# CONTINA PÓS VID-19



CONSTRUINDO UM GOVERNO PARTICIPATIVO E POPULAR







———SMS

SECRETARIA MUNICIPAL DE **SAÚDE** 





- **02** Apresentação
- **03** Voltando para casa e agora?
- **03** Organizando a nova rotina
- **04** Planejando
- **05** Não se esqueça da postura
- **06** Atenção também à respiração
- 07 Use recursos adaptados quando necessário
- **09** Outros estímulos importantes
- **10** Cuide de sua saúde mental
- 11 Serviços de orientação e apoio
- 12 Anexo
- 13 Referências









**SMS** 

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE



Depois do período de internação, ao voltar para casa, as pessoas que foram tratadas por COVID -19 ainda precisam de cuidados.



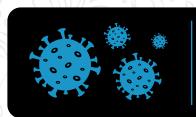
O corpo pode estar fraco pelo longo período de internação e imobilização, e pode ser que haja falta de ar ou algum a outra dificuldade para respirar.

Momentos de confusão mental, medo e angústia, podem surgir.

Frequentemente, será necessário continuar o tratamento em casa com os remédios prescritos pelos médicos.

### Tudo isso exige uma mudança na rotina da casa e na família.

É preciso reorganizar as atividades para realizá-las de modo mais fácil, evitando o cansaço, e exigindo do corpo o necessário que precisa para se recuperar.



Esta cartilha, visa **orientar as pessoas que passaram pela internação** a continuar em casa seu tratamento, e a realizar suas atividades com o máximo de independência e segurança possível.



# Voltando para casa e agora?

Agora você está em casa, mas não pode se descuidar! Descanse, se possível fique com aqueles que ama.

Tenha atenção com a higiene. É importante lavar as mãos com água e sabão frequentemente ou usar álcool em gel 70% e usar máscara se for necessário sair. Você deve tomar alguns cuidados ao voltar a realizar suas atividades, pois poderá sentir dificuldades em algumas delas. Por isso, seguem algumas orientações.

# Organizando a nova rotina



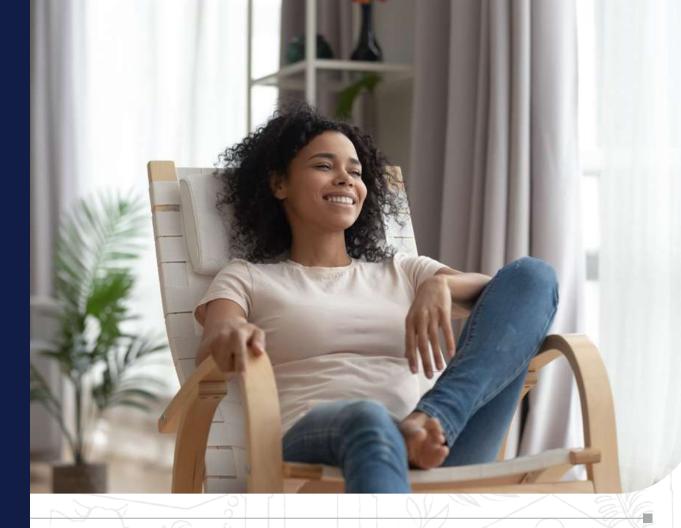
Vamos pensar na sua rotina, suas atividades diárias e com o realizá-las da melhor forma possível. Para tudo que for fazer pense na seguinte sequência:

#### **Planejar**

Organizar Simplificar

Se atente a sua postura, equilíbrio e respiração.

Lembre-se também de fazer pausas e usar recursos adaptados se necessário.



**Planeje as atividades antes de realizá-las.** Tente pensar em quais materiais ou objetos serão necessários para a atividade, quais movimentos você vai precisar fazer.

Tente separar tudo o que você vai precisar antes de começar.

Simplifique as tarefas, deixando os objetos usados com mais frequência em locais mais fáceis e acessíveis.

Se sentir que vai precisar da ajuda de outra pessoa, não tenha vergonha de pedir. No começo é sempre bom ter alguém próximo para ajudar e dar segurança



# Não se esqueça da postura do corpo

Inicie as atividades sentado. Quando se sentir mais forte mude para a postura de pé, apoiando em algum móvel e só depois fique em pé sem apoio.





Com o exemplo, para o banho, escovar os dentes, trocar de roupas, nos primeiros dias inicie sentado em um a cadeira ou na cama. A o sentir-se mais forte, retire a cadeira e faça em pé, se for o caso.

Procure manter o equilíbrio durante as atividades: se estiver de pé, distribua o peso nas duas pernas ao invés de se apoiar somente em uma, mantenha a coluna reta e, caso necessário, se apoie em móveis firmes ou na parede.





# Atenção também à respiração

## Lembre-se de respirar com calma e devagar.

Algum as posições podem dificultar sua respiração, por isso:

- Evite ficar com o corpo curvado para frente; ao sentar, apoie as costas em um a almofada, travesseiro ou encosto da cadeira/sofá.
- Não tenha pressa para terminar rápido, faça pausas de alguns minutos entre uma atividade e outra.



# Use recursos adaptados quando necessário

Caso você não esteja conseguindo fazer um a determinada atividade, podem ser necessárias algum as adaptações. A baixo seguem alguns exemplos:

Na hora da alimentação: caso esteja se sentindo fraco, colocar o prato sob um apoio mais elevado e próximo a boca pode facilitar, assim com o fazer o uso de canecas com alça ou canudos e engrossadores de cabos de talheres;

Para facilitar se vestir: prefira camisas, blusas e/ou sutiãs com abertura na frente, e calças/bermudas mais largas e com elástico;

No banho: no começo, para sua segurança, tome banho sentado em uma cadeira de plástico ou cadeira de rodas higiênica;

- Use uma escova de cabo longo para alcançar as costas ou os pés;
- 📙 Buchas com alça facilitam e não exigem que você fique segurando;
- Os tapetes antiderrapantes também ajudam a manter o equilíbrio e dão mais segurança;
- Barras fixas nas paredes do box são de extrema segurança para o banho sentado ou de pé.

# O banho sem segurança é uma das atividades mais perigosas e propensas a quedas, por isso, tenha bastante cuidado e peça ajuda!

Para os remédios: separar em caixinhas, de acordo com os horários, pode te ajudar a não esquecer ou tomar o errado.







Evite tapetes pela casa, pois eles podem provocar quedas.



Importante: Sempre começar a realizar as atividades sentado e só passar a fazer de pé quando se sentir seguro para isso ou for liberado pelo seu fisioterapeuta!

Na medida do possível, tente fazer suas atividades sozinho e com supervisão de alguém quando necessário. Mantenha-se ativo.





# Outros estímulos importantes

Durante a sua recuperação é importante fazer algumas atividades que estimulem sua atenção, concentração, memória, raciocínio e principalmente que sejam coisas que você goste de fazer e que já faziam parte dos seus hábitos. Algumas sugestões são:

- Ouça músicas;
- Veja fotos antigas;
- Divirta-se com os jogos de que gosta;
- Leia revistas ou livros;
- Escreva sobre suas atividades em um caderno/diário;
- Escreva sobre alguma experiência que vivenciou;
- Converse sobre o dia a dia com as pessoas que estão com você;
- Compartilhe histórias do passado;
- Escolha sozinho roupas e acessórios para usar;
- Organize um espaço da casa, com o armário, guarda-roupas, separando os itens por cores ou funções.

Mantenha a atenção na atividade que está realizando, atenção dividida em mais de uma tarefa ao mesmo tempo poderá te atrapalhar.



## Cuide de sua saúde mental



- Tente manter contato com pessoas queridas, utilize as redes sociais, videochamadas, ligação e etc;
- Dormir bem pode ajudar na recuperação, por isso, evite café e bebidas estimulantes pelo menos 4 horas antes de dormir;
- Procure fazer refeições leves antes de dormir e se possível deixe para resolver os problemas no dia seguinte;
- Não se esqueça do lazer. Reserve um momento do seu dia para aproveitar.

Fique atento às mudanças no funcionamento do seu corpo, com o sono, alimentação, cansaço, ou no seu comportamento e sentimentos, como irritabilidade, humor, perda de interesse

CASO PRECISE DE AJUDA EMOCIONAL,PROCURE A UNIDADE DE SAÚDE MAIS PRÓXIMA.
EM CASO DE EMERGÊNCIA,LIGUE PARA: CVV -188



É normal se sentir confuso, desanimado ou triste após a alta hospitalar. Com o tempo este e outros sintomas deverão desaparecer e caso não passem ou estejam demorando a passar, busque o serviço de saúde.

E lembre-se, ainda estamos em quarentena, devem os manter o isolamento social seguindo as orientações das autoridades de saúde e as regras de higienização pessoal e do ambiente.

CASO TENHA OUTRAS DÚVIDAS SOBRE O TRATAMENTO OU SINTOMAS, VOCÊ PODERÁ RECEBER ATENDIMENTO LIGANDO PARA (62) 98533-2666.

# Pratique exercícios diariamente, sempre observando:

- · Comece devagar;
- · Realize os exercícios 2x por dia, durante 30 minutos cada vez.
- · Respire: inspire e expire profundamente entre cada repetição do exercício;
- · Beba água entre os exercícios;
- · Apenas aumente a intensidade caso você se sinta melhor e mais confiante;
- · Aguarde pelo menos 1 hora após as refeições para iniciar os exercícios;
- · Não realize os exercícios caso esteja com febre, dor de cabeça intensa, "palpitações" e "coração acelerado";
- · Siga a escala de tolerância

#### Exercício 1

#### 2 séries de 10 repetições

• Sentado na cadeira, relaxe os ombos, coloque as mãos na barriga, sentindo o movimento de sua respiração. Puxe o ar bem fundo pelo nariz "estufando" a barriga conforme o ar entra. Em seguida, solte o ar pela boca, "encolhendo" a barriga.

#### Exercício 2

#### 1 série de 10 repetições

 Sentado na cadeira, puxe o ar pelo nariz até encher totalmente os pulmões enquanto eleva os dois braços esticados para frente.
 Em seguida, solte o ar lentamente pela boca, com os lábios semifechados enquanto abaixa os braços.

#### Exercício 3

#### 1 série de 10 repetições

 Sentado, com os braços esticados à frente e as palmas das mãos juntas, puxe o ar pelo nariz até encher os pulmões, enquanto afasta os braços, depois aproxime os braços, enquanto solta o ar pela boca.



## Cuidados e orientações

 O objetivo desta cartilha é explicar sobre os cuidados e orientações de exercícios e atividades no seu cotidiano, que podem auxiliar a melhorar a sua capacidade física diminuída pelça doença.





# REFERÊNCIAS

ALMEID A, P.H.T.Q. et al. Terapia ocupacional na artrite reum atoide: o que o reumatologista precisa saber? Rev. Bras. Reum atol., São Paulo, v. 55, n. 3, p.272-280, 2015. Disponível em: <a href="http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci">http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci</a> arttext& pid=\$0482-50042015000300272& Inq=en& nrm=iso>.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DO SO NO (ABS). C artilha do Sono. Semana do sono 2019: Dormir bem é envelhecer com saúde. Disponível em : http://w w w .sem anadosono.com .br/assets/cartilha-sem 19.pdf

CAVALANTI, A.; GALVÃO, C. Terapia O cupacional: Fundamentação e prática. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.

HOSPITAL REGIONAL HANS DIETER SCHMIDT. Equipe Multiprofissional - Terapia Ocupacional. Cotidiano Ocupacional: Como adaptar sua rotina durante o isolamento social ou quarentena. Disponível em : http://www.crefito10.org.br/cm slite/userfiles/file/C otidiano\_ocupacional\_H RHD S.pdf

PED RETTI, L.W.; EARLY, M.B. Terapia O cupacional - Capacidades Práticas Para as Disfunções Físicas. 5ª ed. São Paulo: Roca, 2004.

TO BAR, E.; ALV AREZ, E.; G ARRIDO, M. Estimulação cognitiva e terapia ocupacional para prevenção de delirium. Rev. Bras. Ter. Intensiva, São Paulo, v. 29, n. 2, p. 248-252, 2017. Disponível em: <a href="http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\_arttext.">http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\_arttext.</a> pid=S0103-507X2017000200248&Ing=en& nrm =iso>.

