



# Como graduar suas atividades com seu Fisioterapeuta



World  
PT Day  
2021



Graduar as atividades é uma estratégia de auto-gerenciamento para evitar a exacerbação dos sintomas pós-esforço. Quando você gradua as atividades, mantendo atividades mais curtas e descansando mais frequentemente, você preserva energia.

1

## Aprenda sobre sua reserva energética

- Sua reserva energética é o tanto de energia que você tem para cada dia – isso pode variar, então é bom encontrar sua linha de base usando um diário de atividades e de sintomas. Sua “linha de base” é o que você consegue fazer facilmente em um dia bom e o mínimo que consegue fazer em um dia ruim.
- Você deve sempre deixar um pouco de energia para o final do exercício – não continue até se sentir cansado.



2

## Aprenda sobre quanta energia você tem

Seu diário de atividades e de sintomas deverá te mostrar alguns padrões. Você poderá reduzir ou modificar seus níveis de atividades e com isso não provocar a exacerbação dos sintomas pós-esforço ou se sentir exausto. Isso irá ajudá-lo a encontrar um nível de atividade que você possa manter tanto em um dia bom quanto em um dia ruim, a não ser que você tenha uma piora.

Aprenda a reconhecer os sinais iniciais da exacerbação dos sintomas pós-esforço e imediatamente comece o “Pare – descanso – controle” para evitar a exaustão.



3

## Aprenda a planejar suas atividades

- **Priorise** o que você realmente precisa fazer naquele dia ou semana. Questione quais atividades são necessárias. Alguém mais pode fazê-las? Posso mudar a atividade para ser mais fácil para mim?
- **Planeje** as principais tarefas para aquele dia. Planeje seu tempo de descanso para que o dia tenha um ritmo controlado.
- **Gradue** – divida sua atividade em partes menores e com pausas para descanso
- **Desfrute** – gaste energia em coisas que você goste para ajudá-lo a melhorar a qualidade da sua vida.



4

## Aprenda como poupar energia

- Aprenda a dizer não.
- Evite a tentação de “fazer só mais um pouco”.
- Modifique suas atividades para que você use menos energia.
- Procure por atalhos e peça por ajuda.



5

## Aprenda a descansar entre atividades

- Descanso significa absolutamente o mínimo de atividade e pouco ou nenhum estímulo mental.
- Durante descansos, evite atividades que podem ser estimulantes como TV ou redes sociais.
- Tente meditar e/ou fazer exercícios respiratórios.



## Será que posso fazer mais?

- Quando seus sintomas melhorarem, você sentirá menos fraqueza e fadiga. Trabalhe com o seu Fisioterapeuta para encontrar uma maneira de melhorar o seu nível de atividade gradualmente, como melhorar o fortalecimento do CORE ou aumentar em 10% a quantidade que caminha.
- Seja realista e flexível – tente criar uma rotina semanal, mas aceite que alguns dias você precisará de mais descanso do que outros para evitar o surgimento dos seus sintomas.
- Foque nas suas conquistas e não nos sintomas ou no que você não conseguiu ainda.

## Monitoramento da frequência cardíaca

Seu Fisioterapeuta poderá te ensinar a verificar a sua frequência cardíaca. Então, verifique-a antes de levantar da cama. Mantenha a sua frequência cardíaca dentro de 15 batidas em relação a sua média semanal. Isso deverá diminuir o risco de uma exacerbação dos sintomas pós-esforço.



A graduação das atividades é uma intervenção segura e efetiva para gerenciar a fadiga e a exacerbação dos sintomas pós-esforço. O monitoramento da frequência cardíaca é uma intervenção segura e efetiva para gerenciar a fadiga e a exacerbação dos sintomas pós-esforço.

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



World  
Physiotherapy

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