

# Orientações de Fisioterapia na COVID-19

Estou me sentindo cansado(a) muito fácil. O que fazer?

## Técnicas de conservação de energia

Tem como objetivo diminuir o gasto de energia na realização das atividades do dia a dia reduzindo a falta de ar e o cansaço.

Como fazer: treinar a respiração, adaptar as atividades do dia a dia.

### Respiração diafragmática:



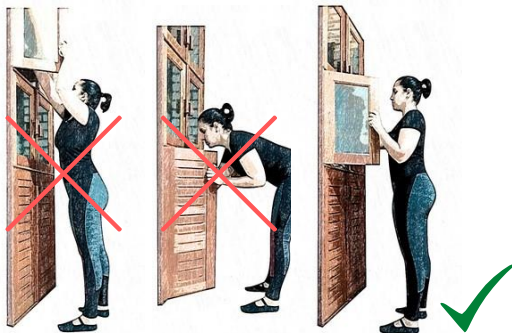
Puxe o ar pelo nariz, direcionando o ar para barriga.



Solte o ar pela boca, esvaziando a barriga.

A respiração diafragmática também pode ser realizada na posição sentada

### Adaptações nas atividades do dia a dia



Adaptar o ambiente, por exemplo, guardando objetos que são frequentemente utilizados em gavetas acessíveis, evitando assim, a necessidade de grandes movimentos dos braços sem apoio, além de dobrar a coluna;

Sempre que possível prefira estar sentado(a) do que em pé, priorizando que os braços fiquem apoiados ao realizar as suas atividades do dia a dia.



Escovar os dentes, lavar o rosto, fazer a barba sentado(a) de preferência com os braços apoiados.



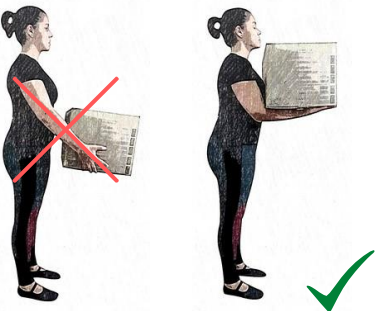
Tomar banho e secar o corpo sentado(a). Podendo usar um roupão para secar o corpo mais facilmente.



Buscar manter uma boa postura ao realizar as atividades do dia a dia.



Vestir-se e colocar os calçados sentado(a).  
Podendo fazer uso de uma calçadeira.



Quando for carregar algo pesado trazer o mais perto possível ao corpo.



Distribuir peso de maneira uniforme.

Utilizar o apoio dos membros superiores para levantar da cama da maneira correta.



01 Deite de lado.



02 Coloque as pernas para fora da cama.



03 Empurre os braços contra a cama para levantar.



04

### Pronação Ativa

Deitar de barriga para baixo reduz a falta de ar e ajuda o pulmão a trabalhar melhor.



Você pode mudar de posição a cada 1 ou 2 horas, intercalando entre deitar de lado e de barriga para baixo, para ficar mais confortável pode usar travesseiros, almofadas ou cobertores.