

REABILITAÇÃO CARDIORRESPIRATÓRIA APÓS INFECÇÃO POR COVID-19: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

¹Yana Bernarde Sá, ²Sarah Lorena Silva Rodrigues, ²Alex Ripardo da Silva, ³Talita Rickli Gama de Almeida

^{1*}Yana Bernarde Sá – Acadêmica do curso de Fisioterapia; Universidade do Estado do Pará; yana.sa@aluno.uepa.br; ^{2**}Sarah Lorena Silva Rodrigues - Acadêmica do curso de Fisioterapia; Universidade do Estado do Pará; e-mail: sarahlorena01@gmail.com; Alex Ripardo da Silva - Acadêmico do curso de Fisioterapia; Universidade do Estado do Pará; e-mail: alexripardosilva@gmail.com; ^{3*}Talita Rickli Gama de Almeida – Docente do Curso de Fisioterapia da Universidade do Estado do Pará ; e-mail: talitarickligama@gmail.com

Introdução: A pandemia da doença infectocontagiosa causada pelo SARS-CoV-2, causou impactos inestimáveis na saúde da população mundial. As estatísticas mostram que 80% dos indivíduos diagnosticados com COVID-19 não necessitam de hospitalização, porém 20% necessitam de acesso à terapia intensiva. Nesse contexto, o fisioterapeuta tem grande importância no processo de reabilitação, principalmente na reabilitação após a COVID-19, pois o treinamento aeróbico e resistido feitos no programa de reabilitação proporcionam melhora na aptidão cardiorrespiratória. **Objetivo:** Relatar um protocolo de reabilitação cardiorrespiratória de uma paciente pós-COVID-19 em um ambulatório de fisioterapia. **Metodologia:** Este trabalho trata-se de um relato de experiência, realizado no Ambulatório de Fisioterapia da Universidade do Estado do Pará (UEPA), durante os meses de agosto e setembro, em um paciente acometido pela COVID-19. O protocolo proposto consistiu em avaliação e tratamento fisioterapêutico cardiorrespiratório durante 5 semanas, totalizando 15 sessões de 50 minutos, com frequência de 3 vezes semanais. **Descrição da experiência:** A paciente N. M. P, 53 anos, sexo feminino, procurou o atendimento do ambulatório de fisioterapia da UEPA, apresentando como queixa principal cansaço a pequenos esforços. Durante a anamnese, a paciente relatou que em 2020 apresentou COVID-19 e sentiu apenas cansaço. Já em 2022, a partir de uma reinfecção, apresentou queixas de “cansaço, dor no braço, pernas, tórax, falta de ar, problemas de sono e memória”. Na avaliação muscular, apresentou MRC (Medical Research Council) com score 54, enquanto que, na avaliação respiratória, a paciente apresentou dispnéia a médios esforços, tosse seca e esporádica. No teste de caminhada de 6 minutos (TC6), percorreu uma distância de 426 metros cm velocidade média de 1,2 m/s. As condutas basearam-se em exercícios aeróbicos, condicionamento cardiorrespiratório e exercícios resistidos em todas as sessões. Os exercícios aeróbicos para aquecimento no início das sessões, variando de 5 a 10 minutos, foram: bicicleta ergométrica, cicloergômetro, marcha estacionária e caminhadas. Os exercícios de condicionamento cardiorrespiratório utilizaram como parâmetro de referência a frequência cardíaca alvo (50 a 70% de intensidade) e a avaliação da dispnéia pela Escala de Borg (tolerância de pontuação até 6 na escala de 0 a 10); sendo eles: circuito funcional, subir e descer escadas, sentar e levantar, polichinelo, marcha estacionária e agachamento. As atividades resistidas objetivaram evoluir resistência muscular e foram fundamentadas no teste de uma repetição máxima (1RM), abdução de ombro, flexão de cotovelo, flexão de quadril e extensão de joelho, utilizando 50% de 1RM e 3 séries de 15 a 20 repetições. Na reavaliação a paciente teve como resultado no TC6 uma distância de 487 metros e uma velocidade de 1,35m/s, evoluindo com as sessões a FC alvo com redução de cansaço respiratório e muscular, relatando melhora do quadro algico e qualidade do sono. **Conclusão:** A infecção por COVID-19 pode evoluir com alterações cardiopulmonares, necessitando da reabilitação fisioterapêutica. O programa de exercícios físicos baseado na reabilitação cardiorrespiratória impactou positivamente no caso acompanhado. Ao final, obteve-se melhora significativa da capacidade funcional, tendo a fisioterapia um papel importante na evolução e após a COVID-19.

Palavras-chave: COVID-19; Resultado de Tratamento; Fisioterapia.

Referências

BRITO, S. B. P., BRAGA, I. O., CUNHA, C. C., PALÁCIO, M. A. V., Taekenami Iukary. Pandemia da COVID-19: o maior desafio do século XXI. **Vigilância Sanitária em Debate: Sociedade, Ciência & Tecnologia**, v. 8, n. 2, p. 54-63, 2020.

CAMPOS, C. G., SILVA, A. P., CAMARGOS, M. A. S., de QUEIROZ, S. A., de ALMEIDA, J. C., & CASALI, C. C. C. Efeitos dos exercícios aeróbico e resistido em pacientes cardiopatas. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 17, n. 1, p. 10-18, 2018.

GUIMARÃES, Fernando. Atuação do fisioterapeuta em unidades de terapia intensiva no contexto da pandemia de COVID-19. **Fisioterapia em Movimento**, v. 33, 2020.