

Exercícios físicos auxiliam na reabilitação de recuperados da Covid-19

COM AUMENTO NO NÚMERO DE RECUPERADOS E MAIOR CONHECIMENTO A RESPEITO DAS SEQUELAS DA DOENÇA, CRESCE TAMBÉM A BUSCA POR REABILITAÇÃO



Ayslan Araujo atua no programa de treinamento físico para indivíduos acometidos pela Covid-19 do Hospital Universitário da UFS



A profissional Luciana de Franco é técnica em Reabilitação Física

No mês de dezembro, o Brasil registrou mais de 6 milhões de pessoas curadas do novo coronavírus. No mundo, estima-se que pelo menos 29 milhões de pessoas diagnosticadas com a doença já se recuperaram. Embora o momento de alta seja tão aguardado, as sequelas da doença ainda são investigadas. De acordo com Alerta Epidemiológico da OMS, as principais complicações documentadas, além das relacionadas ao sistema respiratório, são neurológicas, incluindo delírio ou encefalopatia, acidente vascular cerebral, meningoencefalite, alteração do sentido do olfato e do paladar, ansiedade, depressão e distúrbios do sono.

Luciana de Franco Ferreira [CREF 048362-G/SP], que é Técnica em Reabilitação Física do Instituto de Medicina Física e Reabilitação HC FMUSP, em São Paulo, conta a sua experiência no tratamento de recuperados. “Toda a equipe multiprofissional se reinventou neste momento e nós, como profissionais da Educação Física, desenvolvemos um protocolo de internação para atendimento de pacientes pós-Covid, algo inédito na nossa profissão. Desta maneira, pudemos contribuir o mais cedo possível na reabilitação do paciente, oferecendo o início de um treinamento físico, logo após a recuperação da doença”.

E a busca por programas de reabilitação parece ter crescido, como explica Luciana. “Muitas vezes o alívio da cura acaba colocando em segundo plano sintomas que a maioria das pessoas pensam ser transitórios, mas que se tornam incapacitantes a longo prazo se não houver tratamento. O ideal é que ainda na internação de fase aguda da Covid-19 o paciente seja acompanhado por uma equipe multidisciplinar capacitada para identificar sintomas como persistência de falta de ar, descondição cardíaca, respostas fisiológicas de pressão arterial e frequência cardíaca alteradas, sarcopenia, alterações sensoriais e dores neuropáticas de extremidades, alterações da continência esfincteriana, assim como comprometimento na esfera cognitiva (atenção, memória recente, ansiedade, irritabilidade e depressão)”.

Todos os exercícios e testes compostos no programa de treinamento fazem parte do Protocolo de Reabilitação Pós-Covid criado pela Equipe de Condicionamento Físico. Até agora, mais de 40 pacientes já se beneficiaram do programa criado pelo Instituto de Reabilitação Lucy Montoro. “Atuamos juntamente a uma equipe multidisciplinar, avaliamos cada paciente e traçamos os objetivos específicos para cada um. Nosso trabalho inclui o treinamento aeróbico, o treinamento resistido, orientações sobre esporte adaptado, orientações sobre saúde e continuidade da prática de exercícios após a alta”.



Equipe do Instituto de Medicina Física e Reabilitação HC FMUSP

Muitas dessas pessoas, senão a maioria, chegam ao Instituto utilizando cadeira de rodas para locomoção. Luciana de Franco conta que cada necessidade é avaliada e trabalhada de acordo com a condição física de cada pessoa. O tratamento dura em média de 3 a 4 semanas, podendo variar de acordo com os objetivos traçados pela equipe multiprofissional, para cada paciente. “O exercício físico é importante para a melhora da independência, resistência cardiorrespiratória, força muscular, equilíbrio,

coordenação motora, controle das comorbidades, correção postural, manutenção do peso ideal, entre outros. Nosso objetivo principal é incentivar a continuidade da prática de atividade física após o período de reabilitação, para manutenção e aprimoramento dos ganhos obtidos e assim alcançar uma melhora da qualidade de vida”.

Em Sergipe, o Hospital Universitário da Universidade Federal de Sergipe (HU-UFS), filial da Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares (Ebserh), também conta com um Programa de Treinamento Físico para indivíduos acometidos pela Covid-19. Iniciado no mês de novembro, o programa atende pessoas que possuem vínculo com o HU-UFS e que já tiveram diagnóstico confirmado da doença.

Um dos idealizadores do programa, Ayslan Araujo [CREF 000906-G/SE], que atua na Unidade de Reabilitação e, dentre outros, coordena a Residência em Epidemiologia Hospitalar, explica a iniciativa. “Desenvolvi um projeto de enfrentamento ao estresse, por meio de sessões de exercício físico, que contou com a colaboração de vários profissionais de Educação Física da rede Ebserh. Atualmente, estamos realizando atendimento ambulatorial, com a promoção de exercícios físicos para pessoas acometidas pela Covid-19”.

A equipe é composta por um profissional de Educação da Ebserh, um residente do programa de saúde da família e dois estagiários de Educação Física. “No momento, acompanhamos três pessoas por dia. Na próxima semana, expandiremos para cinco pessoas e a expectativa é fechar o mês com 10 pessoas atendidas por dia. Essa limitação é definida em respeito aos protocolos sanitários e a especificidade de cada indivíduo”.

O tratamento dura 12 semanas e não exige encaminhamento médico. “De maneira geral, realizamos a recuperação do sistema cardiovascular a partir do treinamento aeróbico contínuo ou intervalado de intensidade moderada. Quando o indivíduo se queixa de dores que limitam o movimento e diminui a dinâmica respiratória, utilizamos de alongamentos e exercícios direcionados à melhora da postura e do padrão motor. Além disso, quando necessário, utilizamos de técnicas de relaxamento muscular”.

Ayslan Araujo, assim como Luciana de Franco, é enfático quanto a essencialidade do exercício físico para a reabilitação. “O exercício físico é importante em vários aspectos: físico, mental e social. Quando o indivíduo é acometido por alguma doença que o debilita, acaba gerando um déficit de atenção, baixa produtividade, além de dificuldades na realização de atividades do dia a dia. Por meio do exercício físico é possível estimular a liberação de hormônios do bem-estar e promover melhora da mobilidade”, defende.