



# Um plano de exercício do seu fisioterapeuta pode ajudá-lo na recuperação do COVID-19



O exercício adaptado para as suas necessidades é uma parte importante da sua recuperação do COVID-19. Como especialista em movimento e exercício, os fisioterapeutas podem guiá-lo em como o exercício pode ajudar:



- Melhorar a **forma física**
- Reduzir a **falta de ar**
- Aumentar a **força** muscular
- Melhorar o **equilíbrio** e a **coordenação**
- Melhorar seus **pensamentos**
- Reduzir o **estresse** e melhorar o **humor**
- Aumentar a **confiança**
- Melhorar a sua **energia**

**Tente ser o mais ativo possível para recuperar a força e ajudar seus pulmões a se recuperarem e lembre-se de acompanhar seu progresso**

Embora seja importante descansar, os fisioterapeutas recomendam que você realize exercícios regularmente, mesmo que em pequenas sessões. Exercícios para você tentar:

- Sentar e levantar
- Andar no mesmo no local
- Subir degraus
- Caminhar
- Subir e descer nas pontas dos pés
- Subir e descer nos calcanhares
- Ficar em uma perna só
- Fazer flexão na parede



## A Fisioterapia é a chave para recuperação pós COVID-19

Se você não se sentir bem, sentir fadiga extrema ou falta de ar severa, pare o exercício e fale com seu fisioterapeuta.

### Síndrome da Fadiga pós-Viral

Até 10% das pessoas que se recuperam do COVID-19 podem desenvolver a síndrome da fadiga pós-viral (SFPV). Se você sente que não está melhorando ou se a atividade está fazendo você se sentir pior, fale com o seu fisioterapeuta ou profissional da saúde e peça-lhe uma avaliação da SFPV. A reabilitação de pessoas com a SFPV requer diferentes estratégias de gerenciamento.