

# 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:

