

GUIA PRÁTICO COVID-19

Recomendações e cuidados em casa

Como se cuidar e proteger durante isolamento e distanciamento sociais?



ESTE GUIA PRÁTICO CONTÉM RECOMENDAÇÕES E CUIDADOS EM CASA DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO E DISTANCIAMENTO SOCIAIS.

1. **CONHEÇA O NOVO CORONAVÍRUS:** *origem, formas de transmissão, métodos diagnósticos, sinais e sintomas, riscos da automedicação e o que fazer em caso de apresentar os sintomas;*
2. **SAIBA TODAS AS MEDIDAS DE PREVENÇÃO E CUIDADOS EM CASA:** *higienização das mãos, etiqueta respiratória, cuidados ao chegar/sair de casa e recomendações de uso/higiene da máscara caseira (de tecido);*
3. **DESCUBRA DE QUE FORMA ORGANIZAR SUA ALIMENTAÇÃO NA QUARENTENA:** *dicas de como montar um prato saudável, importância de se hidratar, como higienizar seus alimentos e suas compras;*
4. **ENTENDA COMO CUIDAR DA SUA SAÚDE MENTAL É IMPORTANTE NESTE PERÍODO:** *orientações quanto às atividades em casa e manutenção de uma rotina diária;*
5. **AMPLIE SUAS ATIVIDADES EM CASA, NÃO ESQUEÇA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS:** *sugestões de exercícios físicos e respiratórios para adultos e idosos;*
6. **ESTIMULE SUAS CRIANÇAS E SEU VÍNCULO COM ELAS:** *proposta de um jogo educativo, lúdico e recreativo, para toda a família, elaborado para este Guia Prático.*



SUA ATENÇÃO É VOLTADA AO PÚBLICO EM GERAL: *de crianças a idosos*

EM PROL DA PREVENÇÃO E PROTEÇÃO CONTRA O NOVO CORONAVÍRUS.

CORONAVÍRUS: CONHEÇA E PREVINA-SE!



O QUE VOCÊ SABE SOBRE O CORONAVÍRUS?

- ❖ É uma doença infecciosa causada pelo vírus **SARS-CoV-2**, também conhecido como: **NOVO CORONAVÍRUS**;
- ❖ Foi descoberto em 31 de dezembro/2019, após casos registrados na China;
- ❖ **O novo coronavírus pode ocasionar desde infecções assintomáticas a quadros respiratórios graves.**
 - ✓ 80% dos casos **NÃO** apresentam sintomas;
 - ✓ 20% dos casos precisam de atendimento/internação hospitalar;
 - ✓ 5% dos casos necessitam de suporte ventilatório em UTI.

Como ocorre a transmissão?



ESPIRRO



TOSSE



CATARRO



GOTÍCULAS DE SALIVA



CONTATO PRÓXIMO, COMO TOQUE OU APERTO DE MÃO



CONTATO COM OBJETO OU SUPERFÍCIES CONTAMINADAS



COMO É FEITO O DIAGNÓSTICO?

• Os profissionais de saúde avaliam os **sintomas do paciente** e sua **condição respiratória**.

AVALIAÇÃO CLÍNICA



• Teste rápido ou exame laboratorial para avaliar a **condição do sistema imunológico** (defesas em ação contra o vírus).

USO DO SANGUE



• SWAB nasal ou oral, que avalia a secreção (catarro) para **verificar a presença do vírus**.

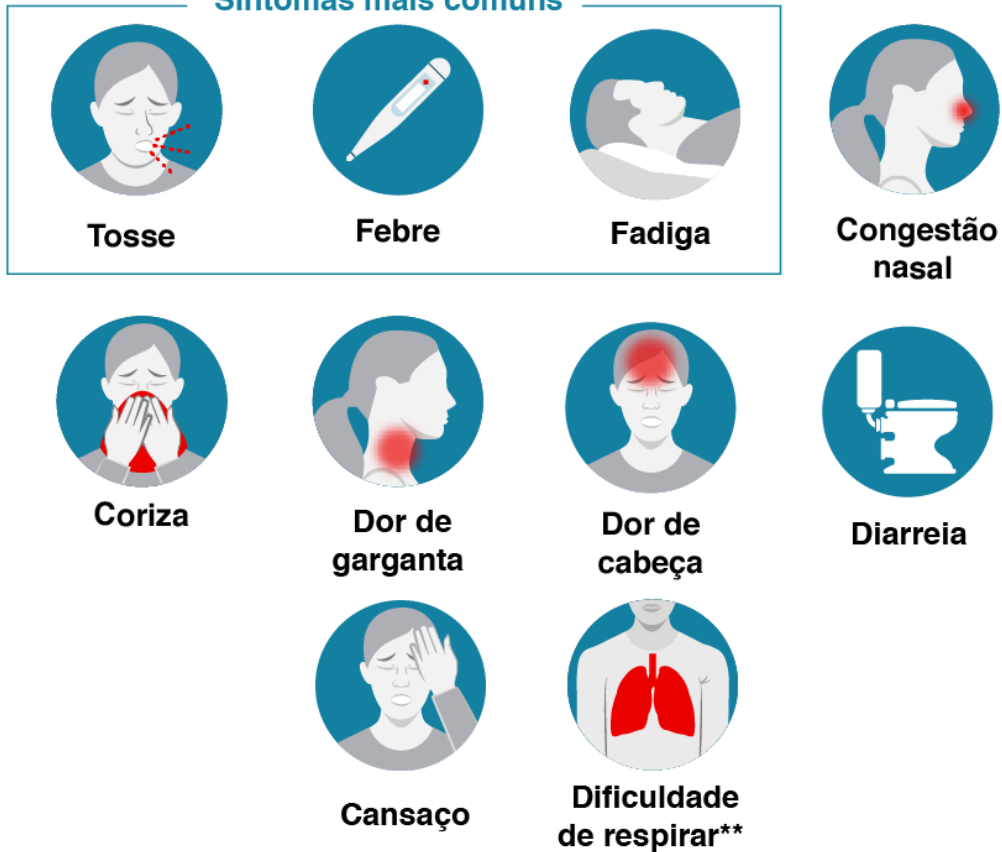
USO DA SECREÇÃO



CORONAVÍRUS OU RESFRIADO? Saiba diferenciar!

Sintomas da covid-19*

Sintomas mais comuns



| Sintomas | Coronavírus Os sintomas vão de leves a severos | Resfriado Início gradual dos sintomas | Gripe Início repentino dos sintomas |
|----------------------------|---|--|--|
| Febre | Comum | Raro | Comum |
| Cansaço | Às vezes | Às vezes | Comum |
| Tosse | Comum (geralmente seca) | Leve | Comum (geralmente seca) |
| Espirros | Raro | Comum | Raro |
| Dores no corpo e mal-estar | Às vezes | Comum | Comum |
| Coriza ou nariz entupido | Raro | Comum | Às vezes |
| Dor de garganta | Às vezes | Comum | Às vezes |
| Diarreia | Raro | Raro | Às vezes, em crianças |
| Dor de cabeça | Às vezes | Raro | Comum |
| Falta de ar | Às vezes | Raro | Raro |

*Pessoas infectadas não necessariamente apresentam todos os sintomas. Em alguns casos, podem não ter nenhum deles.

**Caso apresente este sintoma, procure um hospital ou serviço de saúde.

JÁ EXISTE ALGUM MEDICAMENTO PARA TRATAR O NOVO CORONAVÍRUS?



Junto com a pandemia, chegam várias notícias relacionadas à **medicamentos** que tem possibilidade de **curar** ou **prevenir** a doença causada pelo novo coronavírus.



Isso fez com que alguns desses medicamentos “milagrosos” se tornassem **controlados** pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), ou seja, **passaram a exigir retenção da receita** no momento da sua compra.



Essa medida adotada pela ANVISA é muito importante, pois, até hoje, **NÃO HÁ** uma terapia específica **COMPROVADA** cientificamente para **TRATAR O CORONAVÍRUS**.

ATENÇÃO

Atualmente, existem **ESTUDOS/PESQUISAS**, alguns inclusive com medicamentos já utilizados para outras doenças, **que ainda NÃO TRAZEM CONCLUSÕES** quanto aos riscos, tempo de tratamento e dose seguras.

CUIDADO AO PESQUISAR E UTILIZAR MEDICAMENTOS!!



A busca desenfreada pela cura pode ser extremamente **perigosa**, pois a automedicação pode trazer **graves consequências** para a saúde!



Muitos desses medicamentos divulgados pela mídia têm **efeitos colaterais** que podem causar **sérios danos** a quem os utiliza.



Principalmente porque não terão o devido acompanhamento de um **profissional capacitado**.



O QUE PODE ACONTECER SE EU USAR MEDICAMENTOS POR CONTA PRÓPRIA PARA TRATAR A DOENÇA?

CUIDADO COM A AUTOMEDICAÇÃO:

APENAS UM PROFISSIONAL SABE O QUE É O MELHOR PARA VOCÊ!



Pode camuflar/esconder sinais e sintomas importantes para o diagnóstico da doença

Agravar doenças já existentes ou desencadear o surgimento de novas

O medicamento usado pode interagir com outros medicamentos que você já utiliza, podendo **ANULAR** ou **POTENCIALIZAR** seu efeito;

Pode ocorrer **CHOQUE ANAFILÁTICO** (*you can have allergy to the medication or some of its components, WITHOUT KNOWING*);

Pode gerar **DEPENDÊNCIA** do medicamento utilizado;

Pode provocar intoxicação e, conseqüentemente, morte!

NÃO FAÇA SUA AUTOMEDICAÇÃO! SIGA AS RECOMENDAÇÕES ABAIXO...



Procure tomar apenas medicamentos prescritos por profissional de saúde habilitado



CONSULTE UM FARMACÊUTICO, tirando todas as dúvidas quantos aos riscos dos medicamentos, ainda que não necessite de prescrição médica



Certifique-se com um profissional de saúde ou um órgão oficial se **uma informação é verdadeira** antes de encaminhá-la.

Não divulgue *fake news*!

MITOS & VERDADES



DÚVIDAS

1. Anti-hipertensivos (*Enalapril*), **Anti-parasitários** (*Anitta*) **ou anti-helmínticos** (*Ivermectina*) **podem ser utilizados para tratamento do COVID-19?**

2. Anti-inflamatórios (*Ibuprofeno*) e **Corticóides** (*Prednisona*) **causam danos a pacientes com COVID-19?**

RESPOSTA



Não há dados que provem diretamente o risco ou a eficácia destas medicações para o **CORONAVÍRUS**.

Porém não use sem antes falar com seu médico ou farmacêutico.

Se já faz uso contínuo, SOB PRESCRIÇÃO MÉDICA, NÃO INTERROMPER O USO.

Se eu apresentar sintomas, o que devo fazer?

**APROVEITE ESTE GUIA PARA SABER
COMO SE CUIDAR E PROTEGER SUA
FAMÍLIA!**

Estamos contando com você!

Fique em isolamento domiciliar!!!

- **Se uma pessoa da casa tiver diagnóstico positivo**, todos os moradores ficam em isolamento por 14 dias também;
- Se possível, manter a distância mínima de 1 metro entre o paciente e os demais moradores.

TRATAMENTO

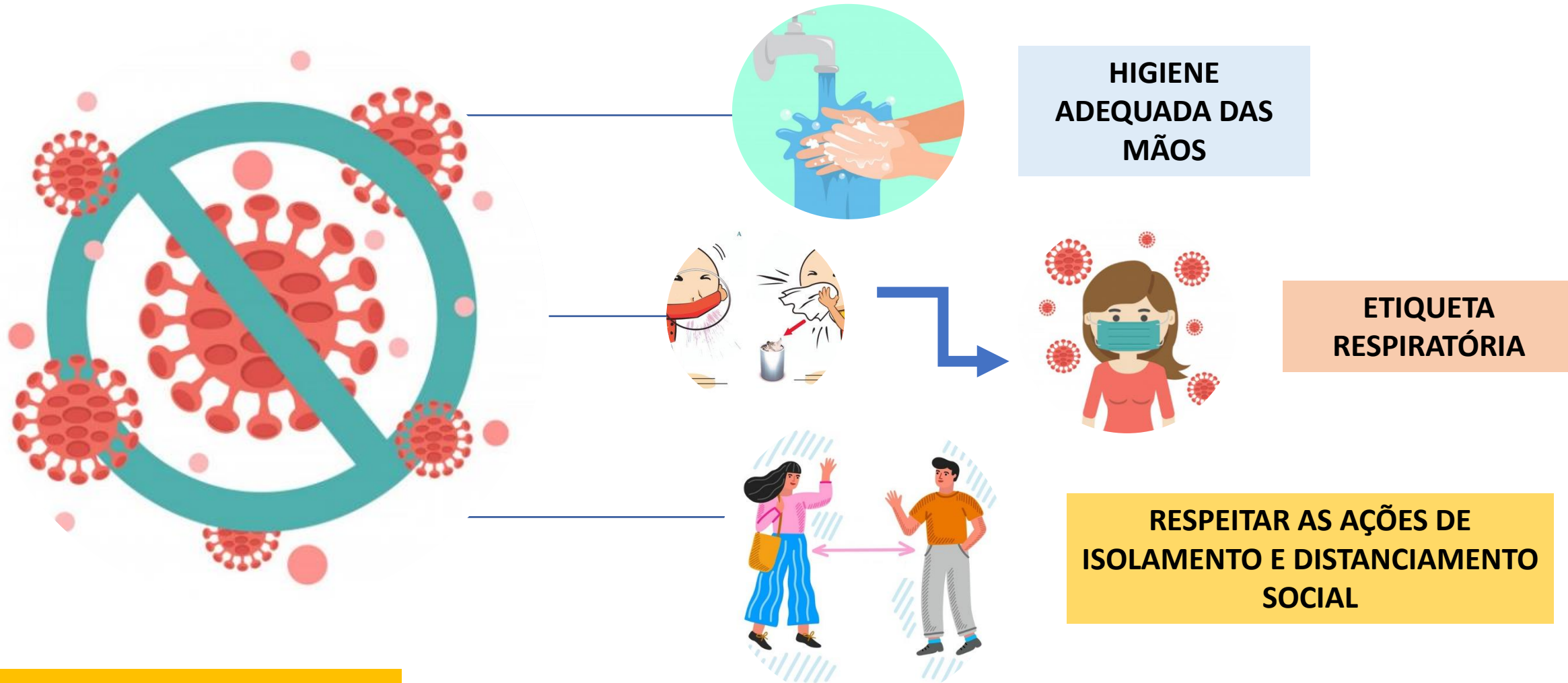
- Descanse e durma, porém também beba bastante água e alimente-se bem;
- **Mantenha o corpo aquecido**: tome um banho quente para aliviar a tosse e dor de garganta;
- **Usar apenas medicamentos para dor e febre** (*paracetamol e dipirona podem ser usados*), se necessário;
- Se tiver febre alta (**acima de 39°C**) **por mais de dois dias e dificuldade de respirar**, procure atendimento em serviço de saúde.
LEMBRE-SE DE SAIR USANDO MÁSCARA.

CUIDADOS EM CASA

- **Utilize máscara o tempo todo!!**
- **Separe toalhas de banho, garfos, facas, colheres, copos e outros objetos apenas para seu uso;**
- **O lixo produzido por você precisa ser separado e descartado**, principalmente em casos de lenços de papel com secreção (*catarro*).
- Mantenha o ambiente próximo a você e objetos que utiliza **LIMPOS em água sanitária ou álcool 70%**: maçanetas de porta, vaso sanitário, móveis, entre outros.

SIGA AS MEDIDAS DE PREVENÇÃO DESTE GUIA!

MEDIDAS DE PREVENÇÃO



VEJA MAIS A SEGUIR...

HIGIENE DAS MÃOS

ETIQUETA RESPIRATÓRIA

OS 7 PASSOS DA LAVAGEM DAS MÃOS



1 COLOQUE UM POUCO de sabonete nas mãos já úmidas



2 ESFREGUE as palmas das mãos uma na outra



3 ENTRELACE OS dedos PARA LAVAR cada um deles



4 ESFREGUE as unhas na palma das mãos



5 ESFREGUE a parte de trás das mãos



6 ENXAGUE abundantemente



7 SEQUE bem as mãos com uma toalha limpa

Ao tossir ou espirrar, use lenço de papel e em seguida jogue-o no lixo, ou cubra a boca e o nariz utilizando o braço.

Lave as mãos seguidamente com água e sabão, ou higienize com álcool gel.

Evite cumprimentos com abraços, aperto de mão e beijos se estiver com algum sintoma de gripe.

O uso de máscara cirúrgica será indicado somente em situações especiais.

Se estiver com sintomas de gripe, guarde distância de pelo menos um metro ao falar com outras pessoas.

Consulte um médico ao perceber qualquer sintoma.



Evite tocar os olhos, nariz e boca quando as mãos não estiverem limpas.



Mantenha os ambientes bem ventilados, com portas e janelas abertas.



Higienize aparelhos celulares, tablets e controles remotos.



Não compartilhe alimentos nem objetos de uso pessoal, como talheres, pratos, copos e garrafas.



Se estiver doente, evite locais com muitas pessoas e, principalmente, evite contato com idosos, gestantes e doentes crônicos.

CUIDADOS AO SAIR DE CASA...

1



Em caso de sintomas respiratórios - como tosse e coriza - o ideal é não sair de casa

2



Prenda o cabelo e evite usar brincos, anéis, correntinhas

3



Ao sair, coloque um jaqueta de manga longa

4



Evite utilizar o transporte público

5



Se sair com seu pet, evite que ele se esfregue contra superfícies externas

6



Leve lençinhos descartáveis e use-os para tocar as superfícies

7



Amasse o lenço e jogue-o em um saco fechado dentro da lata de lixo

8



Ao tossir ou espirrar, não utilize as mãos ou o ar. Use a parte interna do cotovelo para cobrir boca e nariz ao tossir ou espirrar

9



Evite usar dinheiro. Se necessário, imediatamente higienize suas mãos

10



Lave ou higienize suas mãos após tocar em qualquer objeto ou superfície

11



Não toque seu rosto antes de higienizar suas mãos

12



Mantenha distância das pessoas

USO DE MÁSCARAS CASEIRAS

Pode ser descartável ou de tecido: TNT, tricoline, algodão, cotton

Deve ser confeccionada com dupla ou tripla camada de tecido para reforçar a defesa

USO INDIVIDUAL!
NÃO COMPARTILHE, MESMO LAVADA.

QUANDO O TECIDO FICAR ÚMIDO (por suor ou coriza)...

SIGA AS INSTRUÇÕES DE HIGIENE ABAIXO!



A máscara é de uso individual e não deve ser compartilhada. Cubra a boca e o nariz e amarre ou prenda-a de forma que fique bem ajustada, não deixando espaços frouxos entre o rosto e a máscara.

A máscara pode ser usada até ficar úmida. Depois desse tempo, é preciso trocar. Se estiver na rua, coloque a máscara já usada em um saco fechado para não contaminar o restante dos seus pertences.



Depois de colocá-la, não toque no rosto ou fique ajustando a máscara na rua.

Ao chegar em casa, lave as mãos com água e sabão, secando-as bem, antes de retirar a máscara.



Remova a máscara pegando pelo laço ou nó da parte traseira, evitando tocá-la na parte da frente.

Lave a máscara com água e sabão ou água sanitária (diluída em água). Lave as mãos novamente com água e sabão.



COMO LAVAR/HIGIENIZAR SUA MÁSCARA CASEIRA?

8. Coloque a máscara numa solução de desinfecção imediatamente após retirá-la, ou coloque-a com cuidado numa sacola plástica (que será descartada) bem fechada até que possa lavá-la.



@rncovidsolidariedade

9. O processo de desinfecção consiste em mergulhar a máscara durante 15 minutos numa solução de água sanitária (pode diluir, de 4 a 10 vezes, uma água sanitária comercial que tem de 2,0% a 2,5% de cloro ativo.)



RECOMENDAÇÕES DO MINISTÉRIO DA SAÚDE

Sua máscara deve ser lavada e/ou trocada a cada 2 horas, se usada.

Independente de ser família, NÃO compartilhe sua máscara!

Pode usar roupas velhas, desde que sejam feitas do tecido sugerido para confecção.

SEMPRE saia de casa com uma máscara reserva e **leve uma sacola para guardar a que estava sendo usada.**

CUIDADOS AO CHEGAR EM CASA...



Não toque em nada antes de se higienizar



Tire os sapatos



Coloque suas roupas para lavar



Limpe as embalagens que trouxe antes de guardar



Deixe bolsa e carteira em uma caixa na entrada



Higienize o seu celular e óculos



Tome um banho



Se não puder tomar banho, lave bem mãos, punhos e partes expostas



Saiu com o pet? Desinfete as patinhas dele

Pediu comida?



Prefira o pagamento online



Depois de receber a entrega, lave as mãos



Descarte a embalagem



Lave as mãos novamente antes de consumir o produto

O QUE COMER E DE QUE FORMA CUIDAR DOS ALIMENTOS QUE COMPRAMOS?



DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL!

1. **PREFIRA ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS
E FAÇA DELES A BASE DA SUA ALIMENTAÇÃO!**



Alimentos in natura são obtidos diretamente de plantas ou de animais e **não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza.**



Alimentos minimamente processados correspondem a alimentos in natura que foram submetidos a processos de limpeza, remoção de partes, fermentação, pasteurização, congelamento, entre outros.

DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL!

2. LIMITE O USO DE ALIMENTOS PROCESSADOS E ULTRAPROCESSADOS, CONSUMINDO-OS EM PEQUENA QUANTIDADE!



Alimentos processados são fabricados pela indústria com a adição de sal ou açúcar ou outra substância de uso culinário. São produtos derivados diretamente de alimentos e são reconhecidos como versões dos alimentos in natura originais.

Também conhecidos como alimentos “em conserva”.



Alimentos ultraprocessados são formulações industriais feitas de substâncias extraídas de alimentos (*óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas*) ou produzidas em laboratório (*corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos usados para dotar os produtos de propriedades sensoriais atraentes*).

DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL!

IN-NATURA



abacaxi

PROCESSADO



abacaxi em calda

ULTRAPROCESSADO



suco de abacaxi em pó



espiga de milho



milho em conserva



salgadinho de milho no pacote



peixe



peixe em conserva



empanado de peixe

ENTENDA A DIFERENÇA!

Os ingredientes e métodos usados na fabricação de alimentos processados e ultraprocessados **alteram sua composição nutricional e os tornam desbalanceados.**

Por isso, o consumo em excesso prejudica a saúde.



DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL!

3. AO TEMPERAR, COZINHAR E PREPARAR RECEITAS COM SEUS ALIMENTOS, UTILIZE ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR EM POUCA QUANTIDADE

| Ingrediente | Exemplos | Como usar |
|-----------------------|---|--|
| Verduras | Alho, Cebola, Pimentão de todas as cores, Alho Poró, etc. | Pode se refogar em uma pequena quantidade de gordura ou ser agregada em preparações crus ou cozidos |
| Ervas Frescas e Secas | Coentro, Cebolinha, Salsinha, Orégano, Manjericão, Alecrim, Tomilho, etc. | Colocadas durante a preparação de alimentos (secas) ou na finalização para dar sabor e decorar (frescas) |
| Frutas que temperam | Limão, Laranja, Romã, etc. | No tempero de saladas, legumes, molhos e carnes |
| Especiarias | Cúrcuma, Gengibre, Cravo, Canela, Cardamomo, etc. | De sabores marcantes, geralmente são usados em pequenas quantidades e dão muito sabor |



PREFIRA TEMPEROS NATURAIS!

COMBINAÇÕES QUE DÃO CERTO:

Coentro + Cebolinha

Tomate + Orégano

Canela + Cravo

Tomate + Manjericão

Cúrcuma + Coentro



COMO MONTAR UM PRATO SAUDÁVEL?

PRIMEIRO, coloque a metade do prato de **LEGUMES & VERDURAS**

Podem ser crus ou cozidos.

Deixe bem colorido! Utilize vários tipos de sua preferência

PARA COMPLETAR O PRATO:

Adicione uma parte de **CEREAIS & TUBÉRCULOS**

(arroz, farofa, cuscuz, macarrão, purê, batata, quinoa, entre outros)

+ PROTEÍNAS ANIMAIS

(carne de boi, frango, porco, peixe, camarão, ovo)

e/ou PROTEÍNAS VEGETAIS

(feijão de todos os tipos, soja, lentilha, grão-de-bico, ervilha, amendoim)

SOBREMESA?

Uma deliciosa **FRUTA CÍTRICA** *(para ajudar a absorção dos nutrientes)*

Quer uma “crocância” no prato?

Então, sinte-se à vontade para adicionar **sementes ou oleoginosas** por cima. Elas são cheias de nutrientes!

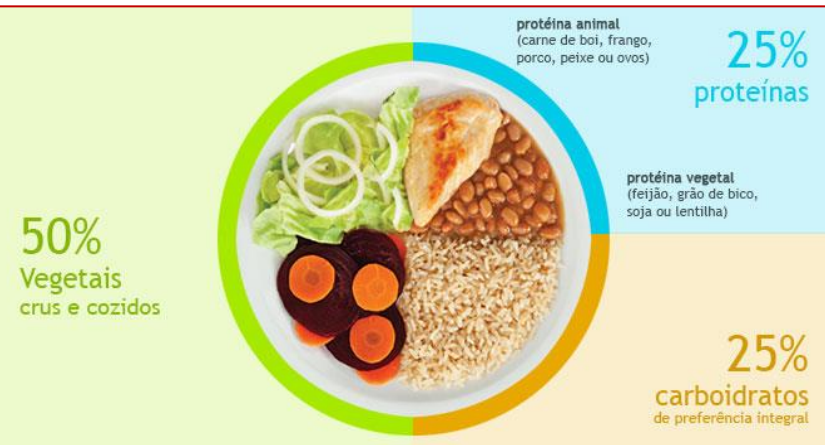
(chia, girassol, linhaça, abóbora, castanhas e nozes)

PRONTO!

Aproveite sua refeição e bom apetite.

DICA DE OURO!

Faça uma quantidade grande de comida em um dia e congele em porções pequenas para serem usadas durante a semana, para o dia-a-dia agitado.



DICAS ESPECIAIS!

EM FAMÍLIA



Comer é um ato social.

Se estiver isolado com sua família, busquem fazer e/ou preparar as refeições juntos!

MÚSICA



Se estiver sozinho em casa durante a quarentena:

Coloque uma música que goste, crie um ambiente agradável e evite telas de celular ou TV.

ESCOLHA



Alface, arroz, lentilha, pernil, batata, repolho e abacaxi

Inove receitas: teste novos sabores e cardápios.

Sinta-se livre para aproveitar outros estilos alimentares.

SEU CARDÁPIO!



Alface e tomate, arroz, feijão, berinjela e suco cupuaçu

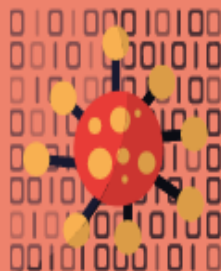
Preste atenção às cores, cheiros e sabores do seu prato e **aproveite sua refeição como um todo!**

COMO E POR QUE SE HIDRATAR?



A hidratação adequada é uma das principais aliadas nas infecções virais.

Os vírus podem fazer com que você perca o apetite, causando desidratação, diarreia e vômito.



As imunoglobulinas, são moléculas de defesa, que estão presentes, principalmente, na saliva.

Lembre-se, é fundamental manter boa hidratação para evitar a desidratação.



RECOMENDAÇÃO

RECOMENDAÇÃO DIÁRIA PARA INGESTÃO ADEQUADA (IOM, 2016)

| IDADE | ÁGUA TOTAL (alimentos e bebidas) (L/dia) | BEBIDAS (alimentos e bebidas) (L/dia) | BEBIDAS (alimentos e bebidas) (copos/dia) |
|--------------------------|--|---|---|
| 0 A 6 MESES | | 0,7 - leite materno | |
| 7 A 12 MESES | 0,8 | 0,6 | 3 |
| 1 A 3 ANOS | 1,3 | 0,9 | 4 |
| 4 A 8 ANOS | 1,7 | 1,2 | 5 |
| 9 A 13 ANOS - MASCULINO | 2,4 | 1,8 | 8 |
| 9 A 13 ANOS - FEMININO | 2,1 | 1,6 | 7 |
| 14 A 18 ANOS - MASCULINO | 3,3 | 2,6 | 11 |
| 14 A 18 ANOS - FEMININO | 2,3 | 1,8 | 8 |
| 19 A 70 ANOS - MASCULINO | 3,7 | 3,0 | 13 |
| 19 A 70 ANOS - FEMININO | 2,7 | 2,2 | 9 |
| GESTANTES | 3,0 | 2,3 | 10 |
| MULHERES EM AMAMENTAÇÃO | 3,8 | 3,1 | 13 |

European Food Safety Authority H: 2,5L e M:2,0L

COMO HIGIENIZAR OS ALIMENTOS?

ALIMENTOS EMBALADOS

- 1** Ao chegar das compras, retire todos os alimentos das sacolas.

Busque álcool 70% e papel toalha, ou um lenço de sua preferência (em caso de lenço de tecido, necessário lavagem posterior), higienize suas mãos antes e após o processo de manipulação dos alimentos.



- 3** Borrife o álcool no papel toalha e passe sobre todos os cantos das embalagens dos alimentos, após higienização o alimento deve ser armazenado.

Após a desinfecção o alimento não deve voltar ao local anterior (mesa/bancada), e sim armazenado (geladeira/armário) para que não haja nova contaminação.



- 4** Higienização do local (mesa, bancada) onde estavam os alimentos anterior ao processo de desinfecção.

OBSERVAÇÃO: Caso as sacolas plásticas (utilizadas para locomoção dos alimentos) venham a serem utilizadas posteriormente, as mesmas também devem ser higienizadas com álcool, anterior a reutilização.

ALIMENTOS IN NATURA

- 1** Retire os alimentos das sacolas e remova partes deterioradas/estragadas dos alimentos;

Em água corrente lave as frutas e hortaliças uma a uma, assim como as folhas, observe sujidades e esfregue delicadamente



- 3** Preparo da solução clorada: Em um recipiente adicione a proporção de 1 litro de água para cada colher de sopa de hipoclorito de sódio ou água sanitária (sem alvejante), essa solução é capaz de desinfetar os alimentos.

Adicione os alimentos a solução e deixe-os imersos por 15 minutos.



- 5** Retire os alimentos da solução, lave-os em água corrente e posteriormente seque-os com papel toalha e armazene-os na geladeira..

COMO HIGIENIZAR MINHAS COMPRAS?

- **Retire o plástico da embalagem;**
- **Higienize as mãos;**
- **Guarde a carne em recipientes na geladeira;**
- **Descarte/jogue a embalagem no lixo.**

Embalagens de carne, frango, peixe, outras



- Utilize um pano umedecido em **álcool 70%**;
- Passe o pano por **toda a superfície da embalagem.**

Embalagens de plástico, vidro, metal

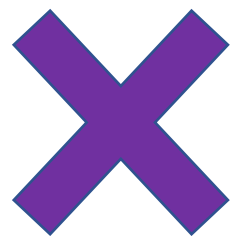


- Descarte/jogue **sacolas plásticas e caixas de papelão** no lixo;
- **LEMBRE:** Sempre lave as mãos **após qualquer processo de descarte.**

CUIDADO!!!



COMO VOCÊ ESTÁ CUIDANDO DA SUA SAÚDE MENTAL EM CASA?



CONDIÇÃO PSICOLÓGICA EM ISOLAMENTO SOCIAL



- ❖ Estar em isolamento social significa dizer que precisamos, neste momento, ficar em casa para nos proteger, e isso pode causar diversos efeitos em nossa saúde mental.
- ❖ Existem algumas reações emocionais que são esperadas para esse momento:
 - **Ansiedade** pelas incertezas trazidas com a pandemia;
 - **Irritação** por estar passando por situações que fogem ao controle;
 - **Confusão** por não saber como lidar com a mudança de hábitos na quarentena;
 - **Sensação de improdutividade, culpa, vergonha e fracasso** por dificuldade de executar tarefas e trabalhos ou por adiá-las e por não estar rendendo tanto quanto gostaria;
 - **Tristeza e/ou solidão** por estar longe de pessoas queridas;
 - **Medo** de adoecer/ morrer/ perder alguém próximo;
- ❖ **É importante lembrar que as crianças também sentem os impactos do isolamento social.**
- ❖ Idosos também apresentam essas reações ao isolamento, e isso pode piorar com a quarentena, especialmente para aqueles mais isolados, ou que apresentam doenças comuns da velhice.

O QUE POSSO FAZER PARA ME SENTIR MELHOR?



FAÇA UMA SELEÇÃO DE INFORMAÇÕES

- É importante estar por dentro das novidades, no entanto, evite ler, ver ou ouvir repetidamente notícias que provoquem sentimentos de ansiedade ou aflição;



FAÇA COISAS QUE GOSTA EM CASA

- Atividades que proporcionam prazer e bem estar podem ajudar no enfrentamento desse momento delicado;



Utilize os meios digitais para se comunicar com seus familiares e amigos

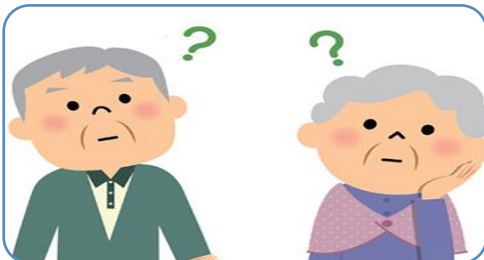
- Apesar de não poderem se ver pessoalmente, é importante manter o contato para diminuir a sensação de isolamento;



PRATIQUE RESILIÊNCIA

- Tente perceber o que pode aprender com tudo o que está passando, olhando a situação de forma realista. Descubra qual o seu melhor jeito de passar por tudo isso e lembre-se que isso não durará para sempre.

O QUE POSSO FAZER PARA ME SENTIR MELHOR?



AUXILIE OS IDOSOS

- Eles também precisam de **apoio prático e emocional** por meio de redes informais (famílias) e profissionais de saúde por telefone ou internet, por exemplo;
- Leve as informações para eles de forma clara, calma e objetiva, respeitando o indivíduo. Se necessário, repetir as informações para facilitar a compreensão.



VERIFIQUE O ACESSO E O ESTOQUE DE MEDICAMENTOS NECESSÁRIOS

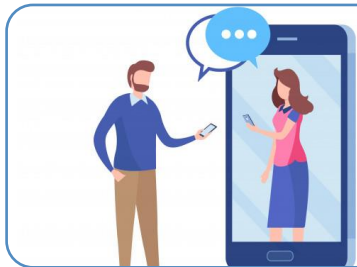
- Se a pessoa faz uso diário de medicações, é importante ter uma quantidade dessa medicação em casa que dure pelo menos duas semanas, bem como a possibilidade de fazer seu uso correto.
- Se não puder tomar sozinho, busque ajuda com quem pode lhe ajudar.

MANTENHA UMA LISTA FÁCIL DE EMERGÊNCIA



- É importante deixar em locais fáceis documentos básicos (*como identidade e cartão de SUS/ plano de saúde, por exemplo*), telefones para contato de pessoas que possam lidar com situações de emergência, do médico de referência, do entregador de comida e outros serviços.

O QUE POSSO FAZER PARA ME SENTIR MELHOR?



PEÇA AJUDA, SE PRECISAR

- Se você perceber que está muito triste, ansioso ou angustiado procure ajuda de um profissional, como o psicólogo, por exemplo. Ele pode te ajudar a lidar melhor com esses sentimentos. Existem profissionais que estão fazendo atendimento de forma virtual ou por telefone.



CONCILIE O TRABALHO EM CASA COM A ATENÇÃO AOS FILHOS

- Explique o que está acontecendo de uma forma que as crianças possam entender, acalmando-as dizendo que é temporário e vai passar e ensine os cuidados necessários à prevenção;
- Além disso, *evite que tudo fique caótico*: assegure os cuidados necessários durante a estadia em casa, crie uma rotina e adicione momentos lúdicos em família, para diminuir o estresse e a ansiedade em casa.



MANTENHA UMA ROTINA DIÁRIA

- **Observe possíveis alterações no comportamento das crianças, como:** alimentação e sono, que podem ser sinais desses impactos do isolamento.
- **Tente manter horários regulares para suas atividades básicas:** de higiene, de manutenção da casa, de trabalho, etc., incluindo também exercícios físicos para manutenção da mobilidade. **É importante incluir também atividades prazerosas. VOCÊ PODE FAZER A FAXINA DA CASA EM FAMÍLIA!**

GERENCIE SUA ROTINA DIÁRIA

Mesmo em casa: equilibre seu tempo entre lazer e trabalho!

A ROTINA CONTINUA:

Não relaxe agora!

Mantenha o compromisso com você!

CUIDE-SE/ALIMENTE-SE BEM

ESTUDE EM CASA

TRABALHE EM CASA

FAXINE A CASA

PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA!!

PRATIQUE ATIVIDADES DIVERSAS:

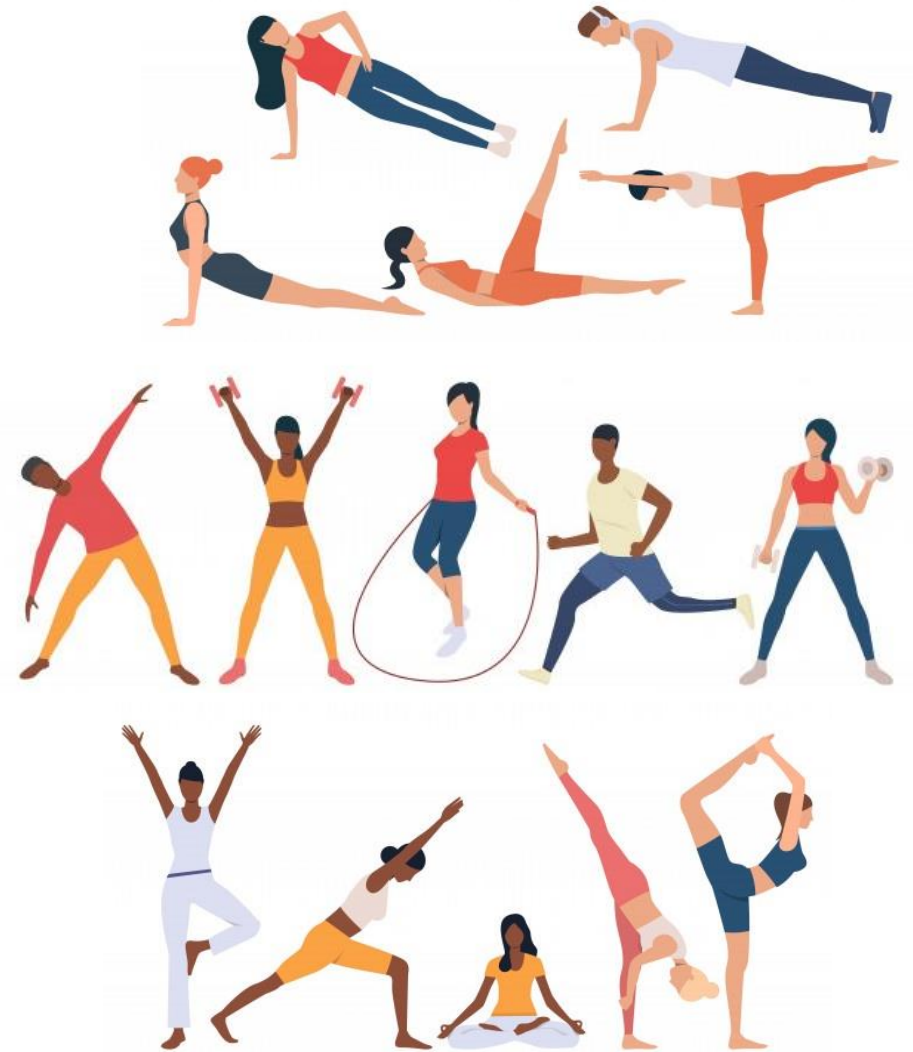
Mantenha-se ocupado!

- ✓ Busque filmes, séries, jogos e novelas de sua preferência;
- ✓ Assista missas, cultos, encontros e reuniões religiosas em casa
- ✓ Inove suas opções: aprenda a cozinhar; ouça música e dance; leia e se informe.



APROVEITE AS SUGESTÕES A SEGUIR...

EXERCÍCIOS FÍSICOS EM CASA



SEDENTARISMO: POR QUE É PREJUDICIAL?



- × Redução da capacidade funcional aos esforços.
- × Alterações de constituição corporal;
- × Alterações posturais;
- × Dor;
- × Surgimento de complicações relacionadas à doenças crônicas;
- × Redução de independência e funcionalidade;
- × Intensificação de alterações relacionadas ao envelhecimento;
- × Aumento de morbimortalidade.

IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A QUARENTENA

CONTROLA O PESO CORPORAL

MELHORA A RESISTÊNCIA FÍSICA

MELHORA A MOBILIDADE ARTICULAR

AUMENTA A DENSIDADE ÓSSEA

MELHORA O PERFIL DE LIPÍDEOS

MELHORA A FORÇA MUSCULAR

DIMINUI A PRESSÃO ARTERIAL

MELHORA A RESISTÊNCIA À INSULINA

30

MINUTOS
DIA



- ☑ Praticar exercício físico regularmente faz bem para a **saúde física e mental**, além disso contribui para o bom funcionamento do coração, da circulação sanguínea e da respiração.
- ☑ O exercício reduz o cortisol, conhecido como o hormônio do estresse, e libera outros hormônios como a endorfina e a serotonina, que nos trazem a sensação de prazer e bem-estar.

E aí? Já se exercitou hoje?

DICAS IMPORTANTES

NÃO POSSO SAIR DE CASA! E AGORA?

- **Manter-se ativo** durante a quarentena irá te ajudar a enfrentar melhor esse período;
- Existem diversas técnicas e formas de se exercitar e **você pode escolher a que mais se identifica e a que mais se adequa ao espaço que você tem na sua casa.**
- SIM! **VOCÊ PODE REALIZAR EXERCÍCIOS EM CASA:** *na sala, no quarto, na varanda. Onde você quiser!!!*

NÃO TENHO EQUIPAMENTO PARA ME EXERCITAR! E AGORA?

FAÇA ADAPTAÇÕES PARA O EXERCÍCIO!!

Para realizar os alongamentos: **você pode utilizar uma toalha;**

Para os exercícios de fortalecimento: **você pode fazer uso de garrafas PET cheias ou pacotes de alimento (1 ou 2Kg).**

RECOMENDAÇÕES GERAIS PARA O EXERCÍCIO

- Hidrate-se ANTES E APÓS os exercícios;
- Use roupas leves;
- **CUIDADO! Aos sinais de tontura ou mal-estar, DURANTE O EXERCÍCIO, pare imediatamente e descanse.**

ROTEIRO DE EXERCÍCIOS

ALONGAMENTOS

EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

AQUECIMENTO

EXERCÍCIOS DE FORTALECIMENTO E/OU AERÓBICOS

DESAQUECIMENTO + ALONGAMENTOS

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda **150 minutos semanais de atividade física leve ou moderada (cerca de 20 minutos por dia)** ou, pelo menos, **75 minutos de atividade física de maior intensidade por semana (cerca de 10 minutos por dia)**.

ATENÇÃO!

Em casos de comorbidades associadas como cardiopatias, hipertensão e diabetes, assim como condições respiratórias, vasculares, renais, metabólicas e outras: **BUSCAR ORIENTAÇÃO DE UM FISIOTERAPEUTA** PARA ADEQUADA INDICAÇÃO E ACOMPANHAMENTO FÍSICO-FUNCIONAL.

AFASTE OS MÓVEIS E VAMOS COMEÇAR!!!

EXERCÍCIOS FÍSICOS: ALONGAMENTOS

O alongamento é uma técnica útil na prevenção de lesões e no aumento da flexibilidade, podendo prevenir dores, encurtamentos e má postura.

Manter a posição durante 30 a 40 segundos cada, antes e após a atividade física



EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

SUGESTÃO: 2 a 3 séries com 8 a 12 repetições + 1 minuto de repouso entre cada série.

ADEQUAÇÃO: associar com exercícios de membros superiores

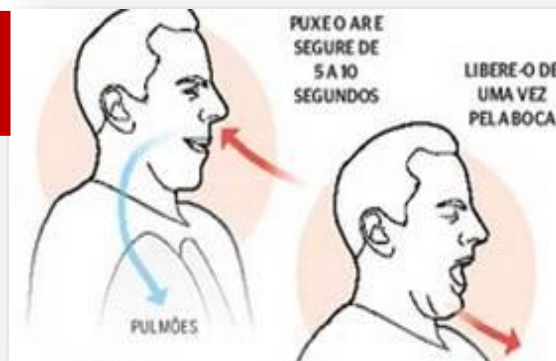
TOLERÂNCIA: percepção de esforços leves a moderados. **NÃO É PRA PERDER O FÔLEGO!**

Se ocorrer, pare o exercício e descanse.

1



2



3



4



Para este exercício, eleve/levante os braços quando puxar o ar pelo nariz.

Para este exercício, abaixe os braços lentamente quando soltar o ar pela boca.

EXERCÍCIOS FÍSICOS: AQUECIMENTO

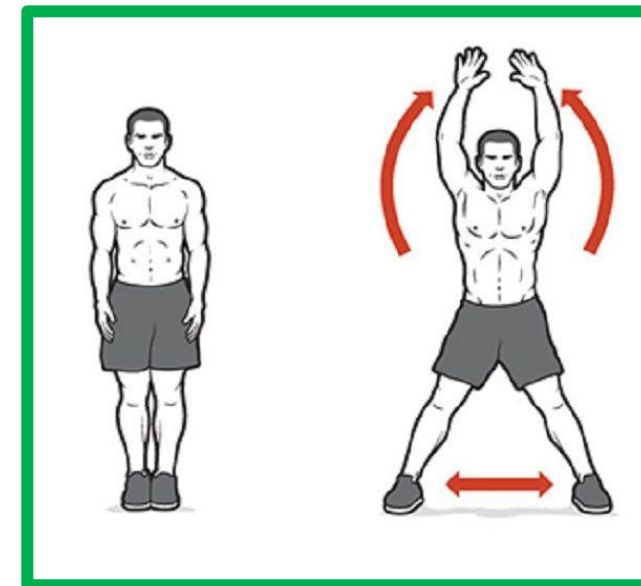
Para aquecer o corpo e os músculos:
Faça 5 minutos de marcha estacionária ou subir e descer escadas + 15 polichinelos



Marcha estacionária



Subir e descer escadas



Polichinelos

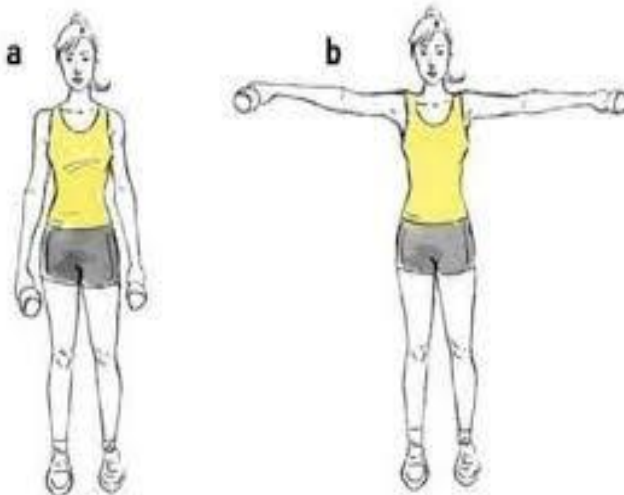
EXERCÍCIOS FÍSICOS: FORTALECIMENTO MUSCULAR

MÚSCULOS DOS MEMBROS SUPERIORES (BRAÇOS)

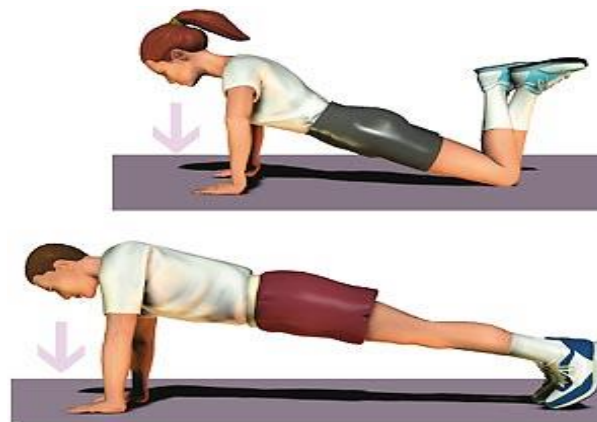
2 a 3 séries com 8 a 12 repetições + 1 minuto de repouso entre cada série



Elevação dos braços com peso (1-2Kg) nas mãos



CUIDADO! Use uma cadeira fixa ou pesada.



Marinheiro



Marinheiro contra a parede

EXERCÍCIOS FÍSICOS: FORTALECIMENTO MUSCULAR

MÚSCULOS ABDOMINAIS (BARRIGA)

2 a 3 séries com 8 a 12 repetições + 1 minuto de repouso entre cada série



ABDOMINAL CRUZADO



Os músculos abdominais são essenciais para a boa movimentação de todo o corpo durante as atividades diárias.



PRANCHA: manter esta posição durante **30 segundos**

EXERCÍCIOS FÍSICOS: FORTALECIMENTO MUSCULAR

MÚSCULOS DOS MEMBROS INFERIORES (PERNAS)

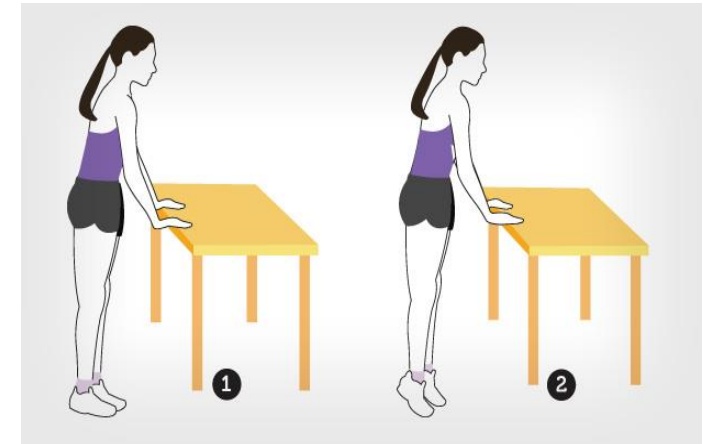
2 a 3 séries com 8 a 12 repetições + 1 minuto de repouso entre cada série



PONTE



ELEVAÇÃO DAS PERNAS



PONTA DOS PÉS: *eficaz para reduzir inchaço nas pernas*

EXERCÍCIOS FÍSICOS: FORTALECIMENTO MUSCULAR

MÚSCULOS ABDOMINAIS (BARRIGA) + TRONCO (COSTAS) + MEMBROS INFERIORES (PERNAS)
2 a 3 séries com 8 a 12 repetições + 1 minuto de repouso entre cada série



Pode usar peso (1-2Kg) nas mãos (*garrafas pet cheias ou pacotes de alimento*)



O agachamento é um exercício bastante completo e pode ser adaptado para as diversas faixas etárias.



Agachamento contra a parede: manter essa posição durante **30 segundos**

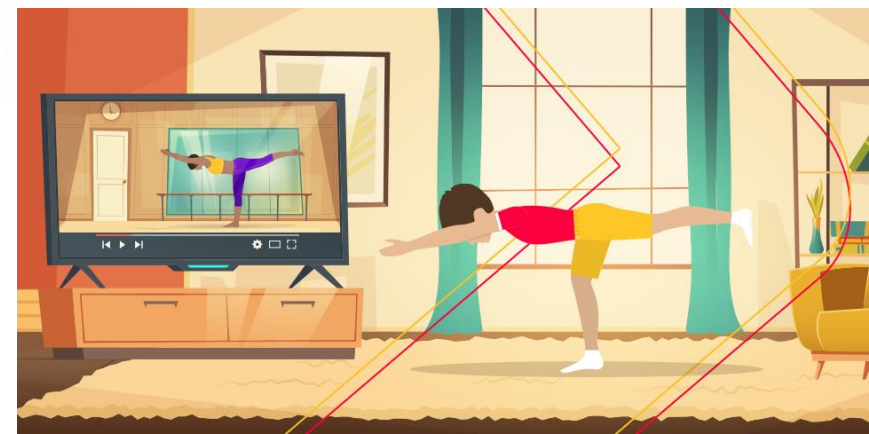
EXERCÍCIOS FÍSICOS AERÓBICOS



Os exercícios aeróbicos mais comuns são: caminhada/corrida, dança, pular corda, entre outros.



**A MELHOR PARTE É QUE
VOCÊ PODE FAZER
TODOS EM CASA!**



EXERCÍCIOS FÍSICOS: COORDENAÇÃO E EQUILÍBRIO

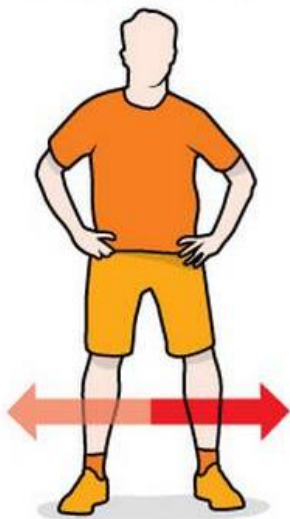
Pegar objeto unilateral

Se equilibrar em uma perna só enquanto reclina o corpo para pegar um objeto no chão. Estimula o controle do corpo em um membro, o equilíbrio, a coordenação, a força e a atenção



Simulação de subida de escada

Pode ser feito sobre peças firmes e não muito altas. Estimula a força, a agilidade e a atenção do idoso



Deslocamento lateral

Dar largos passos para os lados. Fortalece a musculatura. Ajuda os idosos a manterem o equilíbrio caso uma mudança de direção gere instabilidade



NÍVEL BÁSICO

NÍVEL MÉDIO

NÍVEL AVANÇADO

Permaneça nesta posição durante 30 segundos à 1 minuto. Use uma cadeira pesada para não correr o risco de cair.
Aumente o nível de dificuldade aos poucos.

*Desafie-se
mas não se afobe*

EXERCITE-SE JÁ!

▶ DICAS PARA SE MOVIMENTAR



Amizades saudáveis

Procure fazer amizade e estar perto de pessoas que gostam de praticar atividades físicas. Assim, você terá uma motivação a mais para deixar o sedentarismo



Vença a autossabotagem

Não deixe que os pensamentos de preguiça dominem você. Foque nos benefícios trazidos pelos exercícios físicos, levante e vá se mexer



Teste modalidades

Entrou na academia e não gostou de fazer musculação? Tente outra atividade física até encontrar uma que dê a você prazer em se exercitar



Aproveite oportunidades

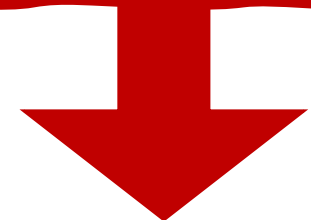
Se você não consegue separar meia hora do seu dia para praticar uma atividade física, aproveite as pequenas oportunidades para se mexer: leve o cachorro para passear todos os dias; suba escadas em vez de usar o elevador; estacione o carro ou desça do ônibus em um ponto um pouco mais distante do trabalho

SEJA O EXEMPLO PARA SUAS CRIANÇAS!

PRATIQUE ATIVIDADES FÍSICAS E DE LAZER EM FAMÍLIA.

As crianças também precisam reduzir o estresse e a ansiedade nesta quarentena. E não há melhor forma do que **BRINCANDO, COM VOCÊ!**

APROVEITE E CURTA COM ELAS NOSSAS SUGESTÕES...



ATIVIDADES EM FAMÍLIA



EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA CRIANÇAS



Além de manter uma rotina diária, é preciso também ...

PRATICAR EXERCÍCIOS!

No entanto, as crianças ficam entediadas com muita facilidade.

Por isso, **devemos estimular o exercício com BRINCADEIRAS & JOGOS de movimento.**



DURAÇÃO?

1 hora de atividade,
ao menos 3 vezes por semana.

DICAS PARA SE DIVERTIR MUITO MAIS!!!



**CONVIDE TODA A FAMÍLIA!
BRINCAR JUNTO É MAIS
DIVERTIDO.**



**CRIANÇAS, NÃO FIQUEM O DIA
INTEIRO EM CELULAR, TABLET, TV
OU NOTEBOOK.**



**USEM MÚSICAS LEGAIS!!
O SOM É CONTAGIANTE.**

EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS PARA CRIANÇAS

1



Faça como o Téo!
Puxe todo o ar pelo nariz e solte-o pela boca. Tem que estar deitado!
Seu ursinho vai descer e subir como uma montanha-russa.

INSPIRA



EXPIRA



2

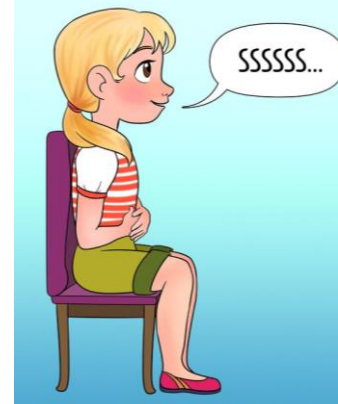
Vamos imitar o Gael!
Levante os braços devagar enquanto puxa todo o ar pelo nariz **e depois abaixe os braços devagar**, soltando o ar pela boca.

3



Uau! Você consegue fazer isso?
Na posição de gatinho, igual a Mel, **puxe o ar pelo nariz enquanto empina o bumbum** e depois solte-o ar pela boca!

4



Vença a Bia!
Puxe todo o ar pelo nariz e depois solte-o pela boca, devagar, fazendo "ssssssssss" como uma cobrinha.

VEJA EXERCÍCIOS FÍSICOS ABAIXO...

1



Dança do Travesseiro – toque uma música, dance e corra por aí. Quando a música parar, sente no travesseiro.

2



Mímica – Descubra o que estou imitando! Vence quem fizer mais pontos.

3



Bolicho – Use garrafas PET e faça uma bola de meia. Divirta-se.

4



Karokê – Cante uma música e dê um show. Vence quem receber mais palmas.

5



Corrida do Canguru – Junto com sua família/amigos, pulem como um canguru. Vence quem chegar primeiro.

6



Just Dance – Ao som de uma música, escolhida por outra pessoa, impressione o seu público com uma dança divertida.

7



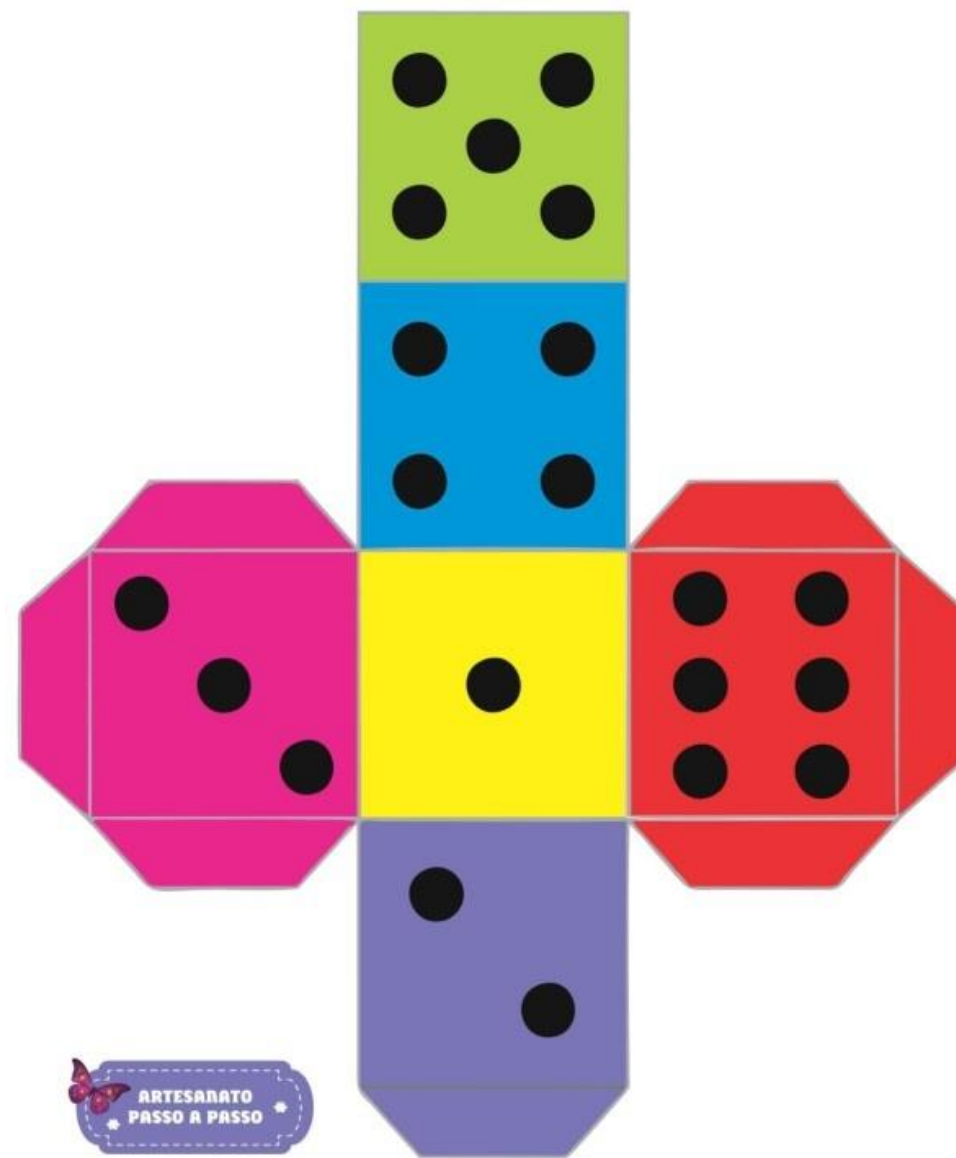
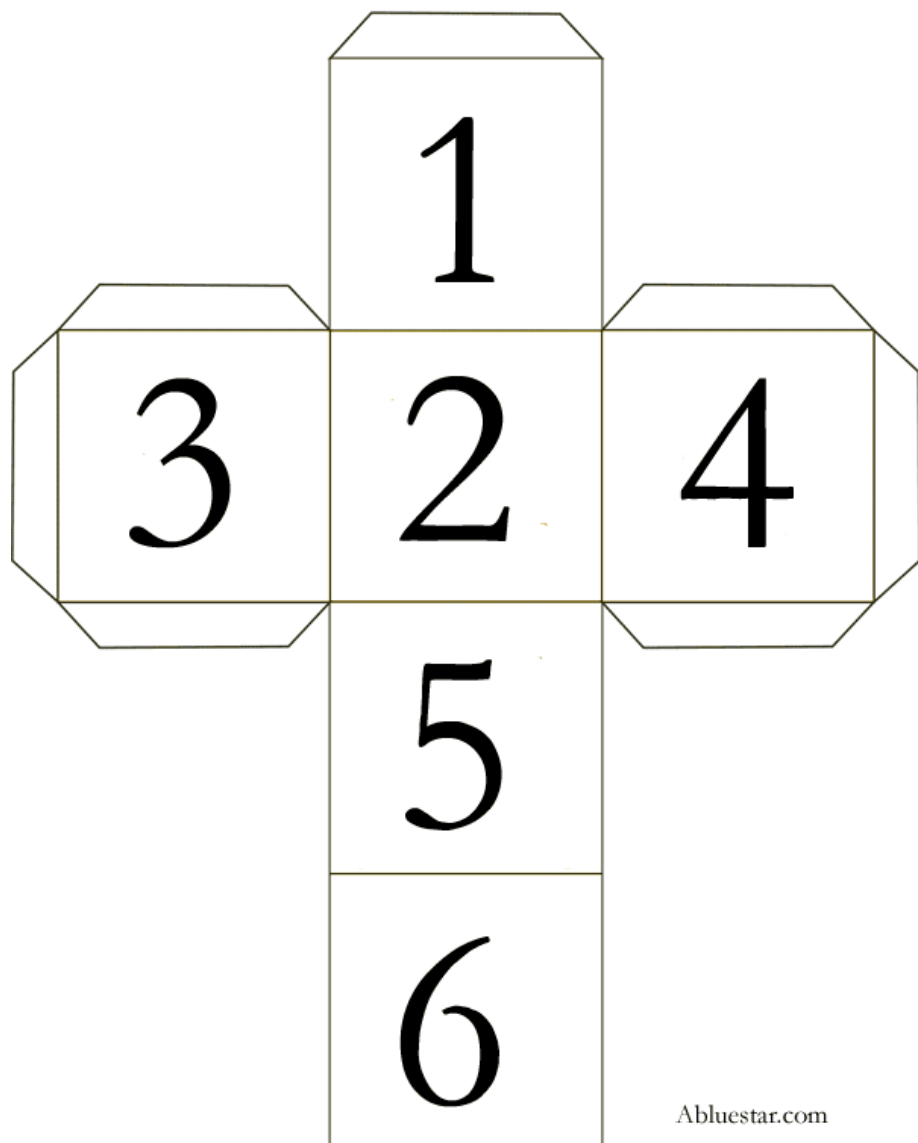
Prenda Maluca – Aceite o desafio de outro jogador.
Tempo: 1 minuto.

8



Sobrevivência na selva – escolha um jogador para ser o crocodilo e FUJA. Você pode pular, rolar, rastejar. Ganha se conseguir fugir por 3 minutos.

IMPRIMA ESTA PÁGINA, ESCOLHA UM DADO, MONTE COM AJUDA DE UM ADULTO E JOGUEM JUNTOS!





Olá, esses são os personagens do nosso jogo!

Os AGENTES DO BEM trabalham todos os dias para proteger você e sua família.

Imprima esta página e recorte-os para jogar!

- 🌸 **O agente LARANJA** ama piadas, é inteligente e sabe se divertir! **Ele cuida das crianças e bebês recém-nascidos.**
- 🌸 **A agente VERMELHA** é tímida, dedicada e carinhosa! **Ela cuida das idosas e das vovós.**
- 🌸 **A agente AZUL** é cuidadosa, amiga e nunca desiste dos seus sonhos! **Ela cuida e protege as mulheres e as mães.**
- 🌸 **O agente ROXO** é sincero, corajoso e responsável! **Ele cuida nos homens e dos papais que você conhece.**
- 🌸 **O agente VERDE** é curioso, aventureiro e às vezes, preguiçoso. **Ele cuida de todos os animais do mundo.**
- 🌸 **O agente AMARELO** é engraçado, atencioso e protetor! **Ele protege os idosos e os vovôs, inclusive o seu.**

JUNTOS, eles irão nos ensinar mais sobre o CORONAVÍRUS e como podemos nos cuidar melhor em casa.

PREPARE-SE PARA CURTIR ESSA AVENTURA!

Convide sua família, leiam as instruções juntos, escolha seu personagem favorito e COMECEM O JOGO!

COMO JOGAR?

Lance o dado e avance as casas, responda e obedeça as cartas corretamente e **VENÇA O JOGO!**



HORA DO QUIZ!
CORONAVÍRUS?



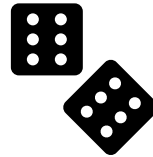
HORA DO EXERCÍCIO
RESPIRATÓRIO



HERÓIS DA SAÚDE
CUIDAMOS DE VOCÊ.



HIGIENE DAS MÃOS...
DA FORMA CORRETA!



JOGUE O DADO
NOVAMENTE!



HORA DO EXERCÍCIO
FÍSICO!



HERÓIS DA SAÚDE
CUIDAMOS DE VOCÊ.



PERIGO!
VOCÊ FOI
CONTAMINADO!



JOGO DO ESPELHO!
Os outros jogadores
imitam você durante 30
segundos.



POPULAÇÃO EM RISCO
O QUE FAZER?



VACINAÇÃO OK!

SIGA AS INSTRUÇÕES DAS CARTAS
DO JOGO PARA CADA ATIVIDADE.
Boa Sorte!



HORA DO QUIZ!

Faça uma pergunta sobre o CORONAVÍRUS a outro jogador.

Se ele(a) **ACERTAR**, avança 1 casa.

Se ele(a) **errar**, volta 1 casa.

Pode filar pelo Guia.



HIGIENE DAS MÃOS!

Você foi desafiado a **lavar as mãos, na ordem correta**, como mostra o Guia. 30 segundos.

Se **ACERTAR**, avance 1 casa.

Se **ERRAR**, fique com as mãos para cima até a próxima rodada.

Pode filar pelo Guia.



HERÓIS DA SAÚDE

Eles estão cuidando de você. Graças a isso, **avance 3 casas**.

Tire uma foto nesta pose e poste em alguma rede social com a **#eumecuidoevc?**



POPULAÇÃO EM RISCO

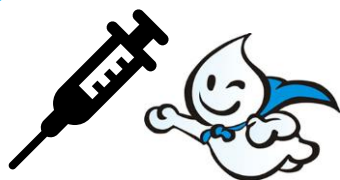
Você encontrou um idoso!

Fale 3 dicas de proteção contra o CORONAVÍRUS. 1 minuto.

Pode filar pelo Guia.

Se **ACERTAR**, avance 1 casa.

Se **ERRAR**, tente novamente na próxima rodada.



Campanha de Vacinação H1N1
PARABÉNS!

Você foi vacinado!

Avance 2 casas.



HORA DO EXERCÍCIO RESPIRATÓRIO!

Escolha um exercício do Guia Prático (página XX) e **FAÇA CORRETAMENTE**.

Respeite o tempo e as instruções da atividade.

Ao terminar, avance 1 casa.

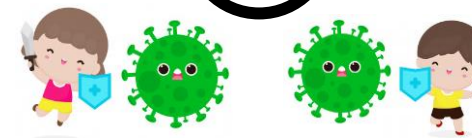


PERIGO!



Você está infectado!
Coloque uma máscara ou fique na casa por 2 rodadas.

Proteja sua família!



HORA DO EXERCÍCIO FÍSICO!
Escolha um exercício do Guia Prático (página XX) e **FAÇA CORRETAMENTE**.

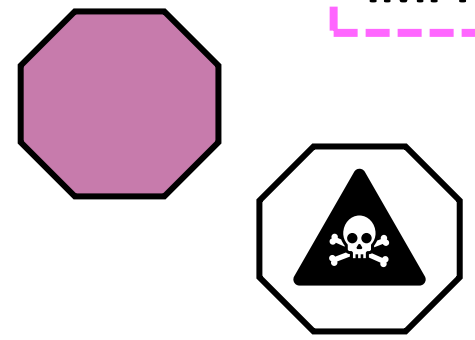
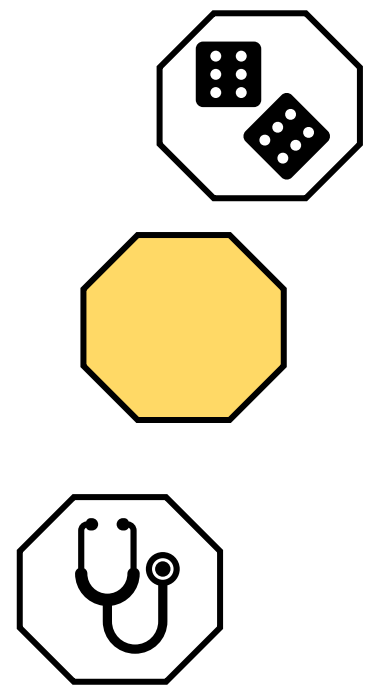
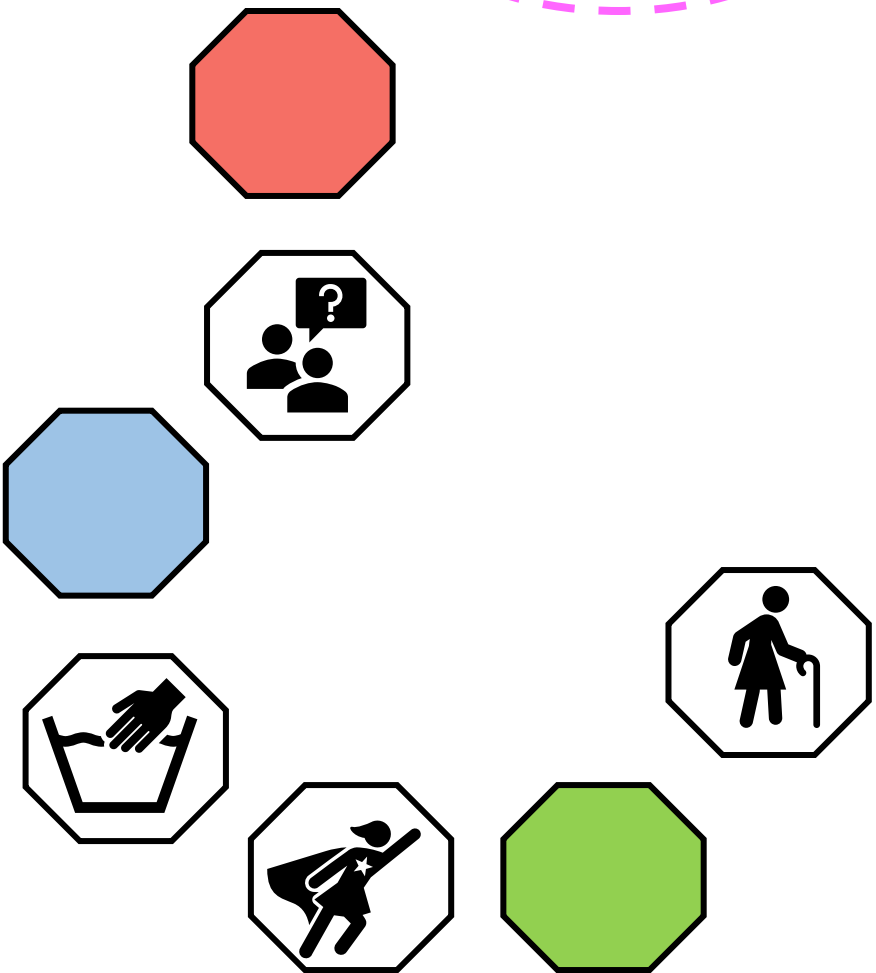
Respeite o tempo e as instruções da atividade.

Ao terminar, avance 1 casa.

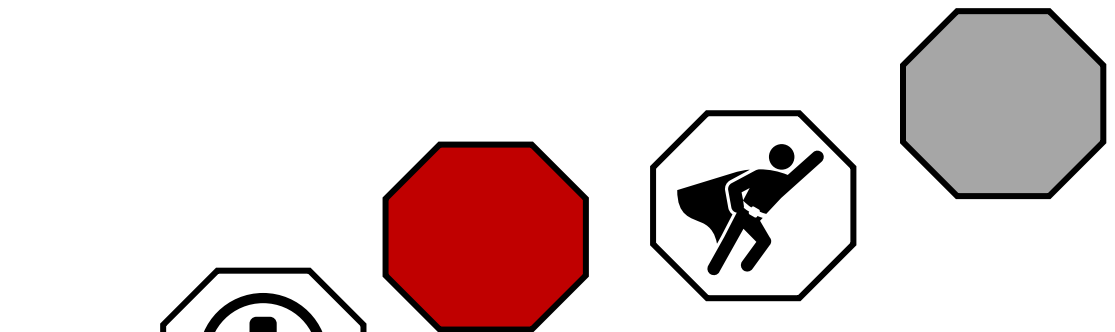
IMPRIMA ESTA TRILHA PARA JOGAR!



VAMOS COMEÇAR!
Ajude sua família!
Se cuide e divirta-se!



FIQUE EM CASA!



PARABÉNS! Você venceu!!
Compartilhe com seus amigos!

INFORMAÇÕES ÚTEIS

- ✓ **Para combater as Fake News sobre saúde**, o **Ministério da Saúde**, de forma inovadora, está disponibilizando um número de **WhatsApp** para envio de mensagens da população.
- ✓ Vale destacar que **o canal não será um SAC ou tira dúvidas** dos usuários, mas um **espaço exclusivo para receber informações virais**, que serão apuradas pelas áreas técnicas e respondidas oficialmente se são verdade ou mentira.
- ✓ **Qualquer cidadão poderá enviar gratuitamente mensagens com imagens ou textos que tenha recebido nas redes sociais para confirmar se a informação procede, antes de continuar compartilhando.** O número é **(61)99289-4640**.



TelesUS. Consulta sem sair de casa.



O Ministério da Saúde vai ligar para você. A gente quer saber como você está. Vamos fazer o diagnóstico do coronavírus sem que você precise ir até um posto de saúde.

Caso queira entrar em contato conosco, basta ligar para 136 ou acessar nosso *chat* pelo saude.gov.br/coronavirus ou baixar o aplicativo Coronavírus-SUS ou ainda acessar o número pelo WhatsApp (61) 9938-0031.

CUIDE-SE. PREVINA-SE. PROTEJA-SE. SAIBA MAIS!

AGRADECIMENTO



ESTE GUIA PRÁTICO FOI ELABORADO PELOS RESIDENTES DO PROGRAMA DE RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL INTEGRADA EM SAÚDE DO HOSPITAL DAS CLÍNICAS/UFPE.

*Assim como pensamos no bem-estar de vocês,
reforçamos que:
FIQUEM EM CASA E CUIDEM-SE!*



ORGANIZADORES

ALCIONE MARIA DE ANASTÁCIO OLIVEIRA
ALINE CRISTINA DA SILVA RAMOS
ALLAN DOS SANTOS CIPRIANO
ANDERSON PEREIRA DE OLIVEIRA
BEATRIZ DAYANE SILVA DE OLIVEIRA
FERNANDA ALVES DE MACÊDO
FERNANDA LOUYSY ALVES BARBOSA
GÉSSICA POLO NORTE TRIGUEIRO
JÚLIA MIRANDA DO NASCIMENTO
JULIANA RAMOS FRANCO

JULIANA RODRIGUES DA SILVA
JÚLIO HENRIQUE POLICARPO
KALENA ELLEN DOS SANTOS FERRAZ
ISABELA DA SILVA BARBOSA
MAYARA MARTINS SOARES DE ARRUDA
PAULA DA FONTE GALVÃO
RAYANE KARINE SANTOS MENINO
SUAMMY BARROS ARRUDA
SUÊNIA SIMONE DE QUEIROZ
TAUANE ALVES DUTRA

Facilitadora: Geivianni Cavalcanti



REFERÊNCIAS

1. AREOSA, S. V. C.; GAEDKE, M. Â. A pandemia da COVID-19, o isolamento social e as revistas científicas. **Journal of Infection Control**, v. 9, n. 2, 2020.
2. BRASIL. **Ministério da Saúde**. Atividade física. 2017. Disponível em: [Portal da Saúde](#). Acesso em: ABRIL/2020.
3. **Centros de Controle e Prevenção de Doenças**. Avaliação e teste de pessoas para doença de coronavírus 2019 (COVID-19). 2020. Disponível em: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/hcp/clinical-criteria.html> . Acessado em : ABRIL/2020.
4. **EL PAÍS**. Crie uma rotina com os filhos na quarentena e não os subestime. Eles sabem que tem algo acontecendo. Disponível em: <https://brasil.elpais.com/brasil/2020-04-07/crie-uma-rotina-com-os-filhos-na-quarentena-e-nao-os-subestime-eles-sabem-que-tem-algo-acontecendo.html>> Acesso em: ABRIL/2020.
5. FERREIRA, M. C.; IRIGOYEN, M. C.; COLOMBO, F. C.; SARAIVA, J. F. K.; ANGELIS, K. Vida fisicamente ativa como medida de enfrentamento ao COVID-19. **Arq. Bras. Cardiol., ahead of print**, Epub, ABRIL/2020.
6. **FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ**. Coronavírus, saúde mental e o que levar em conta no isolamento. Agência Fiocruz de Notícias, 2020. Disponível em: <https://agencia.fiocruz.br/coronavirus-saude-mental-e-o-que-levar-em-conta-no-isolamento>> Acesso em: ABRIL/2020.
7. **INSTITUTO VITA ALERE**. Como proteger sua saúde mental em tempos de coronavírus. 2020. Disponível em: <https://vitaalere.com.br/fique-saudavel-em-casa/>. Acesso em: ABRIL/2020.
8. MACHADO MGR. Bases da fisioterapia respiratória - terapia intensiva e reabilitação. Rio de Janeiro: ed. **Guanabara Koogan**, 2007.

REFERÊNCIAS

8. MALAFAIA FL, BUGLIA S. Prescrição de atividade física em idosos: nunca é tarde demais para combatermos o sedentarismo. **Rev. DERC**: vol 25, n 1, 2019.
10. **MINISTÉRIO DA SAÚDE**. Máscaras caseiras podem ajudar na prevenção contra o Corona Vírus. 2020. Acesso: ABRIL/2020. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46645-mascaras-caseiras-podem-ajudar-na-prevencao-contra-o-coronavirus>.
11. **MINISTÉRIO DA SAÚDE**, tudo que precisa saber sobre o covid-19. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/> Acessado em: ABRIL/2020.
12. **MOOD**. Covid-19: Recomendações da OMS para apoiar o bem-estar mental e psicossocial da população. Disponível em: <https://mood.sapo.pt/covid-19-recomendacoes-da-oms-para-apoiar-o-bem-estar-mental-e-psicossocial-da-populacao/>. Acesso em: 27/04/2020
13. **ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE**. Saúde Mental e Covid-19. Disponível em: https://www.who.int/docs/default-source/searo/bangladesh/2019-ncov/mental-health-covid-19.pdf?sfvrsn=5bfeb432_4. Acesso em: ABRIL/2020
14. **ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS**. ONU News, 2020. Covid-19: OMS divulga guia com cuidados para saúde mental durante pandemia. Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2020/03/1707792>. Acesso em: ABRIL/2020
15. VORKAPIC-FERREIRA, Camila et al. Nascidos para correr: a importância do exercício para a saúde do cérebro. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 23, n. 6, p. 495-503, 2017.