

SEJA UM HERÓI. FIQUE EM CASA

Medidas de Prevenção, Preparação e Resposta à
Doença por novo coronavírus (COVID-19)

Como cuidar de si próprio?

Mantenha-se informado e compreenda o risco.



Escolha fontes de informação de instituições oficiais como o site da Direção-Geral da Saúde (DGS) ou o Serviço Nacional de Saúde 24 (SNS24)



SNS 24
808 24 24 24



DGS desde 1899
Direção-Geral da Saúde

Garanta o essencial.

Bens essenciais, compras de higiene pessoal, medicamentos e meios de comunicação

Mantenha as suas rotinas dentro do possível.

Alimentação Equilibrada



Realize Exercício Físico

Recomendações Gerais



Quando tossir ou espirrar tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou o antebraço



Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use solução à base de álcool



Evite: tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos e contacto próximo com pessoas com infeção respiratória

O que deve fazer se tiver sintomas?

Se regressou de uma área afetada nos últimos 14 dias e apresenta **tosse, dificuldade respiratória ou febre** deve:



LIGAR SNS 24
808 24 24 24



Não vá diretamente ao médico ou serviço de urgência

Evitar o uso desnecessário de máscara cirúrgica, uma vez que pode conferir falsa sensação de proteção



Contextualização

"A Federação Portuguesa de Natação, ao abrigo do Plano de Contingência da Direção Geral de Saúde, decidiu reforçar as medidas de prevenção, preparação e resposta à doença por novo coronavírus (COVID-19). Em acréscimo, é apresentado um programa de exercícios para que todos os atletas a nível nacional se possam manter ativos no conforto da sua casa, respeitando o combate à propagação da COVID-19. Este programa, na sua íntegra, apresenta exercícios de mobilidade, flexibilidade e força, sendo que deverão procurar *feedback* junto das vossas equipas técnicas e clínicas, de forma a garantirem a manutenção das qualidades físicas neste período crítico vivenciado a nível internacional. Mantenham-se em casa, sejam os heróis"

Fisioterapeuta Daniel Moedas

A - Mobilidade		
Cat-Camel	Deep Squat to Stand	Streamline w/ Shoulder Mobility
Bent Over Trunk Rotation	Half Kneeled - Ankle Mobility	Hips 90/90
Side-lying Trunk Rotation (Open Book)	Downward Dog	WGS
Pigeon Pose	Downward Dog to Overhead Press	Global Bridge - 1 Arm Reach
Child's Pose	Forward Fold (Standing)	Leg Overs
Deep Squat with Mobility	Hip Crossovers	Knee Hug

Cada um dos exercícios supramencionados deverá ser realizado durante cerca de 45s, de uma forma fluída e contínua. Estes exercícios têm o objetivo de prevenir a lesão, promover toda a ativação muscular e articular para o treino,

Perceção Subjetiva de Esforço

Neste programa de exercícios de manutenção das qualidades físicas iremos recorrer à escala da perceção subjetiva de esforço (PSE), como um marcador da intensidade do exercício, numa dimensão subjetiva. Este instrumento, é uma escala ordinal entre 0 e 10, onde 0 representa a ausência de esforço e o valor 10 a fadiga máxima.

UT 1 - Trabalho de Força

Exercício	Série(s)	Repetições	Repouso	PSE
Agachamento (Mãos na Cabeça)	3	12 a 20	60s entre séries	6 a 7
Lunges Frontais	3 x 2	12 a 20 (x2)		
Ponte de Glúteos (Unilateral)				
RDL (BE)				
Flexões	3	12 a 20		
Remada Baixa (Banda Elástica - BE)				
Stability Lift - One Arm Lift (BE)				
Pull Down - Bent Over				



UT 2 - Trabalho de Força				
Exercício	Série(s)	Repetições	Repouso	PSE
Flexões (Isométrico)	3	3 x 20s (cada)	40s entre repetições	6 a 7
Prancha Alta com Rotação	3 x 2	12 (x2)	60s entre séries	
Streamline w/ Shoulder Mobility	3	12 a 20		
Stability Chop - Triceps	3 x 2	12 (x2)		
Side Lunge				
Step Up				
DNS Star Pattern				
Ponte de Glúteos	3	12 a 20		

UT 3 - Trabalho de Força				
Exercício	Série(s)	Repetições	Repouso	PSE
Agachamento (Isométrico)	3	6 x 60s (cada)	60s entre séries	6 a 7
Calf Raises		12 a 20		
Agachamento (Mãos na Cabeça)		3 x 2		
Airplane				
Pilar Bridge - 1 Arm Pull Down (BE)				
Lateral Pilar Bridge to Row (BE)				
Rotadores Externos (BE)	3 x 2	12 x 2		
Pallof Press (BE)				

Treino de Circuito				
Exercício	Rondas	Duração vs Repouso	Repouso entre Rondas	PSE
Mountain Climbers	3	45s vs 15s	2 min	8 a 9
Alternating Superman				
Burpees				
Alternating Toe Touch				
Jumping Jacks				
Squat Jump				
Tuck Jumps				
O objetivo do treino de circuito será realizar em cada um dos exercícios o máximo número de repetições.				



B - Exercícios de CORE

Relação duração/reposo: 45s de trabalho *versus* 15s de reposo

Prancha Baixa	Russian Twist	Alternating Superman
Prancha Alta	Sit Ups	OH Sit Ups
Prancha Alta com Rotação	Reverse Crunch	Side Crunch (L & R)
Shoulder Taps	Alternating Toe Touch	Streamline w/ Shoulder Hoovers
Hallow Rock Hold	Bird Dog (L & R)	Prancha Lateral (L & R)

Para cada unidade de treino (UT) deverão selecionar 6 exercícios de CORE para integrar na rotina (no final do treino de força), 2 exercícios por coluna.

Recuperação Ativa (Plano A)

Esquema com Rolo Miofascial

Quadrícipite	Grande Peitoral	Deverás realizar cada grupo/região muscular durante cerca de 30 a 45s
Isquiotibiais	Região Paravertebral	
Região adutora	Região Cervical	
Região abduutora	Planta do Pé	
Gémeos	Região dos antebraços	

Recuperação Ativa (Plano B)

Alongamentos

Região Cervical	Flexores da Anca	Deverás realizar cada grupo/região muscular durante cerca de 30 a 45s
Região Dorsal	Quadrícipite	
Abdutores	Isquiotibiais	
Adutores	Bicípite	
Gémeos	Tricípite	
G. Dorsal	G. Peitoral	

Distribuição Semanal

2 ^a	3 ^a	4 ^a	5 ^a	6 ^a	Sábado	Domingo
Mobilidade + UT1 + 6 Exercícios de CORE	Mobilidade + Plano A ou B	Mobilidade + UT2 + 6 Exercícios de CORE	T. Circuito + Plano A ou B	Mobilidade + UT3 + 6 Exercícios de CORE	Recuperação Ativa (Plano A ou B) + Mobilidade	Recuperação Ativa (Plano A ou B)

Trabalho Cardiovascular

Garantindo as medidas de segurança estipuladas pela DGS, se possível, realizar corrida de 45 a 60 min por dia. Em acréscimo, são sugeridas outras propostas de trabalho que possam ser adequadas ao contexto domiciliar:

	Séries	Tarefa	Reposo (séries)
Opção 1	5	2 min de simulação de puxada com bandas elásticas + 2 min de remada com banda elásticas + 1 min <i>skipping</i> no mesmo lugar	3 min
Opção 2	Trabalho em bicicleta estática: 45 a 60 min (PSE 7) [Adequar parâmetros de resistência e RPM ao modelo da bicicleta, p. ex: resistência 7 e RPM 80]		

A - Mobilidade

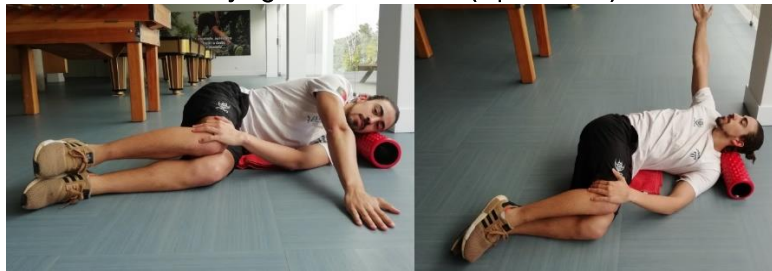
Cat-Camel



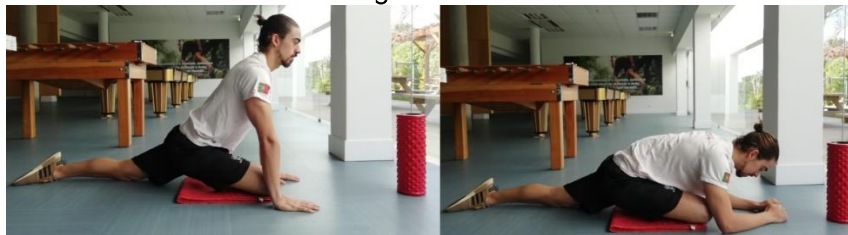
Bent Over Trunk Rotation



Side-lying Trunk Rotation (Open Book)



Pigeon Pose



Deep Squat with Mobility



Deep Squat to Stand



Half-Kneeled Ankle Mobility



Downward Dog



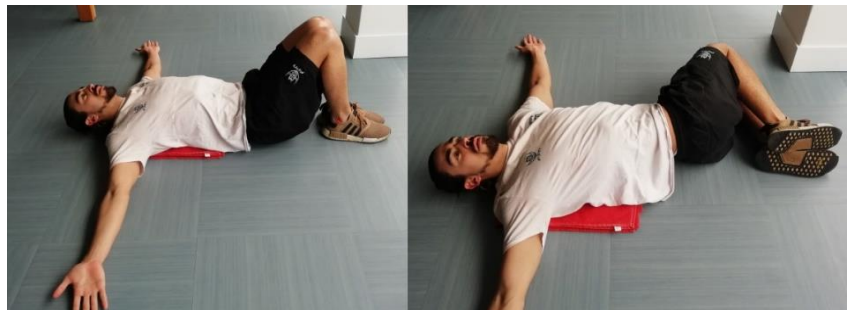
Downward Dog to Overhead Press



Forward Folding (Standing)



Hips Crossovers



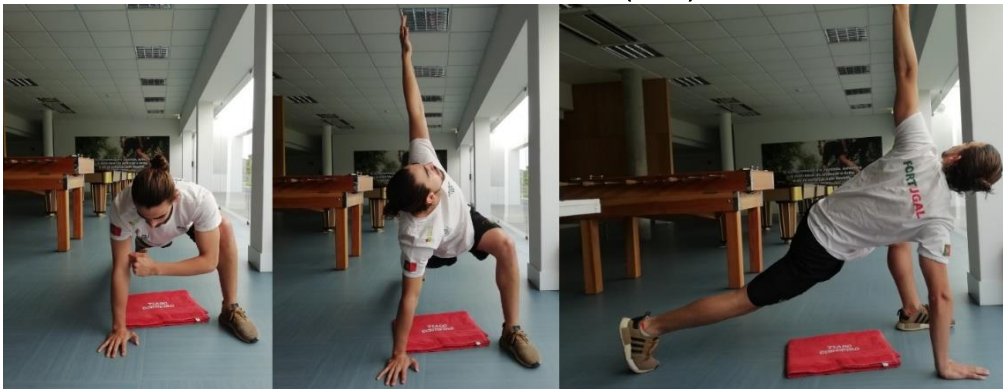
Streamline w/ Shoulder Hoovers



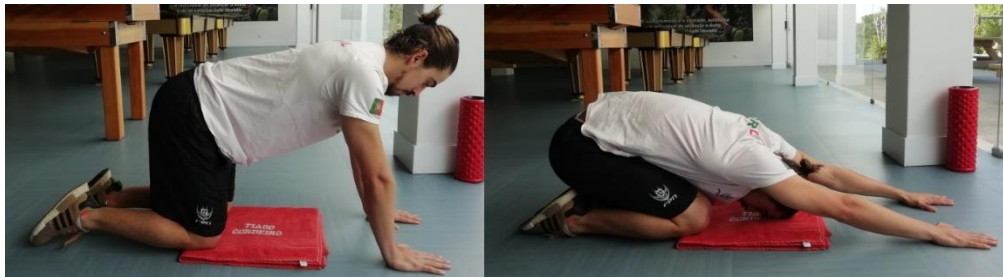
Hips 90/90



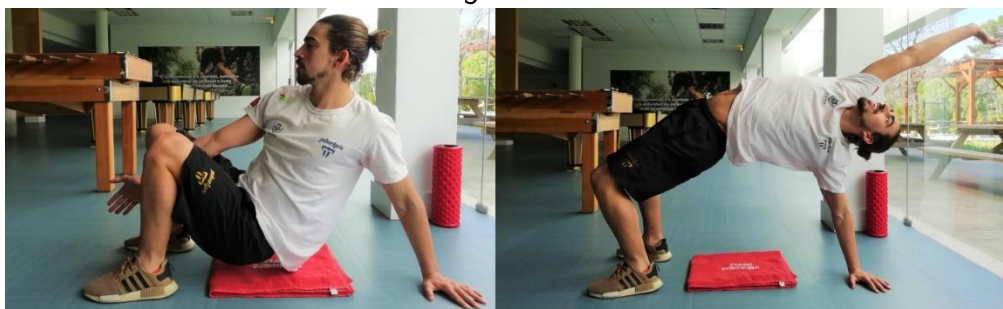
World's Greatest Stretch (WGS)



Child's Pose



Global Bridge w/ 1 Arm Reach



Leg Overs



Knee Hug



UT1 - Trabalho de Força

Agachamento (Mãos atrás da cabeça)



Lunges Frontais



Ponte de Glúteos (Unilateral)



RDL (BE)



Flexões



Remada Baixa (BE)



Stability Lift - One Arm Lift (BE)



Pull Down - Bent Over



UT2 - Trabalho de Força

Flexões (Isometria)



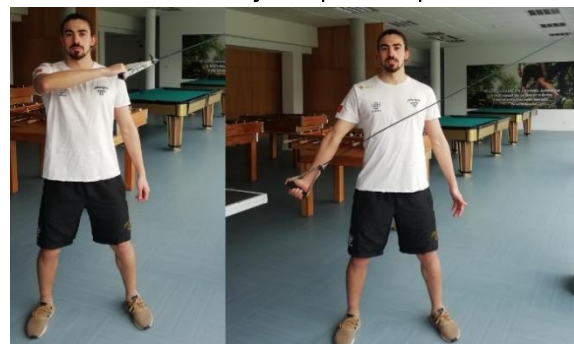
Prancha Alta com Rotação



Streamline w/ Shoulder Mobility



Stability Chop - Triceps



Side Lunge



Step Up



DNS Star Pattern



Ponte de Glúteos



UT3 - Trabalho de Força

Agachamento (isometria)



Calf Raises



Agachamento (Mãos na Cabeça)



Airplane



Pilar Bridge - 1 Arm Pull Down (BE)



Lateral Pilar Bridge to Row (BE)



Rotadores Externos (BE)



Pallof Press (BE)



B - Exercícios de CORE

Prancha Baixa



Prancha Alta



Prancha Alta com Rotação



Shoulder Taps



Russian Twist



Side Crunch (R & L)



Sit Ups



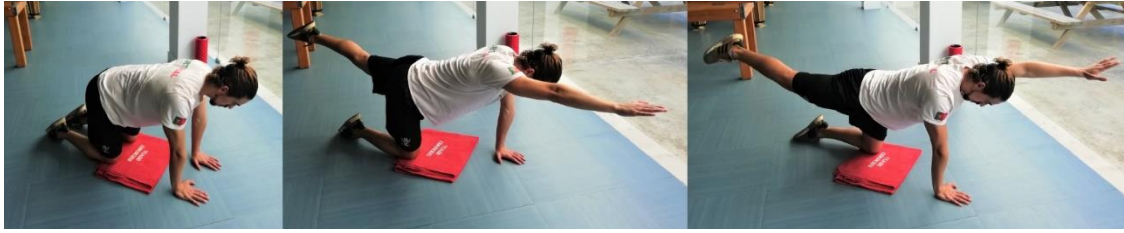
Reverse Crunch



Alternating Toe Touch



Bird Dog (L & R)



Alternating Superman



OH Sit Ups



Hallow Rock Hold



Streamline w/ Shoulder Mobility



Prancha Lateral (Opção A e B)



Treino de Circuito
Alternating Superman



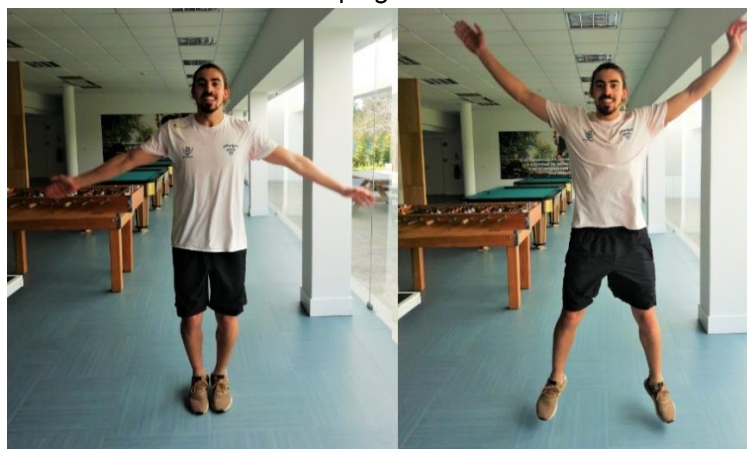
Mountain Climbers



Alternating Toe Touch



Jumping Jacks



Burpee



Squat Jump



Tuck Jumps



Questões relativamente ao Programa de Exercícios poderão ser esclarecidas através dos seguintes meios de comunicação:



daniel.moedas@fpnatacao.pt



danielmoedas

Em caso de dúvida, não hesite:

Suspeitam estar com COVID ou questões acerca de sinais e sintomas

SNS 24

808 24 24 24

Ou envie e-mail para atendimento@sns24.gov.pt

Dúvidas sobre **assistência a familiares, baixas e quarentenas:**

300 502 502



SEJA UM HERÓI.
FIQUE EM CASA