



Assintomático, Lucas Vivas não chegou a parar de se exercitar quando teve a doença, mas diminuiu o ritmo e a frequência

PERSONAL
TRAINER

cardiorrespiratório, nas funções metabólicas corporais e na função cognitiva. Também a diminuição de índices de ansiedade e depressão.

É importante lembrar que, durante a prática dos exercícios, as precauções gerais recomendadas pelas organizações de saúde devem ser consideradas, como o distanciamento social, o uso de máscara e o monitoramento da temperatura.

O professor de educação Lucas Vivas, 26 anos, pegou covid-19 e não parou de se exercitar, mas diminuiu a intensidade e o volume. “As atividades ficaram mais leves e menos rápidas. Antes, eu fazia cinco vezes na semana, mas, com a doença, reduzi o número de dias” diz ele, que ficou assintomático.

O médico entrou em contato com um médico do filho dele, que é pediatra e infectologista. “O profissional me orientou a comer alimentos mais proteicos e gorduras boas, como azeites e

Não fique parado

Confira quatro exercícios, com duração de 20 a 25 minutos, para sair do sedentarismo e melhorar a imunidade. Faça de 20 a 30 segundos de cada movimento, com descanso de 15 a 30 segundos entre um exercício e outro. Lembre-se de sempre contrair o abdômen:

Sentar/levantar

- Trata-se do movimento natural, porém com algumas observações: coloque seu peso sobre o meio do pé e calcanhar e, assim que encostar o glúteo no banco, fique logo em pé, sem relaxar. Mantenha o tronco alinhado e sempre olhando para a frente durante a execução.

Prancha tocando os ombros

- Esse exercício consiste em tocar os ombros de forma alternada na posição de flexão de braço. Para ficar mais fácil o movimento, você pode realizar o exercício com os joelhos no chão.

Abdominal curto

- Deitado de peito para cima faça movimentos mais curtos, inspirando na descida e soltando o ar na subida do tronco.

Corrida estacionária

- Consiste, basicamente, em simular o movimento de um trote. O segredo desse exercício é encostar a ponta do pé no solo o mais rápido possível, amortecendo o impacto.

Fonte: Walter Oliveira, professor e influenciador técnico da Fit Sul.

castanhos. Também alimentos com cálcio e carboidratos, como laranja.” Segundo ele, os exercícios são ótimos e auxiliam na respiração, como caminhadas e os de baixa intensidade.

Nutrição

Para as pessoas que tiveram a forma grave da doença, a recuperação da massa muscular perdida está entre as prioridades. De acordo com a nutróloga Marcella Garcez, alguns alimentos têm seu sabor alterado pelas mudanças no paladar e no olfato. “Isso pode impactar no apetite e consumo alimentar. Muitas vezes, faz-se necessária a reposição de vitaminas, minerais e outros compostos bioativos, como suplementos, mas sempre com a prescrição de um profissional”, afirma a médica.

Deve-se aumentar a ingestão de proteínas, que precisam ser calculadas de acordo com as necessidades individuais e inseridas em um plano alimentar. “As principais fontes proteicas são as carnes, ovos, laticínios e leguminosas”, lembra Marcella. Ela explica que, no caso de não atingir o aporte protéico mínimo, suplementos podem ser indicados, sempre após o jantar, para não impactar no apetite. “O principal benefício é a recuperação da massa muscular, mediada por fisioterapia e atividade física.”

Para as pessoas com quadros de disfunções circulatórias, que podem ter várias consequências, desde a queda de cabelo até a formação de pequenos coágulos, vários alimentos funcionais podem ser inseridos no hábito alimentar, como os ricos em ácidos graxos (nozes, peixes de água fria, linhaça e chia)”, detalha Marcella, que faz parte da Associação Brasileira de Nutrologia.

De acordo com a médica, é importante consumir alimentos ricos em polifenóis, como as frutas vermelhas e o chocolate amargo, e que tenham ativos vasculotônicos, como as pimentas, especiarias, gengibre e canela. “Eles ajudam na recuperação do paladar e do olfato”, justifica. O consumo de alimentos os enriquecidos com probióticos, como iogurtes, kefir e kombucha, também é bem-vindo. “Os que têm fibras prebióticas (frutas e farelos) ajudam na recuperação da microbiota, que estará impactada pelos medicamentos, e também melhoram o perfil inflamatório do organismo.”

Por outro lado, há alimentos que não devem ser consumidos, como os ricos em açúcar. Os industrializados e os ultraprocessados, que trazem grande quantidade de açúcar, sódio, gorduras modificadas, corantes e conservantes, também estão vetados, assim como os que têm gorduras trans e modificadas. É preciso, ainda, evitar refrigerantes e bebidas alcoólicas em excesso.

***Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte**