

# Orientação de Alta

## Parabéns!

Você chegou à última sessão e esperamos que tenha gostado, ou pelo menos encontrado algum benefício, de comparecer a suas consultas. Agora cabe a você continuar o bom trabalho e seguir sem supervisão.

Idealmente, gostaríamos que você continuasse com seus exercícios por mais tempo. Normalmente, esperamos que você observe efeitos maiores com mais tempo. Se você continuar, é mais provável que você obtenha os benefícios dessas melhorias e atinja algumas das metas que definiu. A artrite reumatóide é uma condição de longo prazo e, portanto, necessita de tratamento prolongado. Pense no seu programa de exercícios como algo que você mesmo pode fazer para controlar os sintomas de artrite reumatóide que você tem em suas mãos.

## Dicas

- Tente se programar para interrupções em sua rotina normal (por exemplo, sair de férias) ou, pelo menos, recomeçar o mais cedo possível.
- Se você tem uma crise ou um problema semelhante e está encontrando dificuldades para fazer os exercícios, você pode querer descansar por alguns dias até que os sintomas se estabilizem. À medida que as coisas melhorarem, recomece devagar com o programa. Você pode ter que começar fazendo menos para se acostumar com os exercícios novamente.
- Você pode progredir seu exercício aumentando o número de repetições ou a resistência do material que está usando. Quanto mais você fizer, mais benefícios obterá, mas certifique-se de evoluir aos poucos!

O terapeuta fornecerá alguns formulários, como o Diário de Exercício e o Guia de Exercícios Pessoal, que você pode levar para casa e usar como esteve fazendo até agora. Você não é obrigado(a) a preenchê-los ou enviá-los para ninguém. Eles são para seu próprio uso, se você decidir que eles vão ajudá-lo(a) a continuar com seu programa de exercícios.

- Manter um **Diário de Exercício** ajuda você a lembrar-se de fazer os exercícios, bem como pode lhe dar uma sensação de satisfação quando você olhar para trás e perceber o quanto você foi capaz de fazer.
- O **Guia de Exercícios Pessoal** é um meio para tentar estabelecer novas metas no futuro, uma vez que você tenha conseguido completar as atuais. Lembre-se, alguns objetivos são mais difíceis do que outros e podem levar mais tempo.
- Tente torná-los realistas e relativamente simples no início - à medida que você ganha confiança e experiência, pode ser mais ambicioso(a).

## Boa sorte!