contexto hospitalar ou outro. Estas pessoas estão em risco de enfrentar limitações (graves) no funcionamento físico, emocional, cognitivo e/ou social.

Os fisioterapeutas são determinantes em todas as fases de reabilitação de pessoas a recuperar de quadros severos de COVID-19. Eles podem ajudar com:

Recuperar de uma doença grave demora tempo - um fisioterapeuta poderá orientá-lo no processo e priorizar os objetivos que são importantes para si. Eles irão trabalhar como parte integrante de uma equipa multiprofissional para suprir as suas necessidades.

- **mobilização** precoce e retorno à atividade
- **exercícios** simples
- regressar às atividades de **vida diária**
- **recuperação** pulmonar
- controlar a **falta de ar**
- lidar com a **fadiga**
- encontrar o equilíbrio entre estar em **atividade** e em **repouso**



Um fisioterapeuta pode ajudá-lo a melhorar a sua tolerância ao exercício, a incorporar a atividade física na sua rotina e no seu retorno às atividades da vida diária.

#### 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 sinta 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.



World  
Physiotherapy

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