

CARTILHA: FADIGA

Programa de Estimulação Cognitiva Pós COVID-19

Esta cartilha faz parte de um conjunto de outras cartilhas que trazem boas práticas para o seu dia a dia.

Cuidados com a saúde mental, saúde física e alimentação são fundamentais para sua qualidade de vida.

Esta cartilha contém orientações para minimizar os efeitos da fadiga em sua vida.



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.

FADIGA

Como amenizar os efeitos da fadiga?

Cada corpo é um corpo.

O ser humano é único e cada um de nós necessitamos de coisas diferentes e específicas para uma boa qualidade de vida. Reflita como está sua rotina e o que você pode modificar para melhor gerenciamento de sua saúde.



1. Planos de contingência

Elaborar com os familiares e/ou terapeutas estratégias para evitar e/ou receber ajuda nos casos da fadiga acontecer em situações críticas (ônibus, reuniões, escola).

2. Avaliar o ambiente

Identificar as características do ambiente que podem contribuir para a fadiga como barulho em excesso, intensidade de luz, ambientes de circulação, temperatura, local para sentar, etc.

3. Identificar as melhores horas

Identifique as horas mais produtivas e estabelecer as atividades com maiores demandas cognitivas e/ou físicas nestes períodos.

4. Programar períodos de descanso

Organizar na rotina prevista de atividades do dia e/ou semana períodos de descanso (prevenção).

5. Fragmentar as tarefas

Dividir as tarefas em etapas menores. Faça pequenos períodos de descanso entre as tarefas.

6. Foco em prioridades

Defina atividades prioritárias. Delegar outras ações quando possível.



7. Tempo e Temperatura

O calor pode aumentar a sensação de fadiga.

Boas práticas

Cuidados com alimentação, sono e atividade física são fundamentais para controle da fadiga.

Consulte a Cartilha com orientações gerais.



Procure orientações médicas para maiores orientações e informação. Exames complementares podem ser necessários para excluir outras doenças, falta de vitaminas, etc..

PROGRAME-SE

Descreva sua rotina e entenda como você pode modificá-la!

Principal atividade

Tempo de percurso

Horário da alimentação

Qualidade da alimentação

Horas de sono

Qualidade do sono

Atividade física

Boas práticas

Hábitos ruins

O que eu posso mudar agora?



Esta cartilha foi elaborada por:

