



— CUIDADOS
— PÓS-COVID



INTRODUÇÃO

Passadas as duas semanas de infecção ativa da covid, período durante o qual a maioria dos infectados sente os sintomas da doença, alguns deles podem permanecer. Saiba aqui por quanto tempo essas sequelas podem prevalecer e o que fazer.



SUMÁRIO

O que você vai saber aqui:

I • O que é a Síndrome pós-covid?

II • Quais os sinais e sintomas?

III • O que fazer?

IV • Avaliação fisioterapêutica

V • Sequelas

VI • As terapias possíveis

VII • Objetivos da reabilitação

VIII • Reabilitação: exercícios físicos

IX • Reabilitação: boa alimentação

X • Ficha técnica

I • O QUE É A SÍNDROME PÓS-COVID?

Quando o vírus SARSCoV-2 ou o coronavírus 2 entra no corpo, o sistema imunológico imediatamente entra em contato com ele. Em torno de cinco dias, o reconhece como estranho. A partir daí, o sistema imunológico “ataca” o vírus, dando início ao processo inflamatório sistêmico, ou seja, em todo o organismo.

Nesta fase – que dura em média de 7 a 10 dias, mas pode perdurar mais, dependendo da imunidade do organismo –, diversos órgãos e sistemas são afetados. É quando aparecem os sinais e sintomas:

febre, dor de cabeça, dores pelo corpo, náusea, vômito, diarreia, tosse, falta de ar etc.

O QUE É A SÍNDROME PÓS-COVID?

TERMINADA A FASE INFLAMATÓRIA, PODEM OCORRER DUAS SITUAÇÕES:

- 1 • redução da inflamação com os órgãos voltando ao estado normal
- 2 • lesão ou fibrose dos órgãos afetados.

II • QUAIS OS SINAIS E SINTOMAS DA SÍNDROME?

Quando acontece a lesão ou fibrose dos órgãos afetados, alguns sinais e sintomas diferentes começam a aparecer:

perda do olfato, falta de ar, fadiga persistente, esquecimento frequente, fraqueza muscular, desequilíbrio
redução da audição,

dores pelo corpo, náusea, diarreia persistente, tosse, tristeza etc.

Estes sinais e sintomas pós-doença caracterizam Síndrome Pós-covid.

QUAIS OS SINAIS E SINTOMAS DA SÍNDROME?

Essas sequelas podem perdurar por um, dois, seis meses ou até mais, dependendo do órgão afetado e do grau de lesão ou fibrose resultante.

Há ainda outros sintomas que podem surgir, como:

descontrole da pressão arterial, palpitação, sensação de choque e formigamentos na ponta dos dedos, inchaço nas pernas e braços, alterações de pele, como vermelhidão, dilatação de vasos sanguíneos.

III • E O QUE FAZER?

É de extrema importância ter acompanhamento médico desde o início dos sintomas para que seja feito o acompanhamento sobre a eficácia do tratamento, que deve ser seguido à risca.

IV • AVALIAÇÃO FISIOTERAPÊUTICA

A avaliação do paciente é um passo fundamental para a criação de um programa de reabilitação adequado e individualizado, e deve se basear na realização de alguns testes bem como a avaliação de diversas variáveis:

- Início dos sintomas e evolução da doença;
- Período de internação e ferramentas terapêuticas utilizadas no tratamento da doença;
- Intercorrências e complicações ocorridas durante a fase aguda da doença;
- Histórico do paciente, comorbidades, antecedentes, alergias, medicamentos;
- Avaliação dos exames disponíveis;

- Perda de massa muscular;
- Espirometria (teste de função pulmonar);
- Queixas e limitações do paciente, bem como análise das atividades realizadas antes do acometimento pela doença.

Diversos testes funcionais podem ser utilizados para realizar a avaliação do paciente, e são particularmente importantes para acompanhar e registrar a evolução funcional obtida. Porém, devem ser realizados exclusivamente por um profissional fisioterapeuta.

V • AS POSSÍVEIS SEQUELAS

RESPIRATÓRIAS:

- Redução de capacidade e volume pulmonares
- Alterações nas imagens radiográficas
- Fraqueza para respirar
- Cansaço
- Fadiga
- Oxigenioterapia (necessidade da administração de oxigênio)

FONOAUDIOLÓGICAS:

- Dificuldade de deglutição e fonação
- Perda Auditiva
- Zumbido
- Vertigem

AS POSSÍVEIS SEQUELAS

MUSCULOESQUELÉTICAS:

Observadas principalmente em pacientes que necessitaram de atendimento em UTI ou ficaram acamados por longos períodos. A imobilidade, a ventilação mecânica prolongada e a infecção são os principais causadores destas sequelas:

- Dor
- Fraqueza e fadiga, mesmo com atividades leves.
- Perda da força e massa muscular

AS POSSÍVEIS SEQUELAS

CARDIOLÓGICAS:

- Miocardite (inflamação do músculo cardíaco)
- Trombose
- Arritmias cardíacas

NEUROLÓGICAS:

- Dor de cabeça
- Tontura e desequilíbrio
- Sonolência excessiva
- Diminuição / Ausência de paladar
- Perda parcial ou total do olfato
- Neuralgia (dor em um ou mais nervos)

VI • AS TERAPIAS POSSÍVEIS

**O tratamento é individual:
depende de diversos fatores:**

- Idade
- Intensidade da doença
- Existência de comorbidades (doenças prévias)
- Capacidade pulmonar do paciente em relação à hipoxemia
- Tempo da doença
- Acesso aos serviços de saúde
- Capacidade dos serviços de saúde em atender à demanda.

- A depender destes fatores, o paciente pode receber:
- Tratamento domiciliar: casos leves e moderados (quando não é necessário o uso de oxigênio)
- Tratamento hospitalar: quando faz-se necessário o uso de oxigênio e suporte medicamentoso e especializado (médico, fisioterapia).

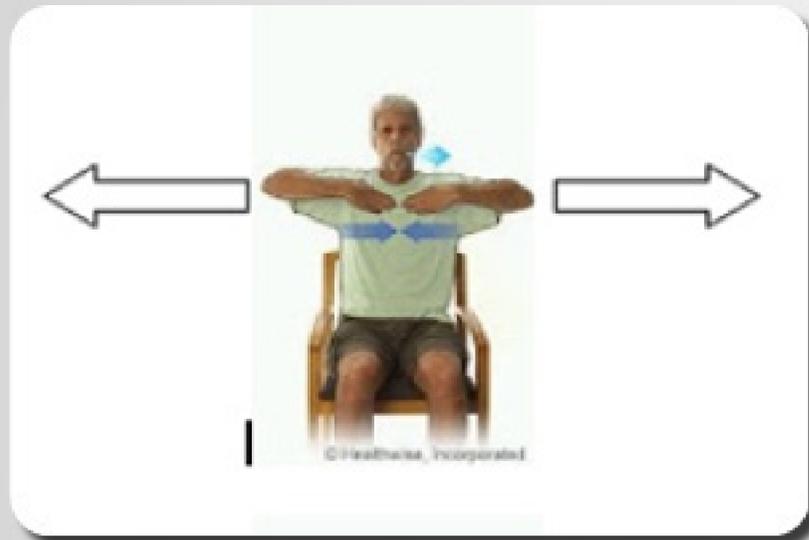
O processo de reabilitação também deve ser realizado da mesma forma, com análise e direcionamento individualizados.

VII • OBJETIVOS DA REABILITAÇÃO

A reabilitação do paciente, de forma geral, tem como objetivo melhorar a qualidade de vida e devolver o indivíduo ao estilo de vida que possuía antes da doença.

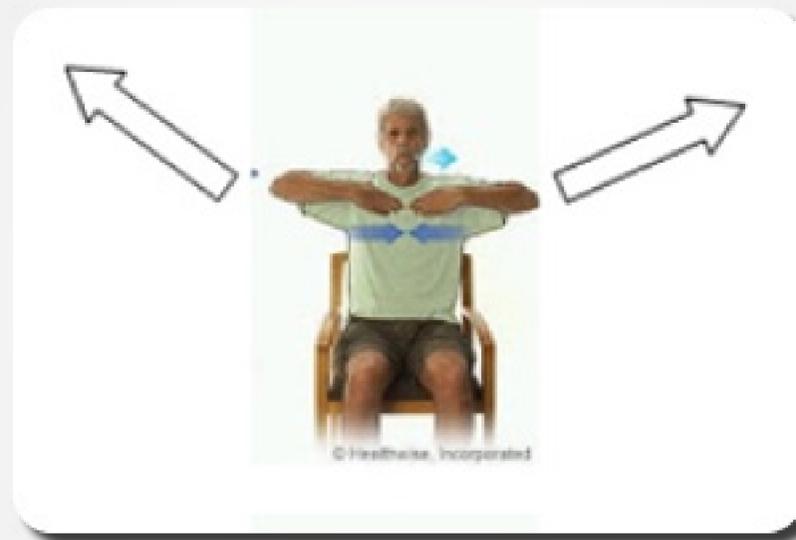
Considerando os principais sintomas observados, este processo inclui a diminuição das sequelas e é muito particular. Porém, geralmente os exercícios físicos e a adequação da alimentação são comuns a maioria dos quadros.

VIII • REABILITAÇÃO: EXERCÍCIOS FÍSICOS



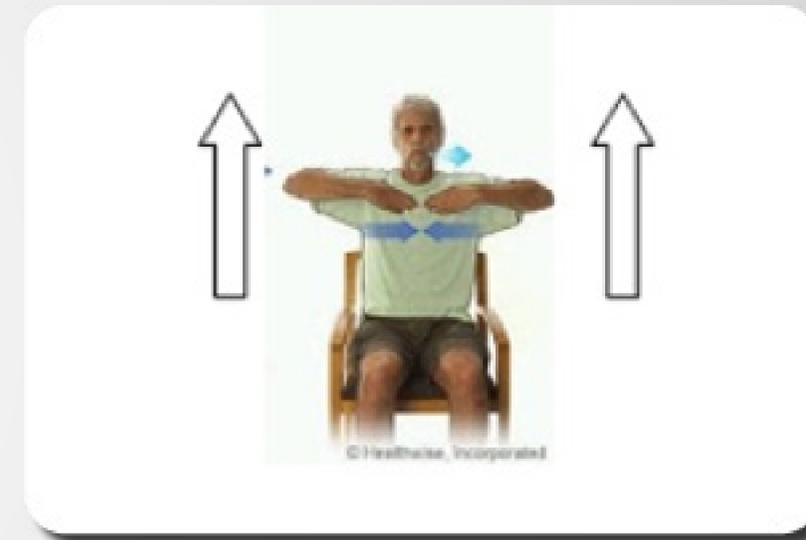
- Vai puxar o ar pelo nariz (INS) e soltar o ar (EX) pela boca (boca aberta), abrindo e fechando os braços.

1x10 repetições



- Vai puxar o ar pelo nariz (INS) e soltar o ar (EX) pela boca, abrindo e fechando os braços na diagonal. Fazer um braço de cada vez. Olhar para a mão quando for abrir o braço.

1x10 repetições



- Vai puxar o ar pelo nariz (INS) e soltar o ar (EX) pela boca, subindo e descendo os braços.

1x10 repetições



EXERCÍCIO DIAFRAGMÁTICO

- Coloque a mão sob o abdômen para sentir a respiração. Vai puxar o ar pelo nariz enchendo o pulmão de ar e depois vai soltar o ar pela boca.

1x10 repetições



INSPIRAÇÃO MÁXIMA SUSTENTADA

- Vai puxar o ar pelo nariz enchendo o pulmão de ar e vai manter segurando o ar, contando até 3, depois vai soltar o ar pela boca.

1x10 repetições

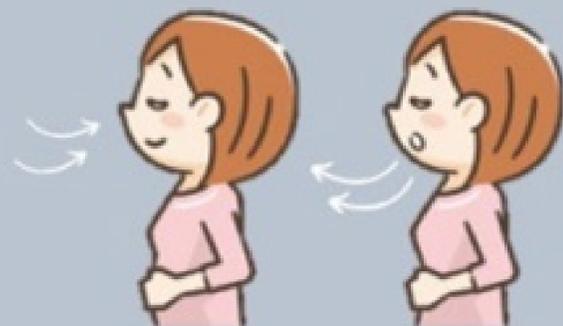


INSPIRAÇÃO FRACIONADA

- Vai puxar o ar pelo nariz e fazer uma pausa (3x), depois vai soltar o ar pela boca.

1x10 repetições

RECOMENDAÇÕES PRÉ-COVID



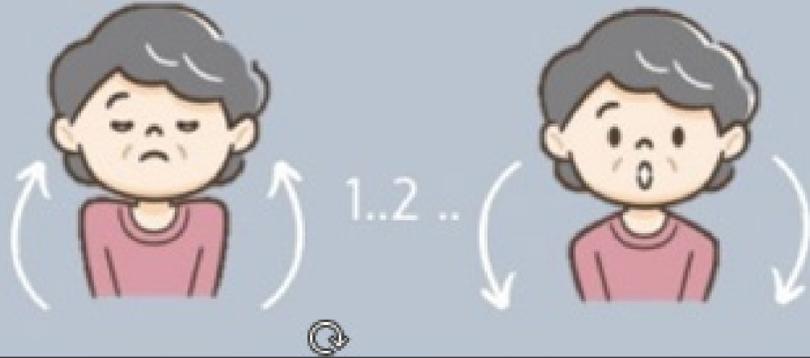
EXERCÍCIOS 1

Coloque uma mão sobre o peito e outra sobre a barriga. Se concentre!
Ao puxar o ar pelo nariz empurre a barriga para fora, e ao soltar o ar pela boca encolha a barriga

EXERCÍCIO 2

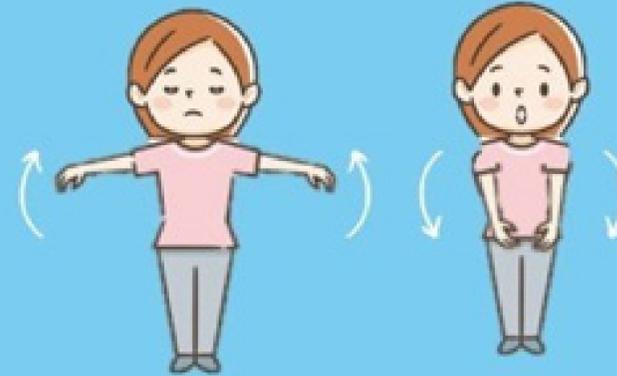
Realizar inspirações nasais, suaves e curtas, interrompidas em curtos períodos de pausas, em um período de 2 a 6 segundos, finalizando com expiração oral total.





EXERCÍCIO 3

Puxar o ar o mais profundo possível e segure o ar por aproximadamente 2 a 3 segundos, depois solte todo o ar e, por fim descanse por 2 segundos antes de reiniciar a inspiração.

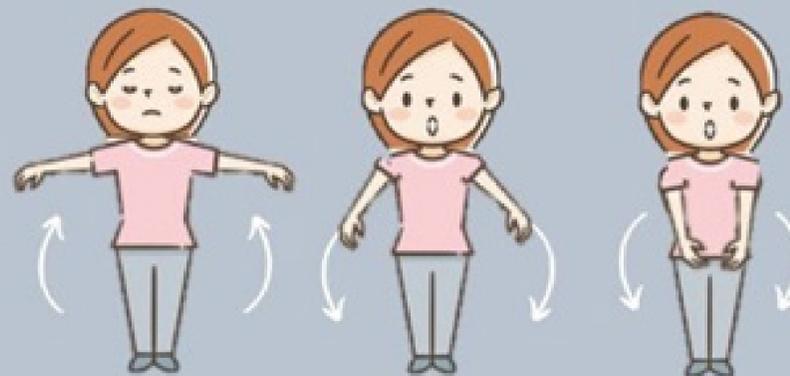


EXERCÍCIOS 4

Puxe o ar pelo nariz até encher completamente os pulmões, durante a inspiração eleve os braços até a altura do ombro, em seguida una os lábios e faça uma expiração através dos lábios o mais cerrado possível enquanto abaixa os braços.

EXERCÍCIO 5

Você deverá puxar o ar profundamente pelo nariz e assim elevar o braço na altura do ombro, em seguida de forma fracionada ir soltando o ar pela boca por três ciclos e no final do terceiro deverá expirar totalmente. Durante a expiração deverá ir abaixando os braços conforme as expirações.



BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA REGULAR:

- Proteção contra viroses
- Redução da incidência de infecções de vias aéreas superiores e melhor evolução clínica
- Melhora a imunidade
- Pode colaborar como fator potencial para maior resistência a contrair a COVID-19
- Redução do risco cardiovascular
- Redução da pressão arterial
- Redução dos níveis de gordura
- Controle do peso corporal em níveis recomendados
- Manutenção de um corpo ativo e funcional.

Em pessoas recuperadas da covid-19, a prática da atividade física regular deve focar no aumento das capacidades funcionais do indivíduo e no seu retorno às atividades diárias e laborais.

IX • REABILITAÇÃO: BOA ALIMENTAÇÃO

BENEFÍCIOS DA ALIMENTAÇÃO PARA O SISTEMA IMUNOLÓGICO :

- A alimentação adequada fornece todos os nutrientes necessários para que o sistema imunológico fique fortalecido, auxiliando na proteção do organismo contra infecções
- Ajuda na recuperação de infecções
- Auxilia na melhora dos sintomas pós-covid

Para alcançar os benefícios da alimentação e para fortalecer o sistema imunológico, siga estas dicas:

- Se alimente com comida de verdade (feita em casa, o mais natural possível, como por exemplo: arroz, feijão, ovo e saladas e temperos naturais)
- Reduza a ingestão de alimentos ricos em farinhas brancas (bolachas, pães, bolos)
- Diminua o consumo de açúcares e doces
- Aumente a ingestão de frutas, verduras e legumes
- Aumente o consumo de fibras
- Varie as cores dos alimentos e procure colocar em seu prato pelo menos cinco cores de alimentos, pois a alimentação colorida permite o acesso às vitaminas e minerais necessários para o organismo ficar fortalecido

- Consuma peixes como sardinha e atum que são ricos em ômega 3 (sempre compre em óleo e todo esse óleo deve ser descartado, consumindo somente o peixe)
- Inclua o chá verde na rotina
- Utilize açafrão como forma de tempero para os alimentos
- Inclua azeite de oliva extravirgem como fonte de gordura boa para a alimentação

RECOMENDAÇÕES GERAIS PARA A ALIMENTAÇÃO PÓS-COVID EM CASO DE AUMENTO DO AÇÚCAR DO SANGUE

- Consuma comida de verdade (feijão, arroz, carne ou ovo e salada)
- Retire alimentos ricos em farinhas brancas do cardápio (pães, bolachas, macarrão)
- Evite usar açúcar ou adoçante, excluindo os doces da alimentação
- Aumente a ingestão de verduras e legumes
- Prefira consumir frutas inteiras, evitando tomar suco concentrado de frutas
- Aumente o consumo de fibras (aveia, granola sem açúcar, linhaça, chia, gergelim)

- Alimente-se mais vezes ao longo do dia, reduzindo as quantidades em cada uma das refeições (café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e lanche da noite)
- Reduza a quantidade de alimentos ricos em carboidratos (batata, arroz branco, macarrão, bolacha, pão)
- Aumente o consumo de gorduras do bem, como o azeite de oliva extravirgem e o abacate
- Inclua proteínas às refeições (carne, atum, ovo, iogurte natural, queijo colonial)

RECOMENDAÇÕES PARA RECUPERAÇÃO DA MASSA MUSCULAR

- É necessário que o sono seja reparador. Para isso, é necessário ter uma alimentação leve no jantar (evitar alimentos gordurosos), e consumir uma xícara de chá que auxilie no sono pode ajudar. Evite tomar grande quantidade de café ou outras bebidas estimulantes ao longo do dia, preferindo tomar café, em pequena quantidade, até no máximo às 16 horas
- Aumente o consumo de alimentos proteicos (carne, ovos, iogurte, queijo colonial, peixes)
- Consuma carboidratos e proteínas na mesma refeição (pão com ovo ou arroz com feijão e carne ou macarrão com carne moída)
- Evite o consumo de carboidratos isolados (bolacha ou pão com doce ou bolo)

RECOMENDAÇÕES DE CHÁS PARA AUXÍLIO NA INSÔNIA

- Mulungu • Melissa • Valeriana • Camomila • Erva doce • Maracujá (folhas)

Preparo:

- > 1 colher de sobremesa da folha e/ou flor do chá escolhido para uma xícara de água fervente.
- > Tampe a xícara com essa mistura por 5 minutos e está pronto para ser consumido.
- > Tome 1 xícara de um desses chá pelo menos uma hora antes de ir dormir.

Exemplo de cardápio 1:

CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	JANTAR	LANCHE DA NOITE
Café sem açúcar ou com pouco açúcar, pão caseiro com ovo mexido (preparado com azeite de oliva extravirgem ou manteiga)	Banana com aveia e canela em pó	Arroz com açafrão, feijão, frango, chuchu refogado, salada de tomate, alface e cebola (azeite de oliva extravirgem para temperar)	logurte natural com mamão e granola sem açúcar	Arroz com açafrão, feijão, frango, chuchu refogado, salada de tomate, alface e cebola (azeite de oliva extravirgem para temperar)	Chá relaxante

Exemplo de cardápio 2:

CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	JANTAR	LANCHE DA NOITE
Café sem açúcar ou com pouco açúcar, batata doce cozida temperada com azeite de oliva extravirgem e orégano), carne moída refogada	Salada de frutas com canela em pó	Arroz integral, feijão, ovo cozido, couve refogada e salada de abobrinha e cenoura cozida (temperada com azeite de oliva extravirgem e vinagre branco)	Chá sem açúcar ou com pouco açúcar, pão caseiro com patê de frango* Maçã	Arroz integral, feijão, ovo cozido, couve refogada e salada de abobrinha e cenoura cozida (temperada com azeite de oliva extravirgem e vinagre branco)	Chá relaxante

*Patê de frango

200g de frango desfiado 5 colheres de azeite de oliva extravirgem, 2 colheres de mostarda, salsinha e cebolinha, sal a gosto. Coloque todos os ingredientes no liquidificador ou em um mixer e bata bem, até formar um creme consistente.

Sempre evite a automedicação não tome medicamentos ou suplementos sem orientação médica. O uso de medicamentos ou suplementos sem orientação ou prescrição médica pode prejudicar a saúde.



FICHA TÉCNICA

Rosangela Isolde Fricke | Gerente Executiva Segurança e Saúde para Indústria

Juliana Danielle Cipriani Presiazniuk | Coordenadora Segurança e Saúde para Indústria

Dr. Ronaldo Ruaro | Médico do Trabalho Responsável Técnico

Com a colaboração de:

Juliana B. M. Amorim | Fisioterapeuta

Maria Eugênia Talamini Assef | Fonoaudióloga

Deisi Paloschi Rose e Juliana Nadal | Nutricionistas

Gerson Tulio Menezes e Eduardo Weigang De Campos | Educadores Físicos

Edição, diagramação e revisão | **Gerência Executiva de Marketing e Comunicação**

CENTRAL DE SAÚDE SESI

— CENTRALDEINFORMACOES@SISTEMAFIEP.ORG.BR

— **WHATSAPP:** (41) 99602-6727