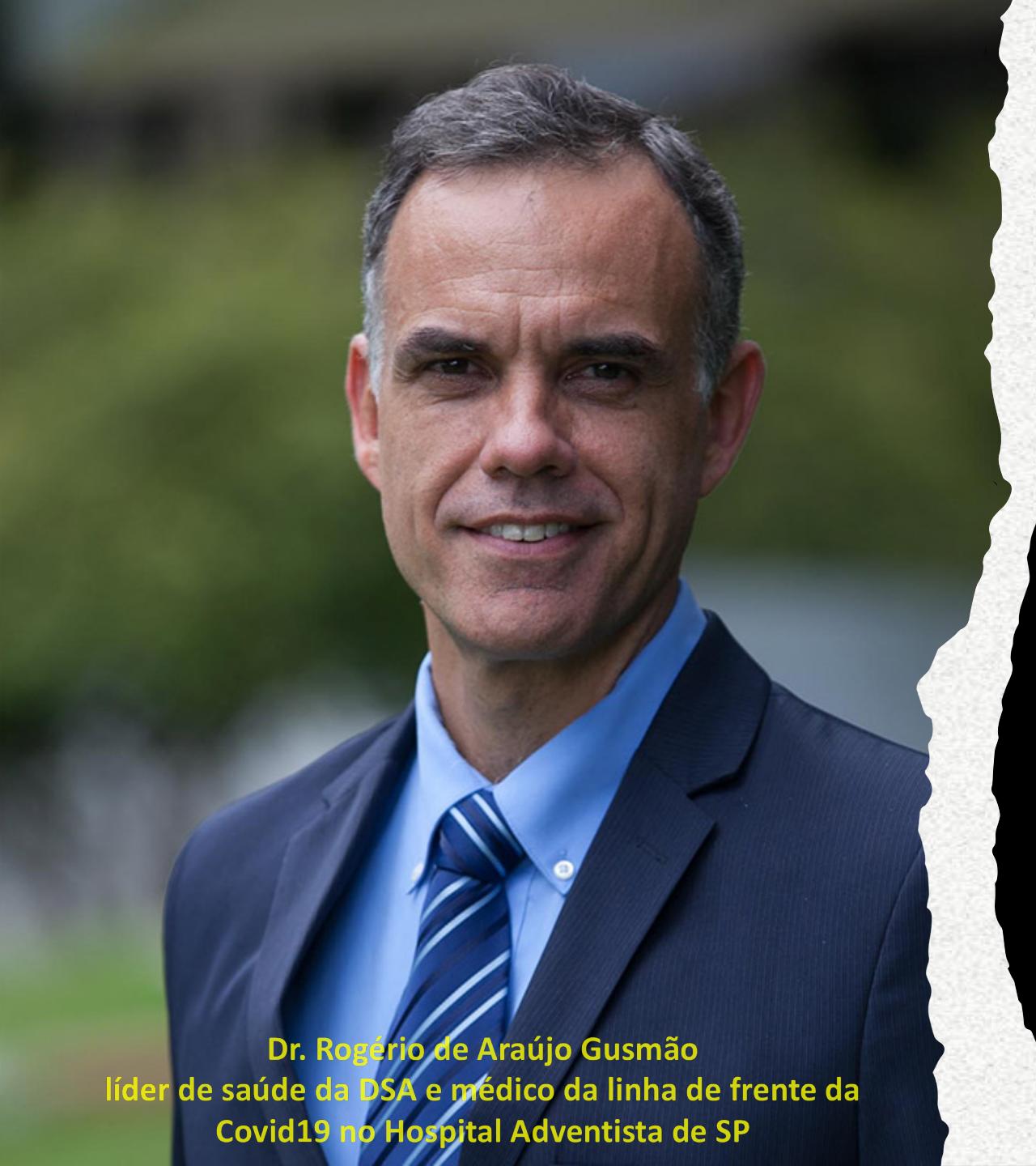




**Dr. Rogério de Araújo Gusmão**  
líder de saúde da DSA e médico da linha de frente da  
Covid19 no Hospital Adventista de SP

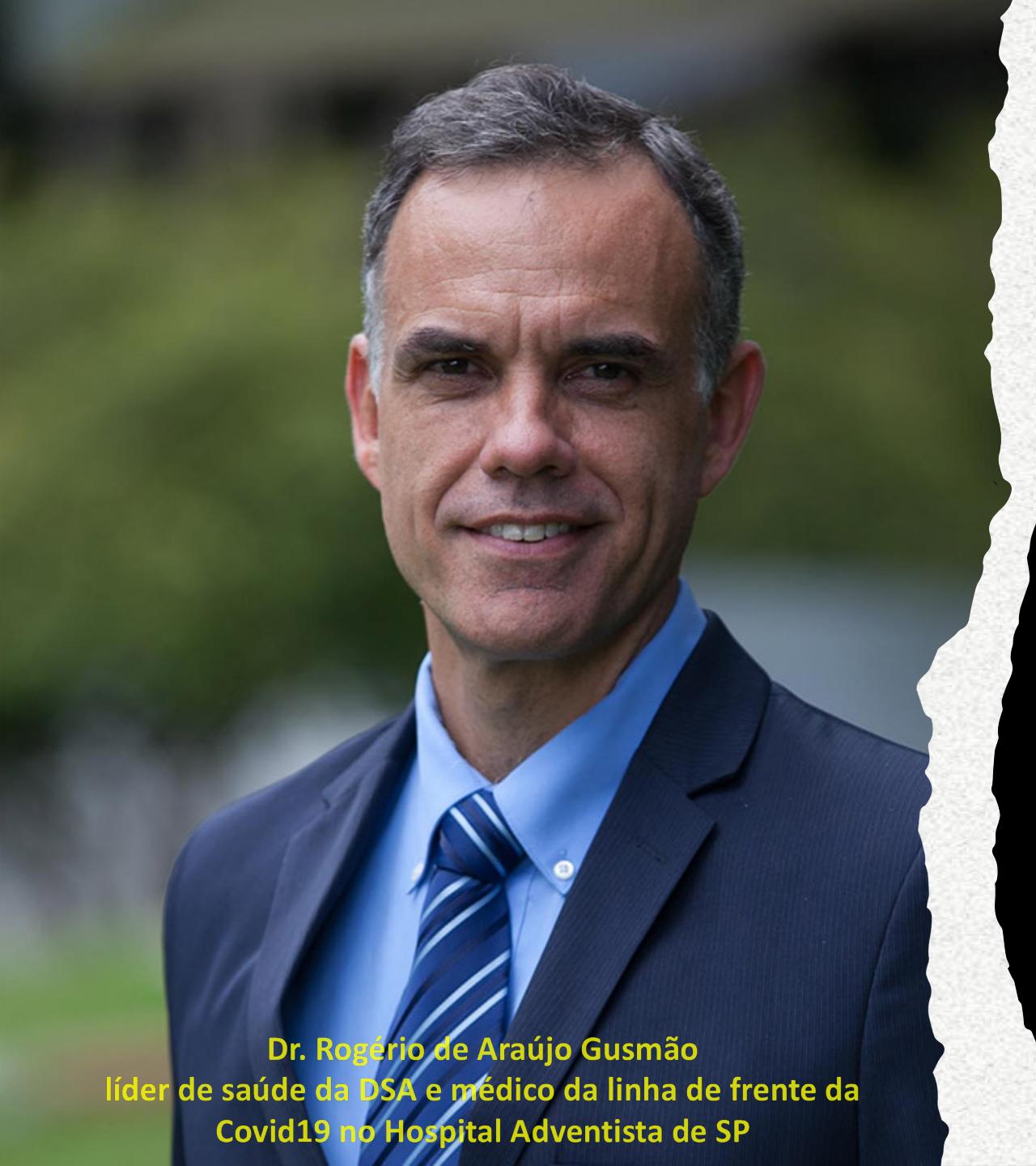
# Conselhos Práticos sobre cuidados com a Saúde em Tempos de Pandemia.

A professional portrait of a man with short, dark hair, wearing a dark blue suit jacket, a light blue dress shirt, and a blue and white striped tie. He is smiling slightly and looking directly at the camera. The background is blurred greenery.

1

Maior vulnerabilidade é de pessoas com excesso de peso e/ou baixa capacidade pulmonar (quem sente cansaço ao subir alguns lances de escada), incluindo jovens sedentários.

**Dr. Rogério de Araújo Gusmão**  
líder de saúde da DSA e médico da linha de frente da  
Covid19 no Hospital Adventista de SP

A professional portrait of a man with dark hair and a slight smile, wearing a dark blue suit jacket, a light blue dress shirt, and a blue and white striped tie. He is positioned on the left side of the image, which is split vertically by a white line.

2

Um paciente que  
pratica exercícios  
aeróbicos chega a 90%  
de comprometimento  
pulmonar e não é  
entubado.

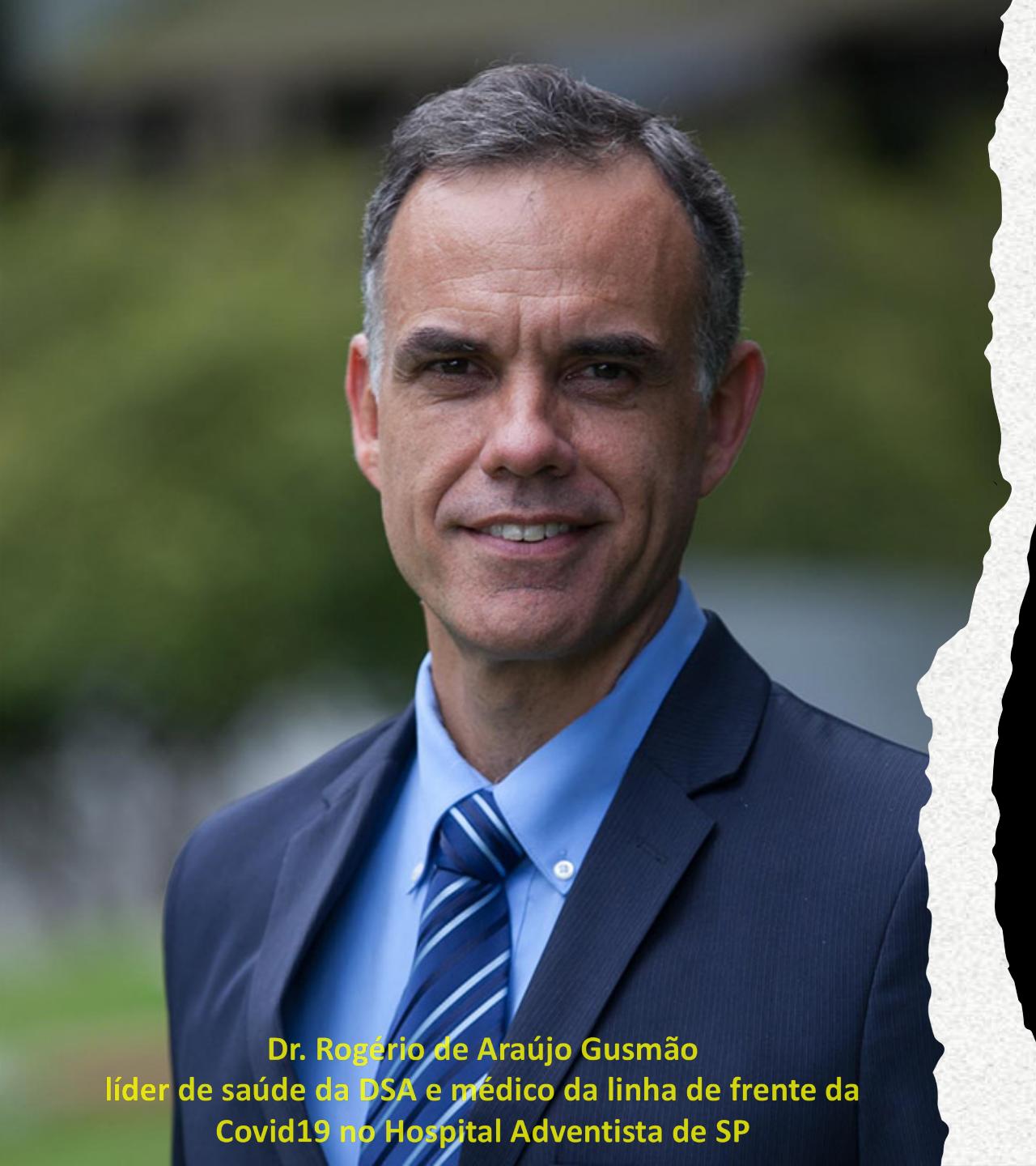
**Dr. Rogério de Araújo Gusmão**  
líder de saúde da DSA e médico da linha de frente da  
Covid19 no Hospital Adventista de SP



**Dr. Rogério de Araújo Gusmão**  
líder de saúde da DSA e médico da linha de frente da  
Covid19 no Hospital Adventista de SP

3

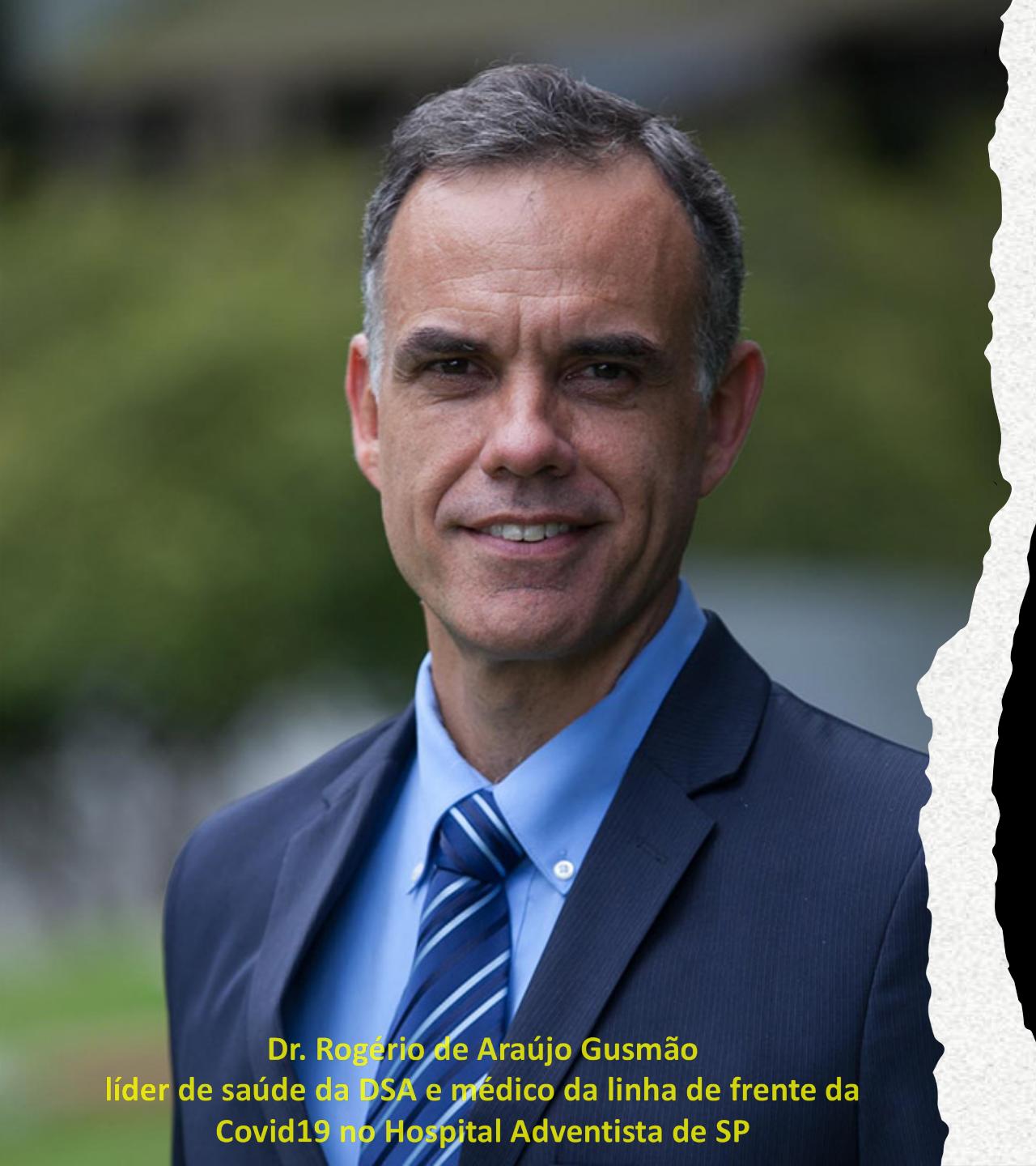
Um fumante, com 25% de perda já é entubado, pois não tem reserva de musculatura respiratória para aguentar demanda extra.

A portrait photograph of Dr. Rogério de Araújo Gusmão, a middle-aged man with dark hair, wearing a dark blue suit, a light blue shirt, and a blue and white striped tie. He is smiling and looking directly at the camera.

4

A gordura abdominal é alerta para deficiência respiratória pois compromete a capacidade do diafragma.

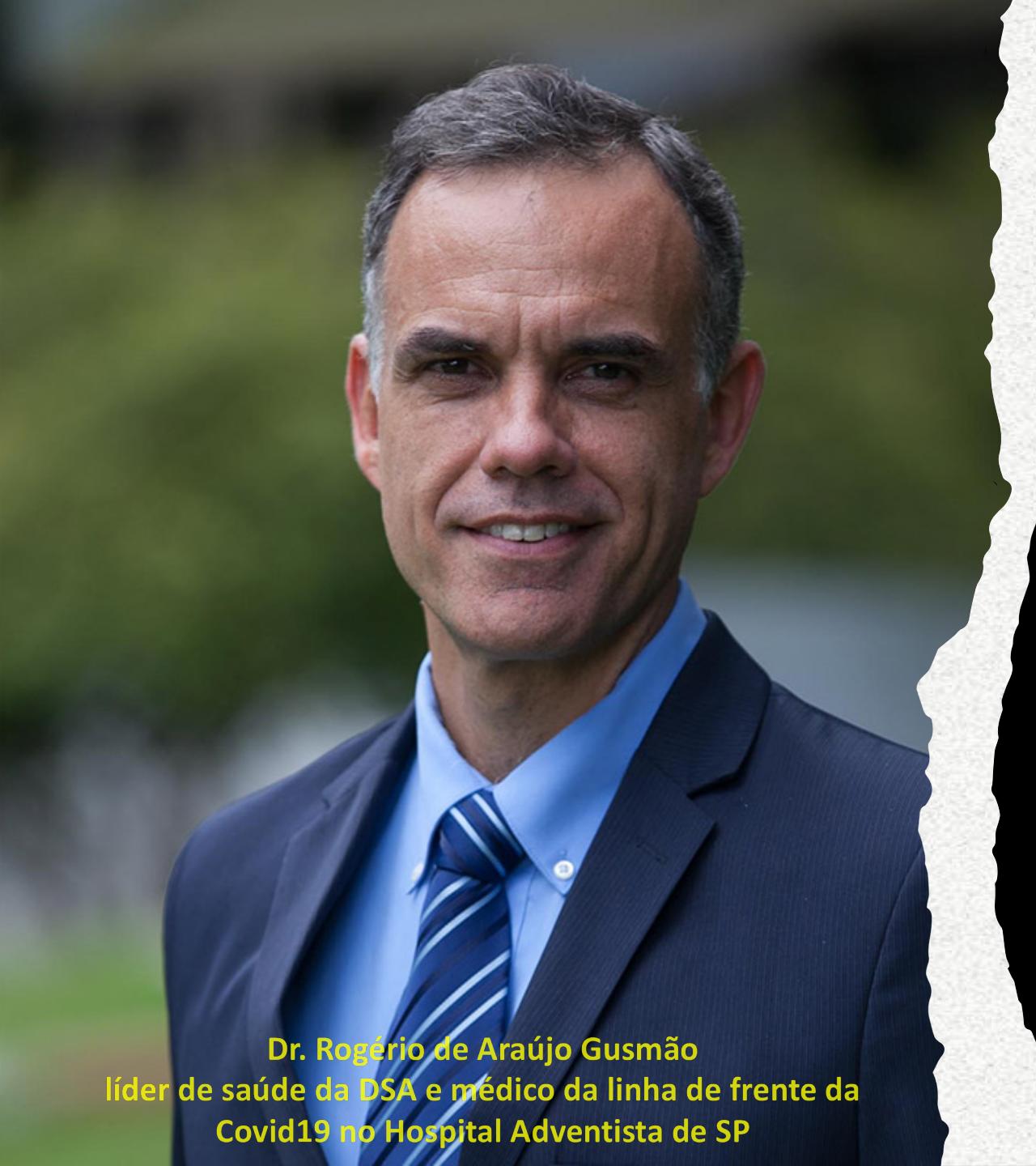
**Dr. Rogério de Araújo Gusmão**  
líder de saúde da DSA e médico da linha de frente da  
Covid19 no Hospital Adventista de SP

A portrait of a middle-aged man with dark hair, wearing a dark blue suit jacket, a light blue dress shirt, and a blue and white striped tie. He is smiling slightly and looking directly at the camera. The background is blurred greenery.

5

A hipertensão arterial abre as portas para o vírus entrar nas células.

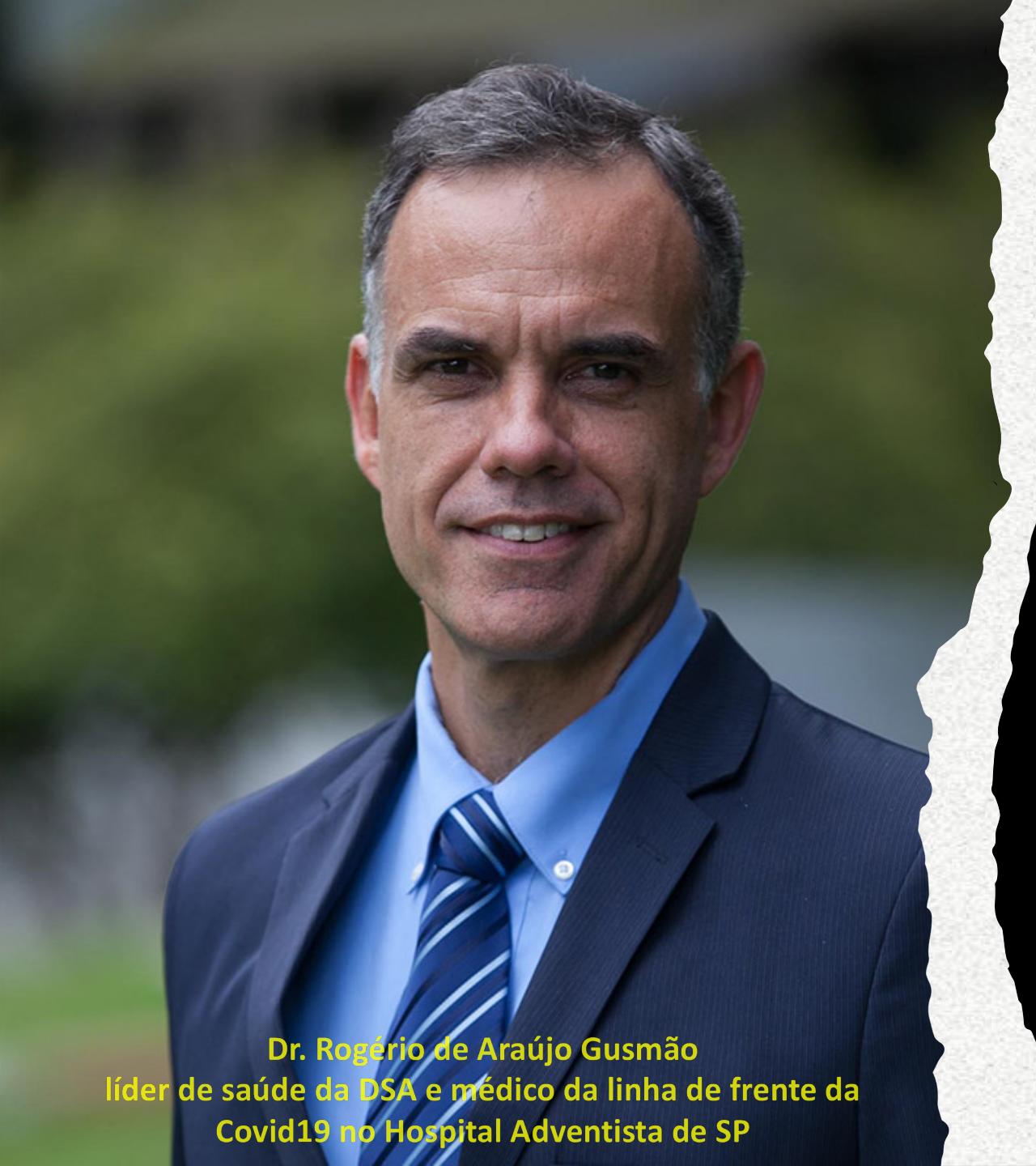
**Dr. Rogério de Araújo Gusmão**  
líder de saúde da DSA e médico da linha de frente da  
Covid19 no Hospital Adventista de SP

A professional portrait of Dr. Rogério de Araújo Gusmão. He is a middle-aged man with dark hair, wearing a dark blue suit jacket, a light blue dress shirt, and a blue and white striped tie. He is smiling slightly and looking directly at the camera. The background is blurred greenery.

6

As refeições são  
os momentos de  
maior contágio.

**Dr. Rogério de Araújo Gusmão**  
líder de saúde da DSA e médico da linha de frente da  
Covid19 no Hospital Adventista de SP

A professional portrait of Dr. Rogério de Araújo Gusmão. He is a middle-aged man with dark hair, wearing a dark blue suit jacket, a light blue dress shirt, and a dark blue striped tie. He is smiling slightly and looking directly at the camera. The background is blurred greenery.

7

O principal sintoma  
que deve gerar  
cuidados especiais  
é a dificuldade  
respiratória.

**Dr. Rogério de Araújo Gusmão**  
líder de saúde da DSA e médico da linha de frente da  
Covid19 no Hospital Adventista de SP

A professional portrait of a man with short, dark hair, wearing a dark blue suit jacket, a light blue dress shirt, and a blue and white striped tie. He is smiling slightly and looking directly at the camera. The background is blurred greenery.

8

Os remédios preventivos mais  
importantes neste momento  
são:

- A. Exercícios aeróbicos.  
Pulmão forte é tudo, agora!
- B. Alimentação  
(no sentido de manter o peso  
ideal)
- C. Sol

**Dr. Rogério de Araújo Gusmão**  
líder de saúde da DSA e médico da linha de frente da  
Covid19 no Hospital Adventista de SP



Dr. Rogério de Araújo Gusmão  
líder de saúde da DSA e médico da linha de frente da  
Covid19 no Hospital Adventista de SP

9

Quem está no peso adequado,  
tem vitamina D no corpo e,  
principalmente, tem grande  
capacidade pulmonar, corre  
**baixíssimo risco de ser  
entubado.**