



SEMUS

Secretaria Municipal de Saúde
CRUZEIRO - SP

COVID-19

A Secretaria Municipal Saúde de Cruzeiro apresenta um projeto de reabilitação para pacientes regressos de internação pós COVID-19. A dinâmica propõe apoio técnico com relação às questões psicológicas, emocionais e físicas.

O trabalho será realizado através da equipe multiprofissional constituída de Psicólogo, Fisioterapeuta e Fonoaudiólogo.

Esse programa propõe exercícios básicos que promoverão benefícios para uma adaptação saudável no dia a dia dos pacientes.



VOLTANDO PARA CASA, O QUE DEVO FAZER?

Atente-se aos cuidados, use o tempo para descansar. É importante lavar as mãos com água e sabão frequentemente ou usar álcool 70%.

Se sair use máscaras.

Caso sinta algum desconforto ou dificuldade em realizar atividades básicas, saiba que está em processo de reabilitação e é comum vivenciar certas discrepâncias.

A equipe da Secretaria de Saúde entrará em contato com os pacientes que se enquadram ao projeto.

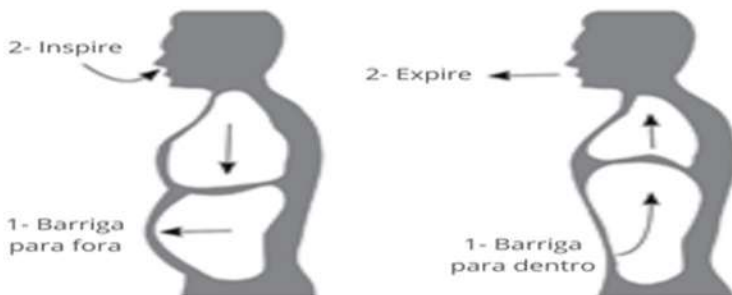


CARTILHA

1. ORIENTAÇÕES BÁSICAS

ORIENTAÇÕES BÁSICAS

1. Busque informações de fonte confiável. Evite o excesso de notícias, pois pode provocar sensação de ansiedade, dificultando o relaxamento.
2. Realizar a respiração diafragmática para o alívio dos sintomas da ansiedade:



3. Compreenda que emoções como, ansiedade, medo, tristeza são comuns diante da situação que o paciente vivenciou, fazendo-se necessário o acolhimento e validação da mesma.

4. Manter contato com familiares e amigos, utilize as redes sociais, videochamadas e ligação.

5. Ficar atento às mudanças no funcionamento do seu corpo, como sono, alimentação, cansaço, ou no seu comportamento e sentimentos, como irritabilidade, humor, perda de interesse.



SEMUS

Secretaria Municipal de Saúde
CRUZEIRO - SP



2. EXERCÍCIOS EXERCÍCIOS





EXERCÍCIOS

1. Paciente sentado, segurar bastão com as duas mãos e realizar movimento de levantar os braços puxando o ar. Puxar o ar para levantar e soltar o ar para descer; 10 repetições.



2. Realizar o mesmo exercício puxando o ar em duas fases. Puxar o ar para subir até a metade (altura dos ombros) e puxar o restante do ar levantando totalmente os braços. Soltar o ar para descer os braços; 10 repetições

3. 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; 10 repetições



4. Paciente sentado com os ombros relaxados 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. 10 repetições



EXERCÍCIOS



- 5.** Paciente sentado, puxar o ar e soltar devagar realizando bico com a boca até sair totalmente o ar; 10 repetições



- 6.** Segurar uma garrafa 600ml com água até a metade e usar um canudo para assoprar até sair totalmente o ar dos pulmões; 10 repetições

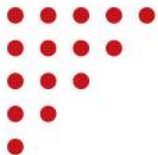


- 7.** Assoprar bexiga ou língua de sogra; 10 repetições



- 8.** Sentado na cadeira. Levante-se da cadeira ficando em pé completamente e em seguida, sente-se devagar. Se tiver necessidade, segure em uma superfície estável; 10 repetições





- 9.** Em pé, coloque as mãos apoiadas na cadeira, fique na ponta dos pés e volte à posição original; 10 repetições



- 10.** Caminhada leve durante 5min com progressão do tempo à medida que melhora o cansaço, respeitando o isolamento social





SEMUS

Secretaria Municipal de Saúde
CRUZEIRO - SP

#FIQUE-EM-CASA

 [secsaudecruzeiro](#)  [semus_cruzeiro](#)