

# AVC em meio à pandemia de Covid-19

## Guia de cuidados e exercícios - Fase Crônica

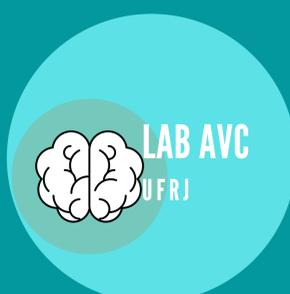


### COMO EVITAR COMPLICAÇÕES DURANTE O ISOLAMENTO

Apoio:



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO



# A quem esse livro se destina?

Este livro se destina a todos que lidam com dificuldade de mover o braço ou as pernas em virtude de AVC ocorrido há mais de 6 meses e que se encontrem impossibilitados de realizar o atendimento fisioterapêutico presencial em virtude das medidas de isolamento social impostas pela pandemia de COVID-19.

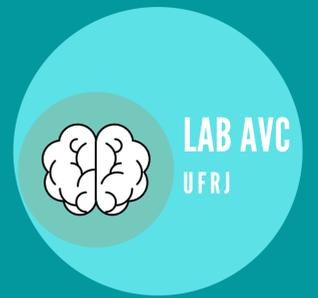
Este material também é voltado para aqueles que convivem com alguém nessa condição. Nosso objetivo é fornecer orientações quanto à prática de exercícios domiciliares durante o período de isolamento social. Recomendamos que você também busque demais profissionais de saúde, como médicos, nutricionistas, fonoaudiólogos e terapeutas ocupacionais para o acompanhamento adequado de sua condição.

## Por que fazer exercícios durante o isolamento?

A prática de alongamentos e exercícios em casa durante o período de isolamento é muito importante para que você não sofra com o aumento da rigidez nos membros e perda de força. Manter-se ativo é uma maneira de prevenir as complicações que o afastamento das atividades terapêuticas pode lhe trazer e de manter o ganhos que você obteve até o momento.

# Quem somos

## Lab AVC UFRJ



Profa. Ana Paula Fontana D.Sc  
Fisioterapia/FM/UFRJ

Coordenadora do Lab AVC UFRJ  
Grupo de Pesquisa em Recuperação Funcional após  
Acidente Vascular Cerebral



Fernanda Lima  
Doutorado FM/UFRJ



Diogo Correia  
Doutorado FM/UFRJ



Thais Amaral  
Mestrado FM/UFRJ



Inaiacy Bittencourt  
Mestrado FM/UFRJ



Thais Silvestre  
Mestrado COPPE/UFRJ



Wesley Câmara  
Fisioterapeuta



Vinícius Carvalho  
Fisioterapeuta



Jéssica Moreno  
IC UFRJ



Fernanda Magalhães  
IC UFRJ



Suzana Vieira  
IC UFRJ



Myllena Nassif  
IC UFRJ

### Colaboradores:



Prof. Alexandre Visintainer  
Pino, D.Sc.  
COPPE/UFRJ



Prof. Carlos Julio  
Tierra Criollo, D.Sc  
COPPE/UFRJ



Prof. Luciano Luporini  
Menegaldo, D.Sc  
COPPE/UFRJ



Profa. Denise Xerez, D.Sc  
FM/UFRJ

# **Elaboração**

Profa. Ana Paula Fontana, D.Sc /UFRJ

Inaiacy Bittencourt, mestranda PPGCM/UFRJ

Fernanda Magalhães, IC - LAB AVC UFRJ

# **Revisão científica**

Rede Brasil AVC

Associação Brasileira de Fisioterapia Neurofuncional -  
ABRAFIN

Prof. José Vicente Martins, UFRJ

2020, Rio de Janeiro

# Sumário

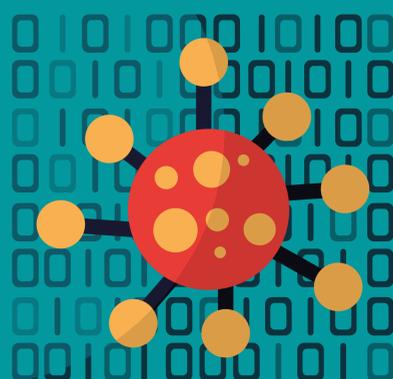
|  |       |
|--|-------|
| Uma breve explicação sobre a COVID-19.....                     | pg 05 |
| O que é AVC?.....  | pg 06 |
| Como identificar um AVC?.....                                  | pg 07 |
| O que fazer caso você identifique os<br>sinais de um AVC?..... | pg 08 |
| AVC e COVID-19.....  | pg 09 |
| Orientação sobre lavagem de mãos.....                          | pg 10 |
| Orientação sobre o uso de máscaras.....                        | pg 11 |
| Exercícios domiciliares.....                                   | pg 12 |
| Alongamentos para membro superior.....                         | pg 14 |
| Alongamentos para membro inferior.....                         | pg 16 |
| Exercícios para membro superior .....                          | pg 18 |
| Exercícios para membro inferior.....                           | pg 20 |
| Considerações finais.....                                      | pg 21 |
| Referências bibliográficas.....                                | pg 22 |

# Uma breve explicação sobre a Covid-19

A COVID-19 é uma doença causada pelo coronavírus, que é uma família de vírus que causa infecções respiratórias. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a maioria dos pacientes com COVID-19 (cerca de 80%) pode ser assintomático e cerca de 20% dos casos pode requerer atendimento hospitalar por apresentarem dificuldade respiratória e ainda, 5% pode necessitar de suporte ventilatório. As duas principais vias de transmissão da COVID-19 são as gotículas respiratórias e o contato com superfícies contaminadas por tais gotículas.

Os sintomas da COVID-19 podem incluir febre, fadiga, tosse, dor de garganta e falta de ar. É importante notar que os sintomas iniciais para algumas pessoas infectadas pela COVID-19 podem ser leves. Em virtude de sua alta taxa de transmissão, órgãos de saúde implementaram medidas de isolamento, distanciamento social, utilização de máscaras e difusão de informação sobre higiene das mãos como forma de frear o contágio.

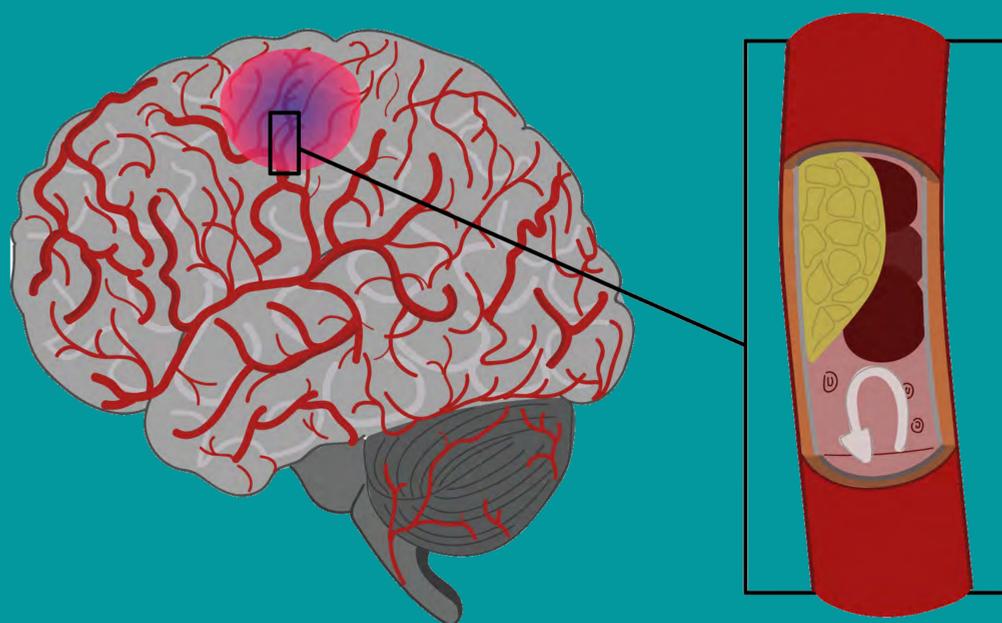
Estudos recentes sugerem haver também repercussões neurológicas em virtude da alterações na taxa de coagulação do sangue, o que pode levar a um Acidente Vascular Cerebral (AVC) associado à infecção pelo vírus. Você saberia identificar os sinais de um AVC?



# O que é o AVC?

O AVC ocorre quando o fluxo de sangue para o cérebro é interrompido. Isso pode ocorrer de duas formas: um entupimento de um vaso no cérebro, que impede o sangue de chegar à algumas áreas, dando origem ao AVC isquêmico ou, pelo rompimento de um vaso, gerando extravazamento de sangue no cérebro, dando origem ao AVC hemorrágico.

Um sobrevivente de AVC pode conviver com diversos problemas, entre eles estão dificuldade para mover o braço, dificuldade para mover a perna, problemas na fala e para engolir.



O cérebro é irrigado por muitos vasos, o entupimento ou rompimento deles levam a um AVC

# Como identificar um AVC?

O AVC é uma emergência médica e saber identificá-lo é muito importante para que o atendimento seja providenciado o mais rápido possível.

O início súbito dos seguintes sintomas pode significar um AVC:

- Fraqueza no braço ou na perna (principalmente de um só lado do corpo);
- Confusão, alteração da fala ou compreensão;
- Alteração na visão (em um ou ambos os olhos);
- Alteração do equilíbrio, coordenação, tontura ou alteração no andar;
- Desvio da boca para um lado
- Dor de cabeça súbita, intensa, sem causa aparente.



Sorria, Abrace, Cante uma música. Com esses passos é simples de identificar os sinais de um AVC: boca torta, perda de força e dificuldade na fala. Ligue 192 ou para o serviço de urgência da sua cidade. [www.abavc.org.br](http://www.abavc.org.br)

# O que fazer caso você identifique os sinais de um AVC?

Caso você ou alguém próximo apresente os sinais de um AVC, é necessário agir com rapidez. Entre imediatamente em contato com o SAMU (192) ou com o serviço de ambulância da sua cidade.

Com as medidas de isolamento, muitos se sentem receosos de buscar o atendimento de emergência, mas lembre-se:

**Tempo perdido é cérebro perdido.**

Por isso, em caso de:

**#Avc Não Fique em Casa.**

Mesmo com as medidas de isolamento, caso você identifique alguém que apresente os sinais de AVC, aja com rapidez, contacte o serviço médico de urgência para providenciar o atendimento o quanto antes.



## #AVCNAOIFIQUEEMCASA

[www.world-stroke.org](http://www.world-stroke.org); [www.abavc.org.br](http://www.abavc.org.br)

# AVC e COVID-19

Muitas pessoas que sobreviveram ao AVC ou possuem risco de apresentá-lo pertencem ao grupo de risco para surgimento de complicações atreladas à Covid-19. Por isso é importante saber quais são esses fatores

## Fatores de risco AVC

- Hipertensão
- Diabetes
- Cardiopatia
- Colesterol elevado
- Sedentarismo
- Obesidade
- Tabagismo
- Etilismo (consumo elevado de bebidas alcoólicas)
- AVC prévio



## Fatores de risco Covid-19

- Asma
- Tabagismo
- Hipertensão
- Diabetes

Em geral, pessoas com doenças crônicas estão em maior risco de severidade da contaminação por Covid-19 por causa do comprometimento da resposta do sistema imunológico.

A possibilidade de intensificar a replicação viral pode gerar uma lesão pulmonar que agrava o quadro do indivíduo. Por isso, é muito importante estar com a imunidade em dia, lavar as mãos frequentemente e utilizar álcool em gel a 70% quando não puder realizar higiene das mãos. A seguir, serão explicados alguns cuidados que você pode tomar para se prevenir.

# Orientação sobre lavagem de mãos

A melhor forma de evitar a contaminação pelo contato com superfícies é a higienização adequada das mãos com água e sabão. Siga os passos corretamente e com frequência para diminuir as chances de contágio.



**1**  
Água e  
sabão

**2**  
Palmas  
das mãos

**3**  
Entre os  
dedos

**4**  
Dorso  
da mão

**5**  
Unhas

**6**  
Polegar

**7**  
Punho

**8**  
Enxague

**9**  
Pronto!



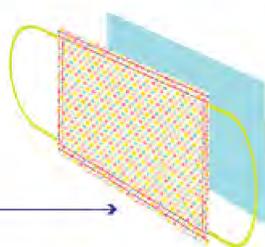
Ainda tem dúvidas?  
Acesse nosso canal no YouTube:  
[Lab AVC UFRJ/youtube.com](https://www.youtube.com/channel/UC...)

# Orientação sobre o uso de máscaras

O uso de máscaras é uma das medidas de prevenção que pode limitar a disseminação de certas doenças respiratórias virais, inclusive da COVID-19. No entanto, o uso da máscara sozinho não é suficiente para conferir um nível adequado de proteção, outras medidas também devem ser adotadas.

## CUIDADOS IMPORTANTES

› a máscara deve ter ao menos **2 camadas** de pano



› peça é de uso **individual**

› use por no **máximo 3 horas** (após esse período o tecido perde eficácia)

› lave com água e **sabão neutro**

› deixe de molho por **30 min** em solução com água sanitária\* ou outro desinfetante

› se possível, passe com **ferro quente**

› separe um recipiente ou saco plástico **exclusivo** para guardar a máscara **limpa**

\*diluir de 2 colheres de sopa de água sanitária em 1 litro de água

## COMO USAR E MANUSEAR



Lave as mãos antes de colocar a máscara



A máscara deve cobrir o queixo e o nariz



Ela deve ficar justa ao rosto, sem espaço nas laterais



Não toque no pano da máscara e não a remova para falar



Tire a máscara pelas alças laterais e higienize as mãos



Faça a higienização das mãos após o uso

# Exercícios domiciliares

A seguir vamos lhe apresentar alguns exercícios que podem ser feitos em casa durante o período do isolamento. Os exercícios propostos devem ser feitos com o membro que foi acometido pelo AVC. Você pode pedir auxílio para alguém ou utilizar alguns objetos que certamente terá em casa. Nenhum alongamento ou exercício proposto deve causar dor, caso sinta algum desconforto durante a execução, interrompa-a.

## Alongamentos

Você deve iniciar seus exercícios com os alongamentos que vamos lhe mostrar. Cada posição deve ser mantida por 1 minuto. Você deve sentir que o membro está sendo "estirado", mas não deve prosseguir caso sinta dor. Indicamos que você realize os alongamentos duas vezes ao dia.

## Exercícios ativos

Após realizar os alongamentos, você deve tentar realizar os exercícios propostos para manter a mobilidade. Caso sinta dor, interrompa-os. Indicamos que você realize os exercícios duas vezes ao dia.

**Alongamentos**

# Membro superior



## Ombro - Abdução\*

Apoie o braço de lado em um suporte ou no ombro de quem estiver lhe auxiliando. Gire o pescoço para o lado oposto. Sustente essa posição por 1 minuto.



## Ombro - Rotação externa\*

Segure ou prenda a mão em um suporte, segure o cotovelo e traga-o levemente para frente. Sustente essa posição por 1 minuto.

# Membro superior

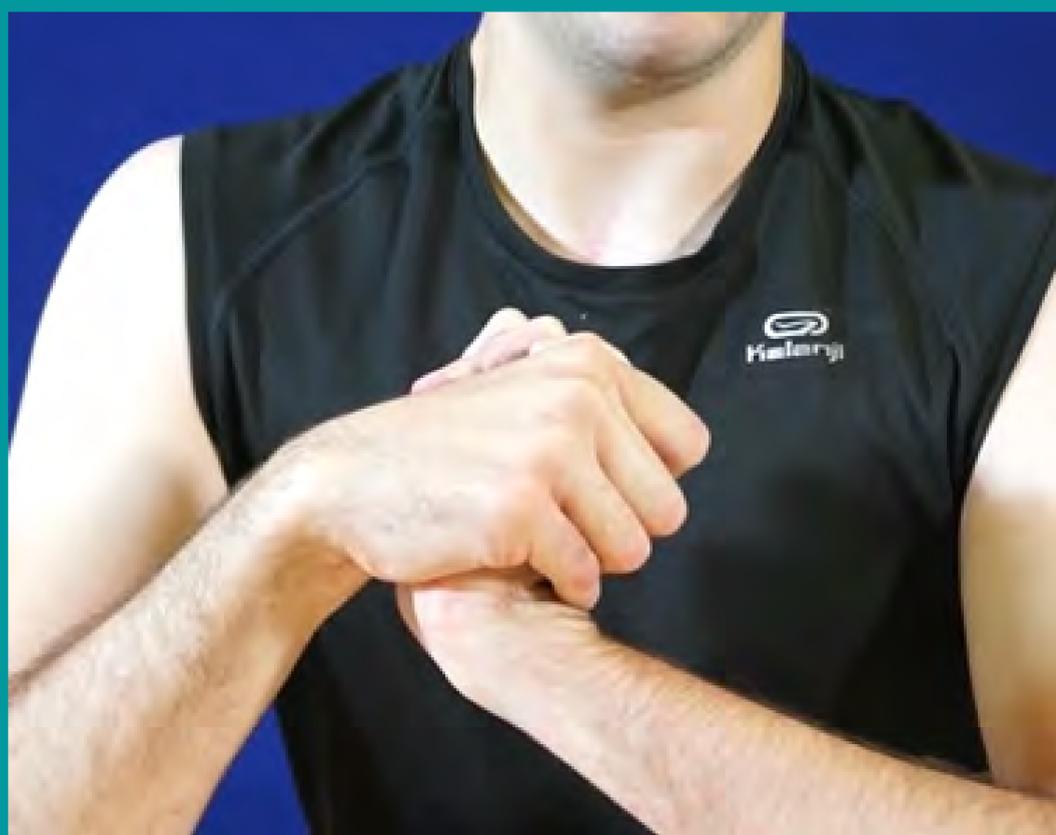


## **Cotovelo - Extensão\***

Estique o cotovelo sobre a perna com o auxílio da outra mão, segurando no punho. Sustente essa posição por 1 minuto.

## **Punho - Extensão\***

Segure a mão rígida com a outra mão e empurre para trás. Sustente essa posição por 1 minuto.



# Membro inferior



## Quadril - Flexão\*

Deitado(a) em uma cama, traga o joelho o mais próximo do peito que conseguir. Sustente a posição por 1 minuto.

## Joelho - Extensão\*

Apoie o pé em uma cadeira, empurre gentilmente o joelho. Sustente a posição por 1 minuto.



## Tornozelo - Dorsiflexão\*

Apoie o pé em uma superfície inclinada no chão. Sustente a posição por 1 minuto.



# **Exercícios ativos**

# Membro superior

## Ombro - Abdução\*

De lado, estique o braço para tocar numa parede o mais alto que conseguir, controle a ida e a volta do , sem fazê-lo muito rápido.

Faça 15 repetições.



## Ombro - Flexão Cotovelo - Extensão\*

De frente, tente alçar um ponto na parede com o mão. Controle a ida e a volta, sem realizá-las muito rápido. Faça 15 repetições.



# Membro superior

## Ombro - Rotação externa\*

De lado, encoste o cotovelo na parede e procure encostar as costas da mão na parede. Controle a ida e a volta do movimento, sem fazê-lo muito rápido. Faça 15 repetições.



## Punho - Extensão\*

Com o braço apoiado em uma mesa, deixe o punho e a mão para fora, com o punho pendendo. Levante o punho. Procure controlar a ida e a volta do movimento, sem fazê-lo muito rápido. Faça 15 repetições.



# Membro inferior



## Quadril - Flexão\*

De pé e segurando em um apoio, eleve o joelho o mais alto que conseguir. Controle a ida e a volta do movimento, sem fazê-lo muito rápido. Faça 15 repetições.

## Joelho - Flexão

Sentado(a) com as pernas no chão, leve o pé para trás o máximo que conseguir.

Faça 15 repetições.



## Tornozelo - Dorsiflexão\*

De pé, procure tirar os dedos do chão, deixando apenas o calcanhar. Faça 15 repetições.

## Sentado para de pé\*

Sente e levante de uma cadeira com os braços cruzados ou nos joelhos. Repita por 2 minutos.



# Considerações finais

Esperamos que esse livro seja útil para todos os sobreviventes de AVC que convivem com sequelas que de alguma forma dificultam sua movimentação e para seus familiares. Você pode compartilhar esse material com amigos e familiares.

O LAB AVC UFRJ pode ser acompanhado nas redes sociais se você tiver alguma dúvida.



@lab.avc.ufrj



Lab AVC UFRJ/youtube.com

# Referências bibliográficas

- World Stroke Organization <https://www.world-stroke.org>
- Rede Brasil AVC: <http://redebrasilavc.org.br>
- Associação Brasil AVC: <http://abavc.org.br>
- World Health Organization- AnúnciosWHO Official Updates | Coronavirus Disease 2019: <http://who.int/covid-19/information>
- Neurologic Interventions for Physical Therapy, Ed 2 Copyright ,g 2007, 2000 by Saunders, an imprint of Elsevier Inc.
- Markus HS and Brainin M. COVID-19 and stroke—A global WorldStroke Organization perspective. *International Journal of Stroke* 0(0) 1–4 ! 2020 World Stroke Organization.
- Jing Zhao, Anthony Rudd, Renyu Liu. Challenges and Potential Solutions of Stroke Care During the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak. *Stroke*, May 2020
- Camargo, Natália Andrade de. Orientações Multidisciplinares para Pacientes Pós AVC [recurso eletrônico]. Natália
- Andrade de Camargo. Orientador Rodrigo Bazam; Editoração e Diagramação: Ana Silvia Sartori Barraviera Seabra
- Ferreira – Botucatu: Universidade Estadual Paulista “Julio de Mesquita Filho” Faculdade de Medicina, NEAD, TIS, 2019.
- Ministério da Saúde, Brasil. <https://www.saude.gov.br/>
- Agência Nacional de Vigilância Sanitário (Anvisa):<https://www20.anvisa.gov.br/segurancadopaciente>
- Guided Self-Rehabilitation Contract in Spastic Paresis GS-C- Jean-Michel Gracies
- The Concept of Guided Self-Rehabilitation Contracts in the Treatment of Deforming Spastic Paresis. Disponível em: <https://www.thieme-connect.de/products/ejournals/abstract/10.1055/s-0035-1554838>.

Créditos de imagem:

Capa- -Designed by rawpixel.com / Freepik

Pg 08: Associação Brasil AVC: <https://abavc.org.br/>

Pg 09: World Stroke Organization e Rede Brasil AVC:

<https://youtu.be/ak5deeGgxUY>

<https://youtu.be/R8t91mvspJ4>, <https://youtu.be/Pys1O2V8xJ4>

Pg 11: Secretaria de Saúde do Estado de São Paulo:

<https://www.saopaulo.sp.gov.br/coronavirus>

Agradecimentos à Ipsen Pharma