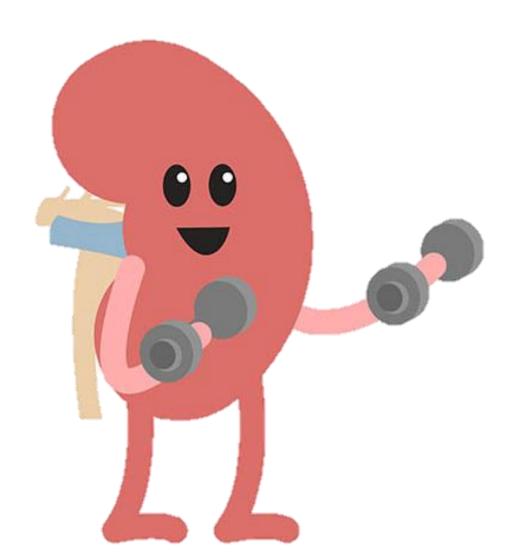




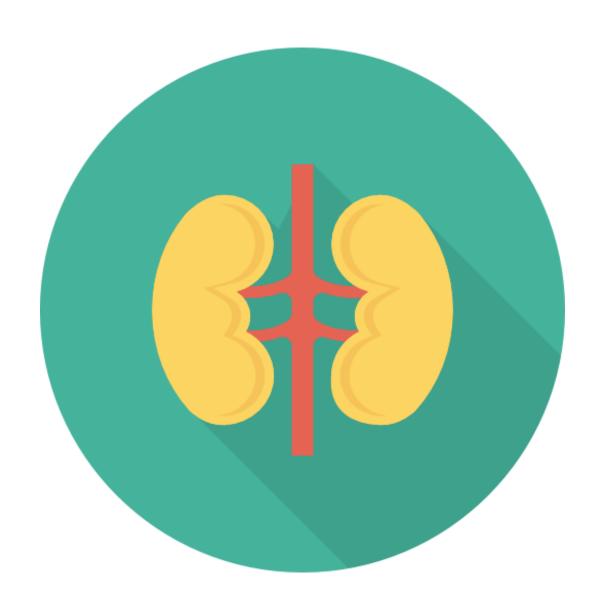
GUIA DE EXERCÍCIOS DOMICILIARES

Instruções direcionadas para pacientes com doença renal crônica durante o período de atenção ao COVID-19



Programa de Exercícios

- Entendemos que estes são tempos incomuns nos quais, infelizmente, estamos enfrentando uma pandemia do novo coronavírus, o COVID-19.
- Preparamos um programa de três semanas com exercícios variados para que os pacientes se mantenham ativos.



Abaixo estão as recomendações dos exercícios de alongamento, fortalecimento e respiração. Pratique pelo menos **três vezes por semana** para se manter forte e disposto durante todo este período!

Recomendações para os exercícios domiciliares

- Faça **uma alimentação leve** (seguindo as orientações nutricionais) entre 30 e 40 minutos antes dos exercícios;
- Escolha um local seguro em sua casa, evitando tapetes e piso irregular. Tenha um ponto de apoio para os braços;
- Preferencialmente, faça os seus exercícios descalço;
- Descanse de 1 a 2 minutos entre as séries e de 2 a 3 entre os exercícios;
- Não prenda a respiração, puxe e solte o ar pelo nariz;
- Realize os exercícios somente se estiver se sentindo bem e disposto fisicamente;
- PARE imediatamente se tiver dor no peito, tonturas ou sensação de desmaio e avise ao profissional da sua clínica.

PARA ADICIONAR PESO AOS EXERCÍCIOS:

- Garrafa com areia ou água;
- Latas de conserva;
- Sacos de açúcar, arroz ou feijão;
- Halteres.



Alongamentos iniciais

ROTAÇÕES DO PESCOÇO

- Sentado, com as costas bem alinhadas, olhe para frente;
- Lentamente rode a cabeça para um lado até sentir alongar;
- Segura esta posição por 10 segundos;
- Depois, suavemente rode a cabeça para o outro lado;
- Repita por 3 vezes para cada lado.



ROTAÇÕES DO TRONCO

- Cruze os braços e coloque as mãos no ombro contrário;
- Lentamente, rode o tronco para um lado (o quadril mantém-se voltada para a frente);
- Segure nesta posição por 10 segundos;
- Repita por 3 para o outro lado.



PARTE SUPERIOR DAS COSTAS

- Sentado, relaxe os ombros e mantenha a parte superior das costas reta;
- Mantenha os braços estendidos para a frente na altura dos ombros;
- Segure nesta posição por 10 segundos;
- Repita por 3 vezes.



COSTAS POR COMPLETO

- Sentado, relaxe os ombros, junte as mãos e levante os braço;
- Olhe para cima e estique os braços o máximo que conseguir, tentando "tocar no teto";
- Segure nesta posição por 10 segundos e retorne os braços para a posição inicial;
- Repita por 3 vezes.



Exercícios de Fortalecimento

SENTAR E LEVANTAR DA CADEIRA

- Sente-se na cadeira (encostada na parede) com os pés afastados à largura o quadril e cruze os braços;
- Incline-se para a frente e lentamente fique em pé;
- Lentamente, volte para a posição de sentado;

Faça 10 repetições, descanse 1 a 2 minutos e repita por 2 vezes.



ELEVAÇÃO DOS OMBROS

- Eleve os seus braços na altura dos ombros,
- Lentamente eleve os braços acima da cabeça, deixando os cotovelos um pouco dobrados;
- Retorne a posição inicial, lentamente;
- Faça 10 repetições, descanse 1 a 2 minutos e repita por 2 vezes.



ELEVAÇÃO DOS CALCANHARES

- Fique em pé e apoie-se na cadeira (que deve estar encostada na parede);
- Olhe para frente, segure firme na cadeira e eleve os calcanhares (mantendo o peso na ponta dos pés);
- Lentamente, retorne os calcanhares até tocar no chão;

Faça 10 repetições, descanse 1 a 2 minutos e repita por 2

vezes.



FLEXÃO DOS ANTEBRAÇOS

- Braços ao lado do corpo e palma das mãos viradas para a frente;
- Lentamente dobre os seus cotovelos e eleve as suas mãos até a altura dos ombros;
- Volte à posição inicial, lentamente, esticando os cotovelos;
- Faça 10 repetições, descanse 1 a 2 minutos e repita por 2 vezes.



Exercícios Respiratórios Terapêuticos

- Trata-se de intervenções cujo objetivo é prevenir, avaliar e tratar disfunções ventilatórias, evitando complicações.
- Puxar o ar de forma lenta e profunda gera diversos benefícios no seu pulmão. Portanto, ensinaremos a seguir exercícios que podem ser realizados por você. Realize 10 vezes cada exercício.



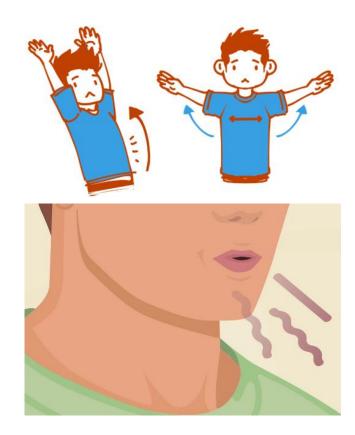
Puxe o máximo de ar pelo nariz, prenda a respiração por três segundos e então solte lentamente pela boca.

INSPIRAÇÃO PROFUNDA E EXPIRAÇÃO FORÇADA

Lentamente puxe o máximo de ar pelo nariz abrindo os braços, em seguida fechando os braços, solte todo ar que conseguir pela boca, simulando um assobio (frêmito labial).



Puxe o ar de forma fracionada em ciclos até encher seu pulmão com o máximo de ar que conseguir e então solte lentamente pela boca.



Agradecimentos

Agradecemos à Universidade de Bangor pela produção do "O Meu Guia Para Uma Vida Ativa", que serviu como base e referência para a produção deste guia. As imagens, em sua maioria, foram retiradas do "O Meu Guia Para Uma Vida Ativa", versão em português.

Também, à Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) pela cartilha "Programa Multicêntrico de Qualidade Profissional em Atenção Domiciliar a Distância", que contribui para a construção da abordagem respiratória.

Este guia é uma produção da Renal Fisio – Excelência em Qualidade de Vida em parceria com a DaVita – Tratamento Renal, cujos os autores são:

Dra. Thaís Branquinho - CREFITO/DF 205126-F

Me. Heitor Ribeiro - CREF/DF 012904



