

Relato de acompanhamento de um atendimento fisioterapêutico do programa de reabilitação pós-Covid-19

Dieile de Freitas Morais¹

Jerônimo Costa Branco²

Resumo: O presente trabalho tem como objetivo apresentar um relato de acompanhamento de um atendimento fisioterapêutico de um programa de reabilitação pós Covid-19, foi realizado um acompanhamento, no intuito para observar o atendimento da fisioterapia no paciente em processo de reabilitação pós-Covid-19. O coronavírus é de uma grande família que pertence a Coronaviridae, conhecido desde 1960, o SARS-CoV-2 tem aparência de espículas, com formato de coroa, o primeiro caso do vírus iniciou na cidade chinesa de Wuhan em 2019. O vírus pode ser transmitido por diversas formas, como a proximidade a uma pessoa infectada e a mesma tossir, espirrar, ou até mesmo falar, essa podem ser umas das formas de contágio, outra forma de contágio é se a pessoa tocar em uma superfície ou objeto contaminado e colocar a mão em região de mucosa como olhos, nariz ou boca. Em agosto de 2021 foi realizada uma visita, para observar o atendimento a uma paciente do sexo feminino de 76 anos, a qual participa do projeto de reabilitação pós Covid-19 na clínica escola do Centro Universitário Cesuca. Diante dessa experiência, tive a oportunidade de observar, como atender pacientes do pós-Covid-19, quais exercícios são os mais adequados a eles, quando a paciente não consegue realizar tal movimento o que fazer com a situação, poder ver a evolução, diante de tais circunstâncias como a idade mais avançada e problemas de locomoção. Como são feitos os exercícios, relacionando os artigos com a prática aplicada, como, quais práticas a serem tomadas e como os pacientes reagem à fisioterapia, conhecer melhor o projeto que ajuda muitas pessoas por dia, e também poder mostrar no trabalho, a seguir, como os pacientes ficam após o contágio, que muitos deles ficam debilitados, até por causa da idade mais avançada, mas o projeto atende várias idades.

Palavras chaves: Covid-19, Reabilitação, Exercícios.

1 INTRODUÇÃO

O coronavírus é de uma grande família que pertence a Coronaviridae, conhecido desde 1960, o SARS-CoV-2 Coronaviridae, tem aparência de espículas, com formato de coroa, esse genoma constituído por uma única cadeia de RNA é envolvido por algumas

¹ Centro Universitário Cesuca. Graduanda do curso de Fisioterapia. E-mail: dieile.morais@hotmail.com.

² Centro Universitário Cesuca. Docente do curso de Fisioterapia. E-mail: jeronimo.branco@cesuca.edu.br.

proteínas e camadas externas chamadas envelope que vem derivada das membranas celulares. Em 2019 onde começaram os casos, seis tipos de coronavírus conhecidos causavam doenças em humanos, e em dezembro do mesmo ano na cidade chinesa de Wuhan, foi identificado o primeiro caso de doença provocada pela Covid-19 e rapidamente esse vírus, denominado como SARS-CoV-2, se espalhou pelo mundo em 2020, causando morte e comprometimento (CHEN, 2020).

A transmissão do Covid-19 (SARS-Cov-2), que ocorre principalmente a partir da disseminação respiratória (através de gotículas respiratórias quando alguém fala, tosse ou espirra de pessoa para pessoa, se houver contato com uma pessoa contaminada), também se propaga quando a pessoa toca em uma superfície ou objeto contaminado e coloca a mão em uma região de mucosa como: olhos, nariz ou boca. Essas partículas infectadas permanecem no ar por até 3 horas, também permanecem ativas por pelo menos 24 horas em superfícies duras e até 8 horas em superfícies macias (DOREMALEN, 2020).

O diagnóstico para comprovar se esta reagente pelo vírus é feito com a coleta de materiais respiratórios, como a coleta de aspirado de nasofaringe ou swabs de secreção nasal e oral (LOEFFELHOLZ, 2020). Após o contágio muitos pacientes ficam com problemas motores e respiratórios, prejudicando a funcionalidade. Também podendo prejudicar a capacidade de realizar atividades de vida diária, alterar o desempenho profissional e dificultar a interação social. Os indivíduos acabam ficando mais sedentários, aumentando o risco de comorbidades, necessitando assim de reabilitação após terem contraído o vírus (SANTANA, 2021).

Este trabalho tem por objetivo relatar a experiência de um atendimento do programa de reabilitação pós-Covid-19.

2 METODOLOGIA

No dia 24 de agosto de 2021 foi realizado um acompanhamento, em torno de 45 minutos, para observar o projeto de reabilitação do pós-Covid-19 na Clínica-Escola do Centro Universitário Cesuca. Projeto este, que acontece desde maio de 2021 e da assistência duas vezes por semana nas terças e quintas, das 15h até 17h, para pessoas que moram no município de Cachoeirinha, RS, esse projeto já atendeu mais ou menos 25 pessoas desde sua inauguração. O projeto é coordenado por duas docentes fisioterapeutas e quatro acadêmicos de fisioterapia do Centro Universitário Cesuca.

No início de maio de 2021 a paciente M.S.G do sexo feminino de 76 anos, iniciou com sintomas, onde relatou que procurou uma UPA e fez o teste para a Covid-19, o qual deu positivo, fez o tratamento em casa, após os 15 dias de isolamento a paciente ainda apresentava sintomas como tosse, fadiga e picos de febre, ficou mais 15 dias em isolamento totalizando o total de 30 dias. Após esse período não apresentou mais os sintomas.

No início de agosto de 2021 a paciente compareceu ao projeto relatando fraqueza nos membros inferiores e dor irradiada na perna esquerda, dores no quadril, tontura, insegurança ao caminhar e sentindo fadiga ao ficar em pé. Então começou a usar cadeira de rodas. Também relatou para a aluna de fisioterapia que há cinco anos teve uma queda onde acabou fraturando o quadril, com indicação de cirurgia, porém não realizou pela debilidade na sua condição de saúde na época. A paciente não procurou mais atendimento médico, causando assim a calcificação da fratura.

3 RESULTADOS

A visita a clínica que levou em torno de 45 minutos, mostrou o quanto a paciente evoluiu em questão aos outros dias. A aluna que acompanha a paciente informou que houve muita evolução desde sua última sessão, me surpreendeu a vontade em que a paciente tinha de realizar os exercícios propostos pela aluna, o quanto queria não depender mais da cadeira de rodas, em razão do medo de cair e se machucar.

O projeto ajuda a proporcionar uma qualidade de vida a essas pessoas a voltarem para suas vidas diárias, e também acaba dando oportunidade para os alunos de fisioterapia a terem uma vivência de como é reabilitar um paciente com sintomas pós-Covid-19. Outra questão foi que essa vivência trouxe para mim uma experiência com relação à literatura científica, intensificando o crescimento profissional.

4 DISCUSSÃO

No atendimento observado no projeto de reabilitação do pós-Covid-19 na Clínica-Escola do Centro Universitário Cesuca, onde a paciente de 76 anos, chegou de cadeiras de rodas, pois relatou tonturas e fraqueza nos membros inferiores e tinha medo de cair novamente e se fraturar.

O atendimento iniciou com a verificação dos sinais vitais, após a verificação seguiu para os exercícios de respiração, onde realizou deitada na maca, inspiração e expiração

lentamente para não se sentir tonta, fez cinco minutos do exercício, sem nenhuma dificuldade para realizar a técnica. Alguns pacientes pós-Covid-19 sentem baixas condições físicas, dificuldades respiratórias, atrofia muscular tanto nos músculos e musculatura do tronco, então a importância dos exercícios respiratórios tem como objetivo recuperar a condição física e facilitar a adaptação psicológica, para que essas pessoas possam o mais rápido possível voltar para a sociedade novamente (ASSOBRAFIR, 2020).

Referiu doer a perna esquerda, porque não tem força no membro e dor do lado direito do quadril, onde houve a fratura. Os pacientes podem se beneficiar de mobilização, alongamentos passivos e posicionamento funcional para manutenção da integridade muscular e articular como, por exemplo, o uso de pesos, halteres, faixas elásticas, exercícios em decúbito lateral, ponte e o uso de bolas, os níveis mais altos, têm que depender do paciente em nível de consciência e força muscular deles (SCHUJMAN, 2020).

Realizou a marcha segurando a barra por cinco minutos, ao caminhar, mais uma vez relatou doer a perna, mas fez sem nenhuma dificuldade, e depois referiu se sentir cansada, sendo passada para o próximo exercício. A paciente irá ter seu tempo com exercícios aeróbico, no caso dos pacientes com escore menor ou igual a 5, costumam apresentar melhora lenta e gradual ao longo de 4 a 6 semanas de exercícios aeróbicos leves, como caminhadas, com aumento gradual em intensidade conforme a sua tolerância (MARRUAZ, 2021).

O exercício realizado foi o de pedalar por dois minutos, mas cansava muito. O exercício ciclo ergômetro é bastante utilizado porque pode trocar a intensidade deixando-a mais pesada ou mais leve, que serve para aprimorar a flexibilidade (CARVALHO, 2020).

Realizou outra marcha sem nenhuma barra de apoio, caminhou bem lentamente, porque ficou com medo de cair, fez somente duas voltas. A paciente terá seu tempo com exercícios aeróbico, no caso dos pacientes com escore menor ou igual a 5 costumam apresentar melhora lenta e gradual ao longo de 4 a 6 semanas de exercícios aeróbicos leves, como caminhadas, com aumento gradual em intensidade conforme a sua tolerância (MARRUAZ, 2021).

Fez exercício de reforço de quadríceps. E logo em seguida realizou flexão e extensão do cotovelo com halteres de 2 kg, sete vezes, um braço de cada vez, três séries de cada lado, e controlando a respiração. O exercício utilizando o próprio peso do corpo ou até mesmo halteres ou caneleiras, possibilitando aos pacientes realizem vários movimentos e ajuda a

estimular diferentes grupos musculares, também ajuda muito no fortalecimento muscular e flexibilidade (CARVALHO, 2020).

E por último fez reforço de adutores com uma almofada no meio das pernas, fez três séries de cinco vezes, referiu doer o quadril na hora de ficar segurando a almofada. O uso da força muscular ajuda a melhorar os marcadores imunológicos e inflamatórios em vários estados da doença. Também ajuda a combater o sedentarismo e melhorar a saúde física e mental dos pacientes em pós reabilitação do Covid-19 (NOGUEIRA, 2020).

No final do atendimento foram verificados novamente os sinais vitais. Paciente referiu estar muito bem, não sentiu falta de ar em nenhum momento, só dores no quadril e perna, a paciente estava bem disposta ao realizar os exercícios, o tempo de duração da sessão levou em torno de 45 minutos. O uso da verificação dos sinais vitais serve para indicar como está à saúde e da garantia das funções circulatórias, respiratória, neural e endócrina do corpo de cada indivíduo, podendo servir como um mecanismo de comunicação universal sobre o estado do paciente e da gravidade da doença (TEIXEIRA, 2015).

5 CONCLUSÃO

Pude concluir que o presente trabalho mostrou a importância do profissional da fisioterapia na sociedade, onde reabilita pacientes que ficaram com sequelas desse vírus, o público com maiores incidências são as pessoas com mais idade. Esse projeto tem como objetivo de reabilitar essas pessoas a retornarem as suas atividades diárias o mais próximo possível do que era anteriormente. E também o conhecimento e experiência dos alunos de fisioterapia, a como lidar diante desta nova patologia. Visualizei nesse dia que o trabalho é humanizado e individualizado para cada paciente e que a fisioterapia é muito importante para que eles tenham uma qualidade de vida melhor.

REFERÊNCIAS

ASSOBRAFIR. Associação Brasileira de Fisioterapia Cardiorrespiratória e Fisioterapia em Terapia Intensiva. Covid-19. Indicações para fisioterapia respiratória em doentes pós-alta por covid-19 ou após internamento domiciliário 2020 [acesso em 2021 set. 10]. Disponível em: <https://assobrafir.com.br/covidassobrf.pdf>.

CARVALHO, Tales; MILANI, Mauricio; FERRAZ, Almir. Sergio; et al. Diretriz brasileira de reabilitação cardiovascular. *Arqbrascardiol*, v. 114, n. 5, p. 943-987, 2020.

CHEN, Jieliang. Pathogenicity and transmissibility of 2019-nCoV-A quick overview and comparison with other emerging viruses. *Microbes Infect*, v. 22, n. 2, p. 69-71, 2020.

DOREMALEN, Neeltje. Van; BUSHMAKER, Trenton; MORRIS, Dylan; et al. Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared with SARS-CoV-1. *New England Journal of Medicine*, v. 382, p. 1564–1567, 2020.

LOEFFELHOLZ, Michel & TANG, Yi. Wei. Laboratory diagnosis of emerging human coronavirus infections. *The state of the art*, v.9, n.1, p. 747-756. 2020.

MARRUAZ, Alena. Costa; GANEV, Alexandra. Sevilha. Meleschco; PASTORI, Ana. Claudia; et al. Rede de Cuidados pós infecção humana pelo novo coronavírus (SARS-COV-2) - COVID-19, e. 01_02, 2021.

NOGUEIRA, Carlos. José; CORTEZ, Antônio. Carlos. Leal; LEAL, Silvana. Matheus. de Oliveira & DANTAS, Estélio. Henrique. Martin. Recomendações para a prática de exercício físico em face do COVID-19: Uma revisão integrativa, 2020.

SANTANA, André. Vinícius; FONTANA, Andrea. Daiane & PITTA, Fabio. Reabilitação pulmonar pós-COVID-19. *J Bras Pneumol*, p. 47, n. 1, e. 0034, 2021.

SCHUJMANN, Debora. Stripari & ANNONI, Raquel. Papel da fisioterapia no atendimento a pacientes com Covid-19 em unidades de terapia intensiva, 2020.

TEIXEIRA, Cristiane. Chagas; BOAVENTURA, Rafaela. Peres; SOUZA, Adrielle. Cristina. Silva; et al. Aferição de sinais vitais: um indicador do cuidado seguro em idosos, p. 24, n. 4, e. 1071_8, 2015.