



DOENÇA ARTERIAL PERIFÉRICA

UF *m* G

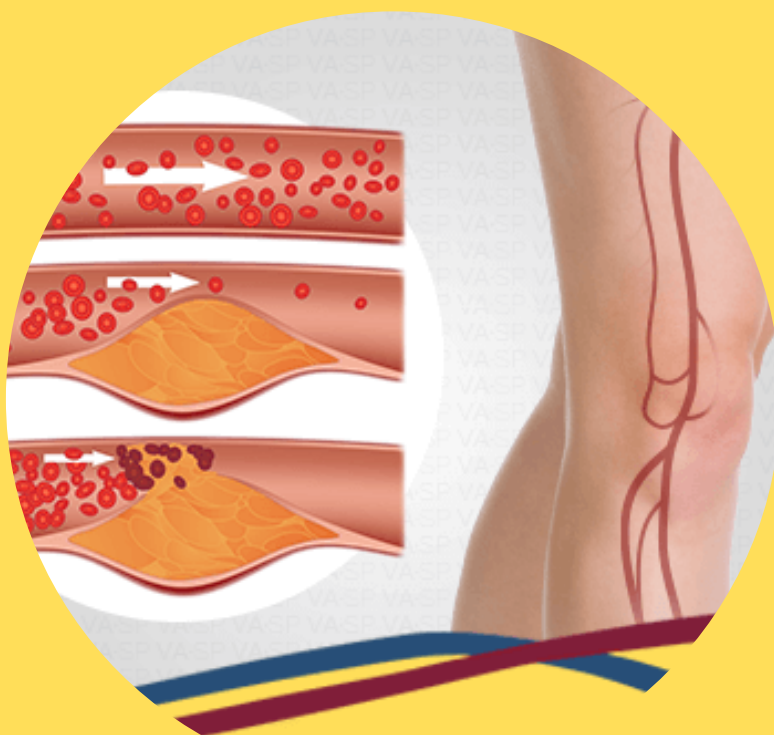


**SERVIÇO DE APOIO ÀS PESSOAS COM DOENÇA
ARTERIAL PERIFÉRICA**

DOENÇA ARTERIAL PERIFÉRICA

A Doença Arterial Periférica é definida pelo entupimento de artérias, mais comum, ocorrerem nas pernas.

Geralmente, esse entupimento é causado pelo acúmulo de gordura. Causando redução de sangue indo para o local.



SINTOMAS

A DAP devido ao entupimento não deixa o sangue chegar nos músculos, o que provoca dor nas pernas, ao caminhar. Levando a dificuldades de subir morros, subir ou descer degraus ou andar maiores distâncias.



TRATAMENTO

Importante manter-se ativo!

Não deixar de caminhar, realizar os exercícios propostos pelo seu fisioterapeuta!

Quanto mais exercitar-se, melhores resultados terá!



Corona Vírus

Neste momento que estamos em casa, o hábito pode ser de ficar mais quietos! Mas não podemos esquecer de nos cuidar! O exercício é parte essencial do tratamento!



Se ficar só parado o músculo vai ficando fraco! E a dor tende a piorar mais! Vai sentindo a dor mais rápido e mais forte!

Exercício

ESTEJA ATIVO!

Não deixe a dor piorar! Além de ajudar na doença, o exercício trás bem estar emocional!

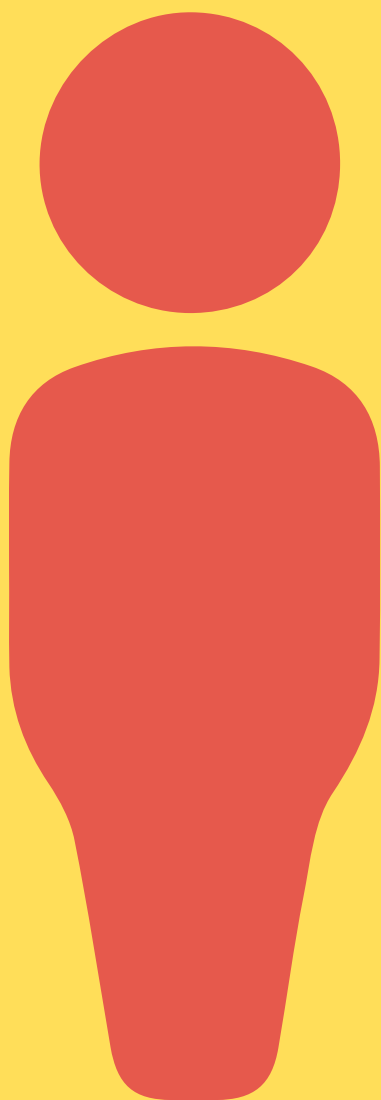
**CUIDE DA SUA
SAÚDE!**



Não se esqueça de seguir as recomendações das cartilhas que você já recebeu para realizar os exercícios com segurança.

SURTIU DÚVIDAS?

**ENTRE EM CONTATO
CONOSCO, SERÁ UM PRAZER
TE AJUDAR E FORNECER
ORIENTAÇÕES.**



ACADÊMICOS

Lídia (31) 98777-1756

Priscila (31) 98345-9992

Tiago (31) 99491-6038

SERVIÇO DE APOIO ÀS PESSOAS COM DOENÇA ARTERIAL PERIFÉRICA

Coordenadora:
Danielle Gomes



danielleufmg@gmail.com

U F *m* G




"Para mudar, é preciso movimentar-se."

EXERCÍCIOS DOMICILIARES

UF **m** G



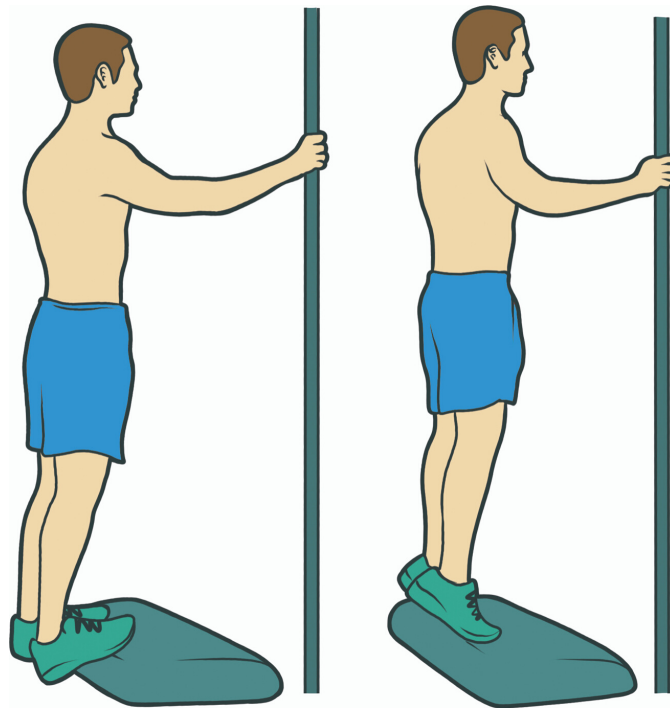
**SERVIÇO DE APOIO ÀS PESSOAS COM DOENÇA
ARTERIAL PERIFÉRICA**

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO

Cuidar da saúde física é uma das ferramentas essenciais para lutar contra o coronavírus (COVID-19). Os exercícios da cartilha auxiliam na circulação, fortalecendo o sistema cardiorrespiratório e combatendo o sedentarismo.



EXERCÍCIO DE PANTURRILHA

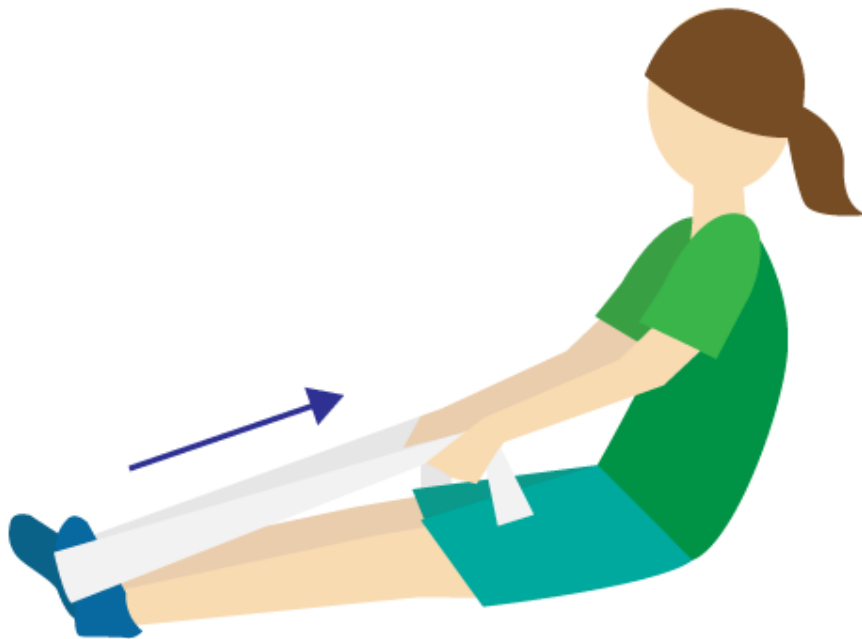


COMO REALIZAR?

De pé, apoiado em uma superfície estável (pode ser parede, cadeira, mesa, etc.), ficar na ponta dos pés e retorná-los ao chão logo em seguida. Realizar 2-3 séries de 20 repetições conforme a sua tolerância.

IMPORTANTE: Aumente o número de repetições à medida que o exercício ficar fácil.

EXERCÍCIO DE PANTURRILHA SENTADO



COMO REALIZAR?

Outra opção é fazer o exercício de panturrilha sentado. Coloque uma faixa (de elástico, pano, etc.), em volta do pé e segure-a com as mãos. Em seguida, empurre o pé para baixo e retorne-o para a posição inicial. Realizar 3-5 séries de 10 repetições em cada perna conforme a sua tolerância.

MARCHA NO LUGAR

COMO REALIZAR?



De pé, dobre uma perna junto com o braço do lado contrário e repita o mesmo movimento do outro lado logo em seguida, como se estivesse marchando.

Realizar 3-5 séries de 20 repetições conforme a sua tolerância.

IMPORTANTE: Comece a fazer por mais tempo à medida que o exercício ficar fácil.

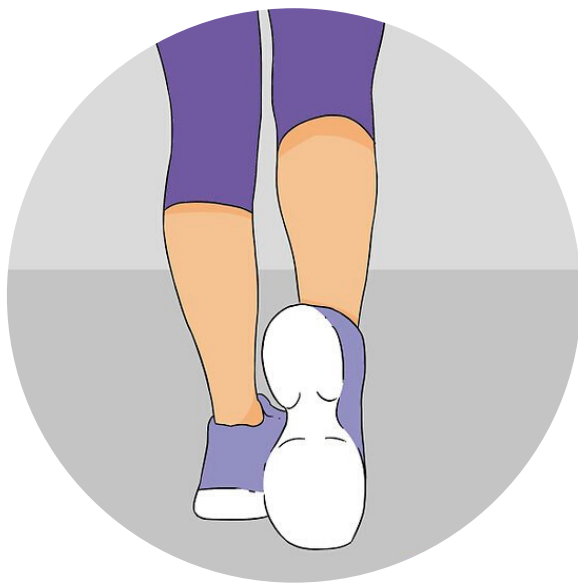
SUBIR E DESCER DEGRAU



COMO REALIZAR?

De pé, com uma das mãos apoiadas na parede, subir algum degrau da sua casa com um pé e depois o outro, e logo em seguida descer um pé de cada vez. Realizar 3-5 séries de 10 repetições, conforme a sua tolerância.

CAMINHAR EM CASA



Sabemos que no momento o essencial é realizar o isolamento social e ficar em casa o máximo possível. Porém, se você tiver em casa uma área externa, quintal ou um espaço dentro de casa, realize **caminhada**, até começar a sentir um pouco de incômodo nas pernas, mas que **seja tolerável e sem sentir falta de ar**.



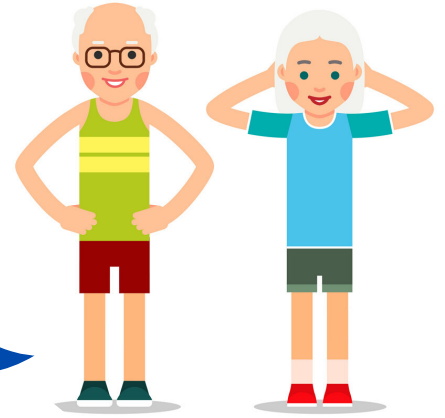
LEMBRETES

- Não saia de casa para se exercitar.
- Faça os exercícios pelo menos 3x por semana, se possível todos os dias.
- Se alimente e se hidrate antes de realizar os exercícios físicos.



PARA FINALIZAR...

Utilize a escala de BORG para medir seu cansaço durante a caminhada. Lembre-se que sempre ao se exercitar seu cansaço deve estar entre 3 e 4.



ESCALA DE BORG PERCEPÇÃO DE ESFORÇO

0

REPOUSO



1

EXTREMAMENTE LEVE

2

DEMASIADO LEVE

3

MUITO LEVE



4

LEVE

5

LEVE-MODERADO



6

MODERADO

7

MODERADO-INTENSO



8

INTENSO

9

MUITO INTENSO



10

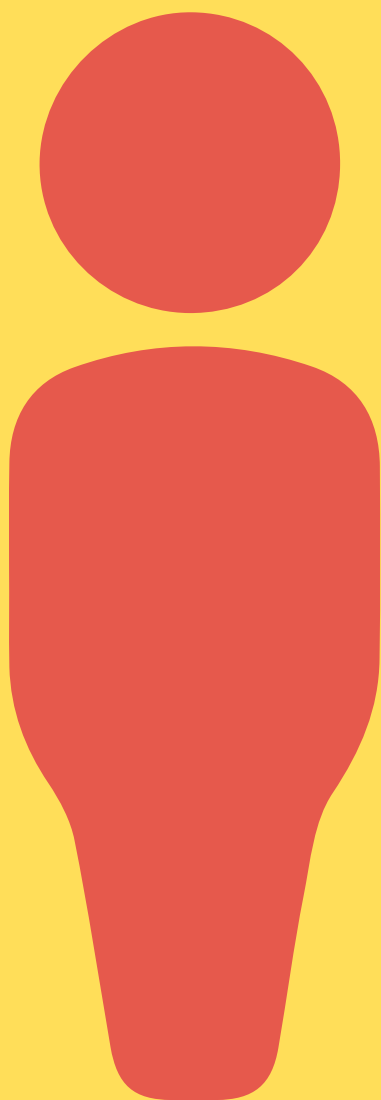
EXAUSTIVO



Não se esqueça de seguir as recomendações das cartilhas que você já recebeu para realizar os exercícios com segurança.

SURTIU DÚVIDAS?

**ENTRE EM CONTATO
CONOSCO, SERÁ UM PRAZER
TE AJUDAR E FORNECER
ORIENTAÇÕES.**



ACADÊMICOS

Lídia (31) 98777-1756

Priscila (31) 98345-9992

Tiago (31) 99491-6038

SERVIÇO DE APOIO ÀS PESSOAS COM DOENÇA ARTERIAL PERIFÉRICA

Coordenadora:
Danielle Gomes



danielleufmg@gmail.com

U F *m* G




*"Seguir hábitos saudáveis te proporciona
inúmeros benefícios à saúde!"*

HÁBITOS SAUDÁVEIS

UF *m* G



**SERVIÇO DE APOIO ÀS PESSOAS COM DOENÇA
ARTERIAL PERIFÉRICA**

Hábitos de vida saudável

Durante essa luta contra o coronavírus (COVID-19) é necessário continuar com os hábitos saudáveis para manter uma boa imunidade. Na cartilha daremos dicas em como se manter saudável quando ficar em casa é a única opção.



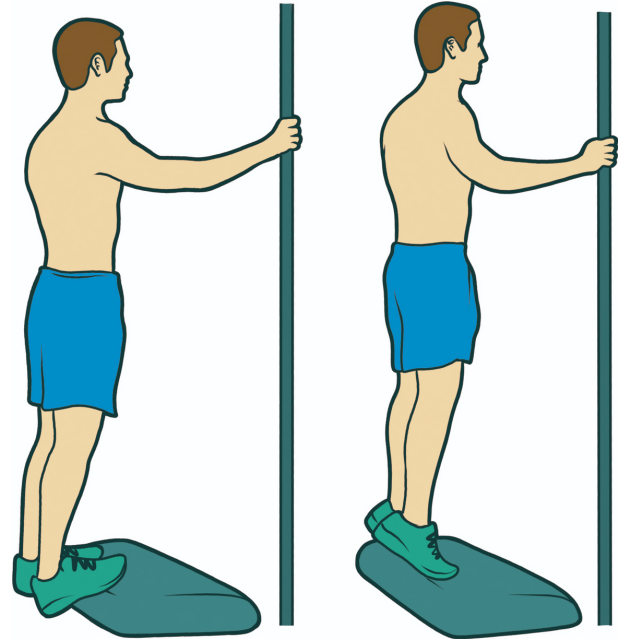
Exercício Físico

Continuar fazendo o exercício físico em casa com caminhadas no quintal ou em algum corredor e o exercício da ponta de pé!

O exercício físico aumenta a imunidade!



No mínimo 30 minutos por dia, todos os dias!



Alimentação Saudável

Primeiramente manter uma rotina de continuar com as principais refeições do dia: café da manhã, almoço e jantar como antes do isolamento. Além das principais refeições, incluir pequenos lanches (ex: frutas) entre as refeições e não ficar mais de 3 horas sem se alimentar.

Fazer uma alimentação saudável com consumo de frutas, verduras, proteínas (carnes magras e grãos), alimentos ricos em fibras (integrais) e evitar ingestão de gorduras e açúcares!



Beber bastante água

É importante se manter hidratado para limpar o organismo e deixar tudo funcionando bem.

Devemos beber água constantemente durante o dia e não apenas quando estamos com sede!



Se tiver dificuldade em lembrar, coloque o celular para despertar a cada 2 horas

Não Fumar!

Além do cigarro fazer mal para a saúde e para a doença da perna, ele é um inimigo para a imunidade!



Tomar os medicamentos na hora certa!

Continuar tomando os remédios no mesmo horário de antes
do isolamento!



Se não conseguir
lembrar, coloque o
celular para despertar
ou peça ajudar de
algum familiar!

Mantenha contato com a família e amigos



Durante esse período de
isolamento, tente manter o
contato com família e amigos,
mesmo que longe!

Você pode usar o WHATSAPP
para fazer ligações de vídeo!

Como me proteger do vírus?

vírus?

1. Lave as mãos com água e sabão com frequência.

Se não tiver como lavar com água e sabão use álcool em gel 70%.

2. Evite tocar no rosto, olho, nariz e boca.



3. Ao tossir ou espirrar cubra com um lenço de papel e jogue fora depois. Se não tiver, cubra com o braço.



4. Evite cumprimentar com abraços, apertos de mãos e beijos.

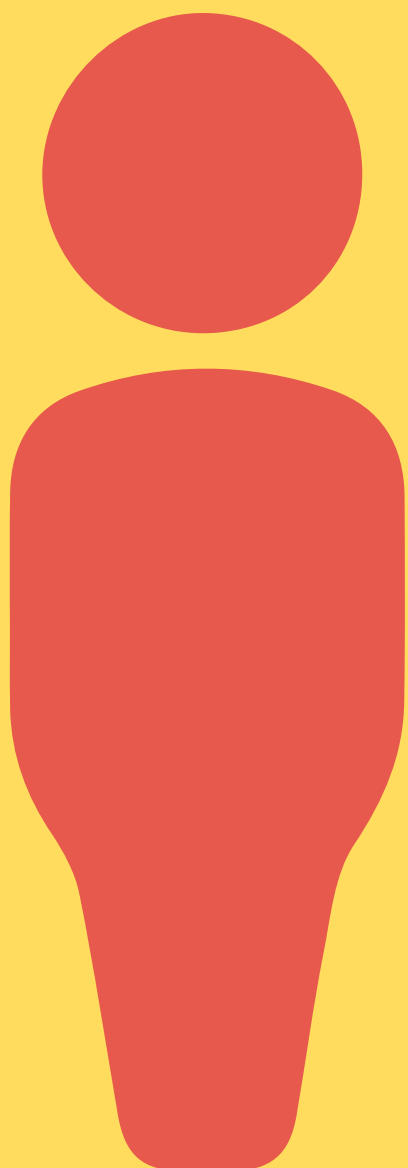
5. Fique em casa!



Não se esqueça de seguir as recomendações das cartilhas que você já recebeu para realizar os exercícios com segurança

SURTIU DÚVIDAS?

**ENTRE EM CONTATO
CONOSCO, SERÁ UM PRAZER
TE AJUDAR E FORNECER AS
AS ORIENTAÇÕES**



ACADÊMICOS

Lidia (31) 98777-1756

Priscila (31) 98345-9992

Tiago (31) 994916038

SERVIÇO DE APOIO ÀS PESSOAS COM DOENÇA ARTERIAL PERIFÉRICA

**Coordenadora:
Danielle Gomes**



danielleufmg@gmail.com