

A portrait of Dr. Rogério de Araújo Gusmão, a middle-aged man with short grey hair, wearing a dark blue suit, a light blue shirt, and a striped tie. He is smiling slightly and looking towards the camera. The background is a blurred outdoor setting with green foliage.

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

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

# 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 portrait of a middle-aged man with short, graying hair, wearing a dark blue suit, a light blue shirt, and a striped tie. He is smiling slightly and looking towards the camera. The background is a blurred outdoor setting with green foliage.

# 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

3

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

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



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

# 5

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

A portrait of a middle-aged man with short, graying hair, wearing a dark blue suit, a light blue shirt, and a striped tie. He is smiling slightly and looking towards the camera. The background is a blurred green landscape.

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



# 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

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



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

# 9

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

A portrait of a middle-aged man with short, graying hair, wearing a dark blue suit, a light blue shirt, and a striped tie. He is smiling slightly and looking towards the camera. The background is a blurred green, suggesting an outdoor setting. A white, torn-paper-like border separates the image from the text on the right.

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