


# PROTOCOLO PARA PACIENTES QUE TESTARAM POSITIVO PARA COVID-19



CENTRO DE TRATAMENTO  
DE OBESIDADE  
DR. BRUNO MOTA

*UM DIA  
DE CADA  
VEZ...*



*PERMITA-SE,  
A VIDA É SOBRE  
INSTANTES.*



É natural você estar com medo, ansioso, confuso, inseguro, permita-se oscilar, ser humano, é normal em situações atípicas como a que estamos vivendo;

---

Você precisa estar atento à qualidade dos seus pensamentos: saia da frequência dos pensamentos catastróficos, pois eles são os maiores causadores de ansiedade;

---

Mantenha uma rotina constante. Isso é fundamental para que você se sinta no controle. Siga horários regulares para refeições, banho, trabalho, estudo e exercícios;

---

Reserve um horário para atividades de que você gosta: ouvir uma música, ler um livro, ver um filme...;



É normal, em alguns momentos, você recorrer à comida como conforto, uma vez que a gente se nutre de alimentos e sentimentos, porém tente agir com consciência para, dentro do possível, manter o equilíbrio, fazendo escolhas que irão lhe fazer bem;

---

Esteja em contato com as pessoas que você ama, por meio de vídeo chamada, mensagens, ligações;

---

Não se cobre nem se exija tanto, isso também é autocuidado;

---

Filtre as notícias, excesso de informações causa ansiedade;



Tenha um momento de espiritualidade, é importante estar em contato com o que você acredita e com o que te dá esperança;

---

Evite ficar resolvendo problemas mentalmente, foque no que está acontecendo e não no que pode acontecer, isso só vai gerar mais ansiedade, preocupação e medo;

---

Estabeleça horário para dormir e acordar. Dormir bem é necessário para fortalecer o sistema imunológico. Tente desligar os eletrônicos pelo menos uma hora antes de ir para a cama;

---

Concentre-se em pensamentos positivos. Ao acordar, liste as coisas pelas quais você é grato e mantenha a esperança. Tudo vai ficar bem, acredite;



A esperança não é uma característica inata, ela pode ser desenvolvida graças à capacidade do cérebro de desenvolver novas conexões cerebrais. Ter esperança ou desesperança é uma questão de treino, de escolhas;

---

Por mais difícil que seja o momento, você precisa trabalhar sua resiliência, essa capacidade que todos nós temos de superar situações difíceis;

---

A crise, apesar de dolorosa, cria novas estruturas internas e faz com que você se fortaleça;

---

Aprenda a viver o agora, mas aproveite também para pensar em alguns projetos que possa colocar em prática logo mais;



Descubra novas habilidades;

---

Invista em si mesmo para sair desse momento mais fortalecido; e

---

Faça exercício de respiração: oxigena todo o corpo, inclusive o cérebro, oferecendo equilíbrio e relaxamento.

*E QUANDO  
BATER A  
ANSIEDADE,  
O QUE FAZER?*

*PODEMOS  
CONTROLAR  
A RESPIRAÇÃO...*



# TÉCNICA DE RESPIRAÇÃO ABDOMINAL PARA INICIANTES



Também chamada de respiração diafragmática, é um dos exercícios mais simples, o que faz dele ideal para iniciantes.

Escolha uma posição confortável no local em que estiver. Pode ser sentado ou deitado. Feche os olhos e relaxe os ombros e os músculos do corpo.

Inspire de forma profunda e lenta pelo nariz. Seu abdômen deve se expandir mais do que o peito. Se desejar, coloque uma das mãos sobre ele, para sentir o movimento com mais intensidade

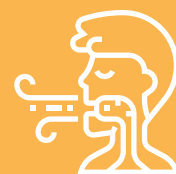
# TÉCNICA DE **RESPIRAÇÃO** **ABDOMINAL** PARA INICIANTE



Então, expire lentamente pela boca, esvaziando totalmente seu abdômen, sempre mantendo o maxilar relaxado.

Repita esses passos até que volte a se sentir calmo.

# TÉCNICA DE RESPIRAÇÃO IGUAL



Essa é uma técnica mais simples e sem a necessidade de se preocupar com números. Uma boa dica é fazer antes de dormir e, assim, pegar no sono mais rapidamente.

## **Inspire**

devagar e de maneira firme, contando até quatro.

## **Expire**

fazendo a mesma contagem (até quatro).

Repita os passos até se sentir calmo e relaxado.

# TÉCNICA DE RESPIRAÇÃO ALTERNADA



Uma técnica bastante eficaz para acabar com aquela respiração ofegante e passar a usar o abdômen ao invés do peito. Consiste em cobrir uma das narinas com o dedo e alternar enquanto inspira e expira. Ao se concentrar em qual lado do nariz deve-se cobrir ou liberar, isso faz com que o cérebro deixe de focar no agente estressor, o que torna o efeito calmante ainda mais eficaz.

- 1** Coloque o polegar direito sobre a narina direita. Inspire pela narina esquerda.
- 2** Coloque o dedo sobre a narina esquerda e expire pela narina direita.
- 3** Respire alternadamente, inspirando por uma narina e expirando por outra.

# *PENSAMENTO POSITIVO SEMPRE...*

*NEM SEMPRE A VIDA VAI SER COMO QUERÍAMOS,  
NEM SEMPRE AS COISAS VÃO FAZER SENTIDO E  
DIANTEDISSO, TEMOS DUAS OPÇÕES: DESISTIR OU  
ACEITAR QUE DIFÍCIL NÃO É SINÔNIMO DE IMPOSSÍVEL.*

## *NÃO PERCA O FOCO!*

Caso você tenha sido diagnosticado com a COVID-19, separe seus utensílios pessoais como talheres, pratos, esponja de lavar louças, copos. Se possível, separe um banheiro para uso exclusivo e, caso não seja possível, higienize o mesmo com água sanitária ou álcool a 70% sempre após a sua utilização.

Lembre-se de lavar as mãos com água e sabão antes e depois de cada refeição!

# VIDA ALIMENTAR MAIS SAUDÁVEL



## Hidratação:

Manter-se hidratado é importantíssimo, afinal, a água tem inúmeras funções e uma delas é de “transportar os nutrientes”. É recomendada a ingestão mínima de 2 litros de água por dia, podendo também ser introduzidos chás, sucos e água de coco. No caso de pacientes recém-operados, devem seguir à risca a orientação hídrica feita pela sua nutricionista.

## Frutas:

Recomendamos o consumo de, no mínimo, três porções por dia (café da manhã, sobremesa e um dos lanches).

# VIDA ALIMENTAR MAIS SAUDÁVEL



## Vegetais:

Recomendamos o consumo mínimo de duas porções de vegetais por dia (saladas, sopas, sucos funcionais ou detox, além de sucos cítricos associados com cenoura, couve, beterraba, conhecidos como sucos verdes, alaranjados ou vermelhos).

## Probióticos:

O nosso intestino é responsável pela maior parte da nossa imunidade, portanto devemos aumentar o consumo de, pelo menos uma vez por dia, alimentos considerados “probióticos”, tais como leites fermentados, iogurtes lights, coalhadas lights, smoothies etc.



# VIDA ALIMENTAR MAIS SAUDÁVEL



Uma boa opção é acrescentar, na dieta habitual, frutas secas ou desidratadas como: passas, ameixas, goji berry, cranberry, damascos e tâmaras.

Tome banho de sol pelo menos 15 min ao dia, para ajudar na manutenção dos níveis de vitamina D em seu organismo.

Em caso de inapetência, consultar a sua nutricionista para uma suplementação individualizada.

# PARA **NÃO DIMINUIR A SUA IMUNIDADE**, VOCÊ DEVE EVITAR:

- 1** O uso de inseticidas, dentro de casa, baixa a imunidade.
- 2** Bebidas alcoólicas.
- 3** Alimentos ricos em corantes artificiais como: refrigerantes, sucos artificiais, salgadinhos industrializados e salsichas.



# SUPLEMENTAÇÃO NUTRICIONAL



Manter uso diário do Polivitamínico recomendado pela sua nutricionista ou médico.

Extrato de Própolis Vermelho ou Verde: 15 gotas ao dia, diluídos em 50 ml de água ou sucos concentrados.

Vitamina C: 500mg a 1g ao dia – podendo ser efervescentes ou comprimidos – exceto os recém-operados os quais deverão consultar a sua nutricionista.

# SUPLEMENTAÇÃO NUTRICIONAL



A Vitamina D e o Zinco possuem papéis fundamentais no sistema imune, porém as doses são individualizadas. O paciente bariátrico deverá consultar o seu médico e/ou sua nutricionista.

Probióticos possuem papel importante na barreira intestinal contra micro-organismos, no entanto o paciente deverá consultar seu médico e/ou sua nutricionista.

*VOCÊ ESTÁ  
NO CONTROLE.*

*LEMBRE-SE  
DISSO!*

# EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA PACIENTES QUE TESTARAM POSITIVO PARA A COVID-19



*Com pequenas atitudes, você estimula o seu corpo*

Evite exercícios de maior desgaste físico, para evitar baixar mais a imunidade.

Faça exercícios que trabalhem os músculos respiratórios, assim melhora a ventilação pulmonar.

Exemplo: Soprar bexiga inflável (bola de sopro)

Pode repetir esse processo de 3 a 4 vezes ao dia, dependendo da situação clínica do paciente.

# EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA PACIENTES QUE TESTARAM POSITIVO PARA A COVID-19



Meditação guiada é uma boa opção para controlar a respiração e assim baixar a frequência cardíaca, obtendo um melhor resultado na saturação.

Para manter o corpo ativo, faça uma pequena caminhada sempre que possível.

# ORIENTAÇÕES FONOAUDIOLÓGICAS



*Comer e mastigar bem é ter qualidade de vida.*

Tente manter uma rotina de horários na qual possa se concentrar no processo de alimentação.

Ao comer, é importante provar os alimentos separadamente para estimular os diferentes aspectos do paladar. Depois faça combinações e tente identificar os sabores mentalmente.

A mastigação é de extrema importância para produção de saliva e estímulo dos hormônios de saciedade, mantendo a boca hidratada e auxiliando no controle da fome excessiva.



# ORIENTAÇÕES FONOAUDIOLÓGICAS



Mantenha as narinas hidratadas. Soro fisiológico é um ótimo aliado nesse aspecto, limpando, hidratando e melhorando a qualidade da respiração nasal.

Estimule o olfato com produtos naturais como cravo, manjeriço, hortelã e frutas.

# EXERCÍCIO PARA ESTÍMULO DE OLFATO E PALADAR

- Escolha 3 frutas diferentes.
- Com os olhos fechados ou vendados, tente identificá-las pelo cheiro e pelo sabor.
- O estresse, o medo, a preocupação e o risco de adoecer trazem incertezas e inseguranças, mas o senso de responsabilidade e dever, nessa hora, são maiores que qualquer sentimento.

*TUDO VAI FICAR  
BEM, ACREDITE!*

*VOCÊ NÃO  
ESTÁ SOZINHO.*

## Equipe Multidisciplinar BRM

Arthur Motta Moreira  
CREF 759/GA

Caterine Frazão  
Nutricionista  
CRN/6 - 2537

Célia Moraes Campelo  
Psicóloga Clínica e Bariátrica  
CRP 15/2298

Cintia Amorim  
Nutricionista  
CRN/6 - 4839

Dr. Bruno Mota  
Cirurgião  
CRM/AL 4542

Elisa Peixoto  
Psicóloga Clínica e Bariátrica  
CRP 15/0340

Ingrid Amaral  
Assistente Social  
CRESS 1652/AL

Dra. Maria Clara Ferro de Novaes  
Psiquiatria  
CRM/AL 5703

Marylânia Barros  
Nutricionista  
CRN/6 - 5213

Dr. Paulo Victor Lima  
Cirurgião  
CRM/AL 5584

Dr. Pedro Gomes  
Cirurgião Plástico  
CRM/AL 5189

Dra. Penélope Tabatinga  
Endocrinologia e Metabologia  
CRM 7652

Rita de Cássia Lima Mauricio  
Psicóloga Clínica e Bariátrica  
CRP 15/0452

Sylmara Bulhões  
Psicóloga Clínica e Bariátrica  
CRP 15/2202

Thamara Maria Vieira dos Santos  
Fonoaudióloga  
CRFa 4-12878

Dr. Victor Cardoso  
Cirurgião  
CRM/AL 5806

Vivian Borges  
Nutricionista  
CRN/6 - 4043

Wanisse Elita da Silva  
Psicóloga Clínica e Bariátrica  
CRP 15/4491



CENTRO DE TRATAMENTO  
DE OBESIDADE  
DR. BRUNO MOTA