

PCRPC

Programa Cime de Reabilitação Pós Covid-19



cime

Centro do Exercício
Sistema de Saúde
Mãe de Deus

Equipe

Responsável



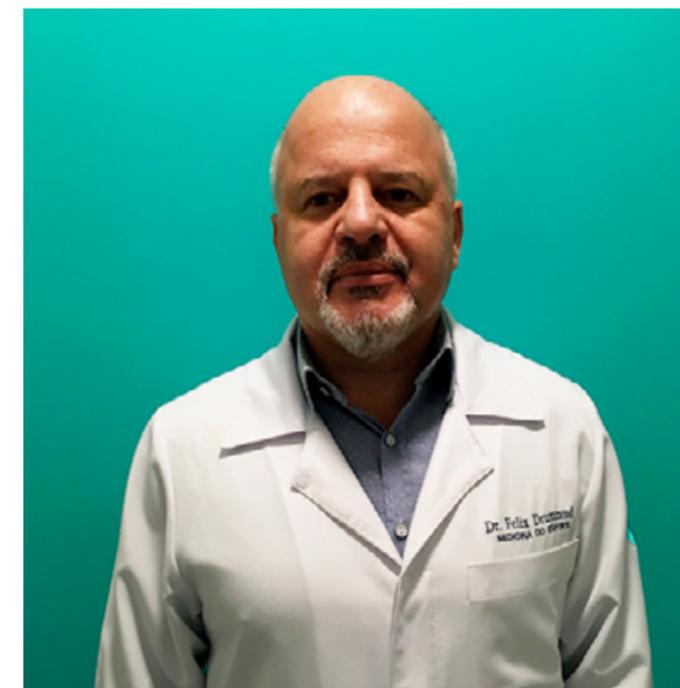
Prof. Ester Oliveira
Educadora Física



Prof. Hélio Zabala
Educador Físico



Prof. Tânia Theves
Educadora Física



Dr. Félix Drummond
Médico do Esporte

Nossos Diferenciais



**Equipe
Multidisciplinar
Especializada**



**Atendimento
Personalizado**



**Rounds Semanais
para Discussão
de Casos**



**Avaliações
Periódicas
dos Pacientes**



**Envio de
Relatórios Mensais
ao Médico
Encaminhador**



cime

Centro do Exercício
Sistema de Saúde
Mãe de Deus



*Imagem registrada antes da pandemia de covid-19



*Imagem registrada antes da pandemia de covid-19

A síndrome respiratória aguda grave (Sars-CoV-2) vem atingindo milhões de pessoas em todo o mundo. Apesar de algumas vacinas já estarem sendo produzidas e aplicadas, **os cuidados preventivos e estratégias que fortaleçam o sistema imunológico, são as principais recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS).**

A atividade física como forma de recuperação

Um número crescente de **estudos vêm confirmando a eficácia da atividade física não só como forma de prevenção, mas também de recuperação** pós infecção pelo Coronavírus.

Porém, **são poucos os locais preparados para receber indivíduos que receberam alta** e necessitam de um programa de reabilitação adequado e que tenha como forma de manejo o **exercício físico com prescrição responsável e supervisão competente.**

PCRPC - Programa Cime de Reabilitação Pós Covid

O Cime - Centro Integrado de Medicina do Exercício, desenvolveu um **programa que conta com a atuação de uma equipe formada por profissionais qualificados** da área da saúde e do movimento.

O objetivo do programa é **assessorar na reabilitação** de pacientes pós infecção por **Covid 19**, **avaliando, prescrevendo e orientando, de forma individualizada**, exercícios que visam a **recuperação neuromotora e cardiorespiratória**.

O PCRPC foi **desenvolvido com base** em protocolos estruturados pela **literatura científica** e em uníssono com as **principais instituições de saúde** do Brasil e do mundo.

Método

É importante que o profissional oriente **presencialmente** os pacientes **atentando para o nível de dessaturação de oxigênio** e/ou outros sinais de **descompensação** que possam surgir **durante a prática.**

Orientamos que seja **apresentada ao paciente a escala Borg**, aconselhando-o a manter um **esforço que não ultrapasse o nível moderado.** Essa escala deverá seguir como guia no que diz respeito ao nível de fadiga e dispneia aceitáveis. Recomenda-se **aplicar a escala Borg no início, meio e fim da prática de exercícios.**

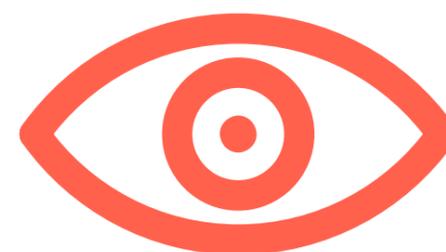
O PCRCP oferece o manejo das seguintes áreas:



Gerenciamento da falta de ar



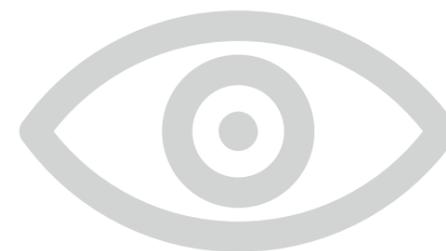
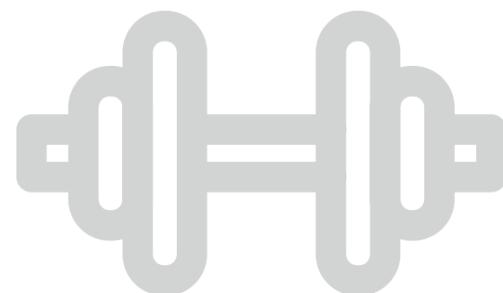
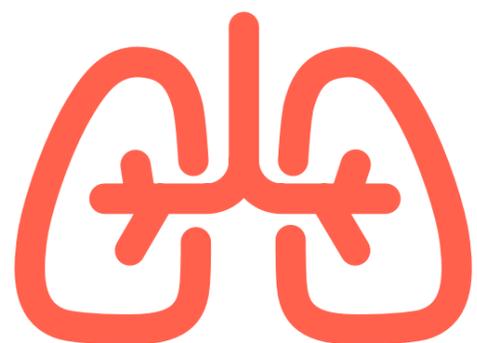
Exercício físico após receber alta do hospital



Regras para praticar exercício com segurança

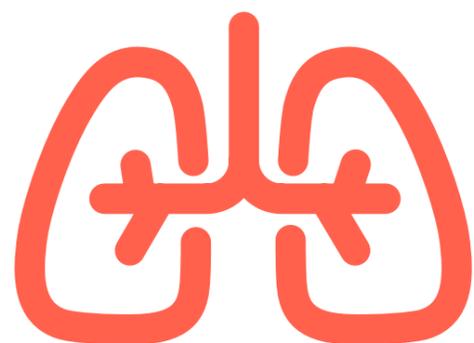


Frequência e duração da prática de exercício



Gerenciamento da falta de ar

É comum sentir falta de ar após internação hospitalar, perdendo a força e condicionamento físico. **Manter a calma e aprender a respirar adequadamente**, enquanto aumenta-se pouco a pouco a prática de atividades e exercícios, **poderá auxiliar a reduzir o desconforto.**



Gerenciamento da falta de ar

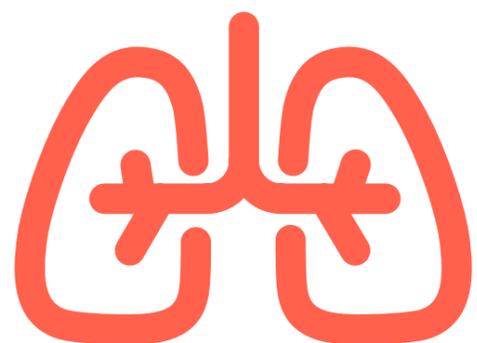
Algumas posições podem auxiliar
na redução da falta de ar:

Sentado inclinado para frente, apoiado ou não em uma mesa.

Em pé, inclinado para frente, com apoio dos braços.

Deitado de lado com a cabeça apoiada no travesseiro e os **joelhos flexionados**.

Em pé, com as costas apoiadas na parede, inclinado para frente sem apoio dos braços.



Gerenciamento da falta de ar

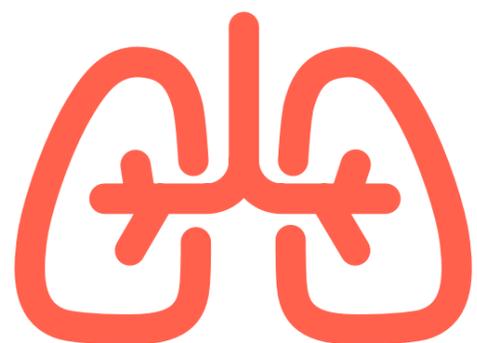
A técnica de respiração controlada auxilia no relaxamento e controle da respiração:

1. Sentar-se confortavelmente, colocar uma **mão no peito e** a outra **na barriga.**

3. Durante a inspiração, você deverá sentir a **mão sobre a barriga subir mais** que a do peito.

2. Inspirar lentamente pelo nariz (e pela boca, se necessário), **e então soltar pela boca.**

4. Tentar fazer o mínimo de esforço possível, e **respirar lenta, profunda e relaxadamente.**



Gerenciamento da falta de ar

Ao realizar atividades de maior **esforço**, como subir escadas ou lombas deve-se:

1. Dividir uma **atividade mais intensa em partes menores.**

3. **Expirar durante** o esforço.

2. **Inspirar antes** de realizar o **esforço.**



Exercício físico após receber alta

O exercício é uma **parte importante da recuperação pós Covid-19** pois:

Melhora a **capacidade física**.

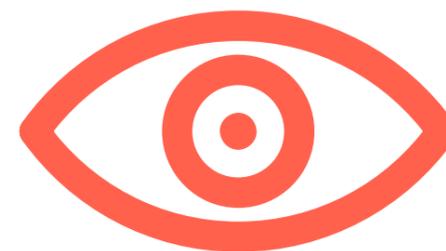
Aumenta a **auto-confiança**.

Aumenta a **força muscular**.

Reduz o **estresse e a ansiedade**.

Reduz a **falta de ar**.

Aumenta o **equilíbrio e a coordenação motora**.



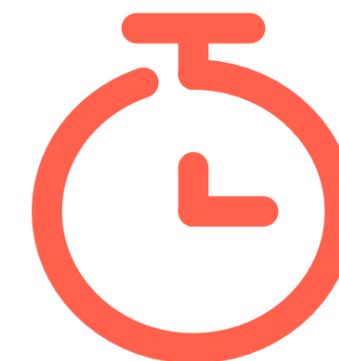
Diretrizes para **exercitar-se com segurança**

O exercício é uma **parte importante da recuperação pós Covid-19** pois:

Aquecimento de 5 min ao iniciar a sessão. **Encerrar com relaxamento de 5 min** ao final.

Evitar praticar exercício físico em **climas muito frios ou muito quentes** e manter-se hidratado.

Na presença dos sintomas, não fazer exercícios ou interromper de imediato: **náusea ou sensação de enjôo, tontura, falta de ar em excesso, sudorese, aperto e dor no peito.**



Frequência e duração da prática de exercícios

Sugerimos, **com base na literatura, um número de 8 a 12 repetições para cada exercício.** Ainda assim, devemos **preconizar a prescrição personalizada** de séries e repetições para cada indivíduo.

Pacientes com sintomas leves:

de 3 a 5 vezes por semana, com duração de 20 a 30 minutos.

Pacientes com sintomas acentuados de fadiga:

de 2 a 3 vezes por semana, com duração de 20 minutos e pausa de 2 minutos entre um exercício e outro.

PROGRAMA CIME DE RECUPERAÇÃO PÓS COVID-19

Alta Hospitalar

Avaliação do Aluno

Quest. 5F36, Quest. Bem-estar e AVDS, Aval. Médica, Aval. Física e Aval. Nutricional

Prescrição treino de acordo com o nível de condicionamento do aluno

FASE 1

Exerc. Respiratórios
Exerc. de Equilíbrio
Caminhada Leve
BORG 6-8

FASE 2

Alongamentos
Exerc. Prep. ABVD*
BORG 6-11

FASE 3

Caminhada Moderada
Resist. Musc. Baixa
Exerc. Prep. AIVD**
BORG 12-14

FASE 4

Exerc. Prep. AAVD***
BORG 12-14

FASE 5

Introd. ou retorno
a um programa
regular de exercícios
de condicionamento
BORG > 15

*atividades básicas da vida diária **atividades instrumentais da vida diária ***atividades avançadas da vida diária

cime

www.cime.com.br | contato@cime.com.br

+55 51 3232 5952 | +55 51 99156 3253

R. Itororó, 195 Bairro Menino Deus

Porto Alegre, Rio Grande do Sul / Brasil