

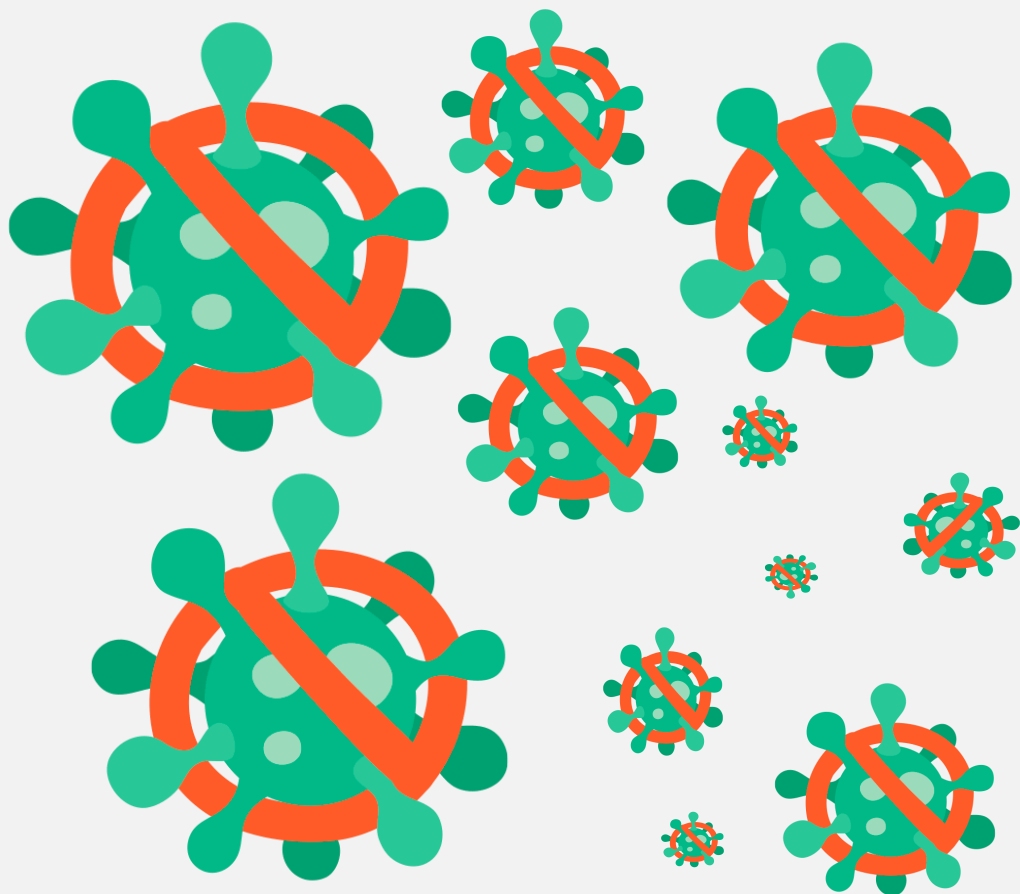
The background of the entire page is filled with stylized, blue, spherical virus-like particles. Each particle is covered in numerous smaller, circular protrusions, resembling the surface of a coronavirus. The particles are rendered in various shades of blue and are slightly out of focus, creating a sense of depth. A dark blue banner is positioned across the lower middle of the image, containing the title text.

COVID-19: PREVENÇÃO E REABILITAÇÃO

Mas afinal, o que é a

COVID-19?

Os coronavírus são uma família de vírus descobertos em 1960, que provocam infecções respiratórias em homens e animais. No final de 2019, surgiu um novo Coronavírus denominado SARS -CoV- 2 que causa a doença COVID-19, a mesma manifesta um quadro clínico que varia de infecções assintomáticas a quadros graves respiratórios (Organização Mundial da Saúde, 2020).



Como evitar o

CONTÁGIO?

Reduzir a circulação de pessoas é extremamente necessário para diminuir a transmissão do vírus, por isto medidas como a quarentena tendo em vista o isolamento social são importantes para evitar que mais pessoas sejam infectadas. Portanto, citaremos algumas medidas preventivas:

Lave bem as mãos e use o álcool em gel 70%, seguindo o passo a passo:



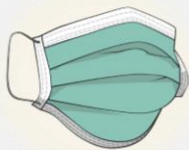
Higienize, sempre que possível seu celular, maçanetas e outros objetos onde se tem mais contato.



Cobrir o nariz ou a boca com o cotovelo quando espirrar ou tossir.



Se você precisar sair de **CASA**



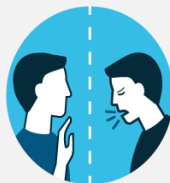
Use máscara.

Evite aglomerações.



Evite aperto de mãos.

**Evite contato muito próximo
com as pessoas.**



Sempre ande com álcool em gel.

Ministerio da Saúde, 2020

#FIQUEEM**CASA**

Exercícios respiratórios pós COVID-19?

O novo coronavírus (Covid-19) afeta o sistema respiratório e **pode** ter causado problemas no pulmão de quem foi infectado. Por isso, a reabilitação da respiração é fundamental após a cura dessa doença (ORRÚ, C., 2020). Alguns exercícios respiratórios que podem ser feitos pós Covid-19 são:

Respiração diafragmática



Sentado ou deitado, coloque a mão sobre a barriga e inspire lentamente pelo nariz, expandindo a barriga. Depois de inspirar o máximo que puder, mantenha por 2 segundos e expire lentamente (BOULDING et al., 2016).

Inspiração máxima sustentada

Sentado ou deitado, inspire profundo até os pulmões encherem completamente de ar. Prenda o ar por 3 ou 4 segundos e expire lentamente pela boca (MACHADO, M. G. R., 2008).



#PREVINA-SE

Exercícios respiratórios pós COVID-19?

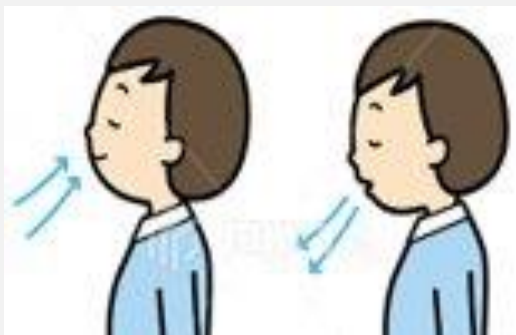
Freno labial



Em pé ou sentado, inspire o ar pelo nariz até encher os pulmões. Na hora de expirar deve “fazer um bico” (como se estivesse assoprando um apito), e solte o ar lentamente (ROSSI et al., 2012)

Expiração abreviada

Sentado ou deitado, inspire devagar e profundo pelo nariz até encher os pulmões. Logo depois, solte apenas um pouco do ar e inspire de novo. Solte um pouco do ar novamente e inspire profundo de novo. Agora solte todo o ar devagar pela boca (TREVISAN et al. 2010)



Inspiração fracionada



Em pé ou sentado, inspire um pouco de ar por 1 segundo e prenda a respiração por 2 segundos. Inspire mais um pouco de ar e prenda. Faça isso três ou quatro vezes até encher os pulmões. Depois, solte todo o ar lentamente pela boca (DUARTE e HELFSTEIN, 2011).

Exercícios respiratórios pós COVID-19?

Exercícios aeróbicos

Os exercícios aeróbicos contribuem eficazmente no processo de reabilitação respiratória de indivíduos acometido pelo covid-19 após a cura (Brugliera L et al, 2020). Necessariamente os exercícios aeróbicos precisam ser aplicados no início, com baixa intensidade e de forma crescente. Quanto a duração, o ideal é praticar de três a cinco dias, sendo o tempo de 20 a 30 minutos.(ORRÚ, C., 2020).

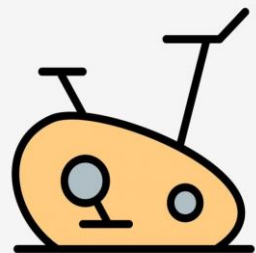


Corridas leves

Aumenta resistência dos músculos respiratórios e melhoram a qualidade da respiração, diminuindo a dificuldade de respirar (CHAVES, 2007).

Bicicleta ergométrica

Aumenta a capacidade pulmonar e também o consumo de oxigênio pelo corpo (CHAVES, 2007).



Importante

Seguindo todas as recomendações da OMS e do Ministério da Saúde, é de extrema relevância que esses exercícios sejam feitos em casa. Portanto, exercite-se, mas em CASA.

REFERÊNCIA

BIBLIOGRÁFICA

World Health Organization. Director-General's remarks at the media briefing on 2019-nCoV on 11 February 2020. Disponível em: <<https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-remarks-at-the-media-briefing-on-2019-ncov-on-11-february-2020>>. Acesso em: 22 abr. 2020.

CORONAVÍRUS COVID-19 EM: COMO SE PROTEGER; Disponível em: <<https://coronavirus.saude.gov.br>>. Acesso em 23 de abr. 2020

ORRÚ, C. Orientações para reabilitação respiratória para pneumonia por Covid-19. **Portal PEBMED**, 10 abr. 2020. Disponível em: <<https://pebmed.com.br/orientacoes-para-reabilitacao-respiratoria-para-pneumonia-por-covid-19/>>. Acesso em: 23 abr. 2020.

BOULDING, R. et al. Dysfunctional breathing: a review of the literature and proposal for classification. **European Respiratory Review**, v. 25, n. 141, p. 287-294, 2016.

MACHADO, M. G. R. Bases da fisioterapia respiratória. **Guanabara Koogan**, Rio de Janeiro. 2008.

ROSSI, R. C.; PASTRE, C. M.; RAMOS, E. M. C.; VANDERLEI, L. C. M. A respiração frenolabial na doença pulmonar obstrutiva crônica: revisão da literatura. **Fisioter. Pesqui.** v. 19, n. 3. 2012.

TREVISAN, E. M.; SOARES, C. J.; RONDINEL, Z. T. Efeitos de duas técnicas de incentivo respiratório na mobilidade toracoabdominal após cirurgia abdominal alta. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v.17. 2010.

REFERÊNCIA

BIBLIOGRÁFICA

DUARTE, J.; HELFSTEIN, T. T. Estudo comparativo das técnicas de cinesioterapia respiratória convencional e associado às diagonais de membros superiores na reexpansão torácica em indivíduos adultos jovens. **J. Health Sci. Inst.**, v. 29, n. 3, p. 198-201. 2011.

Brugliera L, Spina A, Castellazzi P, et al. Rehabilitation of COVID-19 patients. *J Rehabil Med.* 2020;52(4):jrm00046. Published 2020 Apr 15. doi:10.2340/16501977-2678

CHAVES, Celia Regina Moutinho de Miranda; OLIVEIRA, Cristiano Queiroz de; BRITTO, José Augusto Alves de and ELSAS, Maria Ignez Capella Gaspar. Exercício aeróbico, treinamento de força muscular e testes de aptidão física para adolescentes com fibrose cística: revisão da literatura. *Rev. Bras. Saude Mater. Infant.* [online]. 2007, vol.7, n.3 [cited 2020-04-24], pp.245-250. Available from: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519-38292007000300003&lng=en&nrm=iso>. ISSN 1519-382

Autores

Daniel Santos Rocha

Daniela Bassi Dibai

Ariane Keyse de Souza Ares

Leonardo Hesley Ferraz Durans

Jocielma Garcez Diniz

Thalita Perreira Veiga

Patrícia Rodrigues Ferreira

Imagens: Google imagens



DISQUE SAÚDE 136