

O novo Coronavírus não é um assunto finalizado. A pandemia ainda existe e as precauções são extremamente importantes. Assim como todos os protocolos de cuidados diários para afastamento do vírus, existem [recomendações de cuidados](#) acerca do próprio corpo e mente que podem ser advindos da prática física – atividade física e/ou exercício físico –, seja ela com intuito esportivo, de lazer ou saúde.

Antes de começarmos, você sabe a **diferença entre atividade física e exercício físico**? De maneira simplista, **atividade física** é qualquer movimento corporal produzido por nossos músculos esqueléticos, que resultam em gasto energético maior do que os níveis de repouso. Então, a quantidade de energia para tal atividade, bem como sua intensidade e duração irão classificá-la em nível **leve, moderado** ou **intenso**. Já o **exercício físico** é uma subcategoria da atividade física e implica em realizar movimentos corporais com utilização dos músculos levando ao gasto energético, porém, de forma **planejada, estruturada, sistematizada e repetitiva**.

Não é novidade a importância da prática de atividades físicas e exercícios físicos para a saúde geral de nosso corpo (metabólica, óssea, muscular, cognitiva, mental...). Nos últimos tempos, o assunto causou polêmica e discussão quanto a real relação entre ser uma pessoa ativa e a resposta imunológica do organismo humano frente à [pandemia](#).

De certa forma, ao planejar de maneira equilibrada os treinos, é possível alcançar aproveitamento e, então, potencializar o sistema imunológico na proteção de agentes estressores – já que o próprio exercício é um potencial estressante ao corpo, porém que proporciona evoluções e adaptações.

É importante ressaltar que praticar atividades físicas e exercícios físicos não previnem o contágio do vírus e uma coisa é certa, **ser ativo não reduzirá o risco de hospitalização** por [COVID-19](#), mas apresenta **sim** associação a **menores prevalências de hospitalização** pela mesma. Ainda, proporciona bem-estar, melhora de composição corporal e em variáveis metabólicas, qualidade de vida e saúde mental!

Logo, é interessante pensarmos e entendermos tanto para este momento de pandemia quanto, também, para o período pós-pandemia. O importante é se mexer! Qualquer movimento conta e importa, visto que, o sedentarismo parece ser também uma grande pandemia. Estudos apontam que a inatividade física é responsável por quase **6,4% da mortalidade prematura global**. Já a atividade física em si, é responsável por **15% (cerca de 3,9 milhões) de mortes prematuras evitadas** por ano, além de promover afastamento de mais de 30 doenças crônicas, somente com a alteração do estilo de vida.

Mantenha os [cuidados de higienização](#), distanciamento social e quem sabe iniciar ou tentar manter mais consistência em sua prática física? Com certeza, fará um bem significativo ao seu próprio corpo, com pandemia e sem pandemia.

FONTE: CLINICA PROSER

COVID-19

BOLETIM EPIDEMIOLÓGICO AREZ-RN

NÚMEROS ATUALIZADOS DIA 26/06/2021

Casos suspeitos 342

Casos descartados 1531

Casos confirmados 1110

Tratamento/Isolamento 29

Aguardando exames 04

Recuperados 1055

Óbitos confirmados 27

CASOS CONFIRMADOS

**INFECÇÃO RECENTE
(RT PCR)**

Centro - 552

Patané - 86

Areias - 107

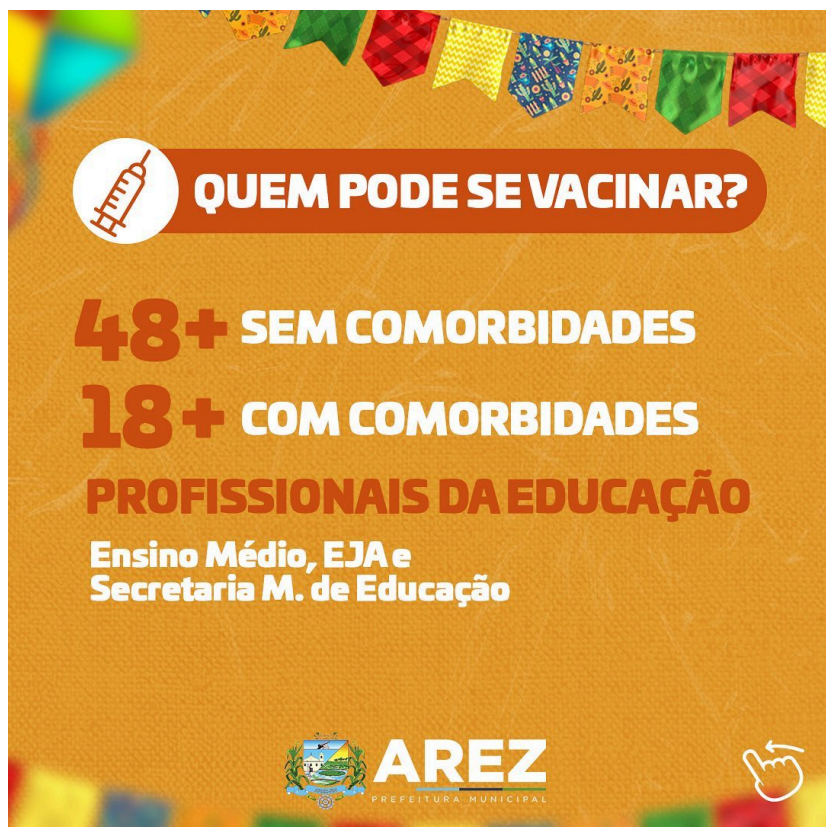
Zona Rural - 97

**INFECÇÃO TARDIA
(IMUNES/IGG+)**

268



AREZ
PREFEITURA MUNICIPAL



Prosseguimento da Vacinação contra a COVID-19 em Arez. Pessoas sem Comorbidades de 48 e 49 anos; Profissionais da educação do Ensino Médio, EJA e da Secretaria Municipal de Educação; e pessoas com comorbidades.

Segunda-feira (28/06):

- Tenda de vacinação em frente a Secretária de Saúde;
- ESF II (Patané);
- Zona Rural: Unidades de Saúde de Urucará, Nascimento e Mundo novo.

Terça-feira (29/06):

Tenda de vacinação em frente a Secretaria de Saúde.

 Horários: 8h às 12h e 13h às 16h.

[#PrefeituraDeArez](#) [#VacinaArez](#)

Assim como toda população, os idosos precisam se proteger contra o coronavírus utilizando [medidas preventivas](#) respaldadas pelas autoridades de saúde, tais como: [higienização de mãos](#) com água e sabão ou álcool 70%,

manter o [distanciamento social](#) até que um tratamento definitivo e eficiente exista, utilizar máscaras em locais públicos e respeitar o distanciamento mínimo de 1,5 a 2 metros entre as pessoas!

Por fim, é essencial que os familiares fiquem atentos aos idosos nesse período de maior solidão por distanciamento. A prevalência de [sintomas psiquiátricos](#) tem se mostrado alta nessa faixa etária. Além disso, os familiares devem auxiliar no transporte para campanhas de [vacinação](#) e em [consultas médicas eletivas](#) para avaliação das comorbidades. A covid-19 não pode promover negligência aos idosos, devemos cuidar de quem sempre cuidou de nós!

Algumas instruções gerais podem ser dadas aos pacientes, a fim de manter um controle adequado de suas doenças e evitar mais riscos para infecção grave por covid-19.

O apoio dos familiares pela manutenção do tratamento adequado dos idosos é essencial para evitar a descontinuidade terapêutica e esse apoio também tem o potencial de evitar a deterioração da saúde mental do idoso.

Devemos lembrar da necessidade que alguns pacientes possuem de manter um acompanhamento ambulatorial continuado. No Brasil, a [Estratégia Saúde da Família \(ESF\)](#) permite um acesso constante dessa população para prevenção e controle das doenças. Contudo, deve-se dar a atenção redobrada aos sintomas referidos pelos idosos, a fim de evitar a ida excessiva aos serviços de saúde para se reduzir o risco de contaminação.

As comorbidades crônicas como, por exemplo, a diabetes mellitus e a obesidade, mantêm o paciente em um

estado [inflamatório crônico](#), ou seja, tornando-o suscetível a outros quadros inflamatórios/infecciosos com resposta exagerada, como o que ocorre na covid-19.

Devido à associação entre comorbidades e infecção pelo novo coronavírus, até 20 abril de 2020, [72% dos óbitos](#) por covid-19 foram de pessoas com mais de 60 anos, e 70% delas apresentava pelo menos um fator de risco, sendo os principais: diabetes, obesidade e hipertensão.