

# 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: 1 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  $\leq 3$  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

- 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.