**Universidade Federal de Santa Maria**

**Colégio Técnico Industrial de Santa Maria**

**Curso Técnico em Informática para Internet Integrado ao Ensino Médio**

**Ana Caroline, Débora Loro, Matheus e Natália - 423**

**Doenças Respiratórias e Lesões nas Articulações**

**Introdução:**

Tanto as doenças respiratórias como as lesões articulares são problemas que podem diminuir muito a qualidade de vida do portador, se não forem tratadas corretamente.

**Informações:**

Existem diversos tipos de doenças respiratórias, dentre as quais podemos citar a asma, a tuberculose, a pneumonia e até mesmo o câncer de pulmão.

Lesões articulares são aquelas que afetam as articulações, os ligamentos, meniscos, cartilagens, etc. O aconselhável nesse tipo de lesão é a imobilização do membro afetado e procura imediata de um médico especializado.

As lesões articulares podem ser divididas em 3 grandes grupos:

* Lesões periarticulares: São as entorses ou torsões. Ocorrem quando o movimento articular é estendido, estirando os ligamentos e sem separação da superfície articular. Causam bastante dor e sangramento interno além de dificuldade de movimentação;
* Intra-articulares: Ocorrem quando há danos às estruturas intra-articulares, como os meniscos, que são as cartilagens que absorvem choques nos joelhos, ou as cartilagens articulares. As lesões nos meniscos, por exemplo, provocam imensa dor no joelho, que impossibilita a extensão e flexão total do membro, além de um possível derrame articular, que é o acúmulo de líquidos nas articulações;
* Pan-articulares: São as luxações, e ocorrem quando há separação da superfície articular e os ossos não mantém mais contato entre si. Geram dor extrema no momento do impacto que pode ser amenizada com imobilização. Ocasiona também uma incapacidade total de movimentação das articulações, devido à separação dos ossos.

**Doenças Respiratórias:**

As doenças respiratórias são aquelas que afetam órgãos como a faringe a traqueia os brônquios e principalmente os pulmões, todos pertencentes ao sistema respiratório. Alguns dos fatores de risco são a genética, o tabagismo, condições alérgicas, poluição, etc.

**Implicações da Atividade Física:**

1. Introdução;
2. Informações sobre a doença;
3. Benefícios e malefícios do exercício ou atividade física;
4. Limites e cuidados ao realizar os exercícios físicos;
5. Quais os tipos de exercícios ou atividades físicas são recomendadas. Fazer uma sessão de 20 min sobre isso;
6. Pesquisar Histórico familiar sobre a doença;
7. Conclusão.

Articulações

<http://www.scielo.br/pdf/rbce/v31n3/v31n3a14.pdf>

<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/87120/224591.pdf?sequence=1>

<https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/186433/mod_resource/content/1/Les%C3%B5es%20articulares.pptx>

Respiratórias

<https://www.infoescola.com/doencas/doencas-respiratorias/>

<https://www.minhavida.com.br/fitness/materias/13049-exercicios-mais-indicados-para-quem-tem-complicacoes-respiratorias>

<https://www.scielosp.org/article/csp/1992.v8n3/311-330/>