



CARTILHA DE EXERCÍCIOS PROGRAMA INICIAL DE REABILITAÇÃO APÓS A COVID-19



ALBERT EINSTEIN
SOCIEDADE BENEFICENTE ISRAELITA BRASILEIRA



Após ter superado a infecção pelo novo coronavírus, uma nova etapa se inicia, a de superar possíveis limitações físicas, sensoriais, cognitivas e ou emocionais. Nossa equipe de Reabilitação estará a disposição para ajudá-lo a passar por esta fase da melhor forma possível.

O programa de Reabilitação após a Covid-19 deve ser individualizado, respeitando as necessidades de cada paciente. Porém, aqui nesta apostila, disponibilizamos algumas orientações gerais, para realização domiciliar, até que você possa iniciar seu processo de tratamento com equipe multidisciplinar, conforme orientação de seu médico.

A Reabilitação ajudará você a retornar a sua independência, a sua qualidade de vida e também a reduzir os riscos de readmissão hospitalar, complicações clínicas no longo prazo e até a mortalidade.

Muito importante ressaltarmos que estas são orientações iniciais e que o acompanhamento médico para identificação das próximas fases do seu cuidado é fundamental para sua boa evolução.

Sintomas comuns após a Covid-19 que podem se beneficiar do tratamento de reabilitação após a alta hospitalar: dor crônica, cefaléia, fadiga/cansaço, formigamento ou redução da sensibilidade, fraqueza muscular, limitação respiratória, perda de olfato e paladar, ansiedade, distúrbio de sono, dificuldade de voltar para a prática de atividade física, entre outros.

Siga as orientações, mantenha seu acompanhamento médico, conte com a equipe da Reabilitação Einstein.

Algumas dicas para os exercícios:

- *Não realize os exercícios em jejum e lembre-se de se manter hidratado e usar roupas confortáveis;*
- *Lembre-se de não prender a respiração durante a execução dos exercícios;*



- *E bom treino!*

**Em caso de dúvidas entrar em contato:
(11) 2151-1100 ou WhatsApp (11) 3620-2550**

EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

1 – Respiração diafragmática



Repetições

1 x 10 para cada tempo (1 e 2)



Equipamento usado

Cadeira



Dias/semana

Diariamente



Dica!

Manter postura ereta e pés apoiados no chão.

Passo a passo: Sentado(a) em uma cadeira sem apoiar as costas, colocar as mãos no abdômen e puxar o ar profundamente pelo nariz de maneira que o abdômen empurre as mãos para frente e soltar o ar pela boca lentamente.



2 – Respiração em tempos



Repetições

1 x 10 para cada tempo (1 e 2)



Equipamento usado

Cadeira



Dias/semana

Diariamente



Dica!

Se houver condições, o exercício também poderá ser realizado em pé.

Passo a passo: Sentado(a) em uma cadeira sem apoiar as costas e com os braços esticados.

1 tempo: inspirar pelo nariz associando a elevação dos braços até altura da cabeça, expirar pela boca e descer os braços lentamente.

2 tempos: realizar uma primeira inspiração pelo nariz associando a elevação dos braços até altura dos ombros, sem soltar o ar, realizar uma segunda inspiração associando a elevação dos braços até estendê-los completamente para cima. Expirar pela boca e descer os braços lentamente.



3 – Inspiração máxima sustentada



Repetições

1 x 10



Equipamento usado

Cadeira



Dias/semana

Diariamente



Dica!

O tempo de sustentação poderá ser aumentado gradualmente.

Passo a passo: Sentado(a) em uma cadeira sem apoiar as costas, realizar uma inspiração máxima e segurar o ar por 5 segundos. Expirar naturalmente até soltar todo o ar.



EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO E FLEXIBILIDADE

1 – Glúteos, região lombar e pernas



Repetições

1 x 30 a 60"



Equipamento usado

Cama



Dias/semana

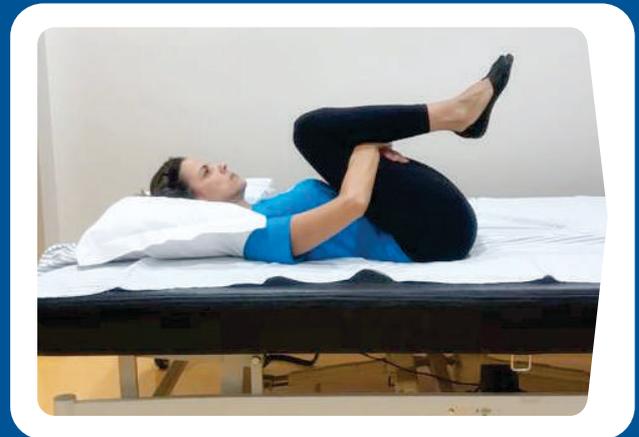
Diariamente



Dica!

Se não conseguir, peça para outra pessoa auxiliá-lo a segurar as pernas.

Passo a passo: Abraçar suas pernas com as mãos por baixo dos joelhos. E, com uma perna cruzada sobre a outra, puxar em direção ao tronco. Manter por, pelo menos, 30 segundos.



2 – Braços, pernas e tronco



Repetições

3 x 10



Equipamento usado

Cama e bastão



Dias/semana

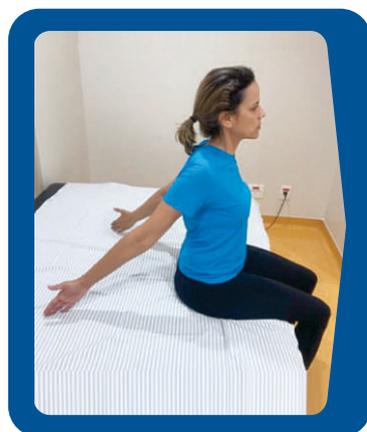
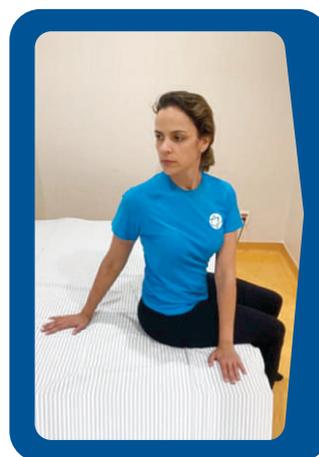
Diariamente



Dica!

Às vezes você precisará de ajuda.

Passo a passo: Realizar os alongamentos abaixo segurando em cada posição por pelo menos 30 segundos. Ver as figuras!



3 – Isometria abdominal



Repetições

3 séries de 30''



Equipamento usado

Cama



Dias/semana

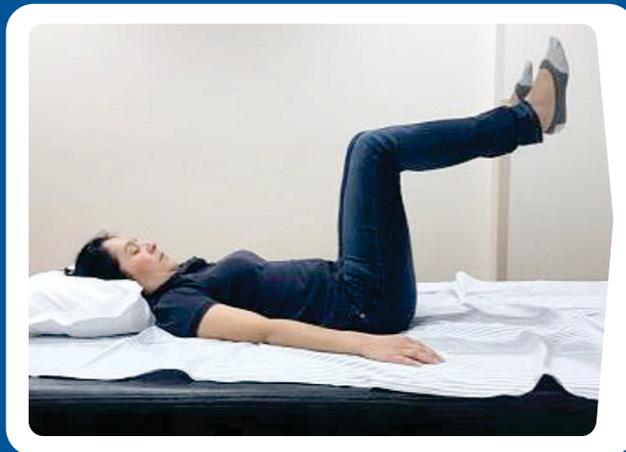
2 a 3



Dica!

Peça ajuda se precisar.

Passo a passo: Deitado(a), manter o quadril a 90 graus e os joelhos dobrados , contraindo a barriga.



4 – Ponte



Repetições

3 séries de 30''



Equipamento usado

Cama



Dias/semana

2 a 3



Dica!

Peça ajuda se precisar.

Passo a passo: Deitado(a), joelhos fletidos, realizar extensão de quadril.



5 – Posições de gato e de prece



Repetições

3 séries de 20



Equipamento usado

Cama



Dias/semana

2 a 3



Dica!

Peça ajuda se precisar.

Passo a passo: Na postura de quatro apoios, abdominal relaxado, sentar-se no calcanhar enquanto soltar o ar e retornar à posição inicial.



6 – Sentar e levantar



Repetições

3 séries de 10



Equipamento usado

Cadeira



Dias/semana

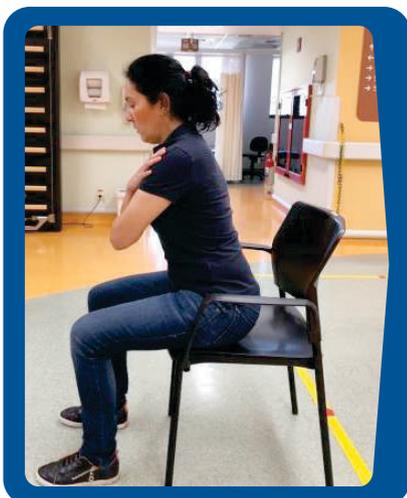
2 a 3



Dica!

Cuidado com o risco de queda.

Passo a passo: Sentado(a) em uma cadeira apoiada na parede, sentar e levantar com apoio se necessário. Ou poderá fazer sem apoio, se sentir segurança.



EXERCÍCIOS DE FORTALECIMENTO

1 – Fortalecer o bíceps



Repetições

3 séries de 10



Equipamentos usados

Cama ou cadeira e pesinho



Dias/semana

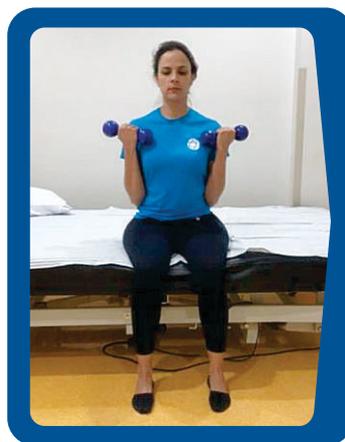
2 a 3



Dica!

Se ficar muito difícil, usar uma cadeira com encosto.

Passo a passo: Sentado(a), dobrar os cotovelos em direção aos ombros. Realizar com peso confortável.



2 – Fortalecer o ombro



Repetições

3 séries de 10



Equipamentos usados

Cama ou cadeira e pesinho



Dias/semana

2 a 3



Dica!

Se ficar muito difícil, usar uma cadeira com encosto.

Passo a passo: Elevar o braço à frente com peso confortável e retornar. Realizar para cada lado.



3 – Fortalecer o tríceps



Repetições

3 séries de 10



Equipamentos usados

Cama ou cadeira e pesinho



Dias/semana

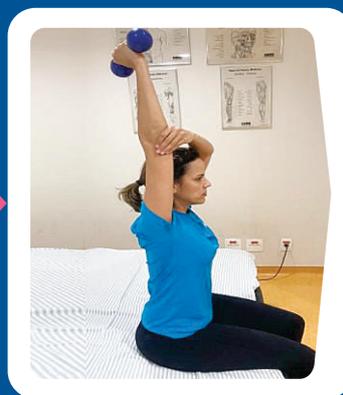
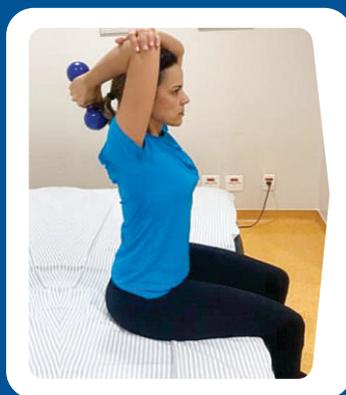
2 a 3



Dica!

Se ficar muito difícil, usar uma cadeira com encosto. Fazer com uma pessoa ao lado.

Passo a passo: Segurar o peso com o braço levantado e cotovelo flexionado (foto 1), esticar o cotovelo (foto 2) e retornar à posição inicial. Realizar com peso adequado. Fazer para cada lado.



4 – Fortalecer os extensores do tronco e ombro



Repetições

3 séries de 15



Equipamentos usados

Cama ou cadeira e elástico



Dias/semana

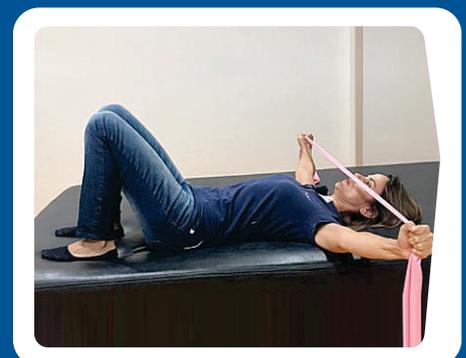
2 a 3



Dica!

Se ficar muito difícil, usar uma cadeira com encosto. Fazer com uma pessoa ao lado.

Passo a passo: Sentado(a) (figura 1) ou deitado(a) (figura 3), segurar um elástico à sua frente e abrir os braços na altura do ombro com os cotovelos esticados, puxando com a coluna ereta.



5 – Fortalecer os músculos do quadril



Repetições

3 séries de 10 cada lado, cada um



Equipamentos usados

anilhas de 0,5 a 2 Kg



Dias/semana

2 a 3



Dica!

Cheque o peso com que você consegue fazer.

Passo a passo: Abdutores (figuras 1-2): Deitado(a) de lado, realizar elevação da perna estendida. Adutores (figuras 3-4): Deitado(a) de lado, realizar elevação da perna estendida. Prestar atenção nas figuras abaixo.



6 – Fortalecer flexores do quadril



Repetições

3 séries de 10



Equipamento usado

Anilha



Dias/semana

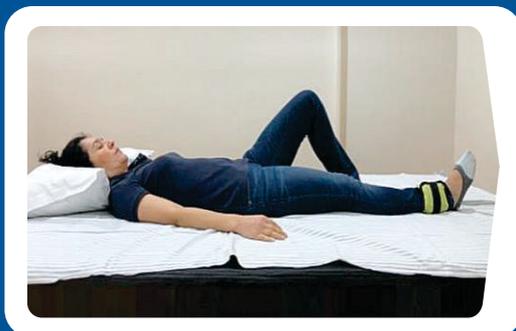
2 a 3



Dica!

Veja o peso adequado a você.

Passo a passo: Deitado(a), realizar elevação da perna estendida até a altura do outro joelho.



7 – Agachamento



Repetições

3 séries de 10



Equipamento usado

Cadeira



Dias/semana

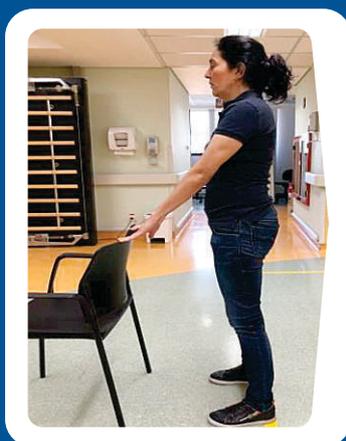
2 a 3



Dica!

Cuidado com risco de queda.

Passo a passo: Em pé, com as mãos apoiadas na cadeira, realizar o agachamento e retornar à posição inicial.



8 – Ponta do pé – fortalecer panturrilha



Repetições

3 séries de 10



Equipamento usado

Cadeira



Dias/semana

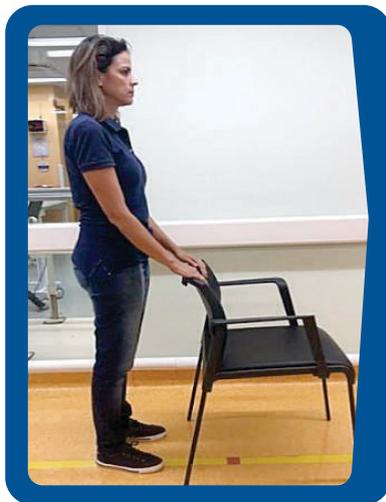
2 a 3



Dica!

Cuidado com risco de queda.

Passo a passo: Em pé, segurando em uma cadeira, ficar na ponta dos pés e voltar à posição inicial.



9 – Agachamento



Repetições

10



Equipamento usado

Bola



Dias/semana

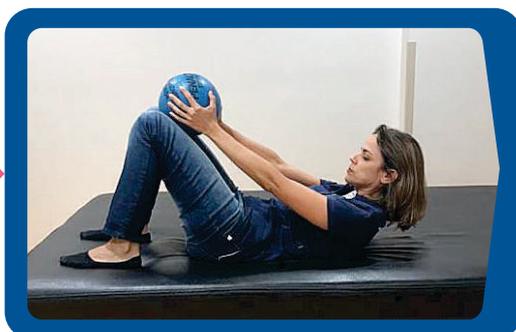
2 a 3



Dica!

Use uma almofada se não tiver bola.

Passo a passo: Deitado(a), realizar elevação do tronco segurando uma bola ou almofada, manter a posição por 5 segundos e retornar à posição inicial.



VAMOS ANDAR?

1 – Marcha estacionária



Repetições

3 séries de 20



Equipamento usado

Cadeira



Dias/semana

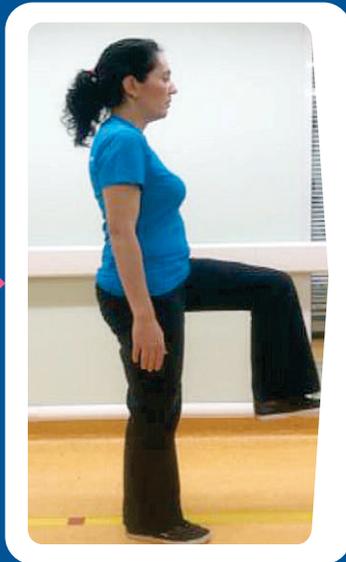
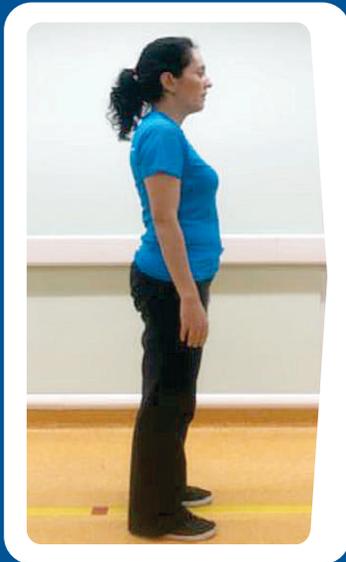
Diariamente



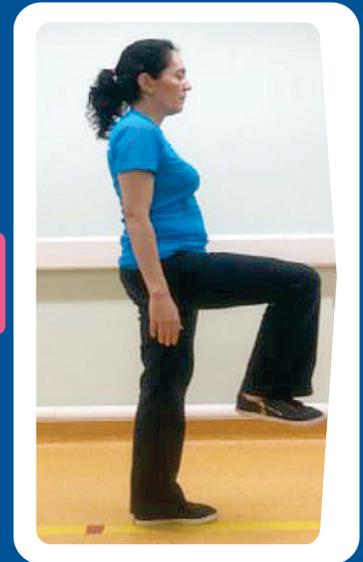
Dica!

Cuidado com o risco de queda.

Passo a passo: Em pé, apoiado(a), realizar a elevação da perna até a altura do quadril com o joelho flexionado e voltar à posição inicial. Fazer o movimento alternando as pernas como se estivesse marchando sem sair do lugar.



... e depois a outra perna



2 – Treino aeróbico



Repetições

Até 30' por dia



Equipamentos usados

bicicleta ou esteira ergométrica opcional



Dias/semana

Diariamente



Dica!

Pode realizar 3 x 10'

Se tiver bicicleta ou esteira em casa, sugerimos, além dos exercícios da cartilha, pedalar ou caminhar por até 30 minutos por dia. O nível de esforço deve ser relativamente cansativo, nunca exaustivo!

TREINAMENTO DO OLFATO E PALADAR



Algumas das manifestações pós-covid mais persistentes são a anosmia e a ageusia, respectivamente perda do olfato e do paladar. E assim como outras funções requerem um treinamento específico. Estudos recentes referem que ao menos quatro meses são necessários para que esta função se recupere para aqueles que sofrem desta perda após um processo infeccioso. O cérebro precisa ser gradualmente estimulado, para que ele possa reconhecer cheiros e sabores.



1. Os treinos de olfato e paladar devem ser realizados inicialmente de forma separada para que cada modalidade de estímulo seja reaprendida de forma eficiente, assim como outros estímulos devem ser evitados durante o treino. Foque sua atenção apenas no estímulo à ser realizado. Realize treinos diários e anote suas percepções, e inclusive dê notas para que você perceba sua evolução ao longo do processo. Anote se o cheiro e o sabor são ou não reconhecidos e em que intensidade.



2. Escolha previamente os cheiros e sabores a serem trabalhados. Trabalhe com os mesmos durante o seu treinamento diário. Escolha ao menos quatro modalidades distintas, como por exemplo os cheiros de limão, café, rosa, cravo, eucalipto ou os sabores de limão, sal, açúcar, vinagre, entre outros.

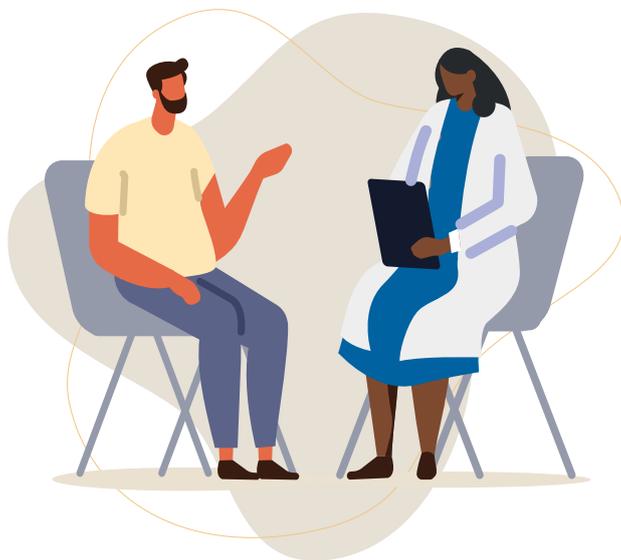


3. Ao treinar o olfato, comece com inalações curtas, e conecte-se com o cheiro a ser sentido. Faça uma imagem mental sobre experiências prévias com o cheiro e permaneça fazendo a inalação por aproximadamente 20 segundos. Respire normalmente após as inalações e retire o cheiro totalmente por pelo menos 30 segundos.



4. Ao treinar a gustação, dê intervalos maiores para que os sabores não se misturem com facilidade. Tente bochechar água entre os estímulos treinados para ajudar na remoção do estímulo sobre a língua. Recomenda-se também a escovação mais frequente da língua após as refeições para a retirada de todos os resíduos que possam permanecer e não serem identificados devido ao rebaixamento sensorial.

ALTERAÇÕES EMOCIONAIS POSSÍVEIS DIANTE DO DIAGNÓSTICO E/OU VIVÊNCIA DE INTERNAÇÃO DEVIDO AO COVID-19



Ansiedade

O que é ansiedade normal?

É uma emoção funcional, momentânea e passageira, que faz parte da natureza humana e nos impulsiona a realizar ações de forma positiva.

Quando a vivência da ansiedade

passa a ser negativa

A ansiedade passa a ser prejudicial quando ultrapassa o limite funcional, gerando sintomas físicos, psicológicos e cognitivos, impactando negativamente no dia a dia.

Sintomas comuns: aumento dos batimentos cardíacos, da frequência respiratória, sensação de medo, apreensão e preocupação constantes, maior tendência a se distrair, menor concentração, esquecimentos, desorganização e impacto na tomada de decisões.



Depressão

O que é tristeza?

É uma emoção momentânea natural e passageira que ocorre diante de situações consideradas negativas, como mudanças e perdas (por exemplo, diante das perdas motivadas pelo início da pandemia).

Quando minha tristeza já sinaliza

uma depressão?

Quando o sentimento de tristeza ocorre persistente e não melhora, se estendendo por dias, semanas ou meses, impactando negativamente no sono, apetite, capacidade para o trabalho, relações interpessoais, entre outros. A depressão caracteriza um adoecimento.

Orientações para um manejo

emocional saudável

A situação da pandemia pode levar ao aparecimento de pensamentos do tipo catastrófico, isto é, que tem desfechos muito negativos e que geram uma forte sensação de falta de controle. No entanto, embora a pandemia seja uma situação real, nem sempre o que pensamos sobre esta experiência pode corresponder à realidade. Pensamentos não são fatos e muitas vezes acreditamos no que pensamos sem questionar e isto pode acarretar em emoções na mesma proporção, o que leva a necessidade de um gerenciamento dos pensamentos de forma mais saudável.

Seguem algumas dicas importantes:

Evitar o hiperfoco no tema e nos pensamentos negativos. Quando perceber o foco em um tema negativo e que já esteja causando uma emoção desagradável, tente mudar o foco de sua atenção para atividades ou temas positivos e que tragam sensação de bem estar. Lembre-se que pensamentos geram emoções e ativam comportamentos proporcionais a intensidade dos pensamentos.

Ter em mente que não temos total controle do que se passa no contexto da pandemia, apenas sobre os cuidados da prevenção. Por exemplo, podemos controlar nosso autocuidado, o distanciamento social e a frequência que acesso a algumas informações. Já existem situações e/ou questionamentos que não podemos controlar, como por exemplo, o tempo que irá durar a pandemia, os impactos econômicos e sociais, a adesão da sociedade as medidas de prevenção, entre outros.

É importante investir na espiritualidade, até porque estudos da neurociência indicam que manter a espiritualidade ativa (independente de qual a sua religião) facilita o equilíbrio de conexão entre mente e corpo, gerando sentimentos e emoções mais positivas.

Quando devo procurar ajuda profissional

de um psicólogo?

Deve-se pensar na busca do auxílio de um profissional quando forem observadas alterações que impactem de modo significativo na sensação de bem estar geral e na funcionalidade do dia a dia.



ALBERT EINSTEIN
SOCIEDADE BENEFICENTE ISRAELITA BRASILEIRA