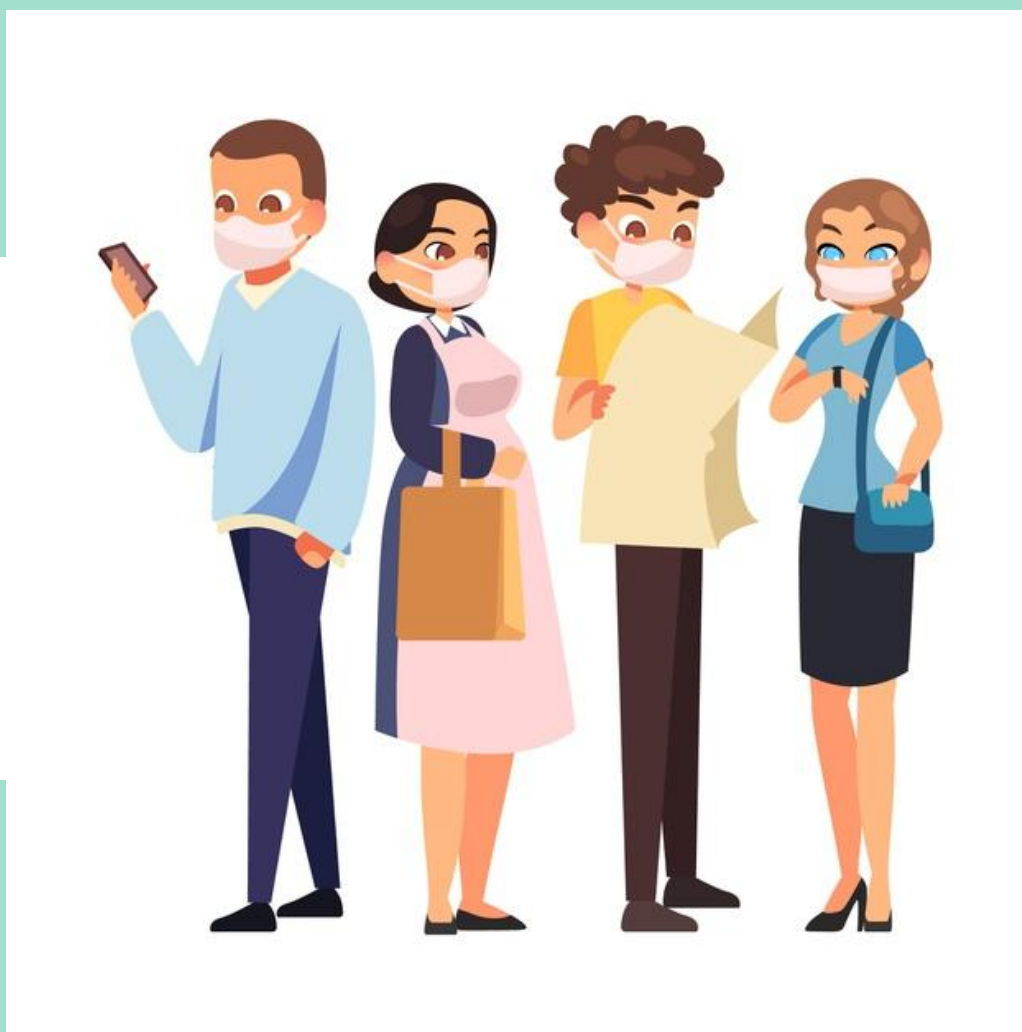


As principais informações também podem ser acessadas por meio de vídeo clicando na figura ao lado



ROTINA PÓS-COVID-19

Orientações da Terapia Ocupacional



UFES
2020



Dados Internacionais de Catalogação-na-publicação (CIP)
(Biblioteca Setorial do Centro de Ciências da Saúde da Universidade
Federal do Espírito Santo, ES, Brasil)

S589r Sime, Mariana Midori - 1983
ROTINA PÓS-COVID-19 : Orientações da Terapia
Ocupacional / Mariana Midori Sime, Gilma Corrêa Coutinho,
Eliania Pereira da Silva ; Colaboradores, Bruna Pessin Bergamin,
Julimar Alves Silva, Lalesca Faria Zanoti, Lavinia Barbosa do
Nascimento, Mariane Silva da Silva. - Dados eletrônicos. - Vitória
: ed. do Autor, 2020.
26 p. : il.

Inclui bibliografia.

ISBN: 978-65-00-06774-3

Modo de acesso: <http://www.lafatec.ufes.br/>

1. Terapia Ocupacional. 2. Covid-19. 3. Orientações.
4. Rotina. 5. Pós-internação. I. Coutinho, Gilma Corrêa, 1955-
II. Silva, Eliania Pereira da, 1975-. III. Bergamin, Bruna Pessin,
2000-. IV. Silva, Julimar Alves, 1998-. V. Zanoti, Lalesca Faria,
1998-. VI. Nascimento, Lavinia Barbosa do, 1997-. VII. Silva,
Mariane Silva, 1996-.

CDU: 615.851.3

Elaborado por Rafael Lima de Carvalho – CRB-6 MG-002926/O

Edição de texto

Bruna Pessin Bergamin
Julimar Alves da Silva
Lalesca Faria Zanoti
Lavínia Barbosa do Nascimento
Mariane Silva da Silva

Organização e Revisão textual

Mariana Midori Sime
Eliania Pereira da Silva
Gilma Corrêa Coutinho

CONTATOS



lafatec.ufes@gmail.com



[@tato.i3d](https://www.instagram.com/tato.i3d)



facebook.com/tato.i3d
facebook.com/groups/tatocomunidade



<http://www.lafatec.ufes.br>

ÍNDICE

05

APRESENTAÇÃO

07

VOLTANDO PARA CASA. E AGORA?

08

ORGANIZANDO A NOVA ROTINA

09

PLANEJANDO

10

NÃO SE ESQUEÇA DA POSTURA

12

ATENÇÃO TAMBÉM À RESPIRAÇÃO

13

USE RECURSOS ADAPTADOS QUANDO NECESSÁRIO

17

OUTROS ESTÍMULOS IMPORTANTES

19

CUIDE DE SUA SAÚDE MENTAL

23

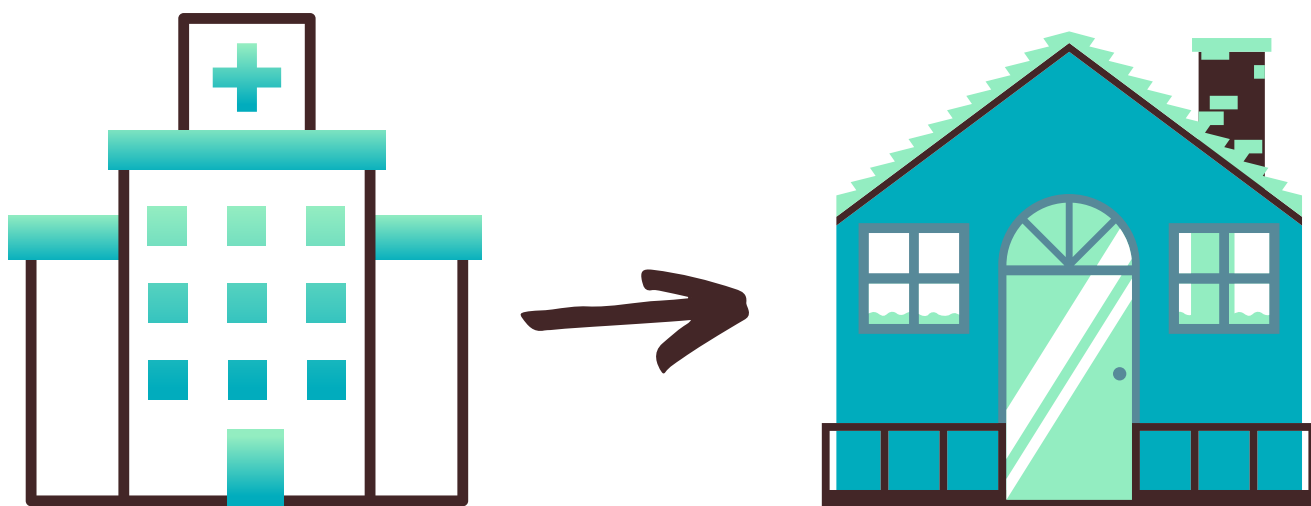
SERVIÇOS DE ORIENTAÇÃO E APOIO

24

REFERÊNCIAS

APRESENTAÇÃO

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 alguma 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, elaborada por professoras, profissionais e estudantes de Terapia Ocupacional, 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 como 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.

PLANEJANDO

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.



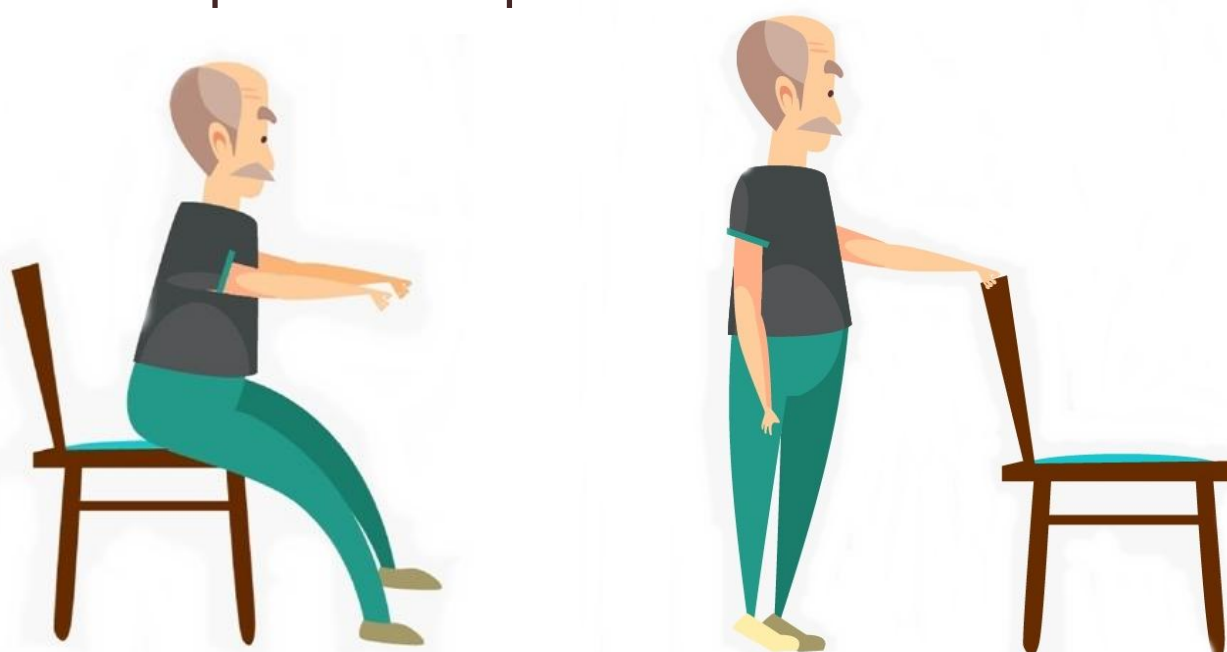
Tente separar tudo o que você vai precisar antes de começar. Simplifique as tarefas, deixando os objetos usados com mais frequência em locais mais fáceis e acessíveis.

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.



Como exemplo, para o banho, escovar os dentes, trocar de roupas, nos primeiros dias inicie sentado em uma cadeira ou na cama. Ao 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.



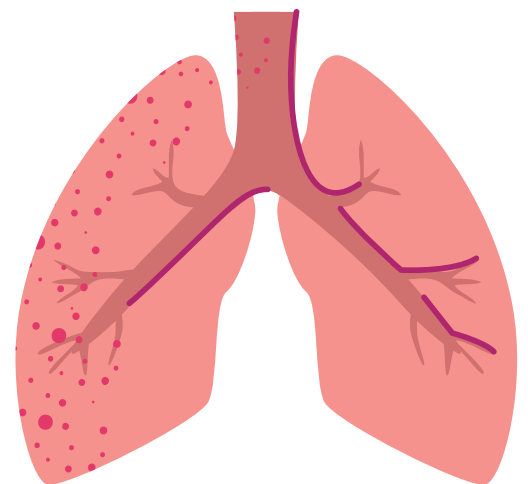
ATENÇÃO TAMBÉM À RESPIRAÇÃO



Lembre-se de respirar com calma e devagar.

Algumas posições podem dificultar sua respiração, por isso:

- Evite ficar com o corpo curvado para frente; ao sentar, apoie as costas em uma 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 uma determinada atividade, podem ser necessárias algumas adaptações. Abaixo 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 como fazer o uso de canecas com alça ou canudos e engrossadores de cabos de talheres;

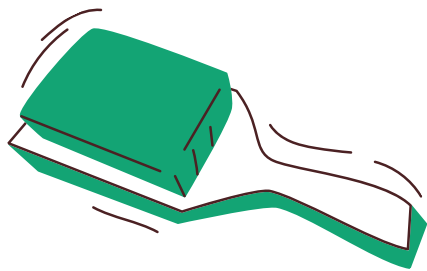


- Para facilitar se vestir: prefira camisas, blusas e/ou sutiãs com abertura na frente, e calças/bermudas mais largas e com elástico;

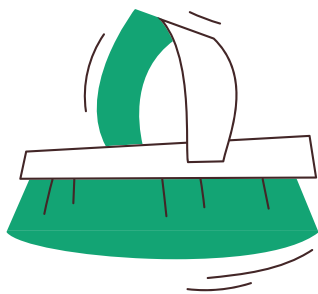




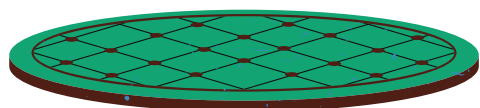
- No banho: no começo, para sua segurança, tome banho sentado em uma cadeira de plástico ou cadeira de rodas higiênica;



- 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!

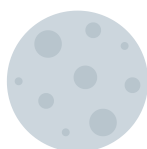
- Para os remédios: separar em caixinhas, de acordo com os horários, pode te ajudar a não esquecer ou tomar o errado;



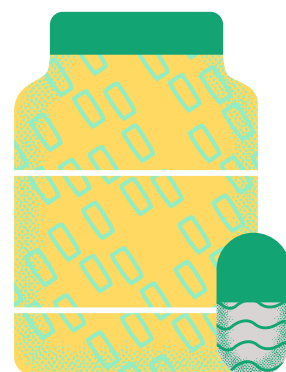
Manhã



Tarde



Noite



- Evite tapetes pela casa, pois eles podem provocar quedas.





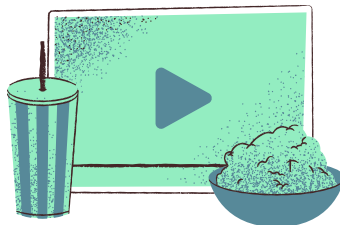
Importante: Sempre começar a realizar as atividades sentado e só passar a fazer de pé quando se sentir seguro para isso ou for liberado pelo seu terapeuta!

**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:

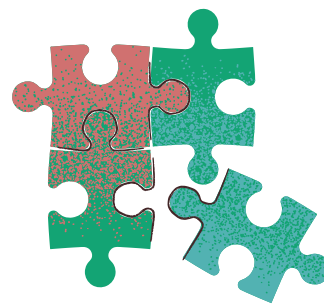
- Ouça músicas;



- Veja fotos antigas;

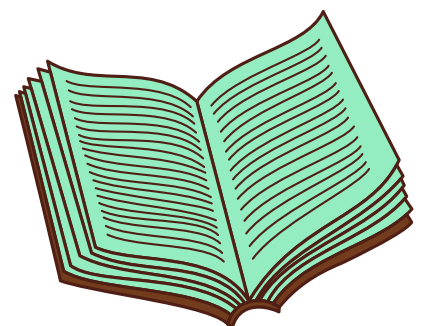


- Divirta-se com os jogos de que gosta;

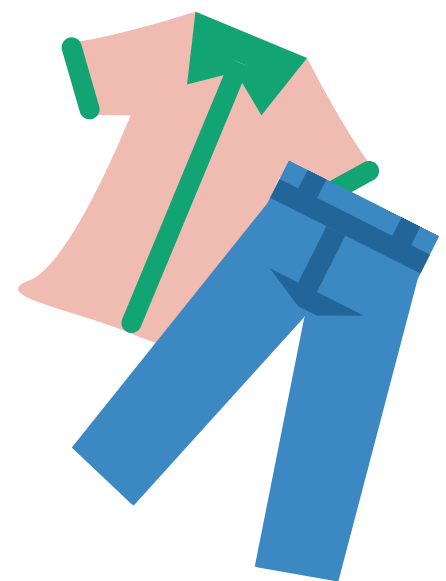


- Leia revistas ou livros;

- Escreva sobre suas atividades em um caderno/diário;



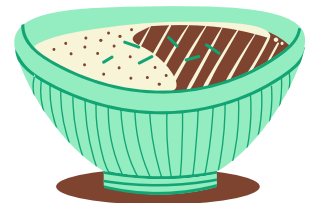
- Escreva sobre alguma experiência que vivenciou;
- Converse sobre o dia a dia com as pessoas que estão com você;
- Compartilhe histórias do passado;
- Escolha sozinho roupas e acessórios para usar;
- Organize um espaço da casa, como armário, guarda-roupa, separando os itens por cores ou funções.



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, como 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

Não sinta culpa por ter adoecido, nem se sinta vítima, todos estamos sujeitos a adoecer.



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, devemos 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 0800 042 0506 ou acessando o site <https://orientacorona.hucam.edu.br/>

SERVIÇOS DE ORIENTAÇÃO E APOIO



<https://orientacorona.hucam.edu.br/>



@orientacovides

@abratoes



Orienta Corona - 0800 042 0506

CVV 188

SOS Apoio Emocional - (27) 99858-8280

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, P.H.T.Q. et al. Terapia ocupacional na artrite reumatoide: o que o reumatologista precisa saber? Rev. Bras. Reumatol., São Paulo, v. 55, n. 3, p. 272-280, 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0482-50042015000300272&lng=en&nrm=iso>.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DO SONO (ABS). Cartilha do Sono. Semana do sono 2019: Dormir bem é envelhecer com saúde. Disponível em: <http://www.semanadosono.com.br/assets/cartilha-sem19.pdf>

CAVALCANTI, A.; GALVÃO, C. Terapia Ocupacional: 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/cmslite/userfiles/file/Cotidiano_ocupacional_HRHDS.pdf

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

TOBAR, E.; ALVAREZ, E.; GARRIDO, 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: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-507X2017000200248&lng=en&nrm=iso>.

VELLOSO, M.; JARDIM, J.R. Funcionalidade do paciente com doença pulmonar obstrutiva crônica e técnicas de conservação de energia. J. Bras. Pneumol., São Paulo, v. 32, n. 6, p. 580-586, 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-37132006000600017&lng=en&nrm=iso>.



UNIVERSIDADE FEDERAL
DO ESPÍRITO SANTO

