



GESTÃO DOS SINTOMAS RESPIRATÓRIOS NA PESSOA COM COVID-19

POSIÇÕES DE ALÍVIO DA FALTA DE AR

São posições confortáveis que ajudam a relaxar o peito e os braços e facilitam a respiração.

Todas as posições sugeridas exigem uma ligeira inclinação do tronco à frente, pois desta forma os músculos responsáveis pela respiração conseguem trabalhar melhor e, portanto, a sensação de falta de ar diminui.

EXEMPLOS DE POSIÇÕES

Posição 1

- Incline-se ligeiramente à frente;
- Apoie os cotovelos no parapeito de uma janela;
- Relaxe a cabeça e o pescoço.



Posição 2

- Encoste as suas costas a uma parede;
- Incline-se ligeiramente à frente;
- Relaxe os ombros e os braços, deixe-os cair;
- Relaxe a cabeça e o pescoço.



Posição 3

- De lado, encoste-se a uma parede;
- Incline-se ligeiramente à frente;
- Relaxe a cabeça e o pescoço.



Posição 4

- Sente-se numa cadeira;
- Incline-se ligeiramente à frente;
- Apoie os cotovelos nas suas coxas;
- Relaxe a cabeça e o pescoço.



Posição 5

- Sente-se numa cadeira, tendo uma mesa à sua frente com uma almofada;
- Incline-se à frente, apoiando-se sobre a almofada;
- Rode a cabeça para o lado mais confortável.



Posição 6

- Sente-se sobre os calcanhares;
- Incline-se à frente sobre duas ou três almofadas;
- Apoie os braços nas almofadas;
- Relaxe a cabeça e o pescoço;
- Rode a cabeça para o lado mais confortável.



Posição 7

- De lado na cama, com o tronco ligeiramente inclinado à frente, coloque uma almofada acima do ombro;
- Coloque outra almofada à frente do peito;
- O pescoço deve estar ligeiramente inclinado para a frente;
- Relaxe a cabeça e o pescoço.



O QUE FAZER NUM ATAQUE FORTE DE FALTA DE AR?

1. Pare e encontre uma posição confortável de alívio de falta de ar;
2. Relaxe os ombros e o pescoço;
3. Abrande a respiração, procure demorar mais tempo a expirar do que a inspirar;
4. Tente inspirar pelo nariz e expirar pela boca. Se não for possível inspire e expire pela boca, procurando demorar mais tempo a expirar.



Se estas estratégias não resultarem, entre em contacto com a Linha SNS 24 (808 24 24 24) ou com a equipa de saúde que o está a acompanhar.

O QUE FAZER NUM ATAQUE FORTE DE TOSSE SECA?

Se a tosse é demasiada, incontrolável e lhe provoca dificuldades a respirar e dor no peito é importante utilizar algumas técnicas para a controlar, nomeadamente:

1. Utilizar as mesmas técnicas que foram sugeridas para diminuir a falta de ar;
2. Beber líquidos, que não café e bebidas alcoólicas, para manter a garganta hidratada e por isso menos sensível a agressões;
3. Tentar engolir em seco para diminuir a vontade de tossir.

Sempre que tossir, certifique-se que protege a boca com o cotovelo para garantir que reduz o número de partículas que se podem depositar nos objetos e espaços à sua volta. Desinfete os espaços à sua volta após tossir e lave as mãos frequentemente.

Se estas estratégias não resultarem, entre em contacto com a Linha SNS 24 (808 24 24 24) ou com a equipa de saúde que o está a acompanhar.

HIGIENE BRÔNQUICA

A higiene brônquica consiste num conjunto de técnicas que facilitam a expulsão de expetoração.

PORQUE É IMPORTANTE?

A expetoração, como é espessa e viscosa, bloqueia as vias respiratórias, tornando a respiração mais difícil. Para além disso, a acumulação de expetoração nos pulmões pode agravar o seu estado.

COMO SEI SE PRECISO DE REALIZAR ESTAS TÉCNICAS?

Se tiver tosse seca, é sinal que não precisa de técnicas de higiene brônquica.

Se a sua tosse vier acompanhada de muita expetoração, então estas técnicas podem ajudar.

No entanto, deve primeiro verificar que não tem febre (temperatura $>38^{\circ}$), falta de ar que não alivia com as posições indicadas acima ou batimento cardíaco acelerado, pois nestes casos não deve realizar estas técnicas.

Estas técnicas só devem ser utilizadas nas pessoas com COVID-19, se realmente necessário.

QUE CUIDADOS DEVO TER ANTES, DURANTE E APÓS?

- Como durante estas técnicas há libertação de partículas, que espalham o vírus, deve realizá-las numa divisão da casa usada apenas por si com a porta fechada: por exemplo, quarto com janela aberta ou casa-de-banho com janela aberta/sistema ventilação ligado. Se for possível a realização no exterior (por exemplo, varanda, jardim) tanto melhor;
- Retire o máximo de objetos do local escolhido, para minimizar o número de objetos a desinfetar;
- Use o inalador ou outra medicação expetorante que lhe foi prescrita antes de iniciar as técnicas (preferencialmente 15-20 minutos antes);
- Beba muita água para diminuir a consistência da expetoração e assim facilitar a sua expulsão;

- Tenha consigo um saco de plástico, onde descarta imediatamente todos os lenços/papel higiénico usados. Quando terminar, feche o saco e deite ao lixo;
- Não se esqueça de lavar as mãos antes e após a realização das técnicas e de desinfetar com álcool os objetos que tinha perto de si durante a realização das técnicas;
- Não realize as técnicas de higiene brônquica logo após uma refeição.

QUE TÉCNICAS DE HIGIENE BRÔNQUICA POSSO FAZER?

CICLO ATIVO DAS TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO

Este ciclo tem 5 fases, iniciando pelo controlo respiratório e alternando essencialmente as inspirações profundas que ajudam a deslocar a expetoração das vias respiratórias mais pequenas para as maiores, com as técnicas de tosse/*huffing* que facilitam a sua expulsão.



Como realizar o Ciclo Ativo das Técnicas de Respiração?

1. Controlo Respiratório

Relaxe os músculos do pescoço e dos ombros;
Inspire pelo nariz (contando até 2), se não conseguir pode inspirar pela boca;
Expire pela boca (idealmente contando até 3-4);
Realize o exercício durante 5 a 20 segundos;

2. Inspirações profundas

Realize uma inspiração profunda pelo nariz;
No final da inspiração profunda, faça uma pausa (idealmente de 3 a 5 segundos);
De seguida, expire de forma relaxada;
Repita 3 ou 4 vezes.

3. Controlo Respiratório

Volte ao controlo respiratório durante 5 a 10 segundos.

4. Huffing

Incline o tronco ligeiramente para a frente;
Inspire profundamente pelo nariz (ou pela boca se não conseguir);
Expire de forma rápida e forte, mantendo sempre a boca em forma de O, imaginando que pretende embaciar um espelho;
Faça esta técnica 1 ou 2 vezes.

5. Tosse

Se sentir que já tem expetoração, incline o tronco ligeiramente para a frente;
Realize uma inspiração profunda pelo nariz (ou pela boca se não conseguir);
Tussa inclinando-se para a frente e comprimindo o abdómen;
Deite fora a expetoração para um lenço de papel;
Faça uma pausa e repita, se necessário.

1. Controlo Respiratório

Volte ao Controlo Respiratório durante 5 a 10 segundos.

Quantas vezes devo realizar o ciclo?

O ciclo deve ser repetido quantas vezes forem necessárias até se sentir livre de expetoração ou ter de parar por estar muito cansado: normalmente realizam-se entre 3 a 5 ciclos.

Em que posição devo realizar o ciclo?

O ciclo deve ser realizado preferencialmente na posição de sentado, tal como nas imagens. Mas poderá também realizar deitado de lado.

Este ciclo é muito interessante porque pode ser facilmente combinado com outras técnicas respiratórias.

- Na **fase 2 - inspirações profundas**, pode associar movimentos de abertura dos braços, pois ajudam a abrir a sua caixa torácica. Esta sugestão aplica-se quer faça o ciclo sentado ou deitado.
- Se optar por realizar o ciclo na posição de deitado de lado, pode ainda acrescentar uma **fase de expirações lentas**. Na fase 3, em vez de realizar novamente o controlo respiratório, pode inspirar pelo nariz (contando até 2) e depois expirar lentamente pela boca, tentando esvaziar os seus pulmões (idealmente contando mais de 3-4 e apertando os seus abdominais). Segue-se depois as fases 4 e 5 normalmente. Se realizar o ciclo completo com o lado direito do corpo para baixo, faça o ciclo seguinte com o lado esquerdo para baixo.
- Encontre alguns videos com demonstração destas técnicas no nosso canal do youtube: <https://www.youtube.com/user/gifcr>

TÉCNICAS DE CONSERVAÇÃO DE ENERGIA

Nas doenças respiratórias, os pulmões são menos eficientes para responder às necessidades de oxigénio do corpo. Assim, pode sentir-se mais cansado e com mais falta de ar quando realiza atividades.

PORQUE SÃO IMPORTANTES ESTAS TÉCNICAS?

Se a sua sensação de cansaço e/ou falta de ar for ligeira quando realiza as suas atividades do dia a dia (que envolvem esforço), estas técnicas de conservação de energia poderão ajudar a realizar as atividades com menor esforço.

Se sentir **falta de ar em repouso ou para pequenos esforços** então a realização destas técnicas é insuficiente e poderá necessitar de outros cuidados de saúde.

Neste caso, entre em contacto com a Linha SNS 24 ou com a equipa de saúde que está a acompanhar a sua situação.

COMO POSSO CONSERVAR ENERGIA?

1. ESTABELEÇA PRIORIDADES

- Distinga entre aquilo que tem mesmo de fazer e aquilo que gostaria de fazer;
- Elimine as atividades que podem ser dispensadas.

2. FAÇA UM PLANO

- Faça uma lista de objetivos, estabelecendo metas realistas;
- Realize as tarefas que consomem mais energia no período do dia em que se sente com mais energia (normalmente é no período da manhã);
- Divida os trabalhos em tarefas mais pequenas;
- Alterne as tarefas que lhe parecem ser mais exigentes com outras menos exigentes;
- Planeie períodos de repouso.



Exemplo:

- Para fazer uma cama, faça um lado de cada vez; Inspire profundamente e expire lentamente enquanto endireita a roupa da cama;
- Sente-se e descanse um pouco e depois vá para o outro lado da cama e faça o mesmo.



3. COORDENE A RESPIRAÇÃO COM AS ATIVIDADES

- Não sustenha a respiração durante as atividades, pois reduz a quantidade de sangue disponível para o coração, pulmões e corpo;
- Expire no momento de esforço;

Exemplos:

- Para se levantar de uma cadeira: inspire profundamente antes de iniciar e expire lentamente enquanto se levanta;
- Para levantar um peso: inspire profundamente e levante o peso enquanto expira lentamente.



Quando sentir falta de ar use também as posições de alívio da falta de ar.

4. POSICIONAMENTO

- Uma das formas mais fáceis de conservar energia é usar corretamente o corpo;
- Reduza os movimentos de tentar chegar, alcançar ou baixar-se, pois são os que causam maior falta de ar e cansaço;

Exemplos:

- Guarde os objetos que usa mais frequentemente em gavetas ou prateleiras que estão entre o nível da cintura e o dos ombros;
- Para calçar as meias e apertar os cordões coloque os pés sobre os joelhos.

- Para transportar um peso mantenha-o próximo do corpo.

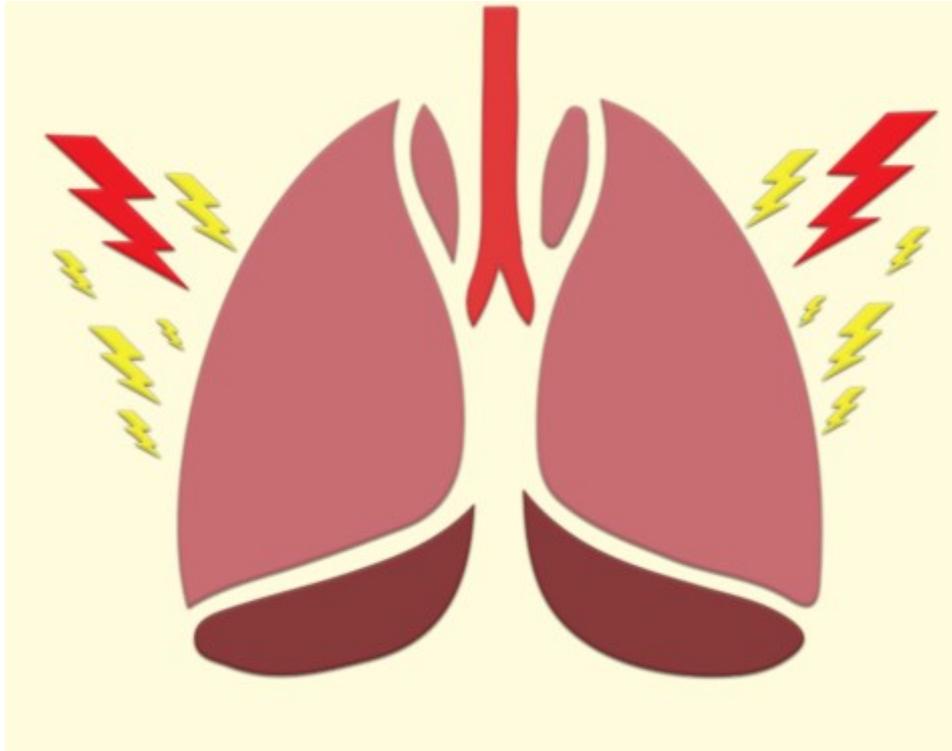
Exemplo:

- Se tiver que carregar um objeto, faça um agachamento com as pernas, evitando dobrar a coluna. As mãos devem primeiro agarrar o peso, depois mantenha os cotovelos e o peso o mais próximo possível do seu tronco e levante-se usando as pernas.

- Realize o máximo de atividades possíveis sentado, pois gasta menos energia do que em pé e é uma posição mais favorável à respiração, como:
 - ✓ Passar a ferro;
 - ✓ Lavar a louça;
 - ✓ Tomar banho.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Marques A, Figueiredo D, Jácome C, Cruz J. Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC) e agora?: Lusodidacta; 2016.
- Lewis LK, Williams MT, Olds TS. The active cycle of breathing technique: a systematic review and meta-analysis. *Respir Med.* 2012;106(2):155–172. doi:10.1016/j.rmed.2011.10.014
- Alison J, Barrack C, Cafarella P, Frith P, Hanna C, Hill C, et al. The pulmonary rehabilitation toolkit on behalf of the Australian Lung Foundation. Australian Lung Foundation. 2009.
- Morice, A. H., Millqvist, E., Bieksiene, K., Birring, S. S., Dicpinigaitis, P., Ribas, C. D., ... & Rigau, D. (2020). ERS guidelines on the diagnosis and treatment of chronic cough in adults and children. *European Respiratory Journal*, 55(1).
- Mitchell, S. A. C., Garrod, R., Clark, L., Douiri, A., Parker, S. M., Ellis, J., ... & Lee, K. K. (2017). Physiotherapy, and speech and language therapy intervention for patients with refractory chronic cough: a multicentre randomised control trial. *Thorax*, 72(2), 129-136.



GESTÃO DE SINTOMAS DE STRESS E ANSIEDADE NA PESSOA COM COVID-19

STRESS E ANSIEDADE

Durante uma crise é normal que possa sentir-se triste, ansioso, confuso, assustado ou zangado. E por isso, o *stress* e a ansiedade poderão ser comuns nas pessoas com COVID-19 e nos seus familiares.

O QUE É O *STRESS*?

O *stress* acontece quando julgamos não ter os recursos/meios adequados para lidar/resolver com uma determinada situação. E nesse sentido, sem dúvida que a COVID-19, sendo ainda tão desconhecida, é um acontecimento *stressante*.

COMO RESPONDEMOS AO *STRESS*?

Fisicamente

- Batimentos do coração acelerados;
- Respiração acelerada;
- Músculos rígidos/tensos;
- Transpiração;
- Cansaço;
- Dores de cabeça;
- Dores de barriga;
- Perda ou ganho de peso.

Mental e Emocionalmente

- Ansiedade;
- Dificuldade de concentração;
- Sentimento de pressão de tempo;
- Esquecimentos frequentes;
- Preocupação excessiva;
- Mau humor;
- Irritabilidade;
- Falta de paciência.

Comportamentos

- Problemas de sono;
- Agressividade para com as pessoas e os objetos;
- Consumo excessivo de tabaco;
- Choro frequente.

Socialmente

- Maus relacionamentos;
- Problemas de comunicação.

O QUE É A ANSIEDADE?

A ansiedade pode ser uma consequência do *stress*. O facto de estar a lidar com sintomas, como a tosse e a falta de ar, pode ser uma experiência assustadora, e pode levar ao receio de que novos episódios de ataques de tosse e falta de ar possam surgir.

COMO LIDAR COM O *STRESS* E A ANSIEDADE?

FALE SOBRE OS SEUS SENTIMENTOS



Partilhar os seus sentimentos, mesmo que à distância via telefone ou video-conferência, com alguém em que confia (e.g., família ou amigos) pode ser reconfortante, pois ajuda a sentir que é compreendido e ao mesmo tempo ajuda os outros a compreenderem-no melhor.

MANTENHA UMA ATITUDE POSITIVA

Não tenha uma atitude pessimista perante o futuro, esperando sempre o pior, pois isso aumenta a sua ansiedade e *stress*. Uma atitude negativa pode bloquear a sua capacidade de pensar claramente e assim impedi-lo de encontrar soluções para os seus problemas. Limite as suas preocupações e inquietações, e as da sua família, utilizando estratégias como por exemplo diminuindo o tempo durante o qual pensa sobre, ou está a ver ou a ouvir, notícias que lhe causem ansiedade ou o deixem nervoso.

TENHA UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

Mantenha uma dieta adequada, períodos de sono e descanso, exercício físico, assim como contactos por email e telefone com outros amigos e familiares. Em particular, a prática de exercício físico, sem se sentir cansado ou com falta de ar, pode ajudar a libertar a tensão muscular e a relaxar.

Não fume, não consuma álcool e não consuma drogas na tentativa de lidar com as suas emoções, e principalmente não descure a medicação prescrita e tenha cuidado redobrado com a sua saúde.

REALIZE ATIVIDADES DE LAZER

As atividades “absorvem” a tensão emocional, levando-o a sentir-se mais calmo e descontraído. Estas atividades podem incluir: ouvir música, dançar, ver um filme, entre outras, de acordo com os gostos e preferências de cada um.



CONTROLE A INFORMAÇÃO QUE VÊ E OUVI

Durante este período é imensa a informação que nos chega todos os dias via televisão, rádio e internet. Quando a informação não vem de fontes oficiais pode ser imprecisa e contribuir para aumentar os seus níveis de ansiedade.

Assim, procure consultar fontes de informação fiável em que possa confiar. Opte por informação divulgada por instituições oficiais, tais como: Serviço Nacional de Saúde (SNS), Direção-Geral da Saúde (DGS), Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), Organização Mundial de Saúde (OMS) e ordens ou associações profissionais, tal como a Ordem dos Médicos, Ordem dos Psicólogos ou Associação Portuguesa de Fisioterapeutas.

PRATIQUE RELAXAMENTO

O relaxamento pode prevenir ou diminuir a tensão que experimenta quando está stressado, ajudando-o assim a controlar o seu estado emocional.

ALGUNS EXEMPLOS DE TÉCNICAS DE RELAXAMENTO

Convém que pratique o relaxamento sem interrupções e com pouca luminosidade.

RELAXAMENTO MUSCULAR

Esta técnica de relaxamento envolve contrair e relaxar vários músculos de forma ordenada.

- Sente-se ou deite-se de uma forma confortável e de preferência com os olhos fechados;
- Comece por contrair os músculos da face. Mantenha a contração por 10 a 15 segundos;
- Deixe os músculos da face relaxar e foque-se nas sensações que acompanham este relaxamento. Sinta a diferença entre um músculo contraído e um músculo relaxado;
- Experimente com todos os músculos do corpo, desde os pés à cabeça, até ter contraído e relaxado todo o seu corpo.

Exemplos:

- Empurre os ombros para trás e aguarde essa posição durante 10 a 15 segundos. De seguida, relaxe os ombros e foque-se nas sensações que acompanham o relaxamento;
- Empurre os cotovelos contra os braços da cadeira durante 10 a 15 segundos. De seguida, deixe os cotovelos relaxar e centre-se nas sensações que acompanham o relaxamento;

- Cerre os punhos e, mantenha a contração durante 10 a 15 segundos. Deixe os músculos da mão relaxar e concentre-se nas sensações que acompanham este relaxamento;
- Contraia os músculos abdominais, durante 10 a 15 segundos. Relaxe os músculos e centre-se nas sensações que acompanham o relaxamento;
- Contraia os músculos da barriga das pernas e mantenha a contração durante 10 a 15 segundos. De seguida, relaxe os músculos e foque-se nas sensações que acompanham o relaxamento.

RELAXAMENTO COGNITIVO

No relaxamento cognitivo procura-se utilizar todos os sentidos, imaginando-se um cenário que desperta sensações positivas e que contribui para a diminuição da tensão e da ansiedade.

- Sente-se ou deite-se de uma forma confortável;
- Tente realizar respirações profundas;
- Feche os olhos e tente visualizar algo agradável, pode ser, por exemplo, uma praia ou o topo de uma montanha;
- Imagine-se nesse local. O que vê? O que ouve? Que cheiro sente?
- Foque-se nessa imagem durante, aproximadamente, 10 minutos.

Exemplo:

Sinta-se confortável e feche os olhos. Imagine-se numa montanha... sinta o calor... a relva que pisa é macia e suave.... O sol está a brilhar... e veja a sua luz a atravessar os ramos das árvores...e a aquecer a sua pele! Possivelmente consegue sentir a frescura do cheiro das árvores e flores... ouça o chilrear dos pássaros... como é tão agradável... Imagine que está a dar um passeio por essa montanha... encontra uma queda de água, com um grande lago... a luz do sol brilha nesse lago... experimente tocar nessa água... fica surpreendido por essa água estar quente e agradável. Mas está na altura de regressar. Observa novamente a queda de água, caminha pela montanha a ouvir o chilrear dos pássaros e a sentir o cheiro das árvores, das



flores e do sol que lhe aquece a pele. Chega à relva inicial macia onde iniciou a sua jornada e lentamente vai sentir os seus pés a tocarem no chão... o seu corpo encostado na cadeira... Inspire lenta e profundamente, renovando o seu corpo com energia... expire o ar lentamente, libertando todo o *stress*. Quando estiver preparado pode abrir os olhos.

CONTACTOS IMPORTANTES

Pode encontrar mais informação sobre como lidar com os seus sentimentos de stress e ansiedade no website da Ordem dos Psicólogos em

<https://www.ordemdospsicologos.pt/pt>

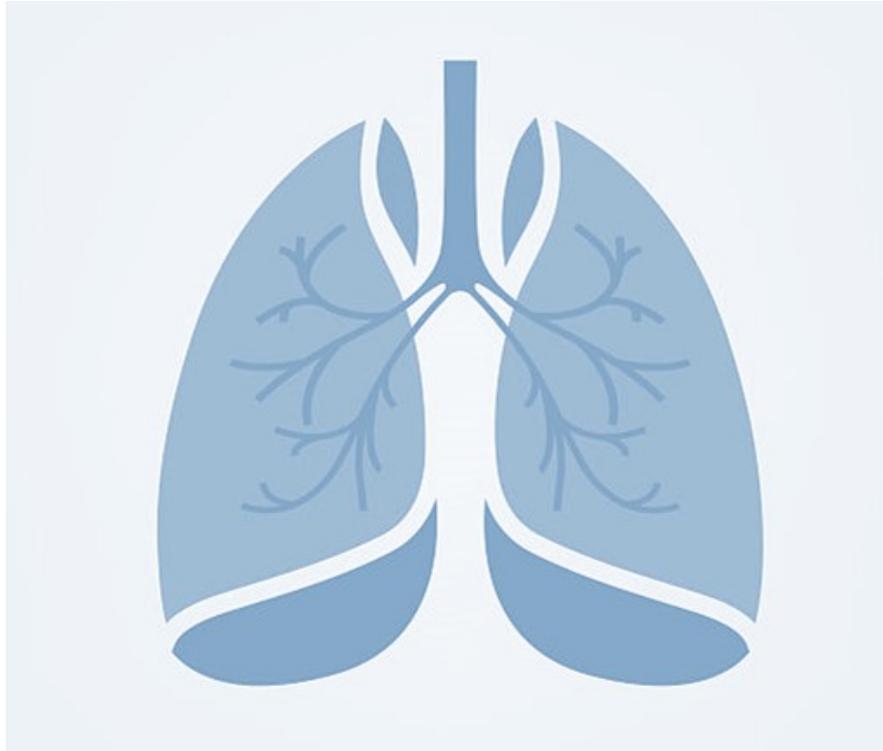
Se sentir que necessita falar com alguém, existe também a linha SOS voz amiga a que poderá recorrer:

213 544 545 - 912 802 669 - 963 524 660 / Diariamente das 16h às 24h.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Folkman S. Stress: appraisal and coping. Encyclopedia of behavioral medicine: Springer; 2013. p. 1913-5.
2. Ramos M. Crescer em stresse: Usar o stresse para envelhecer com sucesso. Lisboa: Ambar; 2005.
3. Marques A, Figueiredo D, Jacome C, Cruz J. Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC). E agora?: Lusodidacta; 2016.
4. Bailey PH. The Dyspnea-Anxiety-Dyspnea Cycle—COPD Patients' Stories of Breathlessness: "It's Scary /When you Can't Breathe". Qualitative Health Research. 2004;14(6):760-78.
5. Payne RA, Donaghy M. Relaxation Techniques E-Book: A Practical Handbook for the Health Care Professional: Elsevier Health Sciences; 2010.
6. Ordem dos Psicólogos Portugueses: <https://www.ordemdospsicologos.pt/pt>



GESTÃO DA OXIGENOTERAPIA DE LONGA DURAÇÃO NA PESSOA COM COVID-19

A UTILIZAÇÃO DA OXIGENOTERAPIA NA COVID-19

A COVID-19 afeta principalmente os **pulmões**, com a possível manifestação de sintomas tal como a **febre, tosse, fadiga, produção de expectoração, falta de ar**, entre outros.

A sua gravidade pode variar entre uma infeção sem sintomas ou sintomas leves até a infeções mais graves, como a pneumonia. As situações mais graves podem levar à necessidade de **prescrição médica de oxigenoterapia**, considerada uma das principais terapias a utilizar nesta doença.

A IMPORTÂNCIA DO OXIGÉNIO NA SUA VIDA

O oxigénio é considerado a “fonte” da vida. Os nossos órgãos (cérebro, coração, músculos, entre outros) precisam do oxigénio para o seu normal funcionamento e produção de energia para as atividades da vida diária. Como resultado deste funcionamento, há a produção de dióxido de carbono, considerado como “lixo” para o nosso corpo, o qual é conduzido até aos pulmões, para ser libertado durante a expiração.

A doença COVID-19, ao provocar lesões aos pulmões, pode trazer consequências graves a este funcionamento. A quantidade de oxigénio que os pulmões levam ao sangue pode diminuir, assim como, o sangue terá maior dificuldade em libertar-se do dióxido de carbono.

A DIMINUIÇÃO PERMANENTE DE OXIGÉNIO NO SANGUE E ACUMULAÇÃO DE DIÓXIDO DE CARBONO PODE PROVOCAR DIFICULDADES NAS FUNÇÕES DO CORPO, IDENTIFICÁVEIS POR:

- Sensação mais rápida de cansaço, sobretudo nas atividades da vida diária;
- Um tom azulado (cianose) das pontas dos dedos, lábios ou lóbulos das orelhas;
- Problemas de concentração, memória;
- Distúrbios do sono;
- Edema (inchaço) das pernas;
- Aparecimento e/ou agravamento de doença cardíaca.

PRESCRIÇÃO DA OXIGENOTERAPIA

A oxigenoterapia é prescrita por um médico, uma vez que o oxigénio é um **medicamento**. A prescrição médica de oxigenoterapia consiste em:

DURAÇÃO DA UTILIZAÇÃO	FLUXO DE OXIGÉNIO	EQUIPAMENTO
<ul style="list-style-type: none">• Número de horas por dia durante as quais vai ter que fazer o tratamento.	<ul style="list-style-type: none">• Quantidade de oxigénio necessária para o corpo;• Prescrito em litros por minuto• Pode ser diferente em repouso e em esforço.	<ul style="list-style-type: none">• A escolha do tipo de equipamento que fornece o oxgénio (pode ser fixo ou portátil).

A **aplicação da terapia** é acompanhada pelo seu médico e por uma empresa de cuidados respiratórios domiciliários, através de um profissional de saúde/técnico, que é responsável por:

- Instalar o equipamento de oxigenoterapia na sua casa;
- Instruir sobre utilização e manutenção do equipamento;
- Explicar as precauções de segurança;
- Monitorizar e realizar exames de rotina.

BENEFÍCIOS

- Reduzir a sensação de cansaço, falta de ar ou outros sintomas;
- Melhorar a tolerância ao esforço;
- Aumentar a qualidade de vida.

EFEITOS SECUNDÁRIOS

- nenhuns ou ligeiros, **se cumprir todas as regras** de utilização.

CUIDADOS A TER PARA UM TRATAMENTO EFICAZ

Para obter o melhor proveito e eficácia da oxigenoterapia devem ter-se em consideração os seguintes cuidados:

- 1) A sua utilização **deve sempre** ser realizada com o **fluxo e duração prescritos pelo seu médico**. Se usar o seu oxigénio num fluxo diferente do prescrito, ou durante apenas algumas horas por dia, os benefícios vão diminuir ou simplesmente desaparecer;
- 2) Algumas pessoas sentem rapidamente o efeito do oxigénio, no entanto outras precisam de mais algum tempo. **Não desmotive** se não sentir uma melhoria imediata;
- 3) O seu médico, juntamente com o seu técnico, irá monitorizar, de forma regular, o seu estado de saúde através de exames próprios. Os resultados destes exames poderão

indicar a necessidade de ajustar o fluxo e/ou duração do oxigénio, de acordo com as necessidades do seu corpo.

TIPOS DE EQUIPAMENTOS DE OXIGÉNIO E A IMPORTÂNCIA DA SUA MANUTENÇÃO

O oxigénio pode ser fornecido através dos seguintes equipamentos:

- 1) Concentrador → o mais recomendado nesta doença;
- 2) Cilindro de oxigénio gasoso;
- 3) Oxigénio líquido.

Todos estes equipamentos são fáceis de usar. Tudo o que precisa de fazer é regular o fluxo de oxigénio que é libertado.

De seguida será explicado cada equipamento possível de utilizar. Estas informações são gerais e, por isso, deverá de ter em atenção as indicações dadas pelo seu médico e/ou técnico.

1) CONCENTRADOR DE OXIGÉNIO

O que é um concentrador?

É um dispositivo que tem a capacidade de separar o oxigénio das restantes moléculas que compõem o ar ambiente, produzindo ar enriquecido em oxigénio. É a fonte de oxigénio mais segura. A maioria dos concentradores são fixos (pesam 20-30 kg e têm rodas). Outros são portáteis e transportáveis num pequeno carrinho ou mochila.

Qual é a autonomia de um concentrador?

Os concentradores fixos apenas funcionam ligados à eletricidade. É sempre fornecida uma garrafa de oxigénio para utilização apenas em casos de falha de eletricidade. A energia gasta pelo concentrador fixo é baixa e a sua empresa de cuidados respiratórios domiciliários fará o reembolso energético mensal, conforme prescrição médica (valor mensal fixo que está mencionado na prescrição).

Os concentradores portáteis também trabalham ligados à eletricidade, são leves e pequenos, tendo como principal vantagem terem baterias externas que permitem sair de casa.

Recomendações importantes

- Sempre que ligar o concentrador, aguarde alguns segundos antes de verificar o controlo de fluxo;
- Quando desligar, não coloque o controlo de fluxo a zero. Deixe-o aberto para aliviar a pressão em excesso;
- Não coloque objetos em cima do concentrador;
- Não obstrua os filtros de entrada de ar: por exemplo, não coloque o concentrador em cima de uma tapete nem o guarde num armário.



Concentrador
Convencional Fixo
Portátil



Concentrador
Portátil

2) CILINDROS DE OXIGÉNIO GASOSO

O que é um cilindro de oxigénio?

Um cilindro contém oxigénio gasoso, comprimido, sobre alta pressão, de forma a conter uma grande quantidade de oxigénio.

Qual é a autonomia de um cilindro?

Depende do seu tamanho e do fluxo a utilizar pela prescrição. Por isso, os cilindros são frequentemente utilizados como retaguarda do concentrador fixo, e usados em caso de avaria deste ou falha da energia elétrica. É importante não deixar a garrafa de oxigénio completamente vazia: assim que o ponteiro esteja a chegar à zona vermelha, contate a sua empresa de cuidados respiratórios para fazerem a reposição.



Cilindro (garrafa de oxigénio) fixo que armazena o oxigénio em estado gasoso.



Cilindro de 3 ou 5L, fonte de mobilidade limitada que armazena oxigénio no estado gasoso. Indicada para oxigenoterapia de longa duração como complemento do Concentrador Convencional ou Gasoso para deslocações esporádicas.

Recomendações importantes

Sempre que ligar o cilindro, verifique o controlo do fluxo. Sempre que terminar a utilização do seu cilindro feche a válvula, e, de seguida, mude o fluxo para zero.

3) OXIGÉNIO LÍQUIDO

O que é o oxigénio líquido?

Os reservatórios de oxigénio líquido são estacionários e portáteis, o oxigénio está em estado líquido a temperaturas negativas -183 graus. Estes reservatórios funcionam como garrafas térmicas: contêm oxigénio líquido e isso significa que uma grande quantidade de oxigénio pode ser armazenada num pequeno espaço. O oxigénio líquido passa para estado gasoso quando sai do reservatório e é este gás que vai inalar.

O reservatório estacionário é um contentor cilíndrico que tem maior capacidade e permite encher o portátil. O dispositivo portátil é pequeno e permite a mobilidade.



Reservatório estacionário portátil (mochila)



Reservatório

Qual é a autonomia do oxigénio líquido?

Os dispositivos de oxigénio líquido são constituídos por um reservatório com vários dias de autonomia. Este reservatório não consome eletricidade, mas precisa de ser trocado regularmente pelo seu técnico e empresa fornecedora, dependendo do fluxo e do número de horas de uso por dia.

Depois, existe outro reservatório portátil, para que possa andar na sua casa ou fora. Este reservatório pode ser recarregado por si, através do reservatório grande, e pode ser transportado com uma alça, num carrinho ou numa mochila, com autonomia até um máximo de 4 horas (atenção que a autonomia pode ser inferior dependendo do seu fluxo).

ATENÇÃO: O oxigénio líquido evapora, ou seja, a sua quantidade no reservatório portátil desaparece ao longo do tempo, mesmo que não seja utilizado. Logo é **sempre boa ideia** recarregar o reservatório portátil antes de utilizar.

Recomendações importantes

O técnico responsável pela instalação irá ajudá-lo a perceber o número de horas de autonomia do seu equipamento e explicar como recarregar o reservatório portátil sozinho.

RECOMENDAÇÕES GERAIS

Qualquer que seja o equipamento que vai utilizar, não se esqueça de colocar em prática todos os **conselhos detalhados** sobre a **utilização** e **manutenção** do seu equipamento, fornecidos pelo seu técnico e empresa fornecedora. Uma das importantes recomendações de manutenção é a **higienização**:

- 1) Limpe o seu equipamento regularmente, de acordo com as instruções do técnico que o visita.
- 2) **Tente que a higienização seja feita, preferencialmente, apenas por si!**

Para além disso, o cumprimento das **regras de segurança** também contribui para uma correta utilização e maior eficácia da terapia, nomeadamente:



Nunca fume ou deixe alguém fumar no espaço onde está o seu equipamento de oxigénio.



Nunca colocar o seu equipamento perto de chamas ou calor (isqueiros, velas, fósforos, lareiras, radiadores, etc.). Mantenha-o afastado mais de 3 metros.



Não lubrificar, nem colocar óleo no seu equipamento de oxigénio.



Não aplicar cremes, maquilhagem, ambientador, quando utilizar o seu equipamento. Se o seu nariz estiver seco com a utilização da oxigenoterapia, use apenas lubrificante à base de água.



Não tente reparar o seu equipamento. Contactar o seu técnico para visita ao domicílio.

QUAIS SÃO OS ACESSÓRIOS DO SEU EQUIPAMENTO DE OXIGÉNIO?

Os acessórios do seu equipamento de oxigénio são:

Cânula nasal

É com a cânula colocada no seu nariz, que o oxigénio será administrado a partir do reservatório.



- 1) Assoar regularmente para prevenir que secreções se acumulem no seu nariz;
- 2) Inspirar pelo nariz;
- 3) Se o seu nariz estiver seco, use um lubrificante à **base de água**. Nunca use vaselina ou lubrificante à base de óleo;
- 4) Limpe a sua cânula nasal todos os dias e mude-a de acordo com as indicações do seu técnico;
- 5) Antes de colocar a sua cânula nasal, assegure-se de que o oxigénio está a sair corretamente do tubo, por exemplo, “deve sentir uma sensação fria ao aproximar o dedo às pontas da cânula”.

Tubo de ligação

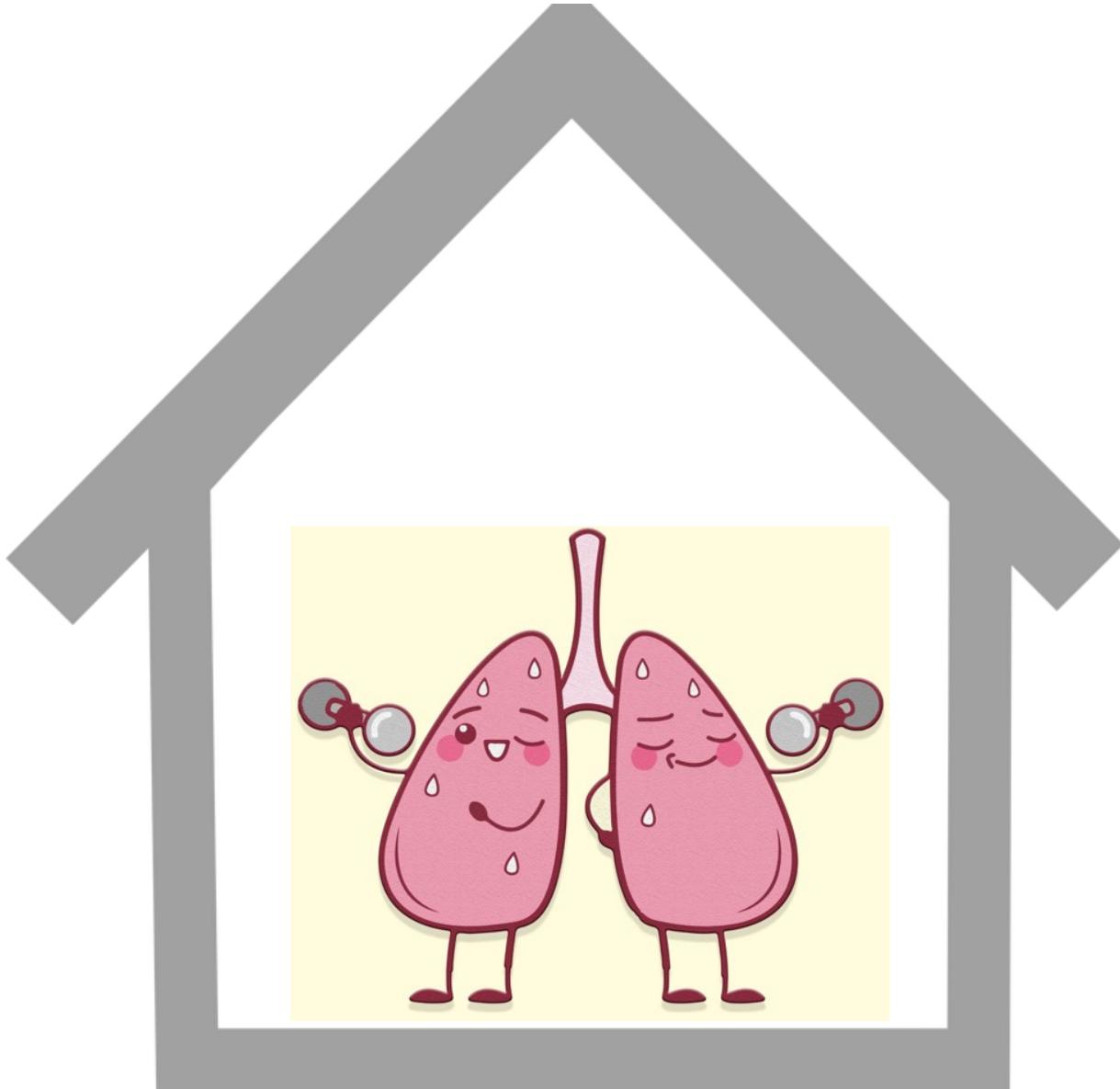
É um tubo prolongador que o deixa andar pela casa mantendo-se ligado ao seu equipamento.



- 1) Assegurar que o tubo não está torcido ou preso, pois pode impedir o fluxo normal de oxigénio;
- 2) Evitar tubos de ligação muito compridos (mais de 30 metros) ou ligação de muitos tubos, pois aumentam a hipótese de fugas e reduzem a quantidade de oxigénio que está a inalar.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Thomas P, Baldwin C, Bissett B, Boden I, Gosselink R, Granger C L, Hodgson V et al. Physiotherapy management for COVID-19 in the acute hospital setting: clinical practice recommendations. Journal of Physiotherapy,2020.
- Marques A, Figueiredo D, Jacome C, Cruz J. Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC). E agora?. Lusodidacta; 2016.
- Grupo de trabalho da Comissão de Trabalho de Ventiloterapia Domiciliária da SPP. Terapias respiratórias não invasivas em contexto de doente agudo/crónico agudizado na covid 19 – algumas notas práticas no adulto. Sociedade Portuguesa de Pneumologia;2020.
- Direção Geral de Saúde. Covid-19: fase de mitigação – Norma de Orientação. Direção Geral de Saúde;2020.
- Bourbeau J, Sedeno M, Texereau, J, Leger P LWWCOPD Group. Living Well with COPD – Module: Integrating long-term home oxygen therapy into your life. <https://www.livingwellwithcopd.com>.



EXERCÍCIOS DOMICILIÁRIOS DIRIGIDOS À PESSOA COM COVID-19

EXERCÍCIOS DOMICILIÁRIOS

O isolamento é um meio eficaz para impedir a transmissão da COVID-19, no entanto, durante este período, é provável que aumente significativamente o tempo passado na posição de sentado e deitado. Por sua vez, isto leva a uma diminuição da sua tolerância ao esforço e à redução da sua força muscular. Assim, este folheto apresenta uma proposta de exercícios que poderá realizar durante o seu período de isolamento, de forma a minimizar a perda da sua condição física.

COMO SEI SE POSSO FAZER EXERCÍCIOS?

Não é indicado que realize exercício se apresentar **pelo menos um** dos seguintes critérios:

- Diagnóstico de COVID-19 há menos de 7 dias
- Temperatura corporal acima de 38°C
- Início da falta de ar há menos de 3 dias
- Saturação de oxigénio abaixo de 95%
- Tensão arterial abaixo de 90/60 mmHg ou acima de 140/90 mmHg

ALGUMAS RECOMENDAÇÕES ANTES DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO

- Inicie o exercício físico pelo menos uma hora após uma refeição;
- Mantenha a medicação indicada pela equipa de saúde que o acompanha;
- Durante o exercício não sustenha a respiração, expire pela boca;
- Beba muita água;
- Tenha consigo lenços descartáveis/papel higiénico e um saco de plástico (onde descarta imediatamente todos os lenços/papel higiénico usados), caso tenha vontade de eliminar expetoração. Quando terminar, feche o saco e deite ao lixo;
- Se tossir, certifique-se que protege a boca com o antebraço para garantir que reduz o número de partículas que se podem depositar nos objetos e espaços à sua volta;
- Desinfete os espaços à sua volta após o exercício e lave as mãos frequentemente.

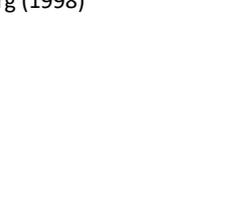
COM QUE DURAÇÃO E FREQUÊNCIA DEVO PRATICAR OS EXERCÍCIOS?

Deve realizar estes exercícios **2 vezes por dia**, com uma duração de **15 a 45 minutos cada**, de acordo com a sua tolerância.

COM QUE INTENSIDADE DEVO PRATICAR OS EXERCÍCIOS?

A **Escala de Borg Modificada** permite classificar a sua sensação de falta de ar e cansaço durante o exercício.

Durante o período de isolamento, ao realizar os exercícios, a sua sensação de falta de ar e cansaço devem ser ligeiras, ou seja, **inferior a 3**.

0	Nenhuma	
0.5	Muito, muito leve (só notável)	
1	Muito leve	
2	Leve	
3	Moderada	
4	Um pouco forte	
5	Forte	
6		
7	Muito forte	
8		
9		
10	Muito, muito forte (máxima)	

Adaptado de Borg (1998)

EXERCÍCIOS DOMICILIÁRIOS

De uma forma geral, um programa de exercícios deve ser constituído por exercícios de aquecimento, exercícios de mobilidade torácica, treino aeróbio, treino de força muscular, e exercícios de arrefecimento:

Aquecimento

- Deve ser sempre a primeira etapa de uma sessão de exercícios.
- Tem como objetivo preparar o corpo para o exercício.
- Realize um aquecimento de aproximadamente 5 minutos com alongamentos suaves.

Treino de mobilidade torácica

- Exercícios essenciais para aumentar a flexibilidade articular da coluna e dos músculos respiratórios, contribuir para a expansão do pulmão, facilitando os movimentos respiratórios e diminuindo a falta de ar.
- Associe a realização destes exercícios a uma respiração calma e controlada.

Treino aeróbio

- Consiste na realização de atividades de baixa intensidade (como por exemplo, caminhar, subir/descer um degrau, sentar/levantar) por um determinado período de tempo – inicie com curtos períodos, por exemplo, 5 minutos e vá aumentando à medida que se sente confortável sem nunca ultrapassar o 3 na Escala de Borg modificada.

Treino de força muscular

- Os exercícios de força muscular incluem exercícios de braços, tronco e pernas.
- Estes exercícios ajudam a manter a força dos músculos.

Arrefecimento

- Última etapa de qualquer programa de exercícios.
- Tem como objetivo o retorno dos músculos, coração e pulmões à sua condição de repouso.
- Durante o alongamento a sua respiração deve ser confortável.

1 - AQUECIMENTO

Exercício 1

Séries: 1 Repetições: 8

- Inspire pelo nariz sem mover a cabeça;
- Aproxime o queixo ao peito e expire pela boca, deitando o ar todo fora;
- Inspirando, regresse à posição inicial (Fig. 1).



Figura 1

Exercício 2

Séries: 1 Repetições: 4 x/lado

- Inspire pelo nariz sem mover a cabeça;
- Aproxime a orelha ao ombro (sem subir o ombro) e expire pela boca, deitando o ar todo fora;
- Inspirando, regresse à posição inicial (Fig. 2).



Figura 2

Exercício 3

Séries: 1 Repetições: 15

- Segure um bastão ou uma toalha e, enquanto inspira pelo nariz, eleve os braços até ao nível dos ombros;
- Expire pela boca e regresse à posição inicial;
- Nas sessões seguintes, como progressão do exercício, sugerimos que eleve os braços acima da cabeça (Fig. 3).



Figura 3

Exercício 4

Séries: 1 Duração: 2 min

- Marche no mesmo lugar a um ritmo constante e relativamente acelerado (Fig. 4).



Figura 4

2 – TREINO DE MOBILIDADE TORÁCICA

Exercício 1

Séries: 1 Repetições: 8

- Coloque os braços à altura dos ombros, com os cotovelos dobrados;
- Inspire pelo nariz e simultaneamente leve os cotovelos para trás;
- Expire pela boca e regresse à posição inicial (Fig 5).



Figura 5

Exercício 2

Séries: 1 Repetições: 8

- Coloque os braços à altura dos ombros e as palmas das mãos juntas ao centro;
- Inspire pelo nariz e afaste os braços;
- Expire pela boca e regresse à posição inicial (Fig. 6).

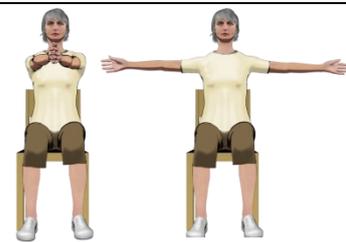


Figura 6

Exercício 3

Séries: 1 Repetições: 4x/lado

- Coloque as pernas ligeiramente afastadas, os pés paralelos e as mãos apoiadas na anca;
- Inspire pelo nariz e simultaneamente incline o tronco para um dos lados;
- Expire pela boca e regresse à posição inicial (Fig. 7).



Figura 7

Exercício 4

Séries: 1 Repetições: 4x/lado

- Coloque os braços à altura dos ombros e as palmas das mãos juntas ao centro;
- Inspire pelo nariz e rode o tronco para um dos lados;
- Expire pela boca e regresse à posição inicial (Fig. 8).



Figura 8

3 – TREINO AERÓBIO

Exercício 1

Séries: 1S Duração: 5 a 20 min

- Caminhe no quarto, ou marche sem sair do lugar, a uma intensidade baixa (sensação de falta de ar e cansaço ≤ 3 na escala de Borg modificada) durante alguns minutos ou, por exemplo, divida o tempo em 3 períodos mais curtos de tempo (de forma a que não se sinta demasiado cansado nem com falta de ar);
- Aumente a duração da sua caminhada progressivamente, à medida que se vai sentindo capaz;
- Caminhe sempre de forma confortável e a um ritmo constante (Fig. 9);
- Se sentir falta de ar, pare o exercício e adote uma das posturas de alívio de falta de ar.



Figura 9

Exercício 2

Séries: 1 Duração: 1 min

- Sentado, coloque os braços cruzados ao peito;
- Expire e, sem descruzar os braços, levante-se da cadeira até estar completamente de pé;
- Inspire e volte a sentar-se;
- Repita o sentar e levantar várias vezes (Fig. 10);
- Mantenha a sua sensação de cansaço e falta de ar < 3 na escala de Borg modificada, caso esta aumente pare o exercício e adote uma das posturas de alívio de falta de ar.



Figura 10

4 - TREINO DE FORÇA

Exercício 1

Séries: 2 Repetições: 12

- Com os braços esticados ao longo do corpo, abra os braços até à altura dos ombros, enquanto expira pela boca;
- Inspire, regressando à posição inicial (Fig. 11).



Figura 11

Exercício 2

Séries: 2 Repetições: 12

12

- Sentado, leve o cotovelo esquerdo ao joelho direito, expirando pela boca;
- Inspire e regresse à posição inicial;
- Repita o exercício para o outro lado (Fig. 12).



Figura 12

Exercício 3

Séries: 2 Repetições: 12

- Sentado numa cadeira ou à beira da cama, com os pés assentes no chão e com os braços apoiados nos bordos da cadeira ou na cama, levanta-se ligeiramente para cima fazendo força nos braços. Expire pela boca enquanto faz o movimento;
- Inspire e regresse à posição inicial (Fig. 13).



Figura 13

Exercício 4

Séries: 2 Repetições: 12

- Na posição de pé, com as mãos apoiadas no encosto de uma cadeira ou no rebordo de uma cómoda, e os pés ligeiramente afastados (à largura dos ombros), faça um agachamento. Expire pela boca enquanto faz o movimento;
- Inspire e regresse à posição inicial (Fig. 14).



Figura 14

5 – ARREFECIMENTO

Alongamento 1

Repetições: 2 Manter: 20 seg.

- Inspire pelo nariz sem mover a cabeça;
- Expire pela boca e incline a cabeça para um dos lados, aproximando a orelha ao ombro. Utilize a mão do lado contrário para ajudar ao movimento;
- Mantenha a posição durante 20 segundos até sentir um ligeiro desconforto, mas sem dor (Fig. 16).



Figura 16

Alongamento 2

Repetições: 2 Manter: 20 seg.

- Com as mãos atrás da cabeça, na região do pescoço, inspire pelo nariz;
- Expire pela boca e dirija os seus cotovelos para trás mantendo a posição durante 20 segundos (Fig. 17).



Figura 17

Alongamento 3

Repetições: 2 Manter: 20 seg.

- Com as pernas ligeiramente afastadas e os pés paralelos, mão na anca direita, inspire pelo nariz;
- Incline o seu tronco o lado direito e leve a mão esquerda para cima e para o lado oposto, expirando;
- Mantenha a posição durante 20 segundos e repita o exercício para o outro lado (Fig. 18).



Figura 18

Alongamento 4

Repetições: 2 Manter: 20 seg.

- Em frente a uma parede, com braços paralelos à largura dos ombros, coloque uma perna à frente e outra atrás. Mantenha ambos os pés apontados para a frente e bem apoiados no chão;
- Expire e aproxime o corpo da parede, enquanto dobra os cotovelos, sem levantar o calcanhar do pé que fica atrás;
- Mantenha a posição durante 20 segundos e repita o exercício para o outro lado (Fig. 19).



Figura 19

QUAIS AS PRECAUÇÕES A TER DURANTE OS EXERCÍCIOS?

Deve interromper a realização dos exercícios se apresentar **pelo menos um** dos seguintes sinais ou sintomas:

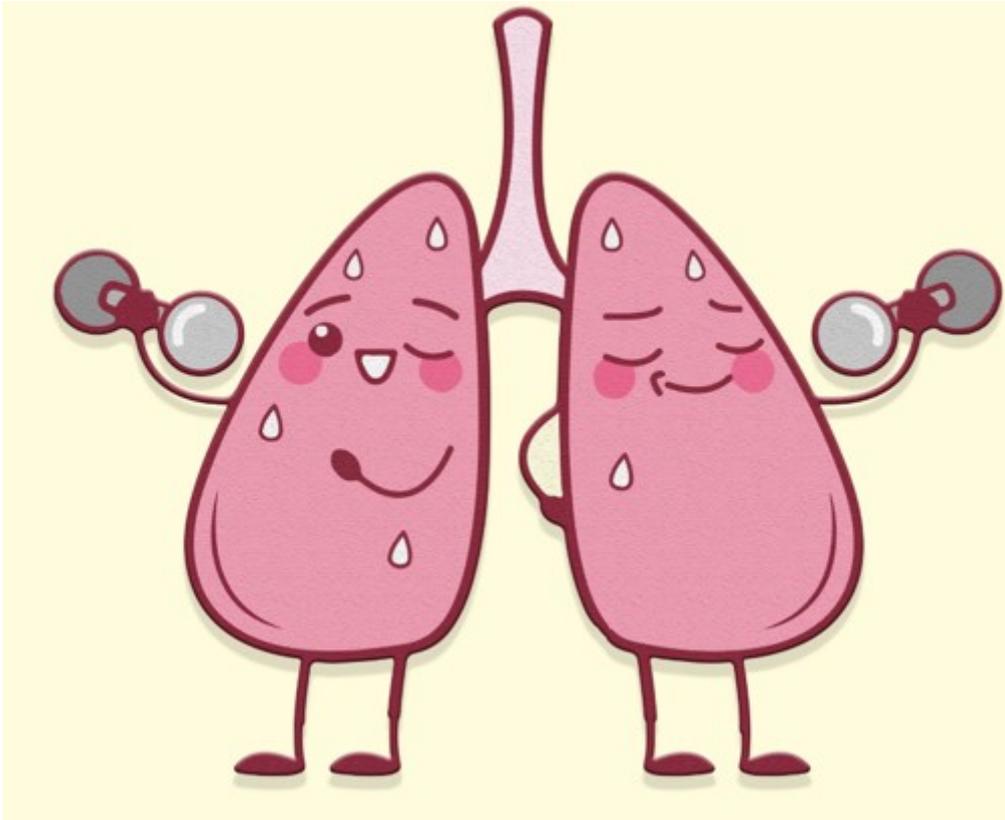
- Falta de ar e cansaço acima de 3 na Escala de Borg modificada
- Frequência cardíaca acima de 120 batimentos por minuto
- Palpitações cardíacas
- Sensação de aperto do peito
- Eructação (arrotos)
- Tonturas
- Dores de cabeça
- Visão turva
- Suor intenso
- Incapacidade de manter o equilíbrio



Se estes sinais/sintomas não aliviarem com a interrupção dos exercícios ou mesmo se piorarem, entre em contacto com a Linha SNS 24 (808 24 24 24) ou com a equipa de saúde que o está a acompanhar.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Marques A, Figueiredo D, Jácome C, Cruz J. Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC) e agora?: Lusodidacta; 2016.
- Grupo de Interesse em Fisioterapia Cardiorrespiratória. Fisioterapia Respiratória em Pessoas com COVID-19; 19 de março de 2020.
- Borg G. Borg's perceived exertion and pain scales: Human kinetics; 1998.
- American College of Sports Medicine. ACSM'S Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 9th ed. Philadelphia: LWW; 2014.
- Kisner C, Colby LA. Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques. 6ª ed. Philadelphia: F. A. Davis Company; 2012.
- Stoilkova A, Janssen DJ, Franssen FM, Spruit MA, Wouters EF. Coping styles in patients with COPD before and after pulmonary rehabilitation. Respir Med 2013;107:825-33.
- Ekstrum JA, Black LL, Paschal KA. Effects of a Thoracic Mobility and Respiratory Exercise Program on Pulmonary Function and Functional Capacity in Older Adults. Phys Occup Ther Geriatr 2009;27:310-27.
- Leelarungrayub D, Pothongsunun P, Yankai A, Pratanaphon S. Acute clinical benefits of chest wall-stretching exercise on expired tidal volume, dyspnea and chest expansion in a patient with chronic obstructive pulmonary disease: A single case study. J Bodyw Mov Ther 2009;13:338-43.
- American Association of Cardiovascular and Pulmonary Rehabilitation. Guidelines for pulmonary rehabilitation programs. 4rd ed. USA: Human Kinetics; 2011.



ATIVIDADE FÍSICA APÓS RECUPERAÇÃO DA COVID- 19

A QUEM É DIRIGIDO ESTE FOLHETO?

Este folheto é dirigido a pessoas adultas **infetadas por coronavírus e que se encontram recuperadas**, i.e., sem sintomas e que tenham obtido dois testes laboratoriais negativos, com pelo menos 24 horas de diferença, e/ou cuja recuperação lhe tenha sido comunicada pelos profissionais de saúde que o acompanham. É importante realçar que, durante o período de recuperação, a atividade física diária deve ser limitada a curtos períodos e de intensidade leve.

ATIVIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO



Os termos “atividade física” e “exercício” são muitas vezes confundidos. A atividade física é “qualquer movimento do corpo que resulta em dispêndio de energia” e envolve não só o exercício físico, mas também um conjunto de atividades desportivas, ocupacionais, atividades domésticas, entre outras.

QUAL O OBJETIVO DA ATIVIDADE FÍSICA APÓS RECUPERAÇÃO?

O objetivo da atividade física em pessoas que estão recuperadas da infeção por coronavírus é promover uma recuperação progressiva e/ou manutenção da sua capacidade física.

QUAIS OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA?

- Controlar a falta de ar;
- Melhorar a força muscular de todo o corpo;
- Melhorar o equilíbrio e a tolerância ao esforço;
- Tornar o coração mais forte e saudável;
- Controlar melhor a ansiedade e o stress;
- Melhorar a função cognitiva;
- Dormir melhor.

COM QUE DURAÇÃO E FREQUÊNCIA SE DEVE PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA?

As recomendações gerais referem que, para ser fisicamente ativo, deve realizar no mínimo:

- 30 minutos de atividade física moderada, durante 5 dias por semana;
- OU
- 20 minutos de atividade física vigorosa, 3 dias por semana.

A atividade física moderada pode ser realizada ao longo do dia em pequenos blocos diários de, pelo menos, 10 minutos, com o objetivo de progredir para o mínimo de 30 minutos diários.

Não há recomendações específicas para pessoas após recuperação da infeção por coronavírus relativamente à atividade física. No entanto, a condição física após a recuperação da infeção por coronavírus estará também dependente de alguns fatores, como a condição física antes da infeção, a presença de doenças crónicas, entre outros. Deverá adaptar as atividades propostas à sua condição de saúde e aptidão física.

Após a recuperação, deve realizar atividade física de intensidade leve a moderada e ir progredindo para moderada a vigorosa, ao seu ritmo, de acordo com a sua sensação de esforço.

COMO SABER SE A INTENSIDADE É SUFICIENTE?

A **Escala de Borg Modificada** permite classificar a sua sensação de falta de ar e o seu cansaço. Durante a atividade física, a sensação de falta de ar e de cansaço devem situar-se entre os níveis 0,5 e 3 para atividade leve a moderada (quadrado laranja na figura) e entre os níveis 4 a 6 para atividade moderada a vigorosa, na Escala de Borg Modificada (quadrado vermelho).

Escala de Borg Modificada

0	Nenhuma	
0.5	Muito, muito leve (só notável)	
1	Muito leve	
2	Leve	
3	Moderada	
4	Um pouco forte	
5	Forte	
6		
7	Muito forte	
8		
9		
10	Muito, muito forte (máxima)	

Adaptado de Borg (1998)

COMO SABER SE A INTENSIDADE É MODERADA OU VIGOROSA?

A atividade física moderada é aquela que produz um aumento dos batimentos cardíacos e/ou da respiração (e.g., cortar a relva, transportar cargas leves, ou caminhar). **Durante estas atividades deve ser capaz de conversar apesar de sentir um ligeiro aumento dos batimentos cardíacos e/ou respiração.**

A atividade física vigorosa é aquela que produz um grande aumento dos batimentos cardíacos e/ou da respiração, que o faz suar ou ficar ofegante (e.g., correr, levantar grandes pesos, cavar, ou andar de bicicleta a um ritmo rápido). **Durante estas atividades deve ser capaz de responder a alguém rapidamente, mas não de manter uma conversa.**

SE NÃO POSSO SAIR DE CASA, COMO ME POSSO MANTER ATIVO?

Há várias atividades que pode fazer em casa para se manter fisicamente ativo, desde atividades domésticas a atividades de lazer. Aqui pode encontrar alguns exemplos de atividade física moderada a vigorosa que pode fazer em casa:

Brincar com as crianças



Jardinar



Caminhar dentro de casa



Dançar



Arrumar e organizar espaços



Aspirar o chão



Lavar o carro



Brincar com os animais



Em anexo pode encontrar uma lista de exemplos de atividade física (Anexo I). Deve realizar estas atividades de acordo com a frequência de duração referidas anteriormente.

A Organização Mundial de Saúde também sugere alguns exercícios para realizar em casa: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine/> [recache?fbclid=IwAR2RQYVYBnmpDCMjBwqmoz0hZxzmit_9yKzXu6ZhiGNywRTEzWOUQefU8V0](https://www.google.com/search?q=recache?fbclid=IwAR2RQYVYBnmpDCMjBwqmoz0hZxzmit_9yKzXu6ZhiGNywRTEzWOUQefU8V0)

COMO ME MANTER MOTIVADO PARA PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA?

Há algumas dicas que pode seguir para se manter motivado:

- Escolha atividades que gosta, isso ajudá-lo-á a manter-se ativo;
- Faça um plano das atividades que irá realizar em cada dia;
- Registe as atividades que realizou e a sua duração, para saber se atingiu as recomendações;
- Convide os familiares que estão em casa consigo a praticar atividade física em conjunto;
- Escolha o momento do dia em que se sente com mais energia para realizar as atividades mais exigentes;
- Respeite os seus limites, mas assegure-se de que não os usa como desculpa para não se manter ativo;
- Faça pausas ou abrande a intensidade da atividade sempre que necessário. Pode fazê-lo utilizando as técnicas de controlo respiratório (descritas no folheto '*Gestão dos sintomas respiratórios*').

EXISTEM OUTRAS FORMAS DE MONITORIZAR A MINHA ATIVIDADE FÍSICA?

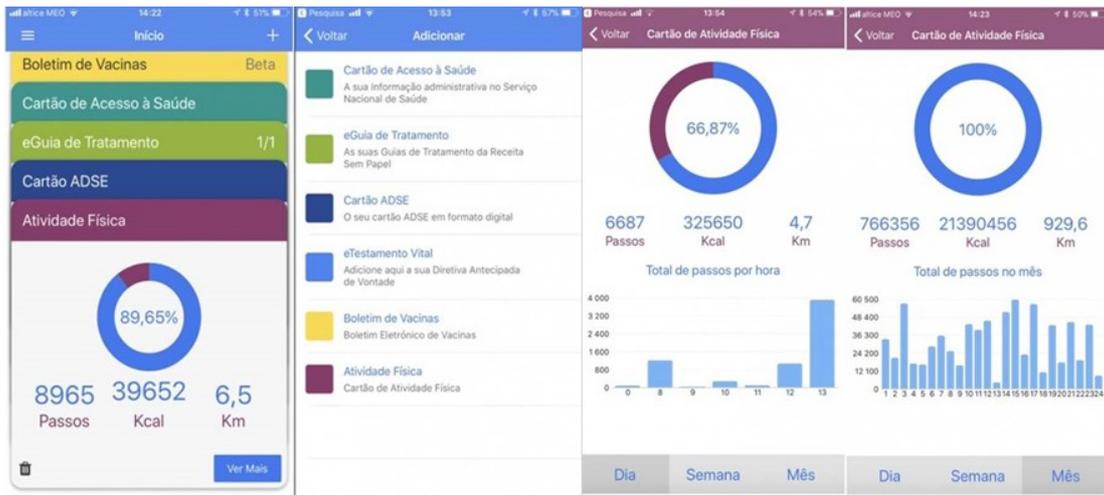
Pode monitorizar a atividade física contando o número de passos que realiza durante o dia – deverá realizar pelo menos 7500 passos por dia.

Sedentário	Pouco ativo	Suficientemente ativo	Ativo	Altamente ativo
0				
5000	7499	9999	12500	

Se não conseguir atingir esses valores, tente atingir o número máximo de passos que conseguir.

COMO CONTABILIZO O NÚMERO DE PASSOS?

Atualmente, existem aplicações móveis que permitem contar o número de passos, como por exemplo a MySNS Carteira do Serviço Nacional de Saúde (SNS), onde tem disponível o **Cartão de Atividade Física** (figura abaixo).



Pode ainda monitorizar o número de passos por minuto. Num minuto deve dar pelo menos 100, ou seja, 3000 passos em 30 minutos.

O QUE É NORMAL SENTIR DURANTE A ATIVIDADE FÍSICA?

- Falta de ar leve a moderada;
- Suor;
- Fadiga ligeira nas pernas;
- Desconforto muscular ou articular.

QUAIS AS PRECAUÇÕES A TER DURANTE A ATIVIDADE FÍSICA?

Deve interromper a atividade física se apresentar **por pelo menos um** dos seguintes sinais ou sintomas:

- Falta de ar e cansaço acima de 3 na Escala de Borg modificada
- Frequência cardíaca acima de 120 batimentos por minuto
- Palpitações cardíacas
- Sensação de aperto do peito
- Eructação (arrotos)
- Tonturas
- Dores de cabeça
- Visão turva
- Suor intenso
- Incapacidade de manter o equilíbrio



Se estes sinais/sintomas não aliviarem com a interrupção dos exercícios ou mesmo se piorarem, entre em contacto com a Linha SNS 24 (808 24 24 24) ou com a equipa de saúde que o está a acompanhar.

DEVO USAR OXIGÉNIO DURANTE A ATIVIDADE FÍSICA?

Se atualmente faz oxigenoterapia, necessita de usar oxigénio durante a atividade física. O seu médico deve prescrever o fluxo de oxigénio a usar durante a atividade física. Este fluxo deve ser diferente do usado em repouso. Não ajuste o oxigénio sem conversar com o seu médico!

Se não faz oxigenoterapia, pode ter de receber oxigénio em situações específicas. O seu médico poderá aconselhá-lo.

O QUE MAIS POSSO FAZER PARA ME MANTER ATIVO?

Uma das recomendações importantes a seguir é **evitar estar longos períodos na posição de sentado**. Faça pausas curtas de 3 a 5 minutos a cada 20 a 30 minutos sentado. Pode implementar algumas estratégias no seu dia-a-dia para se manter menos sedentário, tais como:

- Levantar-se e movimentar-se quando atende o telemóvel;
- Quando lê um livro, levantar-se e mover-se de 6-6 páginas;
- Quando vê TV, levantar-se e movimentar-se nos intervalos;
- Coloque o comando da televisão a uma distância que o obrigue a levantar-se sempre que o quiser utilizar.

Pode simplesmente levantar-se e esticar-se, dar um passeio pela casa, subir e descer escadas ou caminhar no jardim. **Procure manter um estilo de vida ativo!**

Nota: Estas recomendações não devem dispensar o aconselhamento prestado pelo seu médico assistente no caso de possuir alguma doença crónica ou outro problema de saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adult Compendium of Physical Activities. Projeto suportado pelo Arizona State University e o National Cancer Institute, Disponível em:
<https://sites.google.com/site/compendiumofphysicalactivities/home>
- American College of Sports Medicine. ACSM Information On...Reducing Sedentary Behaviors: Sit Less and Move More (2016). Disponível em:
https://www.acsm.org/docs/default-source/files-for-resource-library/reducing-sedentary-behaviors-sit-less-and-move-more.pdf?sfvrsn=4da95909_2
- Direção-Geral da Saúde. COVID-19: FASE DE MITIGAÇÃO – Abordagem do Doente com Suspeita ou Infecção por SARS-CoV-2. Norma n.º 004/2020, de 23 de março de 2020. Disponível em:
<https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/normas-e-circulares-normativas/norma-n-0042020-de-23032020-pdf.aspx>
- Direção-Geral da Saúde. COVID-19: Atividade Física – Isolamento Social (2020). Disponível em:
<https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/03/Corona-Atividade-Fi%CC%81sica.pdf>
- Garber, C. E., B. Blissmer, M. R. Deschenes, B. A. Franklin, M. J. Lamonte, I. M. Lee, D. C. Nieman, D. P. Swain, and null. 2011. 'American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise', *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43: 1334-59.
- Reed JL, Pipe AL. Practical approaches to prescribing physical activity and monitoring exercise intensity. *Canadian Journal of Cardiology*. 2016;32(4):514-22.
- Ritchie, C. 2012. 'Rating of perceived exertion (RPE)', *Journal of Physiotherapy*, 58: 62.
- Tudor-Locke C, Craig CL, Aoyagi Y, Bell RC, Croteau KA, De Bourdeaudhuij I, et al. How many steps/day are enough? For older adults and special populations. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2011;8(1):80.
- Tudor-Locke C, Craig CL, Thyfault JP, Spence JC. A step-defined sedentary lifestyle index:< 5000 steps/day. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*. 2012;38(2):100-14.
- World Health Organization (WHO). Be Active during COVID-19 (2020). Disponível em:
<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/be-active-during-covid-19>

ANEXO I – EXEMPLOS DE ATIVIDADE FÍSICA LIGEIRA, MODERADA E VIGOROSA

ATIVIDADE FÍSICA LIGEIRA

De pé, a desenhar, escrever ou pintar

De pé, a falar pessoalmente, ao telefone, ou por mensagem de texto

Passar a roupa a ferro

Lavar a louça, em pé

Tarefas de esforço leve, em pé (p.e. mudar uma lâmpada)

Cozinhar ou preparar a comida, de pé ou sentado, ou com caminhada

Lavar a roupa, dobrar ou pendurar roupas, colocar as roupas na máquina, arrumar a roupa, lavar a roupa manualmente, que implique estar parado

Lavar a roupa, arrumar roupas, reunir roupas para guardar, guardar as roupas, com caminhada implícita

De pé, a falar e comer ou apenas a comer

Varrer ou esfregar o chão

Limpar o pó dos móveis

De pé, a brincar com os animais

De pé, a regar a relva ou o jardim

Fazer trabalhos de carpintaria (de esforço leve)

Caminhar pela casa a uma velocidade baixa (~3km/h)

De pé, tomar banho, limpar-se, a fazer a higiene pessoal (e.g., lavar as mãos, fazer a barba, lavar os dentes)

De pé, com a criança ao colo

Plantar, transplantar

Múltiplas tarefas domésticas ao mesmo tempo de esforço ligeiro

De pé ou sentado, a brincar uma criança

ATIVIDADE FÍSICA MODERADA

De pé, cuidar da criança (p.e., vestir, banho, higiene, alimentar, pegar na criança ocasionalmente)

Passear o cão, a caminhar

Brincar com o animal, a caminhar ou correr

Atividades na cozinha (e.g., cozinhar, lavar os pratos, arrumar)

Arrumar ou deitar fora utensílios domésticos, com caminhada implícita

Limpar ou lavar as janelas

Fazer a cama, mudar os lençóis

Varrer carpetes ou o chão, a um ritmo moderado

Aspirar o chão

Ir ao quintal escolher flores ou vegetais para apanhar

Transportar madeira

Subir e descer escadas a um ritmo lento a moderado

Múltiplas tarefas domésticas ao mesmo tempo de esforço moderado

Limpar a garagem

Lavar o carro

Esfregar o chão, apoio nas mãos e joelhos; esfregar a banheira, ritmo lento

Mover o mobiliário, utensílios domésticos, caixas de transporte

Brincar com a criança, a caminhar ou correr

De pé, dar banho ao cão

Cortar a relva ou desbastar o jardim

Apanhar fruta das árvores, apanhar frutos/vegetais

Caminhar a um ritmo moderado (~4 km/h)

Dançar a um ritmo moderado

Andar de bicicleta estática (30-89 watts) ou de elítica a um ritmo moderado

ATIVIDADE FÍSICA VIGOROSA

Marchar no lugar, a um ritmo acelerado

Caminhada a um passo acelerado (>4,6 km/h) com inclinação 6-15%

Caminhar para trás (~5,6 km/h)

Carregar mercearias pelas escadas

Dança a um ritmo acelerado

Carregar utensílios para o andar de cima

Subir escadas a um ritmo acelerado

Step (treino aeróbico), com degrau 15-20 cm

Jogar jogos que impliquem movimento (e.g., Just Dance)

Andar de bicicleta estática (>90 watts)
