



Saúde da pessoa idosa em evidência



Estratificação clínico-funcional, estratégias de
cuidado integral e orientações contra a Covid-19

**Fernandez Fonseca Almeida
Francisca Cardoso
Waldívia Batista da Silva
Ely Carlos Pereira de Jesus
Luara Silva Veloso
Keilla Silva Mendes Durães
Renata Cardoso Pinto
Camila Almeida de Alencar
Pamela Daniele Carvalho Pupo
Letícia de Oliveira e Silva Araújo
Victor Guilherme Pereira
Maria Izabel dos Santos
Lorena Viana Soares Caldeira de Melo
Antônio Prates Caldeira
Luciana Colares Maia**

SAÚDE DA PESSOA IDOSA EM EVIDÊNCIA

**ESTRATIFICAÇÃO CLÍNICO-FUNCIONAL
ESTRATÉGIAS DE CUIDADO INTEGRAL E
ORIENTAÇÕES CONTRA A COVID-19**

Montes Claros

EDITORIA CAMINHOS ILUMINADOS

2022

Obra

Saúde da pessoa idosa em evidência: estratificação
clínico-funcional. Estratégias de cuidado integral e orientações
contra a Covid-19

Autores

Fernandez Fonseca Almeida
Francisca Cardoso
Waldívia Batista da Silva
Ely Carlos Pereira de Jesus
Luara Silva Veloso
Keilla Silva Mendes Durães
Renata Cardoso Pinto
Camila Almeida de Alencar
Pamela Daniele Carvalho Pupo
Leticia de Oliveira e Silva Araújo
Victor Guilherme Pereira
Maria Izabel dos Santos
Lorena Viana Soares Caldeira de Melo
Antônio Prates Caldeira
Luciana Colares Maia

Diagramação/ projeto gráfico

Maria Rodrigues Mendes
E-mail: mariarmendesci@gmail.com.(38)99102-0024

Editora Caminhos Iluminados
E-mail: editoracaminhosiluminados@gmail.com

S959 Saúde da pessoa idosa em evidência: estratificação
clínico-funcional. Estratégias de cuidado integral
e orientações contra a COVID-19. / Fernandez
Fonseca Almeida... [et. al.]. - Montes Claros – MG:
Editora Caminhos Iluminados, 2022.

92 p.

ISBN: 978-65-86653-34-2

1. Saúde da pessoa idosa. 2. Gerontologia. 3. Idoso.
I. ALMEIDA, Fernandez Fonseca. II. Título.

CDU:613.98

Ficha catalográfica elaborada por Vinícius Silveira de Sousa –
Bibliotecário - CRB6/3073

“Passamos por um momento difícil, em tempos de pandemia, vamos agradecer a Deus pela oportunidade de estarmos vivos e poder compartilhar a esperança de um novo amanhecer.”

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1

ORIENTAÇÕES SOBRE UM ENFRENTAMENTO SAU- DÁVEL DA COVID-19 PARA IDOSOS..... 9

Fernandez Fonseca Almeida

Francisca Cardoso

Waldívia Batista da Silva

Ely Carlos Pereira de Jesus

Luara Silva Veloso

Luciana Colares Maia

Antônio Prates Caldeira

Introdução.....	9
O que é a Covid-19?.....	10
Como se transmite?.....	10
Quais são os sintomas?.....	10
Os idosos podem apresentar outros sintomas?.....	10
Algumas dicas simples para que você se proteja e proteja outras pessoas.....	11
Sintomas e o que fazer.....	13
Cuidado à saúde emocional dos idosos.....	14
Por que os idosos fazem parte do grupo de risco para a forma mais grave da doença?.....	15
Síndrome pós-Covid.....	17
Referências.....	19

CAPÍTULO 2

ORIENTAÇÕES PÓS COVID-19..... 21

Keila Silva Mendes Durães

Francisca Cardoso

Ely Carlos Pereira de Jesus

Renata Cardoso Pinto

Camila Almeida de Alencar

Pamela Daniele Carvalho Pupo

Luciana Colares Maia

Antônio Prates Caldeira

Introdução..... 22

Objetivo..... 22

Definição da Covid-19..... 23

Fatores de risco associados às complicações após
infecção por Covid-19..... 23

O que é a diabetes?..... 25

O que é a hipertensão?..... 26

Orientações multiprofissionais para pacientes após a
infecção por Covid-19..... 27

Alimentação..... 27

A alimentação saudável deve conter todos os grupos
alimentares..... 28

Sequelas após a infecção pela Covid-19..... 29

Sequelas mais comuns..... 30

Fisioterapia pós Covid-19..... 31

Sinais de alerta para pacientes no período após infecção
por SARS-COV-2..... 32

Posições que melhoram a ventilação pulmonar.....	33
Benefícios dos exercícios respiratórios.....	34
Benefícios dos exercícios físicos.....	35
Exercícios nível 1.....	36
Exercícios nível 2.....	38
Exercícios nível 3.....	38
Referências.....	42

CAPÍTULO 3

FISIOTERAPIA DOMICILIAR NO IDOSO PÓS-COVID-19 47

Keila Silva Mendes Durães

Renata Cardoso Pinto

Antônio Prates Caldeira

Luciana Colares Maia

Ely Carlos Pereira de Jesus

Letícia de Oliveira e Silva Araújo

Introdução.....	47
Objetivo.....	48
Sequelas mais comuns.....	48
A fisioterapia no pós-Covid-19.....	49
Sugestões para reabilitação pulmonar e motora.....	50
Benefícios dos exercícios respiratórios.....	51
Respiração diafragmática.....	52
Respiração com freio labial.....	52
Soluços inspiratórios.....	53
EPAP artesanal ou selo d'água.....	53
Respiração associada ao movimento dos braços.....	54

Respiração associada ao movimento dos braços com bastão.....	55
Benefícios da reabilitação motora.....	56
Exercícios nível 1.....	58
Exercícios nível 2.....	60
Exercícios nível 3.....	61
Algumas medidas/dicas para prevenção das quedas.....	65
Referências.....	66

CAPÍTULO 4

ÍNDICE DE VULNERABILIDADE CLÍNICO-FUNCIONAL-20 (IVCF-20).....	69
--	-----------

Ely Carlos Pereira de Jesus

Antônio Prates Caldeira

Luciana Colares Maia

Victor Guilherme Pereira

Maria Izabel dos Santos

Lorena Viana Soares Caldeira de Melo

Orientações IVCF-20.....	69
Aplicações do IVCF-20 - estratificação de risco.....	69
Como preencher o IVCF.....	70
Envelhecimento e fragilidade.....	89

CAPÍTULO 1

ORIENTAÇÕES SOBRE UM ENFRENTAMENTO SAUDÁVEL DA COVID-19 PARA IDOSOS



INTRODUÇÃO

A presente publicação tem o intuito de orientar a população acima de 60 anos, que é grupo de risco, sobre alterações de hábitos que ajudam a prevenir a COVID-19, garantindo as-



sim não só a manutenção da saúde física como também da saúde emocional.

O QUE É A COVID-19?

COVID-19 é o nome da doença que é causada por um vírus, chamado de SARS-CoV-2, o qual pertence à família dos coronavírus.

COMO SE TRANSMITE?

Os vírus entram no organismo através das mucosas do nariz, da boca ou dos olhos, através de gotículas de saliva de pessoas contaminadas ao espirrar, tossir ou falar.

Podemos também pegar o vírus ao levar as mãos contaminadas ao rosto após tocar superfícies infectadas e compartilhar objetos de uso pessoal, como copo, celular, toalhas, etc.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

Lembram os sintomas da gripe: febre, tosse, coriza e dor no corpo. Nos casos mais graves, pode-se apresentar falta de ar, fôlego curto ou dor no peito. Algumas vezes, pode-se ter dor de barriga, diarreia, redução do olfato e do paladar.

OS IDOSOS PODEM APRESENTAR OUTROS SINTOMAS?

Assim como em outras doenças infecciosas, os idosos podem apresentar sintomas que são menos comuns nos mais



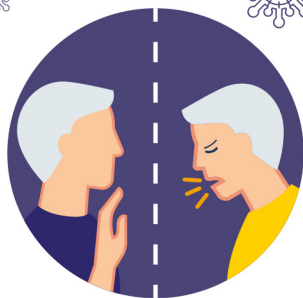
jovens, como prostração importante, sonolência excessiva, confusão mental e dificuldade de se alimentar ou beber líquidos.

ALGUMAS DICAS SIMPLES PARA QUE VOCÊ SE PROTEJA E PROTEJA OUTRAS PESSOAS



Lave bem as mãos, de preferência, com água e sabão, várias vezes ao dia e sempre que entrar em contato com áreas superficiais ou que objetos. Se não estiver próximo a uma torneira, pode usar álcool, mas atenção: o álcool precisa ser a 70%!

Evite aglomeração. Sabemos que as gotículas de saliva podem alcançar uma distância de 1,5 a 2 metros com a tosse, além de se depositarem nas superfícies e em objetos. Por isso a recomendação de manter a distância das pessoas e evitar ambientes fechados e com muita gente.



Se precisar sair de casa, ao retornar, não entre com os sapatos pela casa, lave bem as mãos, tome banho, troque de roupa e higienize objetos que tenha levado, como por exem-



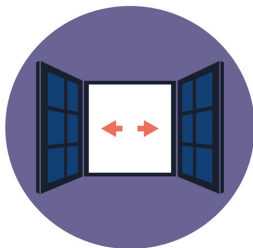
plo, o celular. Atenção: o uso de máscaras é recomendado para pessoas que estão indo às ruas!



Não cumprimente os amigos e familiares com beijos, abraços e apertos de mãos nesse momento! Sabemos que muitas vezes é difícil, mas precisamos fazer isso agora para em breve voltarmos a nos abraçar calorosamente.



Pratique a etiqueta da tosse, ou seja, ao tossir ou espirrar, cubra o rosto com o braço. Dessa forma, você evita a disseminação das gotículas no ambiente e não contamina suas mãos que irão tocar em outras superfícies.



Em casa abra as janelas e deixe o ambiente sempre limpo e arejado!





Compartilhamento de talheres e outros utensílios pessoais não é indicado.

Limpe frequentemente superfícies e objetos pessoais, como o celular.

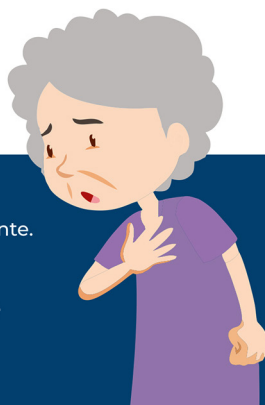
SINTOMAS E O QUE FAZER

CORIZA+ FEBRE +TOSSE + FALTA DE AR: Procure o serviço de saúde imediatamente.

CORIZA + FEBRE: Fique atento aos sintomas e faça isolamento domiciliar. Se houver piora, procure o serviço de saúde.

SINTOMAS DE GRIPE OU RESFRIADO COM BOM ESTADO GERAL: Se tiver sintomas leves de gripe e bom estado geral, evite contato físico com outras pessoas e fique isolado em um cômodo da casa por 14 dias.

Grande parte dos doentes vão apresentar sintomas leves e irão melhorar espontaneamente. Nesse caso aumente a ingestão de água, alimente-se bem e tome seus remédios normalmente. É importante, também, o uso de máscaras tanto por você quanto para a(s) pessoa(s) responsável(is) por seus cuidados.



CUIDADO À SAÚDE EMOCIONAL DOS IDOSOS

Ao pensar em cuidados para idosos, necessários para prevenir o COVID-19, não podemos esquecer dos diversos impactos que a pandemia trouxe para a saúde, mas sobretudo, aos impactos à sua rotina de vida e bem estar psicossocial, que normalmente traz algumas limitações e perdas da qualidade de vida desse grupo.

Essa questão não reflete apenas no não sair de casa, é mais amplo, significando muitas vezes, por exemplo:

-Subtração da independência: como ir à igreja; ir à casa dos vizinhos, amigos e familiares; ir ao banco.

-Privação da rotina familiar com irmãos, filhos, netos...)



Esses impactos podem trazer um quadro de tristeza profunda e depressão, podendo levar o idoso a um isolamento ainda maior, chegando até mesmo à perda do sentido da vida.



POR QUE OS IDOSOS FAZEM PARTE DO GRUPO DE RISCO PARA A FORMA MAIS GRAVE DA DOENÇA?

Grande parte dos doentes vão apresentar sintomas leves e irão melhorar espontaneamente. Nesse caso, aumente a ingestão de água, alimente-se bem e tome seus remédios normalmente. É importante o uso de máscaras, também, tanto para você quanto para a(s) pessoa(s) responsável(is) por seu cuidado.



Por isso a importância, principalmente do idoso, em seguir o isolamento social. Essa é uma recomendação que pode ser muito difícil para muitos, porém necessárias para enfrentar da melhor forma a COVID-19.

CUIDADO À SAÚDE EMOCIONAL DOS IDOSOS

- Mantenha uma alimentação saudável e equilibrada.
- Tenha uma rotina de exercícios, faça alongamento da musculatura, caminhe dentro da própria casa e treine seu equilíbrio.
- Realize atividades como: ler, fazer palavras cruzadas, jogar jogos como cartas e dominó, preparar antigas e novas receitas culinárias, bordar, pintar, cantar...
- Estabeleça uma rotina, especialmente em relação ao sono.
- Use a tecnologia para matar a saudade dos familiares e estreitar os laços.
- Tenha acesso à informação de qualidade e tome cuidado com as “fake news”.
- Busque uma conexão com a espiritualidade.

Todas essas medidas podem melhorar a saúde física e emocional, além de poderem tornar hábitos saudáveis mais presentes, até mesmo após a pandemia.



SÍNDROME PÓS-COVID

As sequelas do coronavírus podem afetar a qualidade de vida e até ameaçar a vida. Mesmo após ser curado(a) do COVID-19, nenhum mal-estar deve ser menosprezado.

A chamada síndrome pós-covid reúne uma série de sintomas		
Cansaço	Perda de paladar e olfato	Esquecimento
Falta de ar	Dor no peito	Dificuldade de raciocínio
Dores de cabeça	Tontura	Depressão e ansiedade
Dores musculares	Tromboses	Alterações do sono
Queda de cabelo	Palpitações	Dificuldades de linguagem

Idosos, atletas, obesos, gestantes e até crianças não estão livres de apresentarem sequelas e complicações da infecção. Ainda não há uma regra, mas já existe uma prevalência nos mais idosos, nas pessoas com doenças preexistentes (diabetes, obesidade, imunodeficiência) ou condições como o tabagismo (que podem ter agravamento de quadros pulmonares).



Ainda que você seja assintomático, busque ajuda médica, certifique-se que sua saúde vai bem!





**FIQUE ATENTO(A) À DATA DA FAIXA ETÁRIA DO DIA DA
SUA VACINAÇÃO!**

VACINE-SE!



REFERÊNCIAS

KAIRALLA, Maisa. *Coronavírus: Envelhecimento pós-Covid: como ficam os idosos que tiveram a infecção*. Abril saúde, 12 de março de 2021. Acesso em 17 de abril 2021.

KAIRALLA, Maisa. *Coronavírus: O que os idosos devem saber para se prevenir*. Abril saúde, 09 de abril de 2020. Acesso em 17 de abril 2021. Acesso em 17 de abril de 2021.

OLIVEIRA, Pedro Ivo. *Veja como dicas da OMS para se proteger do novo coronavírus*. Agência Brasil Brasília. 26 de fevereiro de 2020. Acesso em 15 de abril 2021.

SILVA, Marcos V. S. et. al. O impacto do isolamento social na qualidade de vida dos idosos durante uma pandemia por COVID-19. *Enfermagem Brasil*, v. 19 n. 4. 30 de setembro de 2020. Acesso em 20 de abril de 2021.

Liga Acadêmica de Geriatria- LAGE- Gestão 2021- UNIFI-PMOC- Montes Claros

Adriana de Oliveira Cunha

Laize Felix Olégario

Lorenza Sobrinho Bitencourt

Lucas Davi Silva Veloso

Luiza Brito Dutra

Maria Clara Moreira leite e Souza

Renata Amaral Moreira Maia



**Em parceria com o Centro Mais Vida de Referenda em
Atenção à Saúde do Idoso “Eny Faria de Oliveira” -UNI-
MONTES- Montes Claros/ MG.**

Keilla Silva Mendes Durães

*Fisioterapeuta do Centro Mais Vida Eny Faria de Oliveira
(CRASI) - Unimontes*

Francisca Cardoso

*Enfermeira do Centro Mais Vida Eny Faria de Oliveira (CRA-
SI)- Unimontes*

Ely Carlos Pereira de Jesus

*Enfermeiro gerente administrativo do Centro Mais Vida Eny
Faria de Oliveira (CRASI) e mestrando do PPGCPS- Unimon-
tes.*

Dra Luciana Colares Maia

*Médica geriatra coordenadora técnica do Centro Mais Vida
Eny Faria de Oliveira- CRASI Unimontes*

Professora colaboradora do PPGCPS

Preceptora da liga Acadêmica de Geriatria (LAGE) - Unifpmoc

Dr Antônio Prates Caldeira

Professor e orientador do PPGCPS.



CAPÍTULO 2

ORIENTAÇÕES PÓS COVID-19



“Passamos por um momento difícil, em tempos de pandemia, vamos agradecer a Deus pela oportunidade de estarmos vivos e poder compartilhar a esperança de um novo amanhecer.”

Equipe multiprofissional do Centro de Referência a Assistência ao Idoso- CRASI.



INTRODUÇÃO

Este material, constituído de forma integrada e multidisciplinar, pretende expressar apoio útil e prático para pessoas que apresentaram a infecção por COVID-19 (SARS-COV-2), além de explicitar medidas capazes de acelerar o processo de recuperação e retorno às atividades do dia a dia.

OBJETIVO

GERAL

Orientar os pacientes em relação aos cuidados de possíveis sequelas após a infecção por COVID-19.

ESPECÍFICOS

- Apresentar os fluxos de manejo clínico aos pacientes pós COVI D-19 quanto aos cuidados de forma simples e objetiva.
- Descrever orientações aos pacientes sobre os fatores de riscos e os cuidados imediatos no controle de Sinais e sintomas, tais como: falta de ar, tosse, febre, perda de apetite e necessidades de acompanhamento com um fisioterapeuta.
- Desenvolver instruções tendo em consideração à saúde geral dos pacientes considerando a boa recuperação.
- Descrever as estratégias para melhorar a capacidade pulmonar e física como dicas de exercícios.





DEFINIÇÃO DA COVID-19

A COVID-19 é uma infecção respiratória aguda causada pelo SARS- COV2 (COVID-19). Ela é potencialmente grave e de alta transmissibilidade. Os sintomas mais comuns são: febre, tosse seca e dificuldade para respirar, os quais aparecem gradualmente. A infecção pelo SARS - CoV2 (COVID-19) pode variar desde casos assintomáticos, leves e moderados até graves, e dependendo do nível de gravidade o paciente pode necessitar de hospitalizar.

FATORES DE RISCO ASSOCIADOS ÀS COMPLICAÇÕES APÓS INFECÇÃO POR COVID-19

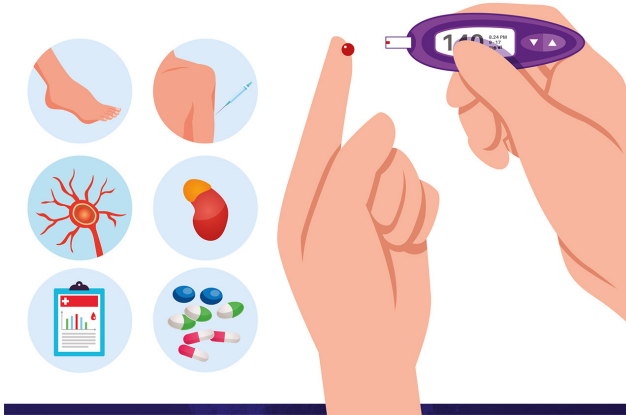
- Idade igual ou superior a 60 anos;
- Doenças cardíacas;
- Hipertensão;



- Doenças pulmonares;
- Tabagismo;
- Obesidade;
- Imunossupressão;
- Doenças renais estágios 3, 4, 5;
- Diabetes Mellitus descompensado (mau controle glicêmico);
- Neoplasia;
- Doenças neurológicas.



O QUE É A DIABETES?



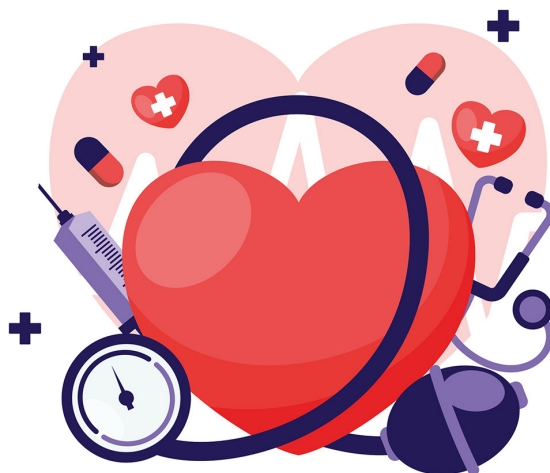
Diabetes é uma doença crônica não transmissível (DCNT) na qual o corpo não produz insulina ou não consegue empregar adequadamente a insulina que produz.

- Mas o que é insulina? É um hormônio que controla a quantidade de glicose no sangue. O corpo precisa desse hormônio para utilizar a glicose, que obtemos por meio dos alimentos, como fonte de energia.
- Quando a pessoa tem diabetes, no entanto, o organismo não fabrica insulina e não consegue utilizar a glicose adequadamente. O nível de glicose no sangue fica alto - a famosa hiperglicemia. Se esse quadro permanecer por longos períodos, poderá haver danos em órgãos, vasos sanguíneos e nervos.
- Os níveis de glicose no sangue podem subir perante o Covid-19, mesmo que a pessoa não esteja se alimentando. No período pós-COVID-19, aconselha-se:



- Aumentar a monitorização da glicemia sanguínea, se a pessoa tiver acesso a ela.
- Controlar a alimentação evitando especialmente o consumo de açúcar simples e de alimentos ricos em farinha branca. Além disso, também é preciso reduzir o consumo de grandes quantidades de qualquer alimento com muito carboidrato, como o pão, macarrão, bolos, massas paratortas, biscoitos, bolachas.
- Medicamentos para diabetes e as doses de insulina podem precisar ser reajustadas durante e após a infecção pelo coronavírus, e para gerenciar os níveis de glicemia sugere-se procurar o médico responsável na Estratégia de Saúde da Família mais próxima de sua casa (ESF).

O QUE É A HIPERTENSÃO?



Segundo o Ministério da Saúde, a hipertensão arterial, popularmente chamada de pressão alta (PA), é DCNT caracte-



rizada pelos elevados níveis da pressão sanguínea nos vasos sanguíneos. O aumento exagerado e persistente da PA faz com que o coração tenha que exercer um esforço maior do que o normal para que o sangue seja distribuído corretamente no corpo. A doença está frequentemente associada a alterações de colesterol, excesso de peso, intolerância à glicose e diabetes mellitus.

Para mais, os indivíduos hipertensos precisam realizar mudanças em seu padrão alimentar como: aumentar o consumo de frutas, verduras, legumes, produtos lácteos com baixo teor de gordura, cereais integrais, peixes, aves e oleaginosas, bem como aumentar a ingestão de líquidos. Além disso, eles devem ainda fazer restrições no consumo de carnes vermelhas e processadas, de bebidas açucaradas e alcoólicas, assim como de alimentos ultraprocessados e doces.

Desse modo, manter o controle da pressão arterial é uma forma de prevenir complicações graves e favorece o processo de recuperação após a infecção por COVID-19. Vale ressaltar, que é importantíssimo seguir o tratamento adequado e continuar o acompanhamento com profissional de saúde na ESF.

ORIENTAÇÕES MULTIPROFISSIONAIS PARA PACIENTES APÓS A INFECÇÃO POR COVID-19

ALIMENTAÇÃO

Uma alimentação saudável ajudará a manter ou recuperar a sua saúde e manter o seu sistema imunológico em melhores condições.



A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DEVE CONTER TODOS OS GRUPOS ALIMENTARES:



- Carboidratos, principalmente os integrais; Verduras, legumes e frutas;
- Leite e derivados (opte pelos desnatados);
- Carnes e ovos (faça opção pelas carnes brancas, como frango e peixe, evitando o consumo excessivo de carne vermelha e sempre na forma de preparo assado, cozido ou grelhado);
- Os ovos podem ser cozidos, omelete, ovo mexido e po-chê; Leguminosas (feijões);
- Oleaginosas (castanhas, nozes, amêndoas); Óleos vegetais.

HIDRATAÇÃO

A hidratação é essencial durante sua recuperação, pois



além das perdas normais de líquidos, a febre e os sintomas como vômitos e diarreia aumentam o risco de perdas hídricas. Orienta-se consumir pelo menos 2 litros de líquidos ao longo do dia. Dica: experimente tomar 20-40ml de líquidos a cada 15 minutos. claro, priorize água, mas é permitido também chás, sucos naturais, solução isotônica como água de coco. Caso você tenha alguma doença renal ou cardíaca que ocasione restrição do volume de líquidos, consulte seu médico.

SEQUELAS APÓS A INFECÇÃO PELA COVID-19



De acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), evidências científicas sugerem sequelas em decorrência de infecção por SARS-CoV-2 no sistema respiratório, sistema cardiovascular e sistema nervoso central e periférico. Os pacientes que passaram pela hospitalização tendem a sofrer uma perda muscular significativa e outras complicações advindas do tempo em que estiveram acamados e enfermos, especialmente quando internados em Centro ou Unidade de Terapia Intensiva.



As pessoas que tiveram o Coronavírus e permaneceram com os sintomas mesmo após o fim da infecção são conhecidos como “síndrome da pós-Covid-19”. Acrescenta-se que esses pacientes precisam de ajuda profissional especializada para retomar as atividades de vida diária, desde as avançadas e instrumentais (viajar, trabalhar e fazer compras) até as mais básicas (alimentar, transferir-se, controle de esfíncteres, cuidar da higiene e tomar banho).

SEQUELAS MAIS COMUNS

Fadiga;

Falta de ar;

Tosse;

Alteração visual;

Dores de cabeça;

Dores musculares;

Queda de cabelo;

Perda de paladar ou olfato (temporária ou duradoura);

Dor no peito;

Tontura ou desequilíbrio;

Trombose;

Palpitações;

Falta de apetite;

Desconforto abdominal e diarreia;

Sangramentos;

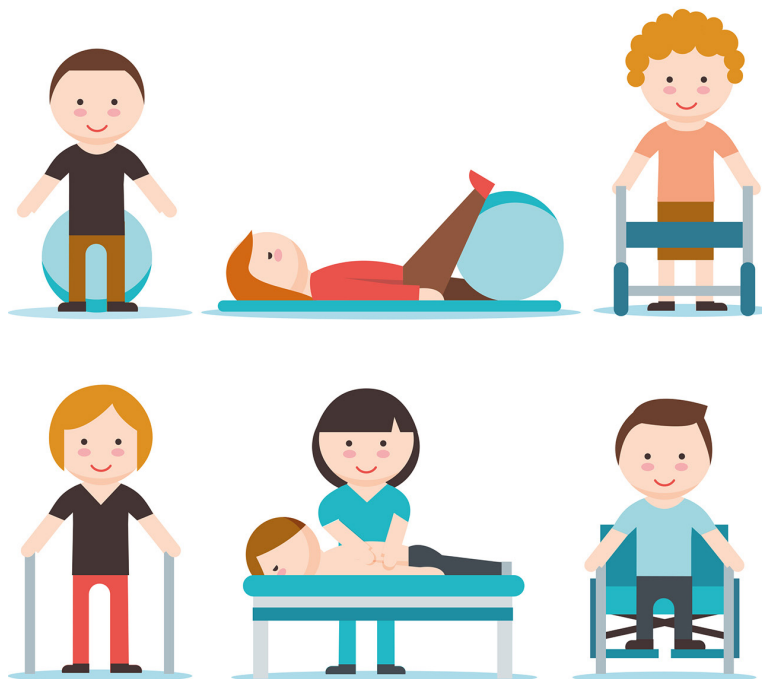


Depressão e ansiedade;

Dificuldades de linguagem, raciocínio e memória;

Estresse pós traumático.

FISIOTERAPIA PÓS COVID-19



VOCÊ SABIA?

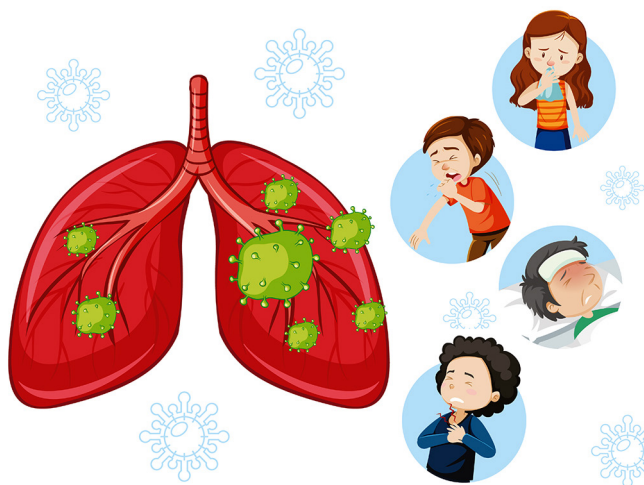
Que após a cura do COVID-19 você pode manter alguns sintomas por mais tempo? E que após o período de internação ou quarentena você pode desenvolver fraqueza muscular, desequilíbrios, dor crônica e fadiga? Este quadro pode prejudicar a realização das tarefas do dia a dia!



SINAIS DE ALERTA PARA PACIENTES NO PERÍODO APÓS INFECÇÃO POR SARS-COV-2

Caso você apresente alguns sintomas abaixo procure sua UBS ou hospital:

- Dispnéia (falta de ar sem ou dor torácica);
- Tosse seca ou produtiva;
- Chieira torácica;
- Expectoração purulenta;
- Hemoptise (sangue pelo nariz);
- Disfagia ou engasgo(dificuldade de engolir) ou engasgo (procurar a ESF mais próxima de sua casa);
- Temperatura acima de 38° a 41° (A elevação da temperatura corporal indica processo infeccioso);
- Déficit cognitivo e motor (Comprometimento da memória e motor).



POSIÇÕES QUE MELHORAM A VENTILAÇÃO PULMONAR



Deite de bruços usando os travesseiros conforme a figura. Mantenha-se nessa posição por no máximo 2 horas.



Sente em uma cadeira com as pernas entreabertas. Repouse os seus braços sobre a mesa. Relaxe o seu tronco para frente e o quadril para trás. Mantenha a cabeça entre os braços. Respire tranquilamente. Mantenha essa posição por 20 segundos. Faça três séries de 20 segundos.

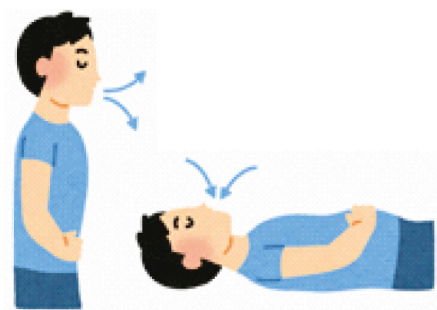


Deite de lado com os travesseiros conforme a figura. Mantenha-se nessa posição até se sentir melhor (máximo 2h). Mude para o outro lado, mantendo o mesmo tempo e a mesma posição.

BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS:

Os exercícios respiratórios irão melhorar a função pulmonar, a tolerância aos exercícios físicos e a redução da fadiga após a infecção por COVID-19.

1) RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA



(Você pode fazer deitado ou sentado)

Coloque a mão na barriga. Inale lentamente fazendo o seu abdômen expandir. Expire lentamente “murchando” o seu abdômen. Faça três séries de 10 repetições.

2) SOLUÇOS INSPIRATÓRIOS

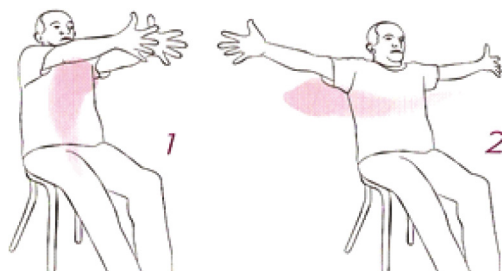
Faça inspirações curtas e rápidas (geralmente são três) de maneira acumulativa até atingir a capacidade pulmonar máxima. Expire lentamente.



Tente realizar esse exercício utilizando também a técnica da respiração diafragmática. Faça três séries de 10 repetições.



3) RESPIRAÇÃO ASSOCIADA AO MOVIMENTO DOS BRAÇOS



Leve os braços esticados para frente, dedos totalmente abertos e polegares para cima. Abra os braços, puxando o ar pelo nariz e feche-os, soltando o ar pela boca. Faça três séries de 10 repetições.



Lembre-se de fazer uma pausa entre as séries, para descansar (1 a 2 minutos).

BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS:

Os exercícios ajudarão a melhorar a sua disposição, força muscular e flexibilidade, manter-se mais ativo para poder retornar mais rápido às suas atividades cotidianas.

QUANDO DEVO INICIAR OS EXERCÍCIOS?

Quando não apresentar febre, falta de ar aos mínimos esforços, palpitações ou dor no peito enquanto caminha em casa.

QUANDO DEVO INTERROMPER OS EXERCÍCIOS?

Quando apresentar falta de ar; dores no peito ou palpitações; exaustão; tontura ou vertigem. Se sentir dor articular ou muscular em algum exercício (neste caso evite o exercício que lhe provocou o desconforto).





Você precisa saber em qual nível você se enquadra para realizar os exercícios com segurança.

NÍVEL 1

Pacientes que apresentam cansaço aos mínimos e médios esforços - Realizar os exercícios na posição semideitado.

NÍVEL 2

Pacientes que consigam realizar os semideitados com facilidade - Realizar os exercícios na posição sentado.

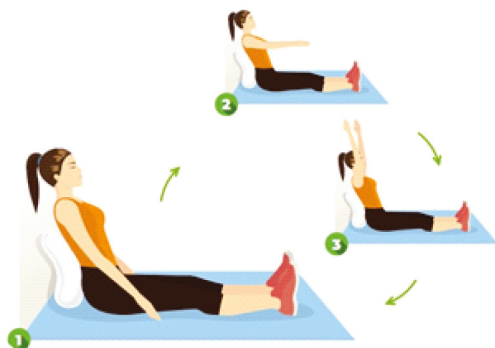
NÍVEL 3

Pacientes que consigam realizar os exercícios sentados com facilidade - Realizar na posição de pé.

NÍVEL 4

Pacientes que consigam realizar os exercícios de pé com facilidade. Realizar caminhada leve ou estacionária. Aumentar gradativamente (dentro do seu limite).

EXERCÍCIOS NÍVEL 1



Semideitado na cama, eleve os braços enquanto inspira (puxar o ar), e abaixe os braços enquanto expira (soltar o ar). Faça duas séries de 10 repetições.





Semideitado na cama, pernas esticadas, dobre e estique as pernas alternadamente. Faça duas séries de 10 repetições.

Sente-se em uma cadeira, eleve o joelho e volte à posição inicial. Faça três séries de 10 repetições em cada perna.

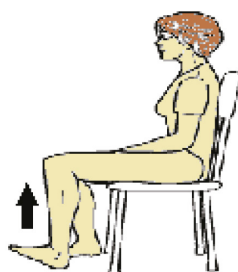
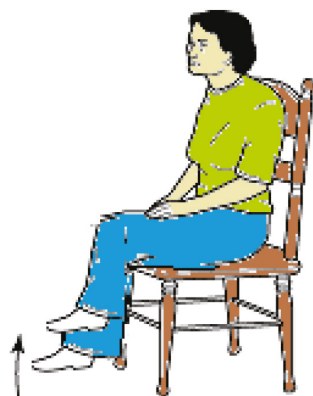


FIGURA 1



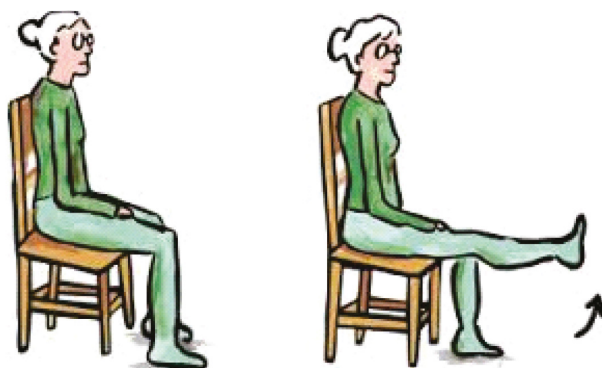
FIGURA 2

Sente-se em uma cadeira, movimente os pés conforme a Figura 1. (Faça três séries de 10 repetições).
Movimente os pés, conforme a Figura 2. (Faça três séries de 10 repetições).



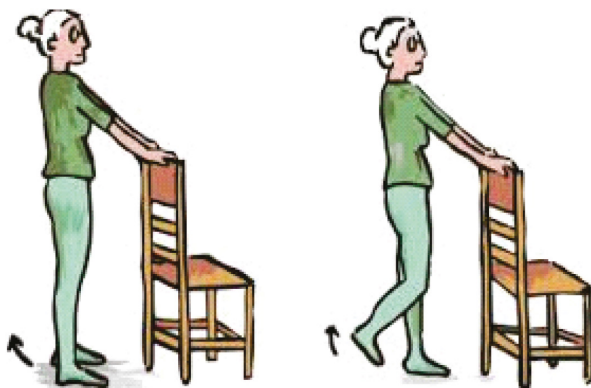
EXERCÍCIOS NÍVEL 2:

Exercícios para as pernas



Sente-se em uma cadeira, estique o joelho e volte à posição inicial. Faça três séries de 10 repetições em cada perna.

EXERCÍCIOS NÍVEL 3:

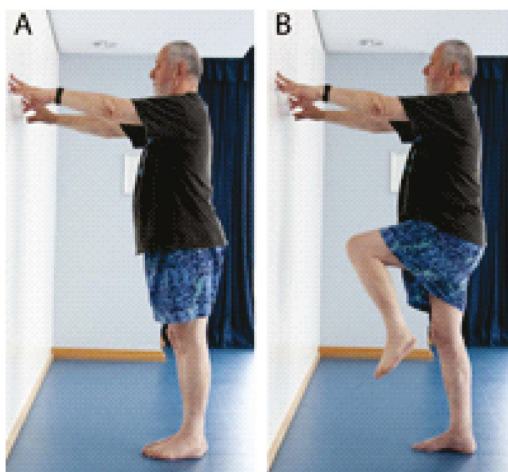


Segurando em uma cadeira, dobre a perna e volte à posição inicial, de acordo com a figura. Faça três séries de 10 repetições em cada perna.

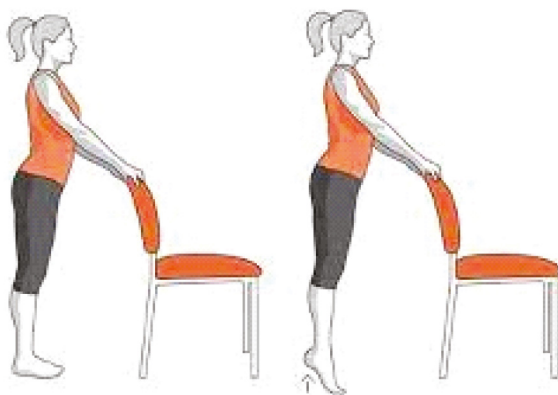




Sente-se e levante-se de uma cadeira. Se tiver dificuldade, você pode apoiar-se em uma mesa. Faça duas séries de 10 repetições.



Segurando em uma mesa, eleve e abaixe o joelho. Faça três séries de 10 repetições em cada perna.



Segurando em uma cadeira, fique nas pontas dos pés conforme a figura, e volte à posição inicial. Faça três séries de 10 repetições em cada perna.



Faça esses exercícios dentro do seu limite. Você não deve sentir falta de ar.





“Vencedor não é
aquele que sempre
vence, mas é aquele
que nunca para de
lutar.”

IMPORTANTE:

APÓS A COVID-19 PODE ACONTECER DE VOCÊ APRESENTAR FADIGA, FRAQUEZA MUSCULAR, DESEQUILÍBRIOS E TONTURAS. INFELIZMENTE ESSES SINTOMAS PODEM FACILITAR A OCORRÊNCIA DE QUEDAS.

ALGUMAS MEDIDAS/DICAS PARA PREVENÇÃO DAS QUEDAS:

BANHEIRO: Usar tapetes emborrachados que sejam antiderrapantes. Não utilizar tapetes de tecido ou retalhos, eles podem provocar escorregões. Utilizar vaso sanitário com barras de apoio e com assento elevado. No banho utilizar se necessário uma cadeira de banho (ou cadeira de plástico firme) e fixar barras de apoio em pontos estratégicos.

CASA E QUARTO: Eliminar tapetes soltos e não encerrar o piso com produtos escorregadios. Evitar camas muito baixas e colchões muito macios, pois você pode ter dificuldades para levantar ou deitar. Manter uma penumbra no quarto ao dormir, usar um abajur ou manter a luz de um outro cômodo acesa. Deixar o caminho livre e sem bagunça. Preferir sofás mais altos e poltronas com braços.

COZINHA: Não utilizar armários muito altos que necessitem de bancos ou escadas para alcançar os objetos. Os armários devem ser de fácil alcance e fixados à parede. Manter o chão seco e caso colocar tapete lembrar para ser antiderrapante.

SAPATOS E VESTUÁRIO: Evitar calçados altos ou com solado liso. Usar sapatos com sola antiderrapante e que sejam firmes. Manter a barra da calça costurada e em tamanho adequado.



REFERÊNCIAS

Brasil. Ministério da Saúde/SAPS. *Protocolo de Manejo Clínico do Coronavírus (COVID-19) na Atenção Primária à Saúde*. Versão 6. Brasília, DF, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. *O que é coronavírus?* Brasília, DF, 2020.

BUSSOLOTI, Raquel, R.M. *Orientações para pacientes: Reabilitação após alta hospitalar por COVID-19*. Disponível em: <https://www.accamargo.org.br/sites/default/files/2020-08/cartilha-pacientes-orientacoes-reabilitacao-a-pos-alta-hospitalar-covid-19.pdf>. Acesso em: 14 abril 2021.

Guia Orientador da Atenção Primária a Saúde (APS) de Minas Gerais para Enfrentamento da Pandemia de COVID-19. Versão 4. Novembro, 2020. Disponível em: https://coronavirus.saude.mg.gov.br/images/anexos/10-12-_GUIA_ORIENTADOR_APS_VERSAO_4.pdf. Acesso em: 14 abril 2021.

Guia de Orientações Fisioterapêuticos na assistência pós covid. Disponível em: <https://crefito12.org.br/wp-content/uploads/2020/07/GUIA-DE-ORIENTAÇÕES-FISIOTERAPÊUTICAS-NA-ASSISTÊNCIA-AO-PACIENTE-PÓS-COVID-19.pdf>. Acesso em: 14 abril 2021.

MAINARDI, E.M. et al. Brazilian Journal of Health Review. Protocolo de reabilitação cardiorrespiratória no paciente pós-covid: relato de experiência I Protocol of cardiorespiratory rehabilitation in the post-covid patient: experience report. vol 4, no 1, 2021.

MIRANDA, D.P. et al. REVISÃO INTEGRATIVA REVISTA ENFERMAGEM ATUAL. Quedas em idosos em ambiente domiciliar: uma revisão integrativa Falls of elderly in the home environment: an integrative review. Edição Especial



.2017

NIELSEN, C.C; SILVA, C.C. Reabilitação pulmonar em pacientes após Covid-19: Uma proposta. 2020. Disponível em: https://bdex.eb.mil.br/jspui/bitstream/12:3456789/7498/1/Cap_Camille%20Cardoso%20Nielse%20n.pdf. Acesso em: 15 abril 2021.

O Que é Diabetes? Sociedade Brasileira de Diabetes; 2019. Disponível em: <https://www.diabetes.org.br/publico/>. Acesso em: 14 abril. 2021.

ROCHA, F.E. et al. *Revista FISISENECTUS*. O uso da posição prona em pacientes com diagnóstico de COVID-19: uma revisão sistemática. v. 8 n. 1 (2020): Jan./Dez. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-5918.033.ed02>. Acesso em: 14 abril.2021.

SANTANA, A.V.; FONTANA, A. D.; PITTA, F. Reabilitação pulmonar pós-COVID-19. *J. bras. pneumol.* vol.47, no.1, São Paulo 2021. Epub Feb 24, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.36416/1806-3756/e20210034>. Acesso em: 14 abril 2021.

SILVA, L. C. et al. Sequelas e Reabilitação pós-covid19: Revisão de Literatura post Covid19 Sequelae and Rehabilitation: Aliterature Review, 2020.

SILVA, R.M; SOUZA, A.V. Fase crônica da COVID-19: desafios do fisioterapeuta diante das disfunções musculoesqueléticas. *Fisioter. mov.* vol.33, Curitiba, 2020 Epub May 29, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-5918.033.ed02>. Acesso em: 15 abr. 2021.

SORDI, F. et al. Idoso com Parkinson que vivenciou queda: Ambiente virtual de aprendizagem para o auto cuidado: Cartilha Educativa: Prevenção de acidentes por queda. Florianópolis, SC, 2014.



6 coisas que você precisa saber sobre a Hipertensão. Saúde Brasil, 2020. Disponível em: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-alimentar-melhor/6-coisas-que-voce-precisa-saber-sobre-a-hipertensao>. Acesso em: 15 abr. 2020.

Centro Mais Vida de Referência em Atenção à Saúde do Idoso “Eny Faria de Oliveira” - UNIMONTES - Montes Claro/MG.

Keila Silva Mendes Durães

Fisioterapeuta do Centro Mais Vida Eny Faria de Oliveira (CRASI) - Unimontes

Francisca Cardoso

Enfermeira do Centro Mais Vida Eny Faria de Oliveira (CRASI) - Unimontes

Ely Carlos Pereira de Jesus

Enfermeiro gerente administrativo do Centro Mais Vida Eny Faria de Oliveira (CRASI) e mestrando do PPGCPS - Unimontes.

Em parceria com a Liga Acadêmica de Geriatria - LACE - Gestão 2021 - UNIFIPMOC Montes Claros / MG

Adriana de Oliveira Cunha

Laize Felix Olégario

Lorenza Sobrinho Bitencourt

Lucas Davi Silva Veloso

Luiza Brito Dutra

Maria Clara Moreira Leite e Souza

Renata Amaral Moreira Maia



Dra. Luciana Colares Maia

Médica geriatra coordenadora técnica do Centro Mais Vida

Eny Faria de Oliveira - CRASI - Unimontes

Professora colaboradora do PPGCPS

Preceptora da Liga Acadêmica de Geriatria (LAGE)- Unifpmoc

Dr. Antônio Prates Caldeira

Professor e orientador do PPGCPS





CAPÍTULO 3

FISIOTERAPIA DOMICILIAR NO IDOSO PÓS-COVID-19



INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), há evidências científicas que sugerem sequelas em decorrência de infecção por SARS-CoV-2 no sistema respiratório, no sistema cardiovascular e no sistema nervoso central e periférico. Essa condição é conhecida como “síndrome



pós-COVID-19”, sendo observada especialmente em pacientes acometidos com quadros graves durante a doença.

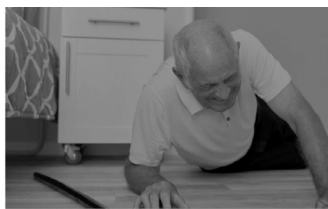


OBJETIVO

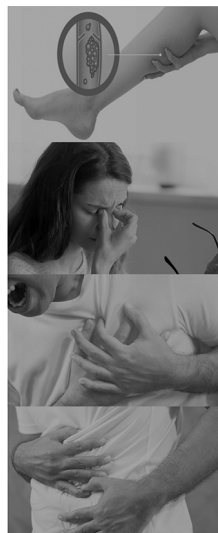
Orientar profissionais da equipe da Atenção Primária à Saúde quanto ao cuidado com a pessoa idosa identificada com a “síndrome pós-COVID-19”, bem como demonstrar estratégias que possam ser capazes de auxiliar no processo de recuperação e reabilitação do indivíduo.

SEQUELAS MAIS COMUNS

- Fadiga;
- Tosse;
- Falta de ar;
- Sangramentos;



- Dores de cabeça;
- Alteração visual;
- Dores musculares;
- Tromboses;
- Palpitações;
- Dor no peito;
- Desconforto abdominal e diarreia;
- Dificuldades de linguagem, raciocínio e memória;
- Tontura e desequilíbrio;
- Depressão e ansiedade;
- Perda de paladar e olfato (temporária ou duradoura).



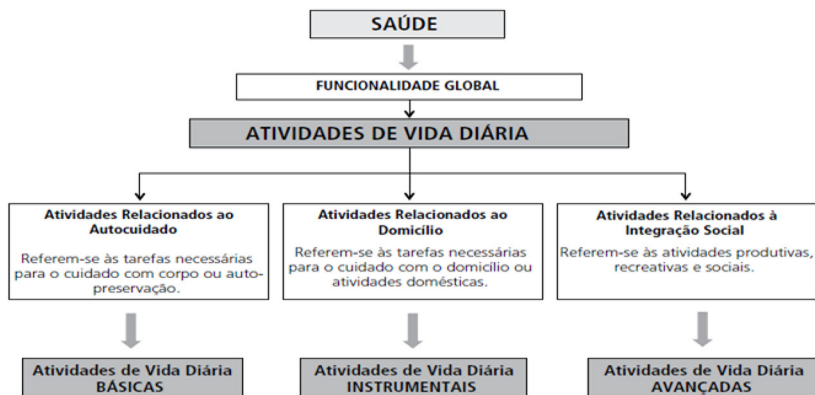
A FISIOTERAPIA NO PÓS-COVID-19

VOCÊ SABIA?

Que após a infecção pela COVID-19 alguns sintomas como fraqueza muscular, desequilíbrios, dor crônica e fadiga podem persistir por mais tempo?

Infelizmente, este quadro pode prejudicar a realização das tarefas cotidianas. Veja (Figura 1), a seguir.





Fonte: Moraes, 2013

SUGESTÕES PARA REABILITAÇÃO PULMONAR E MOTORA

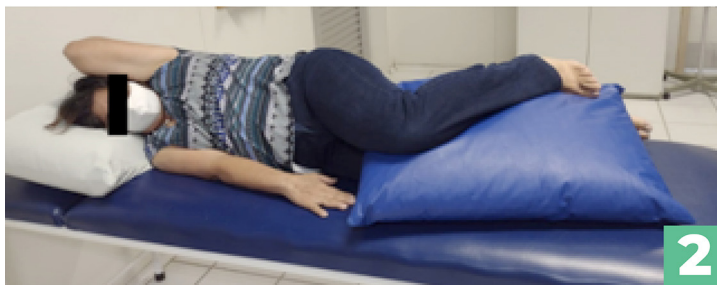
REABILITAÇÃO PULMONAR

Posições que melhoram a ventilação pulmonar:

1- Deitar de bruços usando os travesseiros conforme a figura. Manter-se nesta posição por, no máximo, 2 horas.



2 - Deitar de lado com os travesseiros conforme a figura. Permanecer nesta posição até se sentir melhor (máximo em 2 horas). Mudar para o outro lado, manter-se por tempo igual na mesma posição.



Sentar-se em uma cadeira com as pernas entreabertas. Repousar os seus braços sobre a mesa. Relaxar o tronco para frente e o quadril para trás. Manter a cabeça entre os braços. Respirar tranquilamente. Manter-se nesta posição por 20 segundos.



BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS:

Os exercícios respiratórios melhoram a função pulmonar, a tolerância aos exercícios físicos e a redução da fadiga após a

infecção por COVID-19.

RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

(Você pode fazer deitado ou sentado):



Coloque a mão sobre a barriga. Aspire lentamente fazendo o seu abdômen expandir. Expire lentamente “murchando” o abdômen. Faça três séries com 10 repetições, cada.

RESPIRAÇÃO COM FRENO LABIAL

Puxar o ar tranquilamente e solte o ar por entre os dentes, fazendo um barulho como se fosse de um pneu esvaziando. Repetir 10 vezes.



SOLUÇOS INSPIRATÓRIOS



Fazer inspirações curtas e rápidas (geralmente são três) de maneira acumulativa até atingir a capacidade pulmonar máxima. Expire lentamente. Tente realizar esse exercício utilizando também a técnica da respiração diafragmática. Faça três séries de 10 repetições, cada.

EPAP ARTESANAL OU SELO D'ÁGUA



- Segurar o EPAP com as mãos e colocar a mangueira na boca. Certificar que a extremidade da mangueira esteja submersa.
- Iniciar o exercício realizando uma expiração profunda pelo nariz (semelhante à respiração diafragmática), e, em seguida, expire pela boca através da mangueira até esvaziar o pulmão.
- Observar as bolhas que serão formadas na água. Realizar de 2 a 3 séries de 10 vezes, cada.

RESPIRAÇÃO ASSOCIADA AO MOVIMENTO DOS BRAÇOS



Eleve os braços esticados para frente, dedos totalmente abertos e polegares para cima. Abra os braços, puxando o ar pelo nariz e feche-os, soltando o ar pela boca. Faça três séries de 10 repetições, cada.



- Para o nível 1 faça apenas 1 série de 10 repetições.
- Para o nível 2 faça duas séries de 10 repetições.
- Para o nível 3 e 4 faça três séries de 10 repetições.

Os níveis serão descritos ao longo do capítulo.

RESPIRAÇÃO ASSOCIADA AO MOVIMENTO DOS BRAÇOS COM BASTÃO



Segure um bastão com as duas mãos repousando-o no colo. Inspire até encher o pulmão, elevando o bastão e expire abaixando o bastão. Faça três séries de 10 repetições.

- Para o nível 1 faça apenas 1 série de 10 repetições.
- Para o nível 2 faça duas séries de 10 repetições.
- Para o nível 3 e 4 faça três séries de 10 repetições.



Lembre-se de fazer uma pausa entre as séries para descansar (1 a 2 minutos).

BENEFÍCIOS DA REABILITAÇÃO MOTORA

Os exercícios ajudarão a melhorar a força muscular, flexibilidade, marcha, bem como a memória e a motivação. Manter-se mais ativo para retornar mais rápido às suas atividades cotidianas.

Quando devo iniciar os exercícios?

O mais precocemente, estando estável clinicamente e em condições para realizar os exercícios.

Quando interromper os exercícios?

Caso apresentar INTENSA falta de ar; dores no peito ou palpitações; exaustão; náusea, tontura ou vertigem; sudorese excessiva; queda de 4% da saturação de oxigênio em relação ao valor de repouso e valores menores que 88% (verificada na oximetria). Caso sentir dor articular ou muscular em algum exercício (nesta situação, evitar o exercício que provocou o desconforto).



Contraindicações Absolutas

- Doença sistêmica aguda ou febre.
- Frequência cardíaca de repouso menor que 50 e maior que 100 batimentos por minuto.
- Saturação de oxigênio menor que 88%.
- Sinais de desconforto respiratório em repouso Hipertensão não controlada - ou seja, pressão arterial sistólica (PAS) durante o repouso > 180mmHg e/ou pressão arterial diastólica (PAD) durante o repouso > 110 mmHg.
- Arritmia não controlada.
- Miocardite ativa.
- Diabetes mellitus descompensada.

Frequência e duração da prática dos exercícios

Grau de deficiência	Frequência	Duração
Pacientes com sintomas leves	3 a 5 vezes por semana	20 a 30 minutos
Pacientes com sintomas acentuados de fadiga	2 a 3 vezes por semana	20 minutos de prática diária com pausa entre os exercícios de 2 minutos ou mais necessidade do paciente

Fonte: CREFITO 4/2021



Classificação dos pacientes de acordo com o nível de dificuldade para a realização de exercícios com segurança:

NÍVEL 1: Pacientes que apresentam cansaço aos mínimos e médios esforços – Realizar os exercícios na posição semi-deitado.

NÍVEL 2: Pacientes que consigam realizar os exercícios semi-deitado com facilidade; realizar os exercícios na posição sentado.

NÍVEL 3: Pacientes que consigam realizar os exercícios sentados com facilidade; realizar na posição de pé.

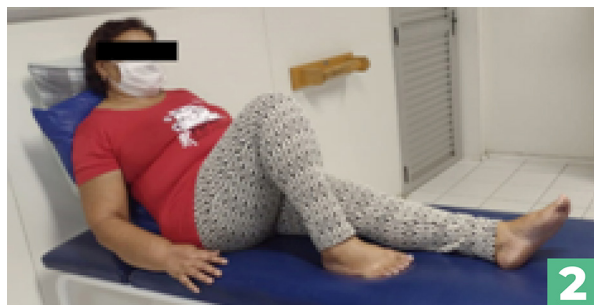
NÍVEL 4: Pacientes que consigam realizar os exercícios de pé com facilidade. Realizar caminhada leve ou estacionária. Aumentar gradativamente (dentro do seu limite).

Exercícios nível 1

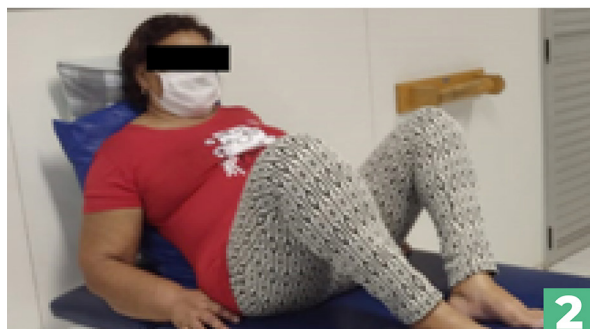
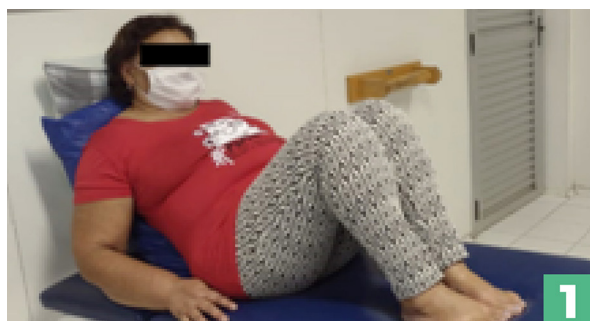
Continuar fazendo os exercícios respiratórios e acrescentar os exercícios para as pernas do nível 1.

- Semideitado na cama. Pernas esticadas. Dobrar e esticar as pernas alternadamente. Fazer duas séries de 10 repetições.





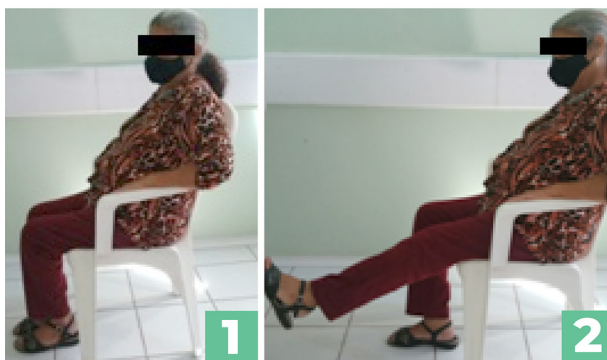
- Semideitado na cama. Pernas dobradas. Abrir e fechar as pernas tranquilamente. Fazer duas séries de 10 repetições.



Exercícios nível 2

Continuar fazendo os exercícios respiratórios e acrescentar os exercícios para as pernas do nível 2.

- Sentar em uma cadeira. Esticar o joelho e voltar à posição inicial. Fazer três séries de 10 repetições em cada perna.



- Sentar em uma cadeira. Elevar o joelho e voltar à posição inicial. Fazer três séries de 10 repetições em cada perna. (Figuras, a seguir).



- Sentar-se em uma cadeira. Movimentar os pés conforme a figura 2. Fazer três séries de 10 repetições. Movimentar os pés conforme a figura 3. Fazer três séries de 10 repetições.



Exercícios nível 3

Continuar fazendo os exercícios respiratórios e acrescentar os exercícios para as pernas do nível 3.

- Segurar-se em uma mesa. Dobrar a perna e voltar à posição inicial de acordo com a figura. Fazer três séries de 10 repetições em cada perna.



- Sentar-se e levantar-se de uma cadeira, caso apresentar alguma dificuldade apoiar-se em uma mesa e realizar duas séries de 10 repetições.



- Segurar-se em uma mesa, elevar e abaixar com flexões com o joelho. Fazer três séries de 10 repetições em cada perna.



- Segurar-se em uma mesa, abrir a perna e depois voltar à posição inicial de acordo com a figura. Realizar três séries de 10 repetições em cada perna.



- Segurar-se em uma mesa, ficar nas pontas dos pés conforme a figura e, posteriormente, voltar à posição inicial. Realizar três séries de 10 repetições.



IMPORTANTE

1 - Os exercícios devem ser realizados de acordo com o limite de cada pessoa idosa;

2 - Atenção à possibilidade de sentir falta de ar.

No caso de pessoas idosas após a alta hospitalar ou em período de convalescença em casa, caso se sinta fraca ou desequilibrada, deve procurar ajuda da equipe da ESF.

Existem orientações sobre o uso de auxílio da marcha (andador, muleta ou bengala) para evitar riscos de quedas que podem acontecer.

O uso prévio de algum dispositivo para marcha exige redobrados cuidados para se evitar acidentes!



Infelizmente a síndrome pós-COVID-19 pode aumentar o risco de quedas.



ALGUMAS MEDIDAS/DICAS PARA PREVENÇÃO DAS QUEDAS

- **Sapatos e vestuário:** Evitar calçados altos ou com solado liso. Usar sapatos com sola antiderrapante e que sejam firmes. Manter a barra da calça costurada e em tamanho adequado;
- **Banheiro:** Usar tapetes emborrachados que sejam antiderrapantes. Não utilizar tapetes de tecido ou retalhos, devido ao risco de escorregões. Utilizar vaso sanitário com barras de apoio e com assento elevado. No banho utilizar, se necessário, uma cadeira de banho (ou cadeira de plástico firme) e/ou fixar barras de apoio em pontos estratégicos;
- **Casa e quarto:** Eliminar tapetes soltos e não encerar o piso com produtos escorregadios. Evitar camas muito baixas e colchões muito macios, diante da possível dificuldade para se levantar ou se deitar. Manter uma penumbra no quarto ao dormir, usar um abajur ou manter a luz de outro cômodo acesa. Deixar o caminho livre e sem objetos soltos ao chão. Preferir sofás mais altos e poltronas com braços;
- **Cozinha:** Não utilizar armários muito altos que necessitem de bancos ou escadas para alcançar os objetos. Os armários devem ser de fácil alcance e fixados à parede. Manter o chão seco e caso colocar tapete lembrar para que seja antiderrapante.



REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde/SAPS. Protocolo de Manejo Clínico do Coronavírus (COVID-19) na Atenção Primária à Saúde. Versão 6. Brasília,DF,2020.

BUSSOLOTI, Raquel, R.M. Orientações para pacientes: Reabilitação após alta hospitalar por COVID-19. Disponível em: <https://www.accamargo.org.br/sites/default/files/2020-08/cartilha-pacientes-orientacoes-reabilitacao-apos-alta-hospitalar-covid-19.pdf>. Acesso em: 14 abril.2021

Guia Orientador da Atenção Primária a Saúde (APS) de Minas Gerais para Enfrentamento da Pandemia de COVID-19.Versão 4. Novembro, 2020. Disponível em: https://coronavirus.saude.mg.gov.br/images/anexos/10-12-GUIA_ORIENTADOR_APS_VERSAO_4.pdf. Acesso em: 14 abril.2021.

Guia de Orientações Fisioterapêuticos na assistência pós covid. Disponível em: <https://crefiteo12.org.br/wp-content/uploads/2020/07/GUIA-DE-ORIENTAÇÕES-FISIOTERAPÊUTICAS-NA-ASSISTÊNCIA-AO-PACIENTE-PÓS-COVID-19.pdf>. Acesso em: 14 abril.2021.

MAINARDI, E.M. et al. Brazilian Journal of Health Review. Protocolo de reabilitação cardiorrespiratória no paciente pós-covid: relato de experiência / Protocol of cardiorespiratory rehabilitation in the post-covid patient: experience report. vol 4, no 1, 2021.

MIRANDA,D.P. et al. REVISÃO INTEGRATIVA REVISTA ENFERMAGEM ATUAL. Quedas em idosos em ambiente domiciliar: uma revisão integrativa Falls of elderly in the home



environment: an integrative review | . Edição Especial .2017

NIELSEN, C.C; SILVA, C.C. Reabilitação pulmonar em pacientes após Covid-19: Uma proposta. 2020. Disponível em: https://bdex.eb.mil.br/jspui/bitstream/123456789/7498/1/Cap_Camille%20Cardoso%20Nielsen.pdf. Acesso em: 15 abril.2021.

ROCHA, F.E. et al. Revista FISISENECTUS. O uso da posição prona em pacientes com diagnóstico de COVID- 19: uma revisão sistemática. v. 8 n. 1 (2020): Jan./Dez. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-5918.033.ed02>. Acesso em: 14 abril.2021.

SANTANA,A.V; FONTANA,A.D;PITTA, F. Reabilitação pulmonar pós-COVID-19.J. bras. pneumol. vol.47, no.1, São Paulo 2021. Epub Feb 24, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.36416/1806-3756/e20210034>. Acesso em: 14 abr. 2021.

SILVA, L.C. et al.Sequelas e Reabilitação pós-covid19: Revisão de Literatura post Covid19 Sequelae and Rehabilitation: Aliterature Review, 2020.

SILVA, R.M; SOUZA, A.V. Fase crônica da COVID-19: desafios do fisioterapeuta diante das disfunções musculoesqueléticas. Fisioter. mov. vol.33, Curitiba, 2020 Epub May 29, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-5918.033.ed02>. Acesso em: 15 abril.2021.

SORDI, F. et al.Idoso com Parkinson que vivenciou queda: Ambiente virtual de aprendizagem para o auto cuidado: Cartilha Educativa: Prevenção de acidentes por queda.. Florianópolis, SC, 2014.

Equipe de elaboração

Fisioterapeutas Crasi
Keilla Silva Mendes Durães
Renata Cardoso Pinto
Renata Ribeiro Durães

Professor e Orientador do PPGCPS
Dr. Antônio Prates Caldeira

Professor Colaborador do PPGCPS
Dra. Luciana Colares Maia

Colaboradores

Centro “Mais Vida” de Referência em Atenção à Saúde do Idoso “Eny Faria de Oliveira”
Ely Carlos Pereira de Jesus

Acadêmicos da Universidade Estadual de Montes Claros - Unimontes
Ana Karolina Corrêa Oliveira
Elian Cordeiro Satos

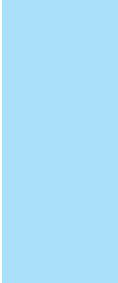
Equipe ASCOM HUCF e Unimontes: (revisão, design e diagramação):

Wesley Gonçalves de Souza
Christiano Lopes Jilvan
Luiz Gustavo Jardim Valadares
Marcos Gabriel Neves Gomes

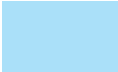
Diagramação final: Maria Rodrigues Mendes

Conteúdo pertencente ao Centro Mais Vida, do Hospital Universitário Clemente de Faria. Imagens de pacientes utilizadas com autorização do uso devido de imagem. Imagens e figuras ilustrativas com direitos pertencentes ao Canva (<https://www.canva.com/>) e ao Freepik (<https://br.freepik.com/>).





CAPÍTULO 4



ÍNDICE DE VULNERABILIDADE CLÍNICO FUNCIONAL-20 (IVCF-20)

ORIENTAÇÕES IVCF-20

O IVCF-20 é um questionário que contempla aspectos multidimensionais da condição de saúde do idoso, sendo constituído por 20 questões distribuídas em oito seções:

Idade (1 questão), auto-percepção da saúde (1 questão), incapacidades funcionais (4 questões), cognição (3 questões), humor (2 questões), mobilidade (6 questões), comunicação (2 questões) e comorbidades múltiplas (1 questão).

APLICAÇÕES DO IVCF-20

ESTRATIFICAÇÃO DE RISCO:

- Identifica o idoso frágil por profissionais não especialistas;
- Permite a gestão da população de risco, com elaboração de políticas específicas, conforme diagnóstico populacional;



- Facilita o planejamento de demanda programada, através de definição de grupos de idosos que necessitam de atendimento diferenciado na APS e estabelece critérios padronizados de encaminhamento para Atenção Ambulatorial Especializada em Saúde do Idoso (AAE).

PONTOS DE CORTE SUGERIDOS	NÍVEIS DE SENSIBILIDADE E ESPECIFICIDADE	CLASSIFICAÇÃO QUANTO AO GRAU DE IVCF	PRIORIZAÇÃO PARA AMI
0 A 6 PONTOS	-	BAIXO RISCO	BAIXA
7 A 14 PONTOS	SENSIBILIDADE 90,48% ESPECIFICIDADE 70,97%	MODERADO RISCO	MÉDIA
≥ 15 PONTOS	SENSIBILIDADE 52,01% ESPECIFICIDADE 97,58%	ALTO RISCO	ALTA

COMO PREENCHER O IVCF

O primeiro passo é colocar os dados pessoais do paciente:

Nome completo:	Foto do Idoso
Apelido/Nome social:	
Nº Cartão do SUS:	
Documento de identidade:	
Nome completo da mãe:	
CPF:	Sexo: masculino () feminino ()
Raça/Cor: branca () preta () parda () amarela () indígena () Qual etnia: _____ não declarada ()	
Data de nascimento: ____/____/____	Município de nascimento: _____
Nacionalidade: brasileiro () naturalizado () estrangeiro () País de nascimento: _____	
Sabe ler e escrever? () não () sim.	Escolaridade: () Nenhuma () de 1 a 3 anos () 4 a 7 anos () 8 anos ou mais
Tem religião: () não () sim. Especificar: _____	Grupo sanguíneo: _____ Fator RH: _____
Tem alguma deficiência? () não () sim.	
Qual: () auditiva () visual () intelectual/cognitiva () física () outra. Especificar: _____	

O preenchimento dos campos abaixo deve ser a lápis, para ser alterado sempre que necessário

Ocupação/profissão principal: _____

Situação conjugal: () solteiro(a) () casado(a) / convivo com parceiro () divorciado(a) / separado(a) () viúvo(a) Quando: _____ () outra: _____



Segundo passo: preencher o seguinte formulário:

1) Qual sua idade?

() 60 a 74 anos;

() 75 a 84 anos;

() 85 anos igual ou maior.



2) Em geral, comparando com outras pessoas de sua idade, você diria que sua saúde é:

() Excelente, muito boa ou boa;

() Regular ou ruim.



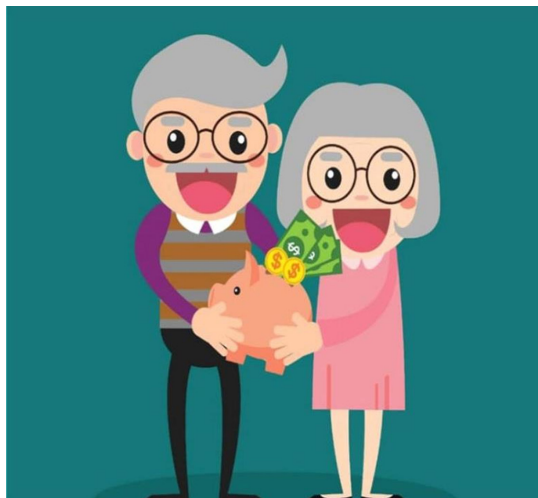


3) Por causa de sua saúde ou condição física, você deixou de fazer compras?:

() Sim;

() Não ou não faz compras por outros motivos que não a saúde.





4) Por causa de sua saúde ou condição física, você deixou de controlar seu dinheiro, gastos ou pagar as contas de sua casa?

() Sim;

() Não ou não controlar o dinheiro por outros motivos que não a saúde.





5) Por causa de sua saúde ou condição física, você deixou de realizar pequenos trabalhos domésticos, como lavar louça, arrumar a casa ou fazer uma limpeza leve?

() Sim;

() Não ou não faz mais pequenos trabalhos domésticos por outros motivos que não a saúde.

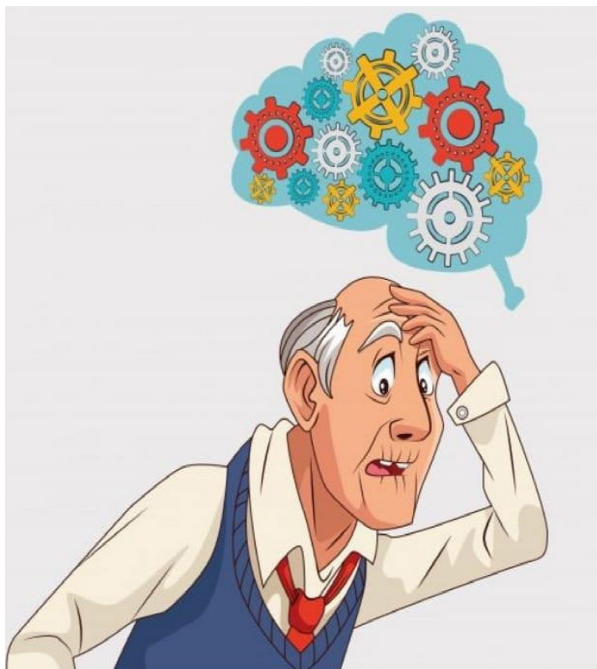




6) Por causa de sua saúde ou condições físicas, você deixou de tomar banho sozinho?

() Sim;

() Não ou não faz mais pequenos trabalhos domésticos por outros motivos que não a saúde.



7) Algum familiar ou amigo falou que você está ficando esquecido?

() Sim;

() Não.

8) Esse esquecimento está piorando nos últimos meses?

() Sim;

() Não.



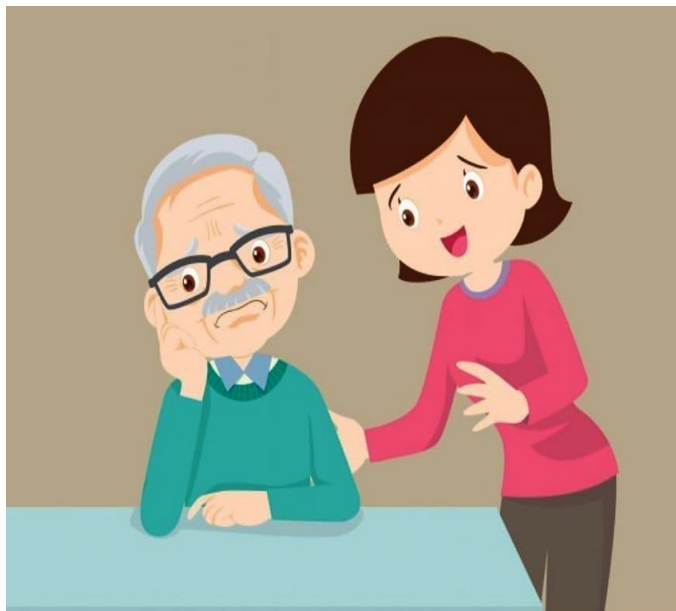


9) Esse esquecimento está impedindo a realização de alguma atividade do cotidiano?

() Sim;

() Não.





10) No último mês, você ficou com desânimo, tristeza ou desesperança?

() Sim;

() Não.





11) No último mês, você perdeu o interesse ou prazer em atividades anteriormente prazerosas?

() Sim;

() Não.





12) Você é incapaz de elevar os braços acima do nível dos ombros?

() Sim;

() Não.





13) Você é incapaz de manusear ou segurar pequenos objetos?

() Sim;

() Não.





14) Você tem alguma das três condições abaixo relacionadas?

Perda de peso não intencional de 4,5 kg ou 5% do peso corporal no último ano ou 6 kg nos últimos 6 meses ou 3 kg no último mês?

() Sim;

() Não.

Índice de Massa Corporal (IMC) menos que 22 Kg/m²;

() Sim;

() Não.

Circunferência da panturrilha a menos de 31 cm;

() Sim;



() Não.

Tempo gasto no teste de velocidade de marcha (4 m) maior que 5 segundos.

() Sim;

() Não.



15) Você tem dificuldade para caminhar capaz de impedir a realização de alguma atividade do cotidiano?

() Sim;

() Não.

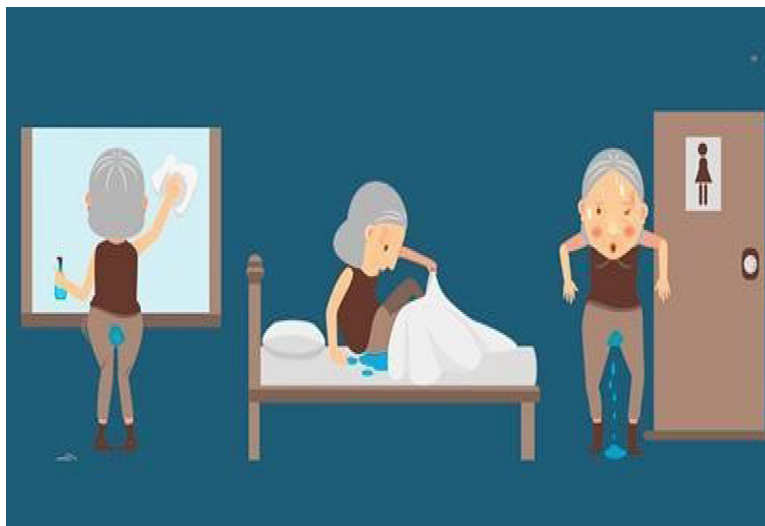


16) Você teve duas ou mais quedas no último ano?

() Sim;

() Não.



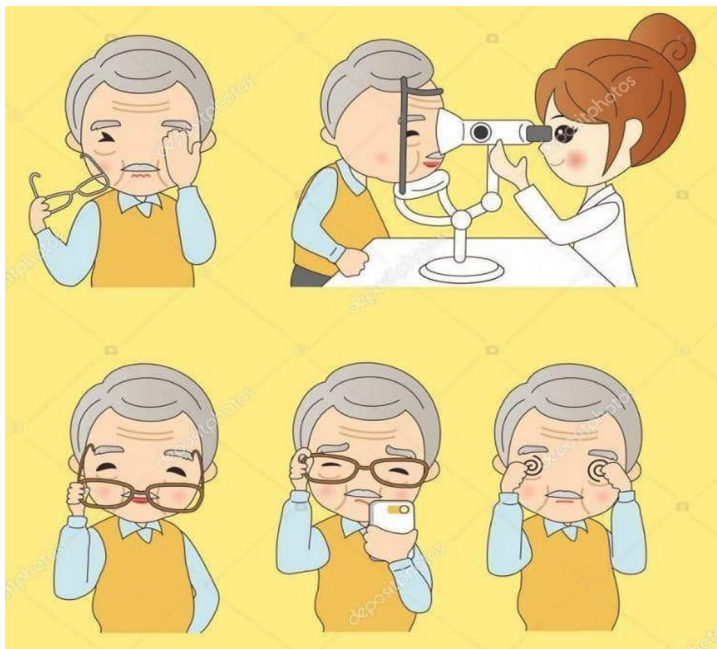


17) Você perde urina ou fezes, sem querer, em algum momento?

() Sim;

() Não.





18) Você tem problemas de visão capazes de impedir a realização de alguma atividade do cotidiano? É permitido o uso de óculos ou lentes de contato.

() Sim;

() Não.





19) Você tem problemas de audição capazes de impedir a realização de alguma atividade do cotidiano? É permitido o uso de aparelhos de audição.

() Sim;

() Não.





20) Você tem alguma das três condições abaixo relacionadas?

Cinco ou mais doenças crônicas;

() Sim;

() Não.

Uso regular de cinco ou mais medicamentos diferentes, todo dia;

() Sim;

() Não.

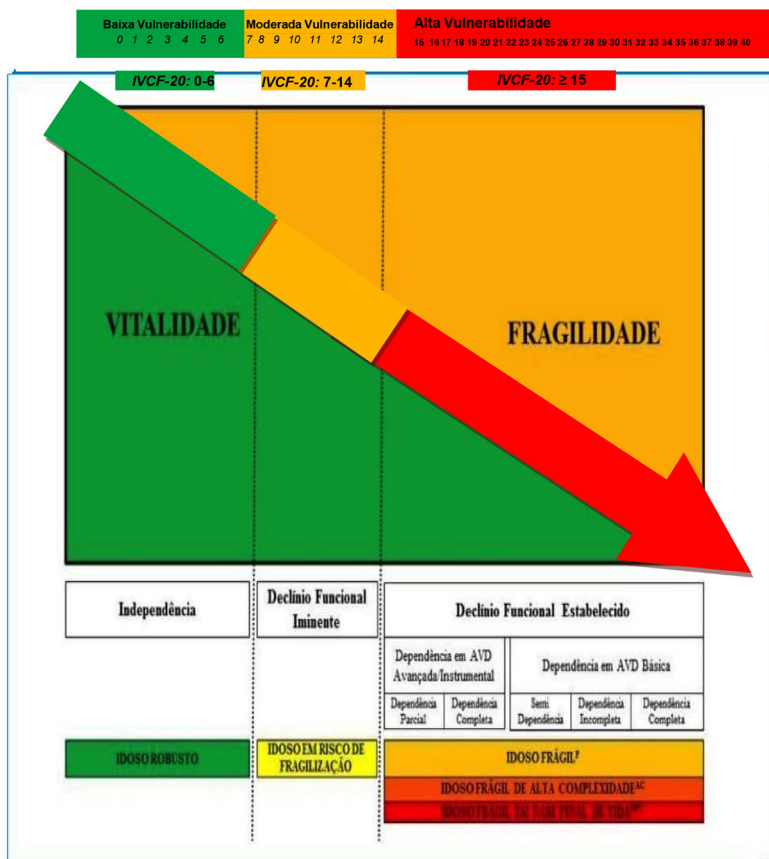
Internação recente, nos últimos 6 meses.

() Sim;

() Não.



ENVELHECIMENTO E FRAGILIDADE



ENVELHECIMENTO E FRAGILIDADE

Robusto

- Baixa vulnerabilidade clínico-funcional (autonomia e independência).
- Intervenções: promoção da saúde e as medidas de prevenção de doenças.

Em fragilização

- Moderada vulnerabilidade clínico-funcional (maior complexidade).
- Intervenções: prevenção, diagnóstico e tratamento das condições de saúde, reabilitação e recuperação da autonomia e independência.

Frágil

- Grave vulnerabilidade clínico-funcional; perda funcional estabelecida.
- Intervenções: prevenção, diagnóstico e tratamento das condições de saúde, reabilitação e recuperação da funcionalidade.



Mestrandos

Ely Carlos Pereira de Jesus

Janette Caldeira Fonseca

Priscila Antunes de Oliveira

Tahiana Ferreira Freitas

Professor Orientador do PPGCPS

Dr. Antônio Prates Caldeira

Professora Colaboradora do PPGCPS

Dra. Luciana Colares Maia

Professoras da disciplina do Mestrado de Seminário de cuidados primários I

Lucineia de Pinho

Maria Fernanda Santos Figueiredo Brito Patricia Helena

Costa Mendes Rosangela Ramos Veloso Silva

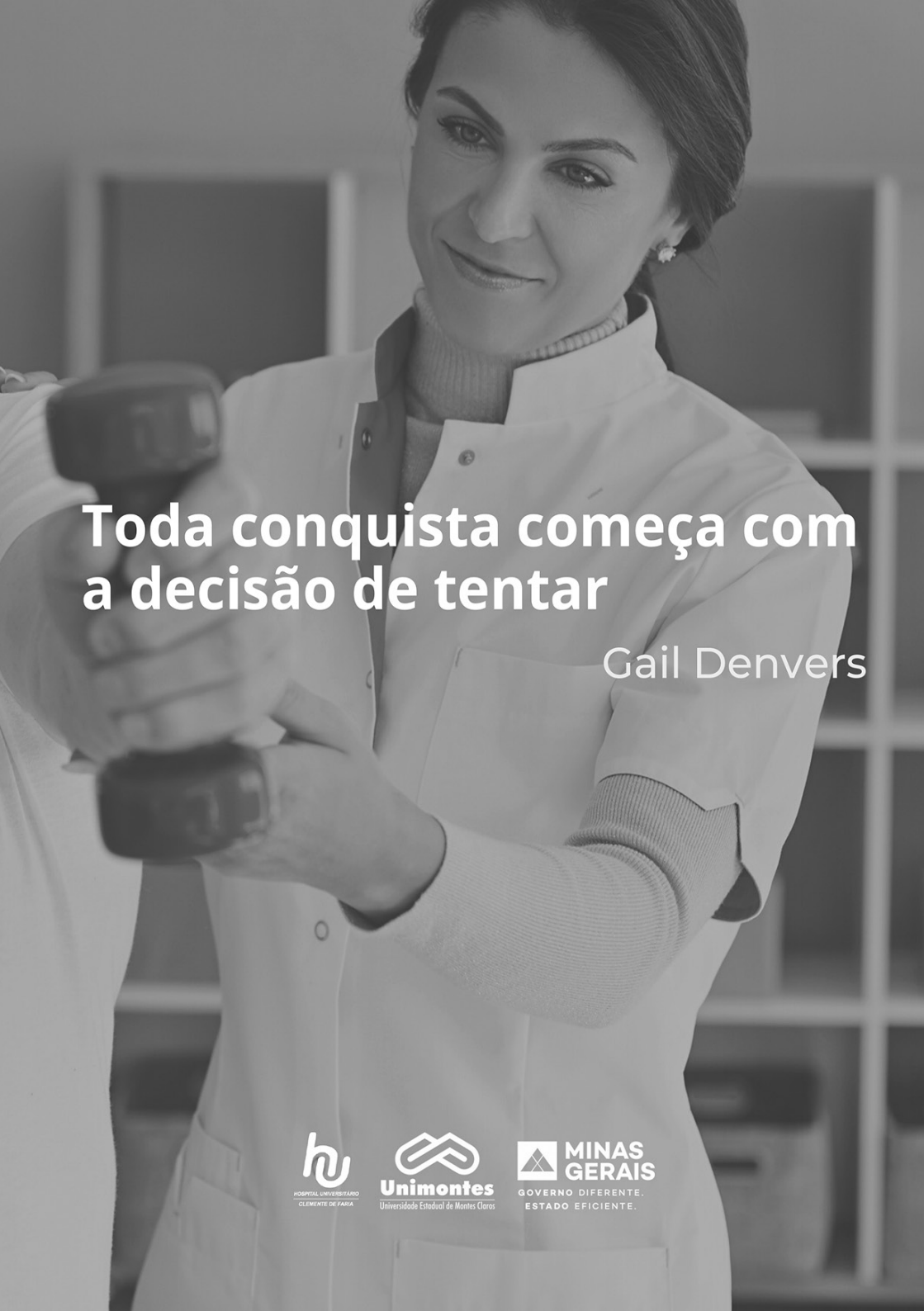
Colaboradores

Acadêmicos da Universidade Estadual de Montes Claros -
Unimontes

Ana Karolina Correa Oliveira - Enfermagem

Elian Cordeiro Santos - Serviço Social.





**Toda conquista começa com
a decisão de tentar**

Gail Denvers





ISBN 978-65-86653-34-2



EDITORIA CAMINHOS ILUMINADOS