



Crefito 11

CONSELHO REGIONAL DE
FISIOTERAPIA E TERAPIA
OCUPACIONAL DA 11ª REGIÃO

FLUXOGRAMA INTERATIVO

FLUXOGRAMA INTERATIVO DE ORIENTAÇÃO PARA INDIVÍDUOS COM SINTOMAS LEVES DA COVID 19 EM ISOLAMENTO DOMICILIAR RESTRITO





Crefito 11

CONSELHO REGIONAL DE
FISIOTERAPIA E TERAPIA
OCUPACIONAL DA 11ª REGIÃO

FLUXOGRAMA INTERATIVO

**FLUXOGRAMA INTERATIVO DE ORIENTAÇÃO PARA
INDIVÍDUOS COM SINTOMAS LEVES DA COVID 19
EM ISOLAMENTO DOMICILIAR RESTRITO**

Valéria Ribeiro Cecília de Camargos.
Terapeuta Ocupacional / N° 17338-TO.
Pós-Graduada em Reabilitação Neurológica e Terapia da Mão / UFSCAR.
Conselheira Suplente Crefito 11 / 2019-2022.

SUMÁRIO

1. PROFISSIONAIS DE SAÚDE AO COMBATE AO COVID-19.....	4
2. OS SINTOMAS DA COVID-19 EM NOSSO ORGANISMO.	5
3. A IMPORTÂNCIA DO USO DA MÁSCARA.....	8
4. ORIENTAÇÕES PARA INDIVÍDUOS COM SINTOMAS LEVES DA COVID-19 EM ISOLAMENTO DOMICILIAR RESTRITO.	12
5. TERAPIA OCUPACIONAL NA REABILITAÇÃO DE INDIVÍDUOS COM SEQUELAS PREVISÍVEIS DO COVID-19.	22
6. EXPECTATIVAS PÓS-COVID-19.....	25
7. BIBLIOGRAFIA.....	26



APRESENTAÇÃO

Com o surgimento do novo Coronavírus (Covid-19), a sociedade teve que rever o cotidiano de vida. O isolamento social e o distanciamento se tornaram importantes para vida da população e observamos que a mudança é global, inclusive nas políticas de saúde internacional, com a pandemia foram inseridos novos protocolos orientações para sociedade.

O Fluxograma de orientações para indivíduos com sintomas leves da covid-19 em isolamento domiciliar restrito, tem por finalidade, trazer informações importantes de forma simples e direta, com intuito de orientar, principalmente os indivíduos que estão num ambiente restrito, passando por todas as consequências causadas pela doença.

O CREFITO 11 convida você, para uma leitura repleta de informações interativas e de grande relevância, neste novo tempo vivenciado por toda a sociedade.



1 - PROFISSIONAIS DA SAÚDE NO COMBATE AO COVID-19

Recentemente no cenário mundial, muitos profissionais de saúde estão atuando no combate ao Covid-19 e são de extrema importância, pois, fazem parte da equipe que estão na linha de frente diariamente, salvando vidas e cuidando da manutenção da saúde dos indivíduos acometidos pelo Covid-19. São Médicos, Enfermeiros, Fisioterapeutas, Nutricionistas, Terapeutas Ocupacionais, Psicólogos e toda uma equipe multidisciplinar.



2-OS SINTOMAS DA COVID-19 EM NOSSO ORGANISMO



**VOCÊ SABE O QUE ACONTECE COM SEU
CORPO QUANDO VOCÊ CONTRAI O
CORONAVÍRUS?**

FEBRE ALTA

DOR DE CABEÇA

NARIZ ESCORRENDO

DOR DE GARGANTA

**PERDA DO
PALADAR**



2-OS SINTOMAS DA COVID-19 EM NOSSO ORGANISMO



VOCÊ SABE O QUE ACONTECE COM SEU CORPO QUANDO VOCÊ CONTRAI O CORONAVÍRUS?

QUER SABER MAIS? APERTE O PLAY E VEJA O VÍDEO



<https://www.youtube.com/watch?v=LwUjglzIUhc>

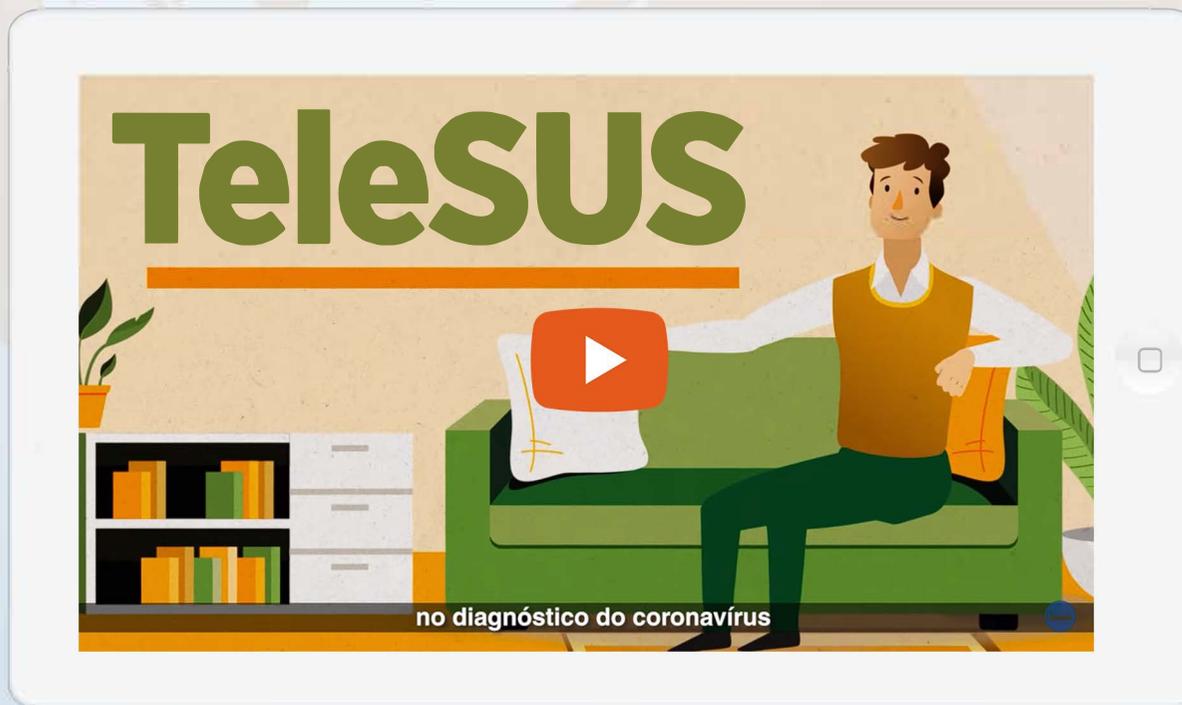
(FONTE: CANAL DO MINISTÉRIO DA SAÚDE)

2-OS SINTOMAS DA COVID-19 EM NOSSO ORGANISMO



VOCÊ SABIA?

JÁ CONHECE O TELESUS? ENTÃO CLIQUE NO ÍCONE DO YOUTUBE



<https://www.youtube.com/watch?v=L3ig19oi8XI>

(FONTE: CANAL DO MINISTÉRIO DA SAÚDE)

3-A IMPORTÂNCIA DO USO DA MÁSCARA

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), as máscaras devem ser usadas como parte estratégica de medida para suprimir a transmissão do coronavírus e salvar vidas.

É IMPORTANTE USAR A MÁSCARA QUANDO FOR SAIR, EVITE ABRAÇOS, APERTOS DE MÃO E BEIJO, PARA NÃO SE CONTAMINAR PELO COVID-19.



3.1 - A EFETIVIDADE DO USO DA MÁSCARA CASEIRA

A orientação do Ministério da Saúde (MS) é que usem a máscara caseira. No Brasil a máscara caseira se tornou uma alternativa viável para enfrentar a crise econômica. O uso tem grande utilidade, além de ser de baixo custo, gera fonte de renda para a população neste período de pandemia.

SAIBA OS CUIDADOS A TOMAR COM SUA MÁSCARA



https://www.youtube.com/watch?v=Tpw5-TOuCNA&t=4s_

(FONTE: CANAL DO MINISTÉRIO DA SAÚDE)



3.1.1 - CONFECCIONANDO A MÁSCARA CASEIRA

A máscara deve ter pelo menos duas camadas de pano, ou seja, dupla face.

Devem ser feitas de tecido como: algodão, tricolina, TNT ou outros tecidos grossos.

É importante ser confeccionada na medida certa, cobrindo totalmente a boca e nariz.

**CLIQUE NO LINK
PARA LER A MATÉRIA
NA INTEGRA**



**CLIQUE NO ÍCONE
DO YOUTUBE PARA ASSISTIR A MATÉRIA
NA INTEGRA**

ASSISTA AO VÍDEO E FAÇA SUA PRÓPRIA MÁSCARA



<https://www.youtube.com/watch?v=FJxNsQ1-ZGMA> Acesso: 12/07/2020

(FONTE: CANAL DO MINISTÉRIO DA SAÚDE)

PARA O USO DA MÁSCARA

É importante que a máscara nunca seja compartilhada.

Evite tocá-la, quando estiver usando no rosto.

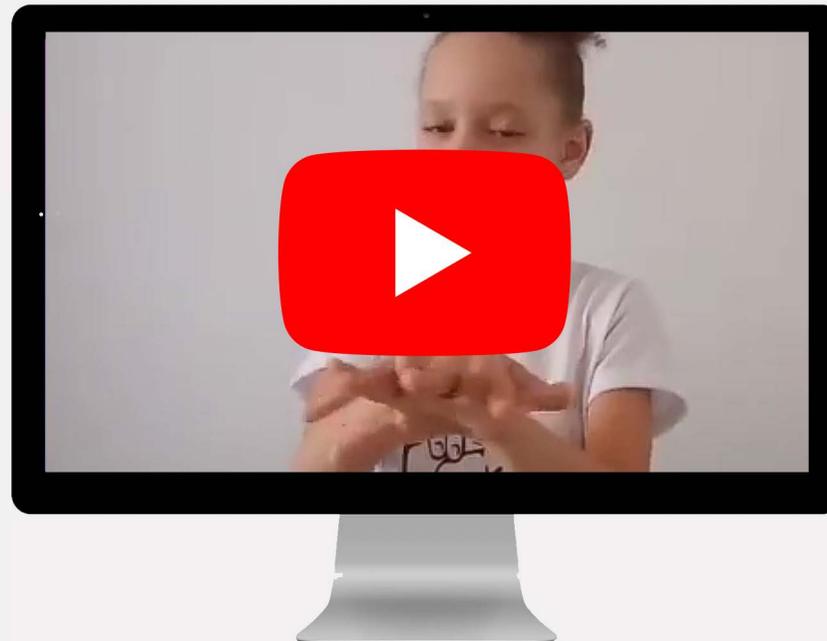
Pode ser lavada com sabão ou água sanitária.

É ideal que cada pessoa tenha duas máscaras para uso.

A máscara pode ser usada até que fique úmida, depois é preciso ser trocada.

Retire a máscara removendo por trás da orelha, sem tocar na parte frontal.

ASSISTA AO VÍDEO E USE A MÁSCARA CORRETAMENTE



**CLIQUE NO ÍCONE
DO YOUTUBE
PARA ASSISTIR AO VÍDEO**

<https://www.youtube.com/watch?v=yOQ16711b5l&feature=youtu.be>

(FONTE: CANAL DA ANDRESSA SANTOS LIBRAS)



4- ORIENTAÇÕES PARA INDIVÍDUOS QUE ESTÃO COM SINTOMAS LEVES DA COVID-19 EM ISOLAMENTO DOMICILIAR RESTRITO

CLIQUE NO ÍCONE DO YOUTUBE E ASSISTA AO VÍDEO

<https://www.youtube.com/watch?v=8bfdxpsfvDY&t=6s>

(FONTE: CANAL DO MINISTÉRIO DA SAÚDE)



4.1 - É FUNDAMENTAL MANTER O ISOLAMENTO RESTRITO

Manter o quarto ou ambiente separado da casa.

Mantenha o local de isolamento ventilado.

O uso da máscara é fundamental para a manutenção das atividades de vida diária.



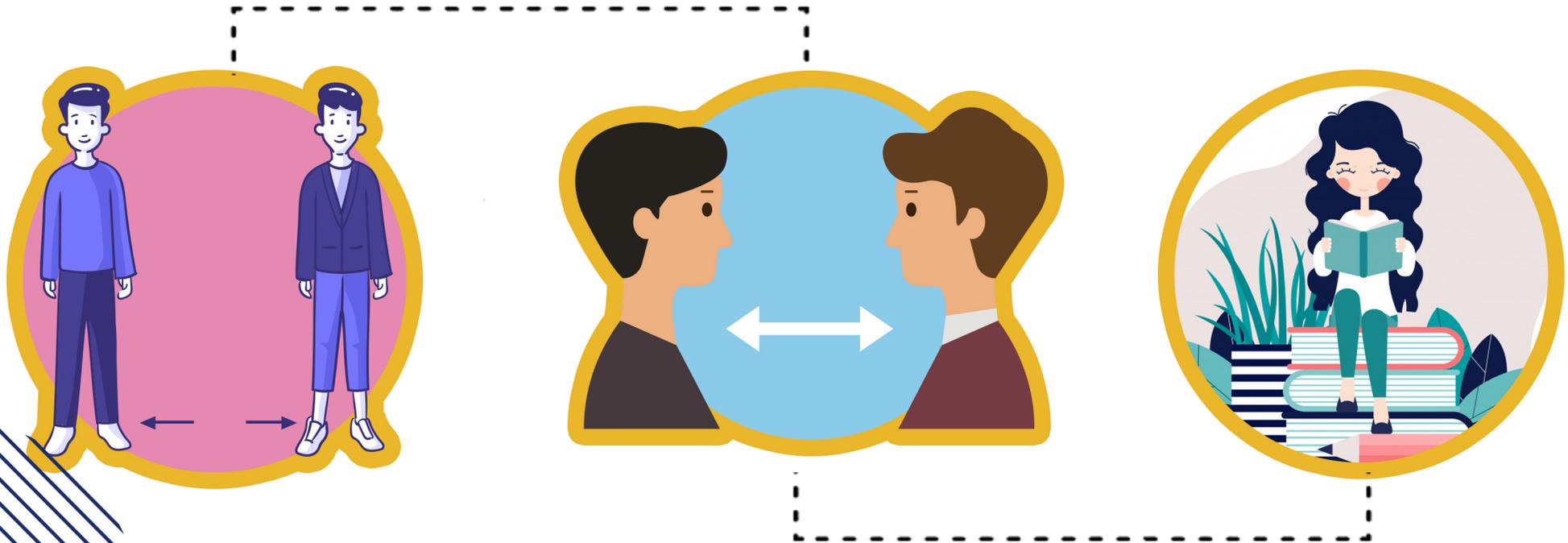
4.2-EVITE CONTATO FÍSICO

Ter cuidados com os familiares para não serem infectados dentro da casa.

Evite abraços, beijos e apertos de mão.

Use os meios de comunicação para evitar o contato físico.

Para evitar a ansiedade, faça pesquisas referente a assuntos que lhe interessa, ouça uma boa música, pratique jogos “online”, ou quebra-cabeças, use a criatividade. APROVEITE O TEMPO!



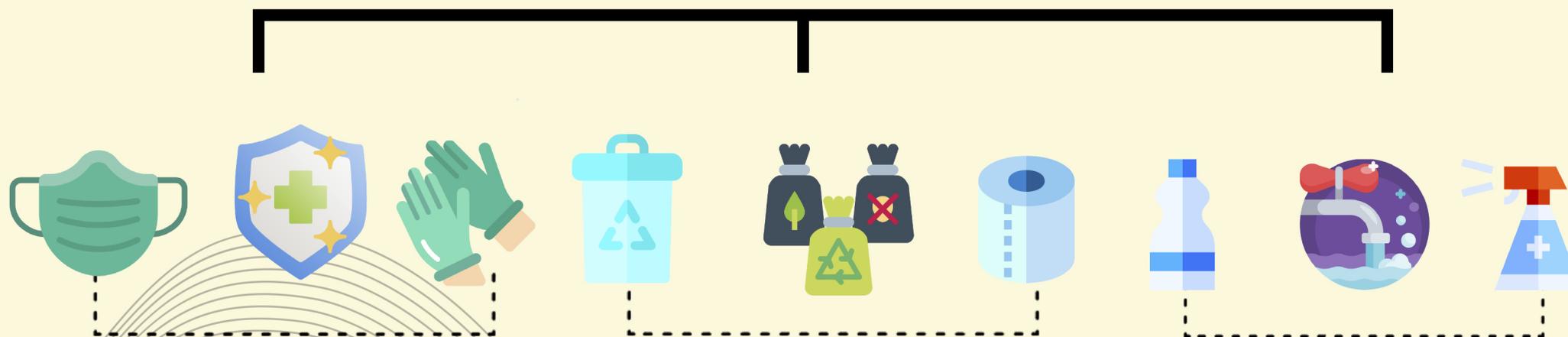
4.3- O USO E A LIMPEZA DO BANHEIRO

No banheiro compartilhado ou individual, é importante após o uso, realizar a assepsia do local, utilizando máscara e luvas na limpeza.

Utilizar na limpeza água e sabão (detergente neutro), podendo usar também usar água sanitária e álcool 70%.

O lixo deve ser lacrado e removido com cuidado.

Todos os objetos do paciente, como toalha de banho e talheres, devem ser separados dos demais moradores da casa.



4.4-MANTENHA A CALMA

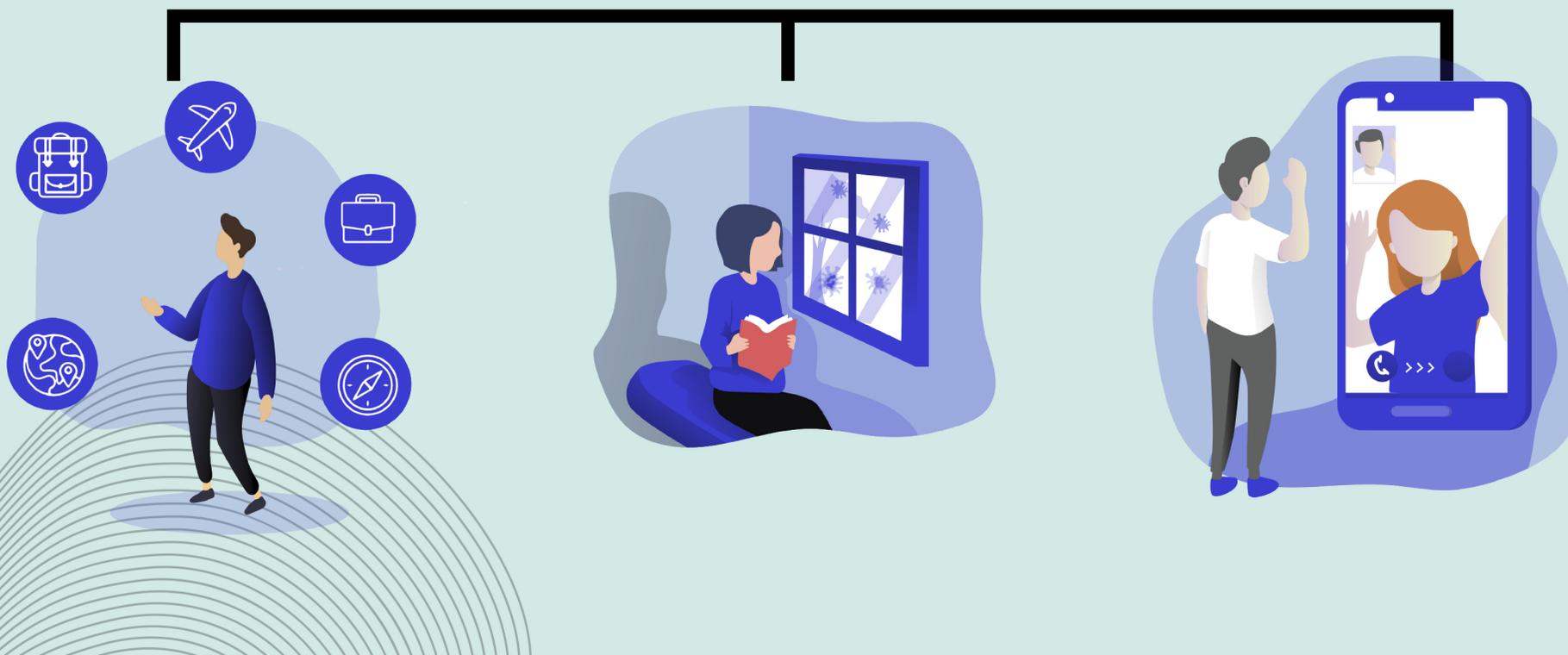
Realize atividades de relaxamento mental, tenha pensamentos positivos.

Leia um bom livro, assista filmes e séries divertidas.

Uma ótima terapia de socialização é usar vídeos-chamadas, para se comunicar com a família.

Escute músicas calmas que te tragam bem-estar, estimulem o humor e tranquilidade.

Não dê atenção às fakenews, evite excesso de informações, procure sites confiáveis como da Organização Mundial da Saúde ou do Ministério da Saúde.



4.5- HIDRATE BEM E CUIDE DA ALIMENTAÇÃO

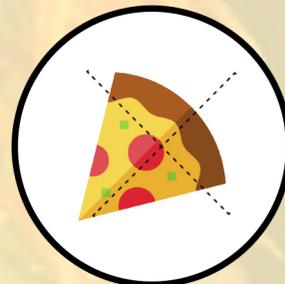
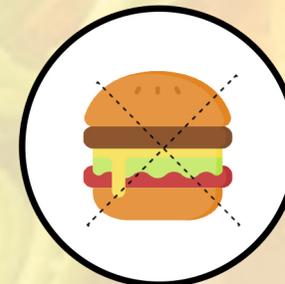
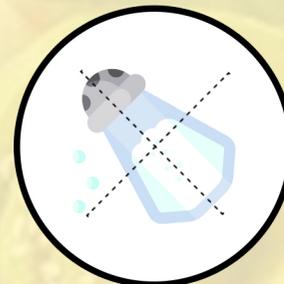
Tome bastante água, líquidos como sucos e chás.

Mantenha a rotina de alimentação saudável com proteínas, vitaminas e sais minerais para o corpo combater os sintomas da baixa imunidade.

Deve-se comer verduras, frutas e reduza o sal.

Evite alimentos gordurosos e frituras. Consuma carnes, aves e peixes e não se esqueça de higienizar tudo muito bem antes de comer, evite produtos alimentícios industrializados.

Utilize talheres e copos descartáveis.



4.6- AUTO CUIDADO E BEM-ESTAR

Mantenha a rotina dos horários de medicamentos, monitore a febre.

Cuide da higiene pessoal, como tomar banho, escovar dentes e pentear o cabelo.

Mantenha o local ventilado e limpo, use roupas frescas e retire a roupa de cama diariamente.

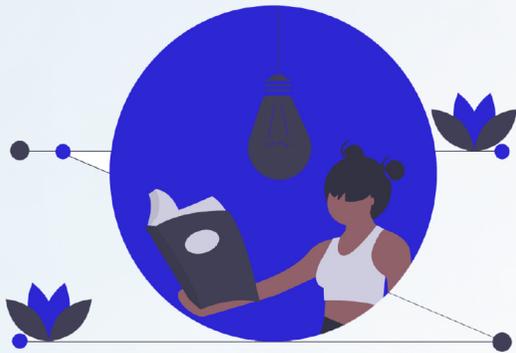
A higienização são medidas eficientes para controle da doença.

É importante ter uma boa noite de sono, pois ajuda a combater os sintomas da ansiedade e aumenta a imunidade.



4.7- MANTENHA A SAÚDE MENTAL

É importante evitar as consequências psicológicas do isolamento, principalmente para quem está em um quarto e sente vários transtornos psicológicos, como medo, depressão, crise de pânico, conflitos interpessoais, ansiedade e estresse.



Em um ambiente como um quarto, você pode realizar várias atividades para estimular o cognitivo, como jogos eletrônicos, jogos de memória, pintura e desenhos.

Reúna fotos da família e amigos e com criatividade construa um quadro cronológico, com momentos alegres, contribuindo para um resgate emocional.



Coloque na agenda, objetivos de vida como uma viagem, festas, cursos ou pendências de trabalho, que futuramente você possa retomar.

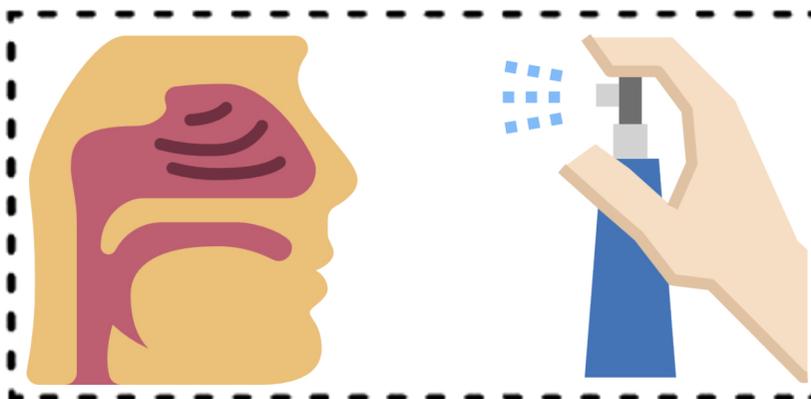
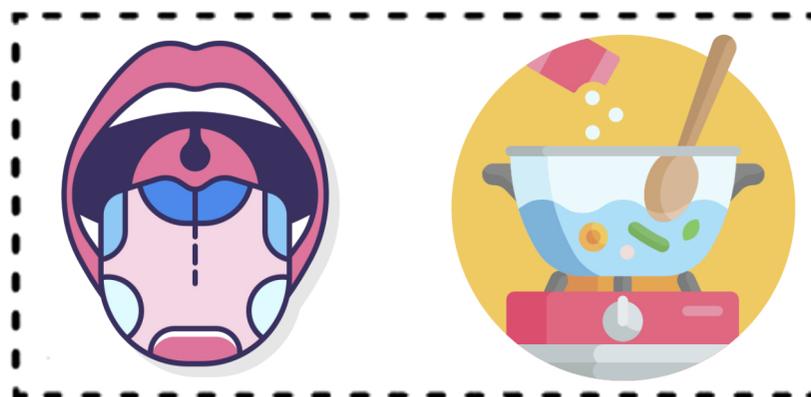
4.8- OLFATO E PALADAR X COVID-19

A perda do sentido gustativo e olfativo é temporária, sua ausência interfere na percepção de mundo, na qualidade do sono e de vida.

Os cheiros chegam primeiro que os sabores no cérebro, gerando percepção, criando emoções e memória.

Tenha um ambiente agradável, com aromas diversos e suaves.

Estimule os diversos cheiros durante a alimentação, esta é uma boa atividade de estimulação sensorial.



4.9- PACIENTES IMUNODEPRIMIDOS

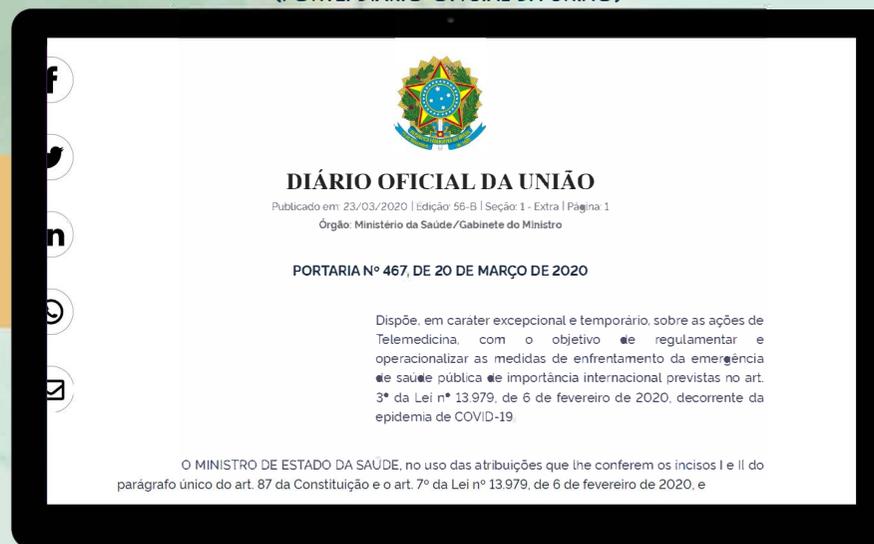
Pacientes que estão em tratamento e se contaminaram com COVID-19, devem procurar seu médico para orientações e juntos analisar a melhor e mais segura forma de continuar o tratamento.

O Ministério da Saúde autorizou, na PORTARIA. N°467, DE 20 DE MARÇO DE 2020, os profissionais de saúde, o atendimento aos pacientes pela telemedicina, onde as consultas são virtuais, assim o profissional poderá dar continuidade ao tratamento.

Sugira a possibilidade ao seu médico o atendimento por telemedicina

<https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-467-de-20-de-marco-de-2020-249312996>

(FONTE: DIÁRIO OFICIAL DA UNIÃO)



4.10- REFLEXÃO

Diante da situação devemos refletir sobre nossas atitudes, decisões, buscando acolher uns aos outros objetivando uma perspectiva ter de dias melhores.

Ter atitudes de solidariedade e otimismo, para superar os momentos difíceis, diante da dor, perda de um familiar ou um amigo querido.

Pode-se usar meios de comunicação virtual para transmitir mensagens positivas, assim exercendo o papel de acolhimento para com o próximo.

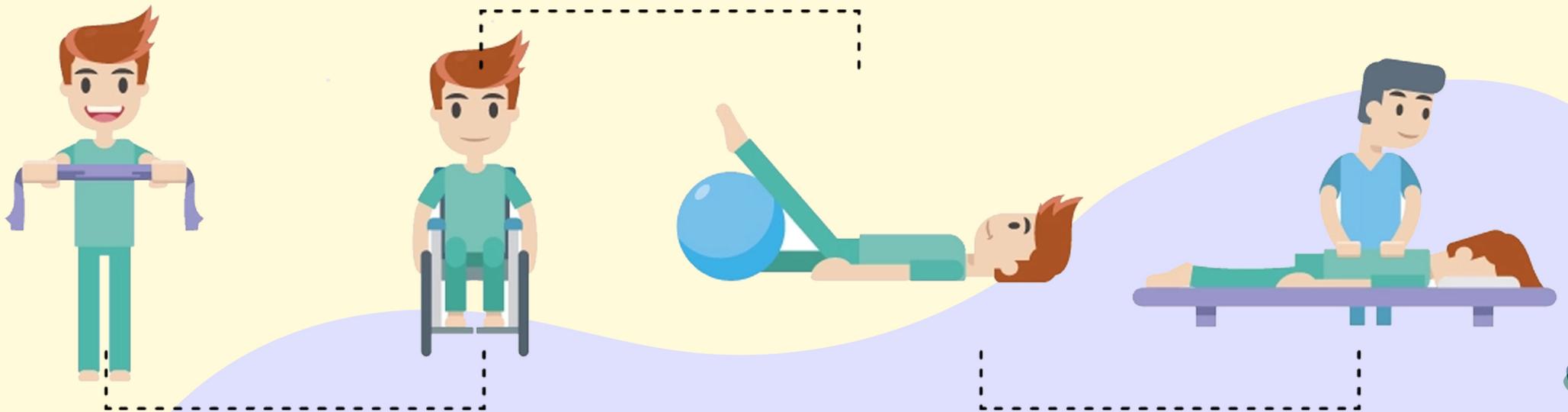


**FIQUE
EM
CASA**

5- TERAPIA OCUPACIONAL NA REABILITAÇÃO DOMICILIAR DE INDIVÍDUOS COM SEQUELAS PREVISÍVEIS DO COVID-19

TERAPIA OCUPACIONAL

American Occupational Therapy Association (AOTA, 2009), definiu a Terapia Ocupacional como o uso terapêutico das atividades da vida diária (ocupações) com indivíduos ou grupos com o objetivo de favorecer a participação em papéis e situações em casa, na escola, no trabalho, na comunidade e em outros ambientes. A Terapia Ocupacional aborda os aspectos físicos, cognitivos, psicossociais e sensoriais do desempenho em uma variedade de contextos para apoiar o engajamento nas atividades da vida diária que afetam a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida.



A Terapia ocupacional orienta os indivíduos nas atividades, relacionadas à retomada das rotinas e dos hábitos, desenvolve estratégias e restaura os processos de desempenho ocupacional, visando uma melhora na qualidade de vida e promoção da saúde. Estimula a produtividade, combatendo os efeitos sociais, psicológicos e físicos que o pós-trauma apresenta. A intervenção da terapia ocupacional aborda os aspectos físicos, cognitivos, psicossociais e sensoriais, utilizando-se da atividade humana (ocupação), no processo terapêutico, como elemento reabilitador para um indivíduo.

Na reabilitação dos pacientes pós Covid-19, o terapeuta ocupacional realiza treinos de atividades de vida diárias (AVDs), atividades instrumentais de vida diária (AIVD), atividades auto expressivas e recreativas, faz uso recursos de tecnologia assistida, tratamento dos cuidados paliativos e nas orientações a mobilidade funcional.



Entre as atividades que o terapeuta ocupacional utiliza, no tratamento dos pacientes pós Covid-19, podemos citar alguns recursos terapêuticos como os jogos de xadrez, cartas e dominó, que tem como objetivo, de estimular a socialização com a família e amigos, estimular o cognitivo, melhorar a coordenação motora e visomotora, contribuindo nos aspectos psicossociais e no senso de decisão.

Nos pacientes com transtornos psicológicos a terapia ocupacional é fundamental na reabilitação pós-covid19. O objetivo geral da intervenção terapêutica ocupacional, a esses pacientes, é a redução do impacto emocional ligado ao isolamento, doença e o luto. Dentro das atividades que o terapeuta oferece, valorizamos como objetivo principal no tratamento, o acolhimento e resgate emocional, para que o paciente retorne as suas rotinas com qualidade de vida e autonomia.



6- EXPECTATIVA PÓS-COVID-19

Nestes tempos de pandemia o trabalho por Home Office, tornou uma modalidade recorrente. Para a sociedade voltar a ter equilíbrio, o indivíduo terá que se adaptar a novos hábitos, tanto no cenário econômico quanto nas relações humanas.

A população seguindo os cuidados e recomendações dos órgãos competentes, em 2021 iremos superar as adversidades, com empreendedorismo e novas estratégias de trabalho. E com otimismo, enfrentaremos as perdas, para no futuro seguir em frente com expectativas melhores em nossas vidas.



7- BIBLIOGRAFIA

CHATURVEDI SantoshK. **COVID-19, Coronavirus and Mental Health Rehabilitation at Times of Crisis.** Journal of Psycho social Rehabilitation and Mental Health. 7 - 1-2 (2020). Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs40737-020-00162-z>. Acesso em: 02/05/2020.

PLANO DE ATUAÇÃO NA REABILITAÇÃO DE DOENTES ADMITIDOS NA UNIDADE DE CUIDADOS INTENSIVOS POR COVID19. **Sociedade Portuguesa de Cuidados Intensivos (SPCI).** 2020:6-7-8-11. Disponível em <https://www.sp-ci.pt/covid-19>. Acesso em: 05/05/2020.

WFSA. **Coronavirus** - guidance for anaesthesia and perioperative care providers 2020. Disponível em: <https://www.wf-sahq.org/resources/coronavirus>. Acesso em: 10/05/2020.

OPAS (ORGANIZAÇÃO PANAMERICANA DE SAUDE). Recomendações da
Sociedade Portuguesa de Medicina Física e de Reabilitação para doentes UCI. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid. Acesso em 05/05/2020.

7- BIBLIOGRAFIA

Folha informativa: COVID-19 Disponível em:

https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875.

Acesso em 06/05/2020.

UFG (UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DE GOIÁS). **Informações sobre o COVID-19.** 2020. Disponível em

<https://covidgoias.ufg.br/#/map>. Acesso em 28/06/2020.

CFN (CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTA). **Nota Oficial:** Orientações para a população e para os Nutricionistas sobre a nova Corona Vírus. Brasília: CFN. 2020. Disponível em <https://www.cfn.org.br/>. Acesso em 06/06/2020.

GOIÂNIA CONTRA O CORONAVÍRUS. **Secretaria de Saúde do Estado de Goiás.** Disponível em <https://saude.goiania.go.gov.br/goiania-contr-a-o-coronavirus/>. Acesso em 10/06/2020

PANDEMIA DE COVID-19 EM GOIÁS. **Wikipédia,** 2020. Disponível em https://pt.wikipedia.org/wiki/Pandemia_de_COVID-19_em_Goi%C3%A1s Acesso em 03/06/2020.

7- BIBLIOGRAFIA

MÁSCARAS CASEIRAS PODEM AJUDAR NA PREVENÇÃO DO CORONAVÍRUS.

Ministério da Saúde. 2020. Disponível em:

<https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46645-mascaras-caseiras-podem-ajudar-na-prevencao-contra-o-coronavirus>. Acesso em: 08/06/2020.

NOVAS ORIENTAÇÕES COVID19. Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/April/07/Cartilha-Coronavirus-Informacoes-.pdf>. Acesso em: 08/06/2020.

CRÉDITOS E AGRADECIMENTOS

AUTORA

VALÉRIA RIBEIRO CECÍLIA DE CAMARGOS.

TERAPEUTA OCUPACIONAL CREFITO11/ N°17.338

AGRADECIMENTOS

MEUS AGRADECIMENTOS AO GRUPO DE TRABALHO DO CREFITO 11, DE GERENCIAMENTO E ENFRENTAMENTO DA CRISE DO CORONAVÍRUS, COVID-19 NO ESTADO DE GOIÁS, PELO APOIO E SERIEDADE AOS TRABALHOS REALIZADOS NESTE PERÍODO DE PANDEMIA, TAMBÉM AS CONSELHEIRAS TERAPEUTAS OCUPACIONAIS DO ESTADO DE GOIÁS E A TODO GRUPO CREFITO11.

DEDICO ESTE TRABALHO A TODOS OS PROFISSIONAIS DE SAUDE QUE ESTÃO NA LINHA DE FRENTE DA COVID-19.

CRÉDITOS E AGRADECIMENTOS

REVISÃO

PROF. ME. MARCOS RAFAEL MONTEIRO

COMUNICAÇÃO VISUAL

ALLAN MARCEL SOUSA PIRES

(Imagens: Freepik , Unsplash, Vecteezy, Stockio)



Crefito 11

CONSELHO REGIONAL DE
FISIOTERAPIA E TERAPIA
OCUPACIONAL DA 11ª REGIÃO

DIRETORIA E CONSELHO DO CREFITO 11

PRESIDENTE

SÉRGIO GOMES DE ANDRADE

VICE-PRESIDENTE

JOÃO BATISTA DA SILVA JÚNIOR

DIRETOR-TESOUREIRO

JOSÉ NAUM DE MESQUITA CHAGAS

DIRETORA-SECRETÁRIA

ROSA IRLENE MARIA SERAFIM

CONSELHEIROS EFETIVOS

CRISTINA LOPES AFONSO (LICENCIADA)

DARLAN MARTINS RIBEIRO

NARA BEATRIZ MATOS

YARA HELENA DE CARVALHO PAIVA

VIVIANNE DE CASTRO GUSMÃO

CONSELHEIROS SUPLENTE

ERIKSON CUSTÓDIO ALCÂNTARA

LUANA FÉLIX DE SOUSA SILVA

NATÁLIA CRISTINA AZEVEDO QUEIROZ

(LICENCIADA)

MÁRCIO DE PAULA E OLIVEIRA

MARTA MARIA NETO SILVA

MESSIAS RODRIGUES FERNANDES

VALÉRIA RIBEIRO CECÍLIA DE CAMARGOS

THIAGO HENRIQUE ARANTES VASCONCELLOS



Crefito 11

CONSELHO REGIONAL DE
FISIOTERAPIA E TERAPIA
OCUPACIONAL DA 11ª REGIÃO