**Cuidados de prevenção**

Caso opte por realizar as atividades ao ar livre, mantenha o distanciamento social, use máscara, lave as mãos com água e sabão antes de sair e assim que retornar à casa. Esteja sempre com álcool em gel 70% à disposição, para uso emergencial.

**Exercício com segurança**

· Arrumar o jardim, a horta, subir e descer escadas são alternativas excelentes para manter o corpo ativo;

· Dançar é uma ótima atividade;

· Realizar exercícios para ganho de força muscular, através do peso corporal, também é outra opção segura. Em casa, adapte garrafas pet simulando halter, almofadas e elásticos para proporcionar resistência ao movimento.

**Atenção aos fatores de risco**

“Após a liberação médica, o paciente renal crônico deverá ter maior atenção quanto à intensidade da atividade, devido ao risco de complicações cardiovasculares. Além de evitar carregar peso no membro da fístula, é importante se atentar também às opções de exercícios capazes de interromperem o fluxo sanguíneo, já que existe a possibilidade de obstrução do acesso”, ressalta o especialista.

**Mantenha-se ativo**. Evite longos períodos sentado ou deitado. Procure intercalar a inatividade com momentos em movimento. Em caso de dúvidas, busque sempre orientação de um profissional de saúde.

**Biofeedback eletromiográfico**

Esta nova tecnologia auxilia o paciente no fortalecimento e também na percepção muscular. Ela consiste em captar o [sinal elétrico](https://blog.miotec.com.br/atividade-eletrica/) proveniente das fibras musculares durante a contração e transmitir este sinal ao software do programa. O sinal, então, com auxílio de recursos auditivos e sonoros, ajuda o paciente a melhor executar o exercício. Com isso, ele aprende a ter um controle maior de sua musculatura, isolar grupamentos musculares, quantificar as contrações e ajustar possíveis desequilíbrios.

**Eletromiografia de superfície**

Monitora e registra a atividade elétrica do músculo durante uma contração. Antigamente, era usada para estudar a incidência de fadiga muscular, enquanto hoje serve também para avaliar a função do músculo, identificar a predominância das fibras musculares, entre outras funcionalidades. Ela nos fornece informações valiosas sobre tempo de contração e intensidade. A [eletromiografia](https://blog.miotec.com.br/analise-biomecanica/)é muito indicada para avaliação de mudanças posturais, reabilitação do assoalho pélvico, mapeamento de movimentos biomecânicos, fatores relacionados a picos de esforço e à participação de grupamentos musculares específicos.

**Realidade virtual**

Com a ajuda de equipamentos específicos — óculos de RV e sensores –, o paciente é submetido a diversos ambientes virtuais. Enquanto os óculos projetam as imagens com a ajuda de um aplicativo no Smartphone, o sensor de eletromiografia capta os sinais elétricos musculares do paciente e permite uma interação com o ambiente virtual através das contrações de determinado músculo.