

CARTILHA: RECOMENDAÇÕES GERAIS

Programa de Estimulação Cognitiva Pós COVID-19

Depois que você teve COVID, você percebe que:

- As palavras somem de repente?
- Sente-se muito cansado(a)?
- Sente-se desatento(a)?
- Sente-se mais ansioso(a)?



Esses podem ser os efeitos prolongados da COVID-19.



Acalme-se!!!

Temos técnicas para te ajudar!

Esta cartilha trás algumas dicas para dar aquela turbinada que você está precisando no seu dia a dia!

BOAS PRÁTICAS PARA O DIA A DIA

TENHA PACIÊNCIA
CONSIGO

UM POUCO POR DIA

TENHA UMA ROTINA

QUANTO MAIS VOCÊ
PRATICAR, MELHOR
VOCÊ VAI FICAR

FAÇA SUAS
ATIVIDADES DE
FORMA
CONCENTRADA

USE PAPEL E CANETA
COMO AUXÍLIO NAS
ATIVIDADES

Cuidados com a saúde mental são fundamentais para qualidade de vida, assim como minimizar impactos da fadiga no seu dia a dia. Boas práticas diárias e cuidados com a saúde física e mental terão impacto positivo no seu processo de melhora cognitiva como na atenção e memória.



LEMBRE-SE

O treino diário depende apenas de você.

Procure sempre um profissional de saúde para orientações.

Esta cartilha não tem o intuito de substituir uma consulta médica.

ALIMENTAÇÃO

Por que pensar na alimentação :

Cada corpo é um corpo.

Tudo aquilo que comemos irá servir como combustível para o nosso corpo. Se este combustível for compatível com o motor do nosso corpo, este funcionará bem e trará força e energia.



1. Escolhas

Se, na maioria das vezes fizermos a ingestão de produtos industrializados, doces, frituras e gorduras em exagero, possivelmente nos sentiremos mais cansados e fracos. Faça melhores escolhas!

2. Água

O consumo de água é fundamental para o bom funcionamento de todo o nosso corpo. Mais de 70% do corpo humano é composto de água. Ela ajuda a hidratar, a levar os nutrientes, como oxigênio e sais minerais até as células, além de expulsar as substâncias tóxicas do corpo por meio do suor e da urina.

3. Descasque mais, desembulhe menos

Sempre que possível, consuma mais frutas, legumes e vegetais. Se você não tem o hábito, inicie incluindo em uma das refeições um alimento diferente e saudável. Aos poucos vá incluindo até se tornar um hábito.

4. Colorido

Prepare suas refeições de forma que os alimentos componham um prato bem colorido.



5. Lanchinhos

Quando for passar muito tempo fora de casa, leve sempre com você uma garrafa de água e um lanchinho, como: uma fruta, um sanduíche, algo integral. Opte por coisas leves e que possam trazer uma saciedade.

6. Orientações

O Ministério da Saúde tem um guia de orientações sobre alimentação para a população brasileira. Você pode consultar através deste link:

https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf



Procure orientações médicas para maiores orientações e informação. Exames complementares podem ser necessários. Se você é portador de alergias, diabetes, etc.. é fundamental acompanhamento regular com um médico especialista.

ATIVIDADE FISICA

Movimento é vida!

Temos uma rotina que não coopera para que possamos nos exercitar de forma formal. Escolha estar em movimento!

1. Escadas

Um dia ou outro não custa substituir o elevador ou a escada rolante pela caminhada na escada convencional

2. Ponto de ônibus

Desça um ponto antes ou um ponto depois para que possa caminhar um pouquinho.

3. Online

Na internet temos muitos vídeos de orientação para atividades como Yoga e alongamento. Experimente!!

4. Dançar

Por que não? Dançar na sala da sua casa, no seu quarto... pode ser divertido!



Procure orientações médicas para maiores orientações e informação. Exames complementares podem ser necessários. Se você é cardíaco, artrite, artrose e entre outros, é fundamental acompanhamento com médico especialista.

SONO

Higiene do sono!

É durante o sono que o organismo exerce as principais funções restauradoras do corpo, como o reparo dos tecidos, o crescimento muscular e a síntese de proteínas. Durante este momento, é possível repor energias e regular o metabolismo, fatores essenciais para manter corpo e mente saudáveis.

1. Mantenha uma rotina de sono

Procure dormir acordar no mesmo horário.

2. Evite o consumo de bebidas com cafeína e alcoólicas

Café, chá mate, chá preto podem ser estimulantes e fazer que seu sono seja agitado ou até mesmo dificultando o adormecimento.

3. Não vá para cama a não ser que esteja com sono

Temos o hábito de ver TV, mexer no celular na cama. Aos pouquinhos vá abandonando estes hábitos e adotando novos, como: meditar, alongamento, yoga ou ler.

4. Crie no seu quarto um ambiente que induza ao sono

O escuro e o silêncio são fundamentais. Caso isso não seja possível, use artifícios como: tapa olhos e um protetor auricular.

5. Não fique monitorando o relógio

Monitorar a hora pode aumentar sua ansiedade e gerar estresse, dificultando mais ainda o adormecimento.

6. Reduza o consumo de alimentos pesados à noite

Opte por alimentos mais leves ou jante mais cedo. Estômago muito cheio pode dificultar uma boa noite de sono



Procure orientações médicas para maiores orientações e informação. Exames complementares podem ser necessários.

Se você tem problema crônico de sono, procure seu médico.

PROGRAME-SE

Atualmente como você descreveria as principais atividades da sua vida?

Alimentação

Atividade física

Sono

O que você gostaria de mudar? Seja realista e pense em algo dentro daquilo que consegue fazer atualmente.

Alimentação

Atividade física

Sono



Esta cartilha foi elaborada por:

