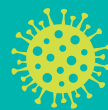


Fadiga e exacerbação dos sintomas pós-esforço



World
PT Day
2021

FADIGA

Fadiga é a sensação de **exaustão extrema** e o sintoma mais comum da COVID Longa.

- Não é facilmente aliviada com repouso ou com o sono
- Não é o resultado de se realizar uma atividade difícil
- Pode limitar as atividades do dia-a-dia
- Impacta negativamente a qualidade de vida



Exacerbação dos sintomas pós-esforço

A **Exacerbação dos sintomas pós-esforço** é incapacitante e geralmente é uma exaustão desproporcional ao esforço realizado. Às vezes é descrito como “estar esgotado”. As atividades que podem piorar os sintomas são aquelas que antes eram realizadas facilmente, como:

- atividades diárias (ex. banho)
- atividade social
- caminhada (ou outro exercício)
- leitura, escrita ou trabalhar sentado
- uma conversa com carga emocional
- estar em ambientes com estímulos sensoriais (ex. música alta ou luzes piscantes)



Vários dos sintomas experimentados por aqueles que apresentam COVID Longa são similares àqueles presentes em pacientes com encefalomielite mialgica / síndrome da fadiga crônica.

A Organização Mundial da Saúde recomenda que a reabilitação da COVID Longa deve incluir orientações para realizar atividades diárias, de forma adequada, em um ritmo apropriado que seja seguro e gerenciável para os sintomas atuais, e o esforço não deve ser levado ao ponto de fadiga ou a piora dos sintomas.



A exacerbação dos sintomas pós-esforço é comumente **provocada por atividade física** e exercício.

Aproximadamente **75% das pessoas** com COVID Longa apresentarão a exacerbação dos sintomas pós-esforço **após 6 meses**.

Os sintomas que pioram após o esforço podem incluir:



- Fadiga incapacitante / exaustão
- Disfunção cognitiva ou confusão mental
- Dor
- Falta de ar
- Palpitações cardíaca
- Febre
- Distúrbios de sono
- Intolerância ao exercício

Os sintomas tipicamente pioram entre **12 e 48 horas** após as atividades e podem durar por dias, semanas ou meses

Seu Fisioterapeuta pode orientar a **gradação da atividade com uma ferramenta de gerenciamento** que também é usada com sucesso com pessoas que apresentam encefalomielite mialgica / síndrome da fadiga crônica para prevenir a exacerbação dos sintomas pós-esforço.



PARE de tentar forçar os seus limites. Esforço excessivo pode prejudicar a sua recuperação.



DESCANSO é a estratégia mais importante. Não espere sentir sintomas para descansar.



CONTROLE suas atividades diárias e atividades cognitivas. Essa é uma estratégia segura para gerenciar os gatilhos dos seus sintomas.

A atividade física e as intervenções com exercícios são estratégias que exigem cautela durante o processo de reabilitação das pessoas com COVID Longa e sintomas persistentes de falta de ar desproporcional, aumento da frequência cardíaca (taquicardia) e/ou dor no peito.

A terapia com exercícios progressivos não deverá ser usada particularmente quando existir exacerbação dos sintomas após esforços.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday