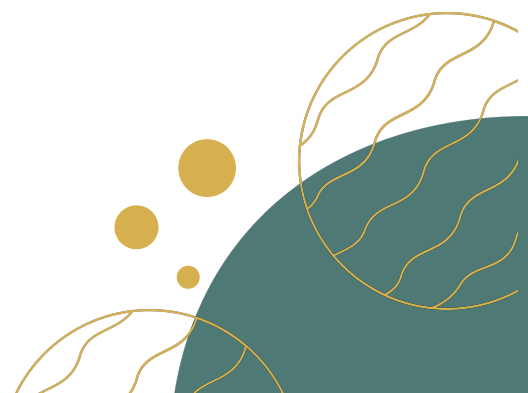
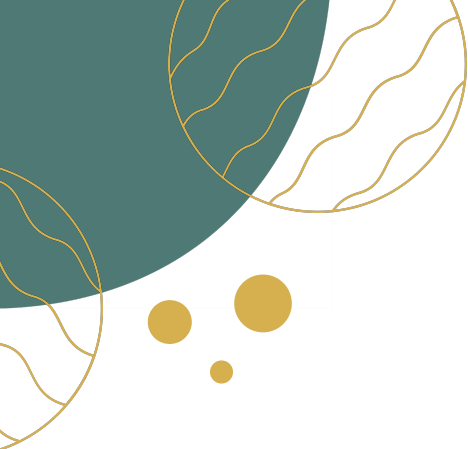




JOGO FIBROSE CÍSTICA

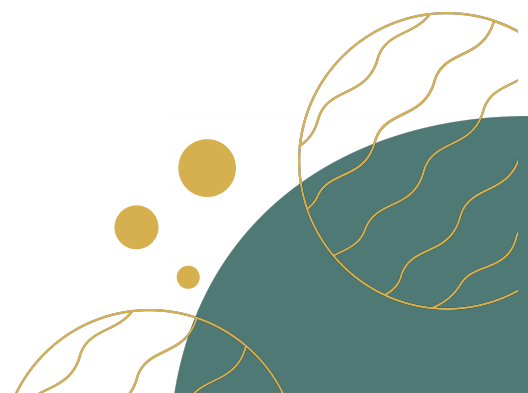
IDADE: ACIMA DE 7 ANOS





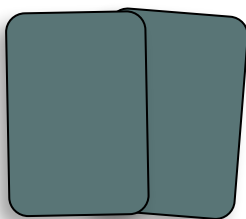
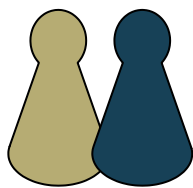
INSTRUÇÕES DO JOGO

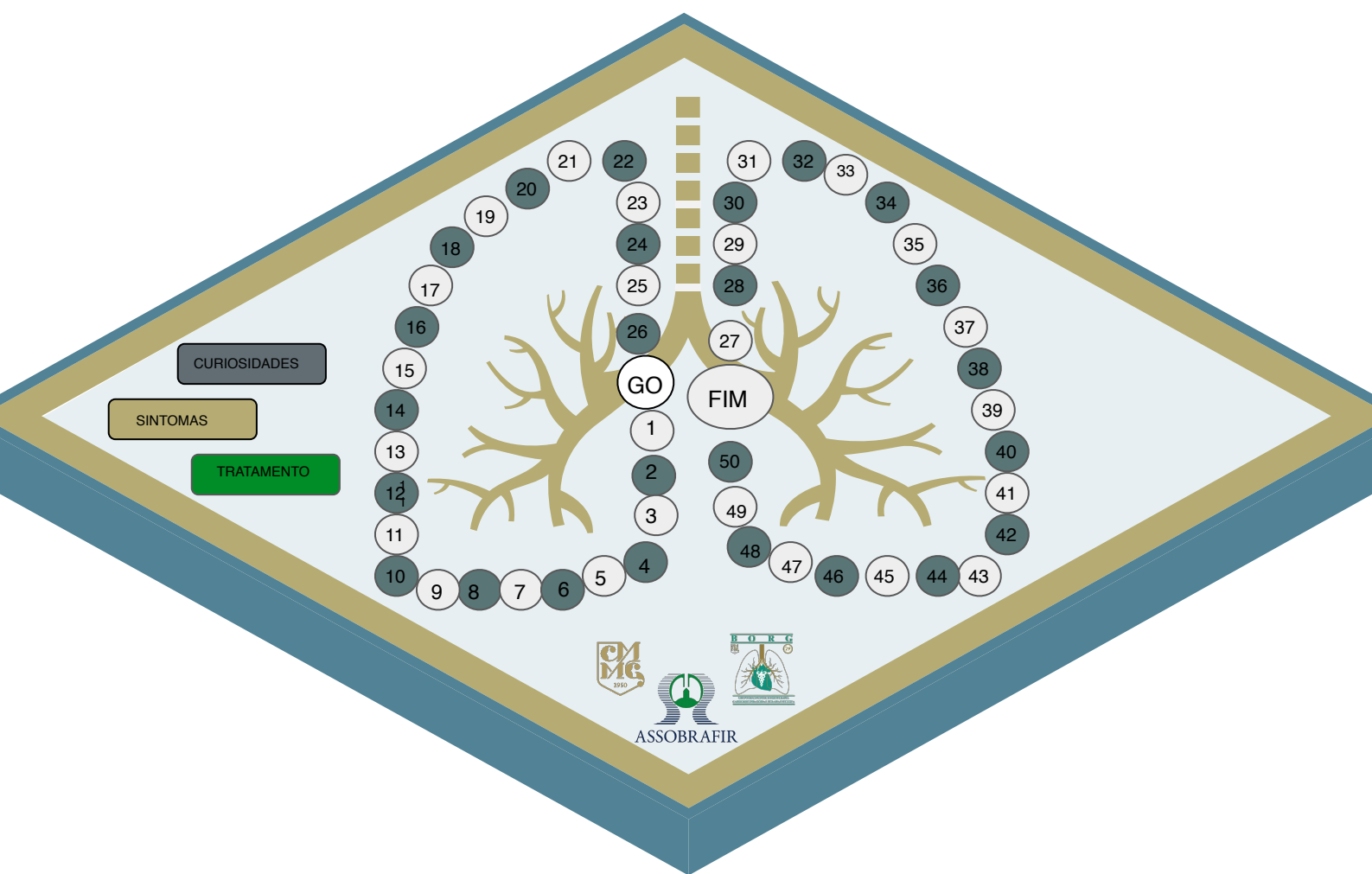
IDADE: ACIMA DE 7 ANOS



QUAIS SÃO AS PEÇAS DO JOGO?

Tabuleiro, 2 dados, 2 peões, 39 bolinhas azuis, 5 bolinhas vermelhas, 1 bolinha amarela, 2 cartelas e 39 cartas.





Dicas

1

2

3

4

5



Cartas



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

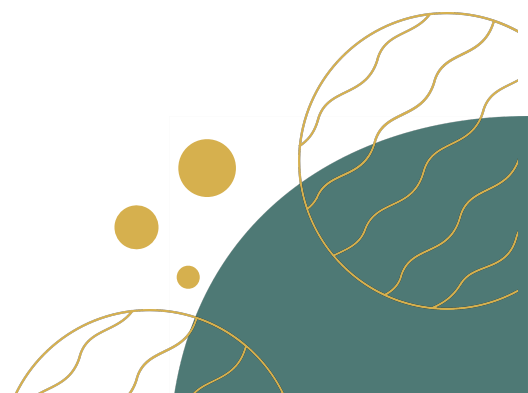


COMO FUNCIONA?

São necessárias, pelo menos três pessoas para que o jogo possa acontecer. A primeira fica responsável por ler as cartas (nomeado de juiz) e os outros dois jogarão.

O jogo é feito por meio de um tabuleiro, com **50 casas**, na qual o participante avança de acordo com os pontos feitos.

Os pontos são distribuídos através de cartas, na qual as cartas são divididas em três modalidades: sintomas, tratamentos e curiosidades sobre a doença.



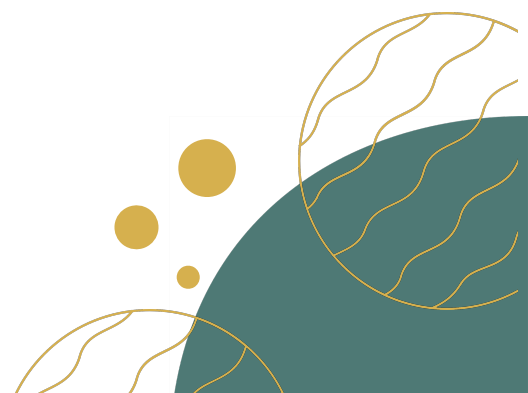


COMO FUNCIONA?

Em cada carta, será indicado qual das três modalidades. O juiz irá marcar com a bolinha amarela a modalidade da carta escolhida.

Cada carta terá 5 afirmativas, sendo 3 verdadeiras e 2 falsas.

No canto direito do tabuleiro, estará numerado as 39 cartas, na qual juiz irá marcar com a bolinha azul o número selecionado para ter controle de quais cartas já foram escolhidas.

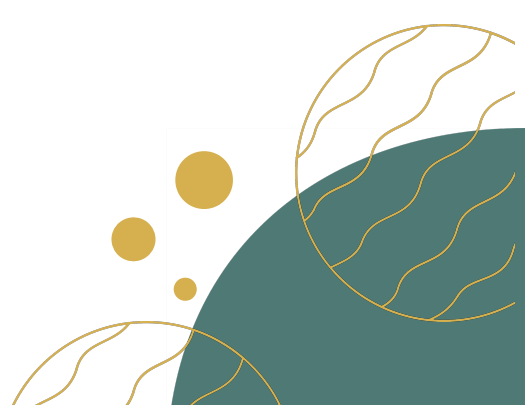


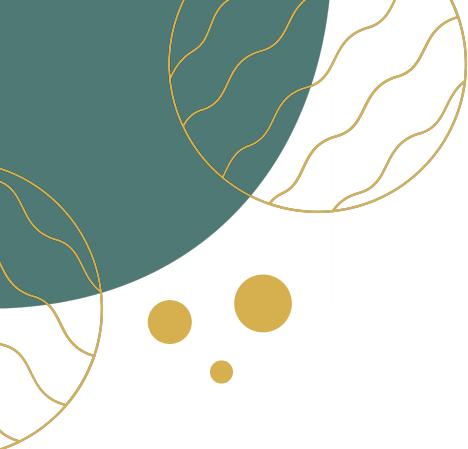


COMO FUNCIONA?

No canto esquerdo do tabuleiro, estará numerado as 5 afirmativas, na qual o juiz irá marcar com a bolinha vermelha o número selecionado para ter controle de quais dicas já foram escolhidas, na rodada atual. Após cada rodada, o juiz deverá tirar as bolinhas vermelhas das posições para que sejam utilizadas na próxima rodada.

Para iniciar o jogo, os dois jogadores deverão jogar o dado. Em seguida, a pontuação dos dois dados serão somadas. Quem tiver a maior pontuação, inicia o jogo.

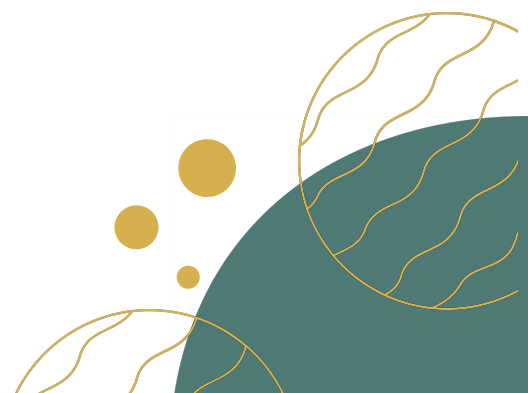




COMO SERÁ REALIZADA A LEITURA DA CARTA?

O juiz irá pegar a carta escolhida pelo participante (exemplo: carta número 3), marcar com a bolinha azul em sua cartela de controle que a carta 3 foi selecionada e não pode ser escolhida novamente.

Em seguida, o juiz deverá ler o tema da carta e qual sua modalidade, marcando com a bolinha amarela no tabuleiro a modalidade correspondente, e a partir disso, o participante que estará na hora de jogar, escolhe uma das 5 afirmativas da carta.





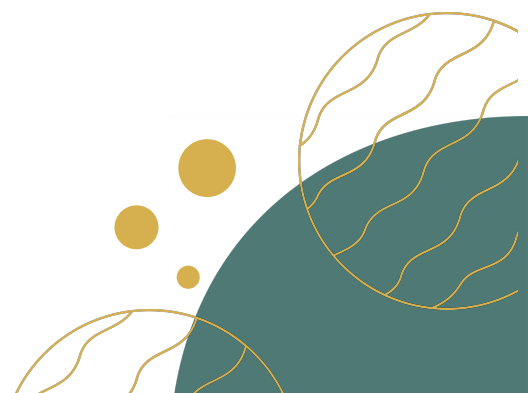
COMO SERÁ REALIZADA A PONTUAÇÃO?

O participante que começa o jogo, tem mais chances de realizar pontos naquela rodada.

Assim que responder a primeira alternativa escolhida, o segundo jogador escolhe a segunda alternativa, e assim, sucessivamente.

Se o 1º jogador acertar 3 alternativas, ele anda 3 casas. Se errar as 3 alternativas, deverá voltar 3 casas (não sendo considerado caso ele não tenha andado nenhuma casa).

O 2º jogador realiza a mesma regra.

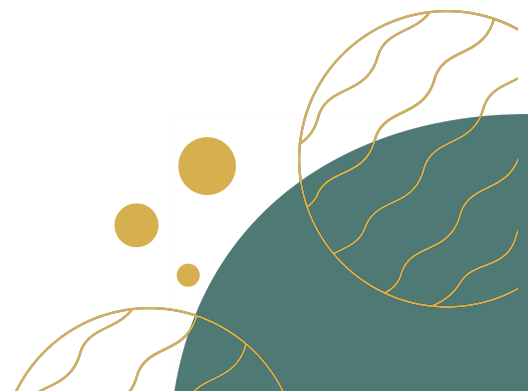




EXTRA

Ao final de cada carta, terá uma frase explicativa acerca da palavra/resposta. Essa frase deverá ser lida ao final de cada rodada.

Conterá maiores informações sobre o assunto e qual é sua relevância para a Fibrose Cística.



EXEMPLO

1º: RODAR OS DADOS

5

9



**Quem tiver a maior pontuação inicia o jogo!
Nesse caso, a menina irá dar início ao jogo.**

EXEMPLO

2º ESCOLHER AS CARTAS E A PRIMEIRA ALTERNATIVA

CARTA NÚMERO 11.
ALTERNATIVA 3



EXEMPLO

3º O JUIZ DEVERÁ MARCAR NO TABULEIRO A MODALIDADE ESCOLHIDA, MARCAR COM A BOLINHA AZUL EM SUA CARTELA DE CONTROLE O NÚMERO DA CARTA E COM A BOLINHA VERMELHA, O NÚMERO DA ALTERNATIVA:

**CARTA 11
TRATAMENT
O
VIDEO-GAME**

CURIOSIDADES

SINTOMAS

TRATAMENTO

VÍDEO GAME

EXEMPLO

3º O JUIZ DEVERÁ MARCAR NO TABULEIRO A MODALIDADE ESCOLHIDA, MARCAR COM A BOLINHA AZUL EM SUA CARTELA DE CONTROLE O NÚMERO DA CARTA E COM A BOLINHA VERMELHA, O NÚMERO DA ALTERNATIVA:

Cartas												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
31	32	33	34	35	36	37	38	39				

EXEMPLO

3º O JUIZ DEVERÁ MARCAR NO TABULEIRO A MODALIDADE ESCOLHIDA, MARCAR COM A BOLINHA AZUL EM SUA CARTELA DE CONTROLE O NÚMERO DA CARTA E COM A BOLINHA VERMELHA, O NÚMERO DA ALTERNATIVA:

Dicas

1

2

3

4

5

EXEMPLO

4º O JUIZ IRÁ LER A CARTA E AS ALTERNATIVAS QUE OS JOGADORES IRÃO ESCOLHER.



VERDADEIRA

CORRETA
1 PONTO



ALTERNATIVA
2



EXEMPLO

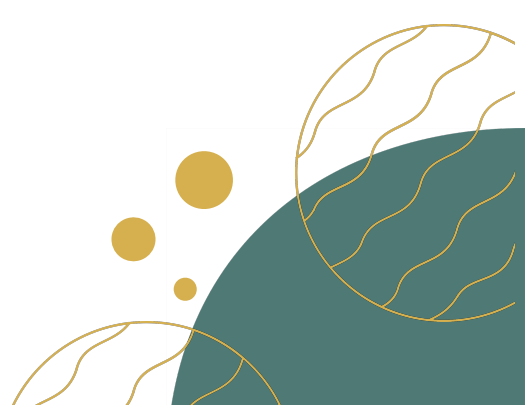
5º OS JOGADORES ANDAM NO TABULEIRO DE ACORDO COM A PONTUAÇÃO FEITA NO JOGO



ACERTEI 3!
VOU ANDAR 3
CASAS



ACERTEI 1
VOU ANDAR 1
CASA



EXEMPLO

**VENCE QUEM FIZER MAIS PONTOS E CHEGAR AO FINAL DO
TABULEIRO.**



CARTAS



TRATAMENTO



CARTAS TRATAMENTO

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

SINTOMAS



CARTAS SINTOMAS



21

22

23

24

25

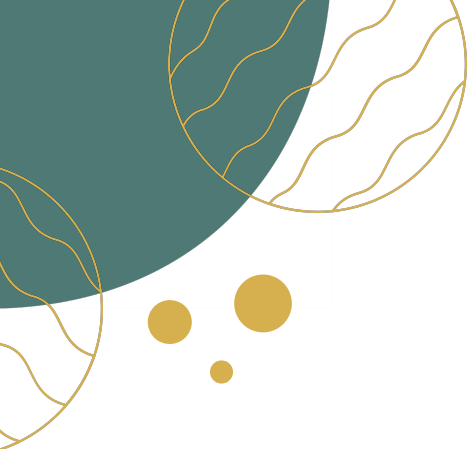
26

27

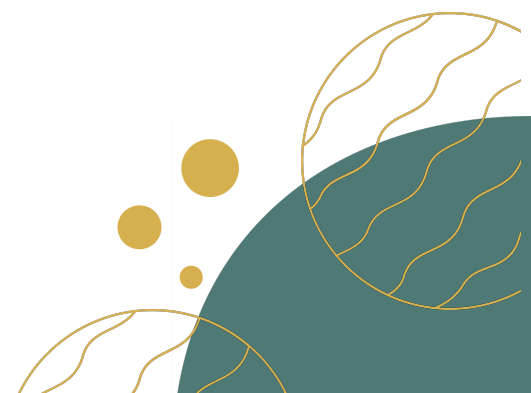
28

29





CURIOSIDADES



CARTAS SINTOMAS



30

31

32

35

33

34

36

39

37

38

DRENAGEM AUTÓGENA

1: A drenagem autógena é uma técnica fisioterapêutica para tirar secreção

Resposta: Verdadeira

2: A drenagem autógena contém 5 fases

Resposta: Falsa. A drenagem autógena tem 4 fases

3: Para realizar a técnica é necessário que a pessoa fique com uma mão na barriga e a outra mão no peito

Resposta: Verdadeira

4: A última etapa da técnica consiste em puxar um pouco de ar e segurar por 3 segundos

Resposta: Falsa. A descrição é da 1ª etapa

5: A técnica da drenagem autógena pode ser feita pelo próprio indivíduo

Resposta: Verdadeira

Parte informativa: A drenagem autógena é uma técnica da Fisioterapia Respiratória que auxilia na remoção de catarro e é realizada pelo próprio paciente, dessa forma, é indicada para crianças a partir dos 8 anos. A técnica é dividida em quatro etapas. Na primeira etapa, a pessoa deve puxar um pouco de ar, segurar 3 segundos e soltar devagar, repetindo 3 vezes. Na segunda etapa, a pessoa deve puxar um pouco mais de ar, segurar 3 segundos e soltar devagar e repetir 3 vezes. Na terceira etapa, a pessoa deve puxar o máximo de ar que conseguir segurar 3 segundos e soltar devagar e repetir 3 vezes. A última etapa consiste em tossir. O processo pode ser repetido por até 2 minutos. Depois disso, você deve descansar. Pode ser feito quantas vezes forem necessárias até soltar a secreção.

TREINO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE (HIIT)

1: O HIIT não é considerado um tipo de treino aeróbio utilizado na fisioterapia

Resposta: Falsa. O HIIT é considerado um tipo de treino aeróbio utilizado na fisioterapia

2: O HIIT consiste em exercícios intervalados de alta intensidade

Resposta: Verdadeira

3: O HIIT melhora o condicionamento físico

Resposta: Verdadeira

4: O HIIT pode ser feito como parte do programa da fisioterapia domiciliar, dentro de hospitais e clínica

Resposta: Verdadeira

5: Não é preciso realizar os tempos de descanso de maneira correta, pois não faz diferença para tonturas ou quedas de pressão

Resposta: Falsa. Os tempos de descanso devem ser respeitados.

Parte informativa: É uma modalidade do treinamento aeróbico, chamado de Treino Intervalado de Alta Intensidade, que é usado para condicionamento físico onde o praticante faz exercícios intervalados de alta intensidade e baixa intensidade. Pode ser feito na esteira, mas também com agachamentos e polichinelos. Uma modalidade que utiliza bastante desse treinamento é o Crossfit.

NEBULIZADOR

1: O nebulizador deve ser levado durante as viagens de férias

Resposta: Verdadeira

2: O nebulizador serve para inalação de medicamentos associado ao uso do soro fisiológico

Resposta: Verdadeira

3: O equipamento possui apenas copo, máscara, tubo

Resposta: Falsa. O equipamento também precisa da parte motora para funcionar

4: A névoa produzida pelo medicamento e o soro fisiológico facilita na retirada de catarro

Resposta: Verdadeira

5: O nebulizador serve para transformar o medicamento em aerossol para poder ser inalado

Resposta: Verdadeira

Parte informativa: O nebulizador é um equipamento para a realização da inalação, que consiste em ofertar o medicamento na forma de aerossol, portanto utiliza do vapor para isso. O medicamento e o soro fisiológico ao se misturar com o ar, forma uma névoa que será transportada pelo ar até os pulmões. Essa névoa facilita a retirada do catarro e também umidificar as vias áreas da respiração. O aparelho possui baterias ou pode ser conectado em uma tomada, possui um copo, uma máscara, um tubo e a parte motora.

LIMPEZA DO NEBULIZADOR

1: A limpeza do nebulizador pode ser feita 1 vez por semana.

Resposta: Falsa. A limpeza deve ser feita diariamente

2: A troca das peças quando desgastada ou após tempo de validade é considerada manutenção do aparelho

Resposta: Verdadeira

3: É extremamente necessária para que não aconteça a contaminação por germes ou bactérias

Resposta: Verdadeira

4: Deve-se utilizar álcool para limpar o nebulizador

Resposta: Falsa. Para a limpeza, utiliza-se água e sabão

5: Uma das etapas importantes é secar o aparelho, porém não recomenda-se utilizar de papel toalha ou algodão

Resposta: Verdadeira

Parte informativa: Em um estudo brasileiro, realizado em 2019, mostrou que 71,6% dos pacientes com Fibrose Cística apresentaram infecções microbiológicas devido à má limpeza do nebulizador (RIQUENA, 2019). Dessa maneira, é necessário a conscientização dos pais e filhos sobre a limpeza do aparelho. Ele deve ser feito com água e sabão detergente diariamente, após a limpeza o aparelho deve ser secado, porém o uso de papel toalhas e algodões não são recomendados. A troca das peças é considerada um tipo de limpeza.

ETGOL

1: O Eltgol é uma técnica que é feita deitada de lado e com o lado com mais catarro para cima

Resposta: Falsa. O lado com mais catarro tem que ficar para baixo.

2: O Eltgol facilita a remoção de catarro e melhora a falta de ar

Resposta: Verdadeira

3: É uma técnica com respirações lentas

Resposta: Verdadeira

4: O Eltgol possui baixo custo ou nenhum custo para a pessoa que o realiza

Resposta: Verdadeira

5: É uma técnica que aumenta a probabilidade de piora da doença

Resposta: Falsa. É uma técnica que ajuda no tratamento de Fibrose Cística

Parte informativa: O Eltgol é uma técnica da Fisioterapia Respiratória que facilita a remoção da secreção e melhora a qualidade de vida em pacientes com Fibrose Cística. A pessoa deve deitar com o lado mais comprometido para baixo e realizar expirações lentas com um bocal até que não tenha mais ar no pulmão. Podem ser feitas 3 séries de 10 repetições, com um intervalo de 2 minutos entre cada série.

COLETE VIBRATÓRIO

1: O colete vibratório possui uma baixa frequência

Resposta: Falsa. Alta Frequência

2: O colete realiza vibrações e compressões na caixa torácica que facilitam o deslocamento do catarro

Resposta: Verdadeira

3: Não é considerada uma técnica da fisioterapia respiratória e do tratamento da Fibrose Cística

Resposta: Falsa. É considerado uma tecnica de tratamento

4: O colete facilita a remoção de catarro

Resposta: Verdadeira

5: É composto por um colete e uma cinta ligada a um propulsor de ar que realiza vibrações rítmicas.

Resposta: Verdadeira

Parte informativa: É um instrumento da Fisioterapia Respiratória que utiliza de altas frequências para realizar uma vibração torácica no indivíduo. Essa vibração realiza uma compressão torácica de forma rítmica através de um colete e uma cinta ligada a um propulsor de ar. Ela é capaz de deslocar a secreção dentro dos pulmões, facilitando sua remoção.

SHAKER

1: O Shaker é um instrumento da Fisioterapia que possui uma esfera provoca oscilação do fluxo de ar na via aérea

Resposta: Verdadeira

2: É utilizada para aumentar a falta de ar no paciente e melhorar a eficiência respiratória

Resposta: Falsa. É utilizada para diminuir a falta de ar no paciente

3: A oscilação do fluxo de ar é capaz de deslocar a secreção de dentro dos pulmões

Resposta: Verdadeira

4: É um exercício que pode ser feito em qualquer lugar, desde que tenha o instrumento em mãos

Resposta: Verdadeira

5: Deixa a secreção mais grossa, facilitando sua saída

Resposta: Falsa. A secreção fica mais fluida

Parte informativa: É um instrumento da Fisioterapia Respiratória que possui uma esfera que realiza uma oscilação de alta frequência quando a pessoa respira com a boca no aparelho. Ele é capaz de deslocar a secreção de dentro dos pulmões e deixá-la mais fluida. Esse instrumento é capaz de diminuir a falta de ar e facilitar as trocas gasosas dentro do pulmão.

LIMPEZA DO SHAKER

1: A limpeza do Shaker diminui probabilidade de infecção

Resposta: Verdadeira

2: Não é preciso desmontar o Shaker para realizar a limpeza

Resposta: Falsa.

3: É necessário colocar a esfera de metal na água quente

Resposta: Falsa.

4: Pode ser feito com água e sabão, água fervente ou álcool

Resposta: Verdadeira. Cuidado com a água fervente, peça ajuda de um adulto na limpeza

5: Uma das etapas da limpeza é secar e montar o aparelho

Resposta: Verdadeira

Parte informativa: Por ser um instrumento que mobiliza secreções, é possível que o aparelho tenha gotículas de secreção ou umidade após seu uso. Para que não ocorra uma infecção devido ao uso do aparelho, é necessário que ocorra a limpeza e desinfecção do aparelho diariamente. O aparelho possui um cone, uma esfera e uma tampa que devem ser desmontadas e limpas com água e sabão. A bola de metal não deve ser colocada em água quente, apenas lavada com água ou álcool. O cone e a tampa podem ser limpos com água e sabão, água fervente ou álcool. Para finalizar a limpeza, deve-se secar o aparelho e montá-lo para a próxima utilização.

TREINO DE BICICLETA

1: O treino de bicicleta é um tipo de treinamento de força bastante eficaz na Fibrose Cística

Resposta: Falsa. O treino de bicicleta é um tipo de treinamento aeróbico, ou seja, precisa de oxigênio para gerar energia

2: Pode ser feito junto com a família ou amigos

Resposta: Verdadeira

3: Não é necessário se atentar aos equipamentos de proteção

Resposta: Falsa. É necessário atentar aos equipamento de proteção

4: É um exercício que melhora a qualidade de vida das pessoas com Fibrose Cística

Resposta: Verdadeira

5: É capaz de melhorar o condicionamento físico,

Resposta: Verdadeira

Parte informativa: É uma das modalidades para o treinamento aeróbico, aumentando a resistência ao exercício e melhorando a autoestima e a qualidade de vida dos pacientes com fibrose. É uma modalidade que possui menos impacto que a corrida e pode ser feita em grupos, para também melhorar da vida social do indivíduo. Ele pode ser feito em academias ou ao ar livre.

ANTIBIÓTICO

1: O antibiótico é um tipo de medicamento utilizado na Fibrose Cística

Resposta: Verdadeira

2: Trata infecção bacteriana, mas não é essencial para o tratamento

Resposta: Falsa. E essencial para o tratamento

3: Tobramicina inalatória é um tipo de medicamento usado na Fibrose Cística

Resposta: Verdadeira

4: O seu uso pode ser feito apenas por via oral

Resposta: Falsa. Também pode ser usado por via venosa ou respiratória.

5: Durante as exacerbações é um medicamento utilizado

Resposta: Verdadeira

Parte informativa: Algumas das consequências típicas da Fibrose Cística são as pneumonias de repetição, dessa maneira, um dos principais tipos de tratamentos realizados é a utilização de antibióticos.

VÍDEO-GAME

- 1:** O videogame uma atividade bastante divertida para crianças com Fibrose Cística
Resposta: Verdadeira
- 2:** Aumenta a capacidade cardiorrespiratória de maneira mais divertida
Resposta: Verdadeira
- 3:** Pode ser realizada com grupo de amigos e de maneira mais lúdica
Resposta: Verdadeira
- 4:** Não deve ser imersiva e a criança deve saber que está fazendo exercícios da Fisioterapia
Resposta: Falsa
- 5:** Os jogos de movimentação não são os melhores para se exercitar
Resposta: Falsa.

Parte informativa: Os videogames são um recurso lúdico que podem ser utilizados na reabilitação, visto que muitos estimulam a movimentação e promovem de forma interativa uma melhora na capacidade cardiorrespiratória e na qualidade de vida, além de ser um ótimo modo de atividade física.

ESTEIRA

1: A esteira é um treinamento aeróbico muito utilizado na Fisioterapia para a Fibrose Cística

Resposta: Verdadeira

2: Não é capaz de ajudar na melhora do desempenho cardiorrespiratório das pessoas

Resposta: Falsa.

3: Pode ser feita em academias

Resposta: Verdadeira

4: Aumenta a necessidade de oxigênio no corpo

Resposta: Verdadeira

5: Não é necessário utilizar roupas e calçados adequados para realizar o treino na esteira

Resposta: Falsa.

Parte informativa: A esteira é muita utilizada na fisioterapia, pois promove muitos benefícios para o paciente. O treinamento na esteira simula a caminhada em solo e pode inserir jogos de realidade virtual, para que o exercício fique mais divertido. É uma forma de treinamento aeróbico, ou seja, que recruta oxigênio para gerar energia, ajudando na função respiratória e no bem-estar físico e mental.

EPAP

1: Ajuda na mobilização do catarro

Resposta: Verdadeira

2: Pode ser realizado com uma garrafa d'água com diferentes níveis de dificuldade

Resposta: Verdadeira

3: O EPAP é composto por apenas uma válvula e um bucal

Resposta: Falsa. É composto também por um resistor expiratório

4: Não é recomendado para realizar em pessoas com Fibrose Cística

Resposta: Falsa

5: É uma técnica simples que tem uma resistência durante a fase da expiração

Resposta: Verdadeira

Parte informativa: O EPAP é uma técnica recomendada para pessoas com Fibrose Cística que utiliza de um sistema de máscara ou bucal, válvula unidirecional e resistor durante a expiração. Os objetivos são aumentar a expansão do pulmão e mobilizar a secreção de catarro. O EPAP na garrafa d'água é realizado com a imersão de uma traqueia (tubo) em água e quanto maior a profundidade desse tubo, maior o nível de dificuldade do indivíduo.

EXERCÍCIO DE FORÇA

1: Os exercícios de força melhoram a aptidão física dos indivíduos com Fibrose Cística e diminuem a sensação de falta de ar durante o dia a dia

Resposta: Verdadeira

2: É uma técnica pouco utilizada na Fisioterapia Respiratória

Resposta: Falsa.

3: Aumenta a capacidade das pessoas com Fibrose Cística de realizarem atividades do dia a dia sem cansar

Resposta: Verdadeira

4: Durante o tratamento da Fibrose Cística, deve-se focar apenas em exercícios respiratórios e não exercícios globais de força

Resposta: Falsa.

5: Os exercícios de força podem estar associados a brincadeiras e realização de atividades lúdicas, de acordo com a faixa etária da pessoa

Resposta: Verdadeira

Parte informativa: Esses exercícios ajudam no aumento da força dos músculos utilizados na respiração e os presentes em outras partes do corpo, como a panturrilha. Eles podem ser adaptados de acordo com a característica de cada indivíduo e trazem inúmeros benefícios para a saúde.

LEITE

1: O leite é um alimento rico em carboidratos que ajuda na nutrição adequada

Resposta: Falsa. É um alimento rico em proteínas

2: Auxilia no ganho de força muscular

Resposta: Verdadeira

3: É necessário se atentar, pois existem pessoas alérgicas ao seu consumo e devem repor a quantidade de proteínas se alimentando de outras maneiras

Resposta: Verdadeira

4: Não é necessário o acompanhamento nutricional durante o tratamento da Fibrose Cística

Resposta: Falsa.

5: É preciso se atentar a alimentos como queijos e iogurtes para aqueles pacientes com intolerância à lactose

Resposta: Verdadeira

Parte informativa: O leite é um exemplo de alimento que pode ser adicionado na alimentação, para que tenha grande quantidade de alimentos proteicos, pois ajuda na prevenção de alterações nutricionais e no controle das infecções, por exemplo.

MUCOLÍTICOS

1: São medicamentos não essenciais no tratamento da Fibrose Cística

Resposta: Falsa.

2: Não é necessária a prescrição médica

Resposta: Falsa.

3: Deve ser administrado na hora correta e é importante sua utilização antes do atendimento fisioterapêutico

Resposta: Verdadeira

4: Ajuda na retirada do catarro em pacientes com Fibrose Cística

Resposta: Verdadeira

5: É administrado com o auxílio de um nebulizador

Resposta: Verdadeira

Parte informativa: Os mucolíticos são uma classe de medicamentos que fazem parte da rotina de tratamento, uma vez que contribuem para a eliminação do muco das vias respiratórias. Podem ser realizados em casa, se adequando aos horários da escola e outras atividades. Peça ajuda ao seu médico e seu fisioterapeuta e monte juntos um cronograma com dias e horários de utilização.

BOLHAS DE SABÃO

1: É uma brincadeira utilizada na Fisioterapia Respiratória

Resposta: Verdadeira

2: Não é necessário de força respiratória para realizar as bolhas de sabão

Resposta: Falsa.

3: É um exercício que é feito de forma lúdica e mais voltada para crianças

Resposta: Verdadeira

4: Não contribui para a melhora da respiração

Resposta: Falsa.

5: Pode ser feita ao ar livre e como em casa

Resposta: Verdadeira

Parte informativa: As bolhas de sabão é uma atividade antiga que consiste em soprar um líquido até formar diversas bolhas. É um brinquedo divertido e fácil de fazer, além de ser um exercício respiratório que pode ajudar no tratamento da fibrose cística.

APITO

1: O apito pode ser utilizado como exercício respiratório

Resposta: Verdadeira

2: Ajuda a treinar a respiração nos atendimentos fisioterapêuticos

Resposta: Verdadeira

3: Ajudar a trabalhar a inspiração, ou seja, a liberar o ar inspirado

Resposta: Falso, ajuda na expiração

4: É considerado um treinamento lúdico

Resposta: Verdadeira

5: É preciso ser feito com acompanhamento médico/fisioterapêutico

Resposta: Falso, pode ser feito em casa sem acompanhamento

Parte informativa: O apito é um objeto que pode ser inserido no tratamento fisioterapêutico, pois quando utilizado em exercícios ajuda no treino de uma respiração mais profunda, auxiliando, principalmente, na expiração.

INALAÇÃO COM NEBULIZADOR

1: A inalação de medicamentos é feita diante da necessidade do indivíduo

Resposta: Verdadeira

2: É instruída a ser realizada quando a pessoa está sentindo falta de ar

Resposta: Verdadeira

3: Para que seja feita de forma correta, é preciso puxar o ar devagar e profundamente

Resposta: Verdadeira

4: A inalação de medicamentos é feita pelo nariz

Resposta: Falsa. A inalação é feita pela boca

5: Pode soltar o ar rapidamente depois da utilização

Resposta: Falsa. Deve soltar o ar suavemente

Parte informativa: A inalação é uma forma que permite a ação dos medicamentos nas vias respiratórias de forma mais rápida, com isso, é necessário realizar a sequência de maneira adequada, para que não se perca os efeitos esperados. Tem um papel muito importante no tratamento.

FUTEBOL

1: É um exercício aeróbico que pode ser incluído no dia a dia da pessoa com Fibrose Cística

Resposta: Verdadeira

2: Não promove maior disposição e energia ao realizá-la

Resposta: Falsa

3: Pode ser feito sem a supervisão de um adulto

Resposta: Falsa

4: Promove melhor qualidade de vida para pessoas com Fibrose Cística

Resposta: Verdadeira

5: Colabora na disposição para realizar tarefas do dia a dia

Resposta: Verdadeiro

Parte informativa: O futebol é um tipo de exercício aeróbico, ou seja, que utiliza o oxigênio como fonte de energia. Jogar futebol com os amigos, de três a cinco vezes por semana, por aproximadamente 30 minutos, contribui para melhora da função respiratória e qualidade de vida, além de dar mais disposição para fazer tarefas da escola, por exemplo.

TOSSE COM SANGUE

1: Pode ocorrer em períodos de exacerbação

Resposta: Verdadeira

2: Com a higiene brônquica e menor irritação da via aérea pode ocorrer menos tosse e consequentemente diminuir a ocorrência desse sintoma.

Resposta: Verdadeira

3: É um sintoma comum, não sendo necessário procurar um médico

Resposta: Falsa. É necessário procurar um médico caso apresente esse sintoma.

4: Este sintoma não é contraindicação para realização de exercício físico.

Resposta: Falsa. É contraindicado realização de exercício físico com esse sintoma.

5: A inflamação na via aérea na fibrose cística altera a função vascular, e por este motivo é possível que tenha sangue na expectoração

Resposta: Verdadeira

Parte informativa: Pessoas com Fibrose Cística apresentam uma tosse constante, como forma de “expulsar” o muco dos brônquios. Essa tosse constante pode lesar o aparelho respiratório e gerar uma perda de sangue do meio intracelular. Durante a tosse parte desse sangue pode ser expulso junto com o muco. Quando o indivíduo percebe sangue na expectoração é indicado procurar um médico. A fibrose cística não machuca as vias aéreas, mas ela faz com que o fluido fique mais espesso, precisando de maior força do paciente para eliminá-lo, por este motivo as vias aéreas ficam “feridas” e é possível ter sangue na tosse.

DIARREIA

1: Este sintoma pode gerar desidratação pela perda excessiva de líquidos

Resposta: Verdadeira

2: O fisioterapeuta é o melhor profissional para tratar esse sintoma

Resposta: Falsa. O nutricionista e o médico são os melhores profissionais neste caso.

3: Pode causar acidez do sangue e com isso piorar na respiração.

Resposta: Falsa. Esse sintoma não provoca esse repercussão

4: Em situações graves desse sintoma pode ser necessário a hospitalização.

Resposta: Verdadeira

5: Geralmente é diagnosticado pelo volume e frequência de evacuações.

Resposta: Verdadeira.

Parte informativa: Devido ao espessamento do muco, em alguns casos ele pode interromper a passagem de enzimas digestivas do pâncreas para o intestino, gerando uma digestão ineficiente, além disso, o muco pode tornar mais difícil a absorção de gorduras, nutrientes e líquidos no intestino. Devido a essa má absorção de líquidos, as fezes se tornam mais aquosas.

DIABETES

1: É necessário ajuda da nutricionista para adequar a alimentação, nas pessoas com diabetes.

Resposta: Verdadeira

2: Geralmente indivíduos diabéticos precisam utilizar insulina no tratamento

Resposta: Verdadeira

3: Todos indivíduos com Fibrose Cística apresentam diabetes.

Resposta: Falsa. Nem todos os indivíduos com Fibrose Cística apresentarão a diabetes

4: Realizar exercícios físicos não influencia no controle da glicemia.

Resposta: Falsa. O exercício físico é um dos fatores que ajudam no controle de glicemia.

5: A realização de exames rotineiros é uma das formas de evitar as complicações da diabetes

Resposta: Verdadeira.

Parte informativa: As complicações do sistema digestivo incluem deficiências nutricionais, incluindo gordura e vitaminas lipossolúveis e diabetes (quase 20% das pessoas com fibrose cística desenvolvem diabetes aos 30 anos). Um estudo recente demonstrou que é possível diminuir significativamente a incidência de novos casos de diabetes através de medidas de intervenção como a realização de exercício físico e redução de peso em pacientes com alterações da homeostase glicêmica ainda não classificadas como diabetes.

BAQUETEAMENTO DIGITAL

1: A extremidade do dedo pode parecer maior, inchada e vermelha.

Resposta: Verdadeira

2: Representado pelo aumento do diâmetro anormal das pontas dos dedos e unhas

Resposta: Verdadeira

3: O baqueteamento sempre será bilateral.

Resposta: Falsa. Nem sempre o baqueteamento digital será bilateralmente.

4: É uma manifestação comum na fibrose cística.

Resposta: Verdadeira.

5: A presença do baqueteamento digital dificulta a realização das atividades cotidianas. I

Resposta: Falsa. O baqueteamento digital não interfere nas atividades cotidianas.

Parte informativa: O baqueteamento digital é um edema bulboso uniforme de tecidos moles das falange distal dos dedos das mãos. O mesmo não é característicos de indivíduos com Fibrose Cística, mas os indivíduos podem apresentar em casos de acometimento pulmonar e cardiovascular, principalmente em casos de hipóxia (redução do transporte de oxigênio). O tratamento existe, porém depende do diagnóstico médico para identificar a causa e tratá-la especificamente.

FALTA DE VITAMINA

1: A alimentação é a única maneira mais comum de se resolver esse problema.

Resposta: Falsa. Alguns medicamentos podem auxiliar.

2: Exames de rotina e de baixo custo são capazes de fazer diagnóstico e o acompanhamento desse problema.

Resposta: Verdadeira

3: Pode ser necessário a intervenção com fármacos para realizar sua reposição.

Resposta: Verdadeira

4: Se a reposição for realizada de maneira inadequada e em excessos pode ocorrer problemas.

Resposta: Verdadeira.

5: O profissional fisioterapeuta é o mais indicado para intervir nesse problema.

Resposta: Falsa. O nutricionista é o profissional mais adequado.

Parte informativa: Devido às alterações no funcionamento glandular e a produção de muco espesso, há obstruir o ducto pancreático e em consequência, as enzimas digestivas produzidas pelo pâncreas exócrino, não chegam ao intestino, dessa forma a digestão e a absorção de nutrientes ocorre de forma deficitária. Sendo assim, os indivíduos com fibrose cística não absorvem todos os nutrientes de maneira fisiológica, mesmo com uma alimentação saudável e adequada. Dessa forma fica sendo necessário a ingestão de enzimas digestivas e vitaminas.

PÓLIPOS NASAIS

1: Podem ser entendidos como estruturas gelatinosas que crescem no nariz

Resposta: Verdadeira

2: Quando volumosas prejudicam o fluxo de ar comprometendo a respiração.

Resposta: Verdadeira

3: O único tratamento eficaz é por meio da retirada cirúrgica.

Resposta: Falsa. Existem outras maneiras.

4: A retirada cirúrgica é eficaz pois uma vez retirado, o mesmo não volta mais.

Resposta: Falsa. Podem aparecer novamente, mesmo após retirada

5: Podem se apresentar nas duas narinas (bilateralmente), quanto em apenas uma (unilateral)

Resposta: Verdadeira

Parte informativa: Os pólipos normalmente são proeminências em forma de lágrimas, que se formam ao redor das entradas das cavidades dos seios paranasais. Um pólio maduro é parecido com uma uva sem casca e sem semente. Os pólipos do nariz não são tumores e não sugerem risco de câncer. São apenas um reflexo da inflamação, embora possa haver histórico familiar do problema. Geralmente podem ser tratados com corticosteróides, mas em alguns casos, podem dificultar muito a respiração, sendo necessário ser removidos cirurgicamente.

CHIADOS AO RESPIRAR

1: Exercícios ou técnicas de higiene brônquicas pode minimizar este sintoma.

Resposta: Verdadeira

2: A prática de atividade física não influencia na ocorrência dos sintomas

Resposta: Falsa. A prática de atividades físicas podem ajudar a reduzir os chiados ao respirar

3: A maior ingestão de líquidos pode amenizar ou prevenir este sintoma

Resposta: Verdadeira

4: Quando percebido o chiado, o mesmo é diagnosticado e não precisa de ir ao médico

Resposta: Falsa. É necessário acompanhamento médico

5: Este sintoma pode piorar de conforme a obstrução da via aérea

Resposta: Verdadeira

Parte informativa: O chiado no peito geralmente é causado por uma obstrução das vias aéreas, podendo ser por muco, objetos estranhos e entre outros. Em indivíduos com fibrose cística que não realizam higienização das vias aéreas diariamente, possuem mais frequentemente este sintoma. A prática de atividades físicas e a ingestão adequada de líquidos podem ajudar a reduzir este sintoma e expulsar o muco com mais facilidade das vias aéreas.

RESPIRAÇÃO SIBILANTE

1: É um som atípico produzido com o fluxo respiratório anormal

Resposta: Verdadeira

2: Pode ser percebida pelo paciente ou cuidador, e quando corre, pode ser um sinal de piora.

Resposta: Verdadeira

3: Antialérgicos e broncodilatadores são contraindicados nesta situação por piorarem os sinais e sintomas.

Resposta: Falsa. Os antialérgicos e broncodilatadores são indicados nesse caso.

4: Este sinal/sintoma não pode ser melhorado com exercícios respiratórios

Resposta: Falsa. Exercícios respiratórios melhoram este sintoma.

5: Geralmente esse sinal/sintoma vem acompanhado de falta de ar e prejudica o desempenho das atividades diárias pelos pacientes.

Resposta: Verdadeira

Parte informativa: A respiração sibilante é um som musical, como um sibilo, que se produz durante a respiração, em consequência da obstrução parcial das vias respiratórias. A obstrução em qualquer ponto da via aérea provoca sibilos. Em indivíduos com Fibrose Cística, um dos motivos é a obstrução das vias aéreas pelo muco mais espesso, que gera esses “sons musicais”. O tratamento deve ser feito pelo médico após diagnosticar a causa.

FALTA DE AR

1: Respirar de maneira rápida e forçada é o melhor a se fazer.

Resposta: Falsa. Em casos de falta de ar, devemos respirar lentamente.

2: É normal ocorrer, tanto em repouso quanto durante as atividades físicas.

Resposta: Falsa. Não é comum sentir falta de ar em repouso.

3: Controlar a respiração é importante quando ocorre esse sintoma

Resposta: Verdadeira

4: A fisioterapia respiratória contribui para menor ocorrência desse sintoma

Resposta: Verdadeira

5: O treinamento físico pode ajudar a melhorar a falta de ar

Resposta: Verdadeira.

Parte informativa: Pessoas com Fibrose Cística possuem um defeito genético no 7º par cromossômico que codifica a produção da proteína CFTR. Essa proteína regula a função de canal iônico que gera o equilíbrio de água dentro e fora da célula. Esse desequilíbrio iônico provoca a formação e acúmulo de muco espesso nos pulmões que dificulta a entrada e saída de ar nos pulmões, gerando assim a falta de ar.

TESTE DO PEZINHO

1: É o teste de confirmação diagnóstica da Fibrose Cística

Resposta: Verdadeiro

2: Deve ser feito em todos os recém-nascidos

Resposta: Verdadeira

3: O material de amostra é o sangue colhido no dedo indicador

Resposta: Falsa. O material de amostra é sangue, colhido no calcanhar

4: Permite o diagnóstico precoce da Fibrose Cística e ajuda na triagem de outras doenças

Resposta: Verdadeira

5: A data ideal para coleta é no dia do nascimento.

Resposta: Falso, a data ideal é no 3º e 5º dia de vida do recém-nascido

Parte informativa: O exame de triagem neonatal, conhecido como teste do pezinho, é um exame rápido em que gotinhas de sangue do calcanhar do bebê são coletadas e tem a finalidade de diagnosticar doenças genéticas que muitas vezes não apresentam sintomas ao nascimento e podem aparecer mesmo sem casos na família.

BEIJO SALGADO

1: É o teste de confirmação diagnóstica da Fibrose Cística

Resposta: Falso, o teste de confirmação é o teste do suor.

2: Pode causar sede

Resposta: Verdadeira

3: O gosto do beijo é salgado

Resposta: Falsa. Esse nome não tem relação com o beijo da pessoa com Fibrose Cística, e sim, o suor

4: Pessoas com Fibrose Cística tem mais sais no suor

Resposta: Verdadeira.

5: É importante cuidar da hidratação

Resposta: Verdadeira

Parte informativa: A Fibrose Cística é conhecida popularmente como a “doença do beijo salgado” porque o suor fica com maior concentração de sal do que o normal, fazendo com que o corpo absorva muita água! Portanto, cuide da hidratação, isso também irá deixar o catarro mais fácil de ser eliminado.

FILME “A CINCO PASSOS DE VOCÊ”

1: É um meio de conscientização sobre a Fibrose Cística

Resposta: Verdadeira

2: É um filme de ação

Resposta: Falsa. É um filme de romance

3: Só um dos personagens principais tinha Fibrose Cística

Resposta: Falsa. Os dois personagens principais tinham Fibrose Cística

4: Os personagens tinham que manter distância de 1 metro

Resposta: Verdadeira.

5: A necessidade de afastamento mostrada é real

Resposta: Verdadeiro

Parte informativa: “A cinco passos de você” é um filme de romance lançado em 2019 em que os personagens principais se envolvem em um romance e ambos têm Fibrose Cística. Da sua maneira, o filme apresenta o que é a Fibrose Cística, alguns dos seus sintomas e as dificuldades que as pessoas com essa doença precisam enfrentar.

DIETA HIPERCALÓRICA

1: É usada como estratégia para garantir a nutrição necessária no organismo

Resposta: Verdadeira

2: É baseada em uma alimentação livre

Resposta: Falsa. A alimentação deve ser balanceada com hábitos alimentares saudáveis e acompanhamento de um nutricionista

3: Promove ganho de peso pois é um suplemento de vitaminas

Resposta: Verdadeiro.

4: É baseada apenas na quantidade dos alimentos

Resposta: Falsa. Atenção na qualidade, quantidade e na frequência que as refeições são realizadas, pois são muito importantes

5: O cuidado com a alimentação é uma das bases do tratamento da Fibrose Cística

Resposta: Verdadeira

Parte informativa: A maioria das pessoas com Fibrose Cística também possuem uma condição conhecida como insuficiência pancreática exócrina, o que significa que as enzimas digestivas do pâncreas não conseguem chegar até o intestino para auxiliar no processo de digestão de nutrientes importantes, como gorduras, carboidratos e proteínas. Para ingerir calorias suficientes, promovendo assim um ganho de peso e estatura, muitas vezes, é necessário duas vezes mais calorias do que uma pessoa que não possui a doença.

SETEMBRO ROXO

1: O mês da Fibrose Cística é outubro

Resposta: Falsa. Setembro foi o mês escolhido para a realização da campanha de conscientização sobre a Fibrose Cística

2: O Dia Mundial da Fibrose Cística é 05 de setembro

Resposta: Falsa. O dia 05 de setembro marca o Dia Nacional de Conscientização da Fibrose Cística e o dia 08 de setembro é o Dia Mundial da Fibrose Cística, pois foi no dia 08, no ano de 1989, que foi publicada a descoberta do gene causador da Fibrose Cística

3: A cor escolhida para representar o mês é o roxo

Resposta: Verdadeira

4: São realizados diversos eventos e divulgações por todo o mundo

Resposta: Verdadeira

5: As fitas de consciência são dobradas em um laço, com o objetivo conscientizar as pessoas sobre a condição de saúde

Resposta: Verdadeira

Parte informativa: O mês de setembro é marcado por dois dias, que juntos enaltecem a importância do Setembro Roxo - Mês Nacional de Conscientização e Divulgação da Fibrose Cística (FC). A primeira data, 5 de setembro, é o Dia Nacional de Conscientização e Divulgação da doença, e a segunda se deve à publicação da descoberta do gene causador na Revista Science, feita em 8 de setembro de 1989 - Dia Mundial da Fibrose Cística. A data 05 de setembro foi instituída com o objetivo de conscientizar a população brasileira, em especial os gestores e os profissionais da área de saúde, sobre a importância do diagnóstico precoce e do tratamento adequado da fibrose cística e divulgar a acessibilidade, nos serviços públicos de saúde e aos medicamentos indicados para o tratamento.

INSTITUTO UNIDOS PELA VIDA

1: É uma organização não governamental (ONG)

Resposta: Verdadeira

2: Tem como objetivo conscientizar sobre a Fibrose Cística

Resposta: Verdadeira

3: Não tem projetos voltados esta sociedade

Resposta: Falsa

4: Não possui canais de comunicação para troca de experiências

Resposta: Falsa

5: Os canais ajudam como forma de apoio e divulgação

Resposta: Verdadeira

Parte informativa: O Instituto Unidos pela Vida é uma organização não governamental (ONG) que tem como objetivo divulgar e conscientizar sobre a Fibrose Cística em todo o país.

ASSOCIAÇÕES À ASSISTÊNCIA A FIBROSE CÍSTICA

1: Representa os familiares

Resposta: Verdadeira

2: Busca a garantia de um tratamento adequado

Resposta: Verdadeira

3: Não possuem apoio da assistência social

Resposta: Falsa.

4: As associações não possuem contato direto com pacientes e familiares

Resposta: Falsa

5: Recebem doações

Resposta: Verdadeira

Parte informativa: As associações envolvem os familiares junto à causa e oferecem condições para o tratamento adequado, através de diferentes atividades. Em Minas Gerais, temos a Associação Mineira de Assistência a Mucoviscidose (AMAM). Procure uma associação no seu estado.

PODCAST: CONVERSANDO SOBRE A FIBROSE CÍSTICA

1: Assuntos diversos sobre questões pulmonares

Resposta: Falsa

2: Busca divulgar informações sobre a Fibrose Cística

Resposta: Verdadeira

3: Aborda questões importantes para o indivíduo com Fibrose Cística e familiares

Resposta: Verdadeira

4: Não é considerado um canal de informações

Resposta: Falsa. O podcast é considerado um meio de informação

5: O acesso é via web

Resposta: Verdadeira

Parte informativa: Podcast sobre diversos assuntos que envolvem questões da Fibrose Cística, incluindo atuais, como vacinação de COVID-19 e exercícios para serem feitos em casa durante o período de isolamento. Para ter acesso basta ir ao site “Unidos pela vida” da ONG referência da Fibrose Cística, no menu ir em “ Vivendo com a FC” e entrar no podcast.

SIMPÓSIO BRASILEIRO INTERDISCIPLINAR SOBRE FIBROSE CÍSTICA

1: É um evento científico

Resposta: Verdadeira

2: Tem como foco a fisioterapia

Resposta: Falsa. Tem como foco a interdisciplinaridade entre profissionais da saúde, pessoas com Fibrose Cística e interessados pelo tema

3: Evento que conta com a participação de profissionais e estudantes da área da saúde

Resposta: Verdadeira

4: Irá acontecer em 2021, no mês de setembro

Resposta: Falsa. O último simpósio aconteceu no mês de agosto de 2021

5: Evento para familiares e pessoas com Fibrose Cística

Resposta: Verdadeira

Parte informativa: O Simpósio Brasileiro Interdisciplinar sobre Fibrose Cística tem como objetivo ser um espaço horizontal de debates entre médicos, pesquisadores, representantes de associações de apoio, familiares e pessoas com fibrose cística, estudantes da área de saúde e interessados no tema. Sem limitação geográfica, por ser online, o evento tem como essência a inclusão: somando a competência técnica dos profissionais de saúde e estudiosos do tema, a experiência do familiar, bem como o olhar do paciente adulto, algo inovador em eventos dessa natureza.

SUPER FIBRA

1: É um mascote

Resposta: Verdadeira

2: Aparece em revistas em quadrinhos

Resposta: Verdadeiro

3: Auxilia na interação com os adultos

Resposta: Falso, auxilia na interação com as crianças

4: Não possui jogos para celular

Resposta: Falsa. Já possui jogos para celular

5: Mascote dos Unidos pela Vida

Resposta: Verdadeira

Parte informativa: Mascote desenvolvido pela ONG Unidos pela Vida, com objetivo de aproximar mais das crianças com FC, com objetivo de conscientização e inclusão. Aparece em historinhas presentes no site da ONG, e agora em jogo disponível para IOS e Android. É simples, para baixar basta acessar a Play Store ou a App Store em seu celular, buscar por SUPER FIBRA EM AÇÃO e baixar gratuitamente no seu aparelho para começar a brincadeira.



Referência

Ribeiro, M. A. et al. Recomendação Brasileira de Fisioterapia na Fibrose Cística: um guia das boas práticas clínicas. ASSOBRAFIR Ciência. Volume 10, número suplemento 1, 2019.

Jogo educativo elaborado sob a orientação dos Professores Bruno Porto Pessoa e José Felipe Pinho da Silva, pelos acadêmicos(as) de Fisioterapia da FCM-MG Guilherme de Souza Lourenço, Marina Teixeira Araújo Almeida, Nathalia Pereira Godinho, Paula Fernanda Ferreira Coutinho, Raquel Leitão Bittencourt, Vitória Eduarda Alves de Jesus.

