

# Guia

## SÍNDROME *PÓS-COVID*



**COMSEDER**

# ÍNDICE



- **1- Tive COVID-19 e agora?**
- **2- O que é Síndrome Pós-COVID?**
- **3- Quais os principais sintomas?**
- **4- Treinamento respiratório**
- **5- Treinamento olfativo**
- **6- Treinamento do paladar**
- **7- Exercícios Físicos**
- **8- Alimentação adequada**
- **9- Como cuidar da saúde emocional Pós-COVID?**
- **10- Referências**

# TIVE COVID-19

## E AGORA?

**Sinto-me indisposto, cansado, deprimido, sem energia até para realizar as atividades do dia a dia.**

## E isso é normal?

**ENQUANTO VOCÊ ESTEVE DOENTE COMO VÍRUS SEU CORPO PRECISOU GASTAR MUITA ENERGIA PARA COMBATÊ-LO.**



**Agora chegou a hora da recuperação e tudo aquilo que não melhorou ou que acabou ficando diferente (sequelas) no seu corpo, o mesmo precisará construir novas células para retomar as funções normais.**



## 2. O que é Síndrome Pós-COVID?

Depois de um período entre 20 a 30 dias do início dos sintomas, começa a fase Pós-COVID. Podendo apresentar sinais relacionados à Síndrome, que são sequelas decorrentes da infecção.

Estudos apontam que:



\* 1 em cada 3 infectados pode desenvolver problema crônico decorrente do vírus;



\* 10% a 20% dos casos tem recuperação completa nos primeiros meses;



\* 30% dos infectados relatam sintomas nove meses após.

# 3. Quais os principais sintomas?

- Perda ou alteração do olfato e do paladar;
- Fadiga intensa/cansaço;
- Taquicardia;
- Ansiedade;
- Suor excessivo;
- Depressão;
- Dificuldade para respirar;
- Estresse pós-traumático;
- Queda de cabelo;
- Déficit cognitivo como: alteração de memória e fadiga mental;
- Dores musculares e nas articulações;
- Queda ou aumento de pressão sem causa determinada.



**Portanto, não se sabe exatamente o motivo da agressão direta do vírus nas células, de modo indireto do corpo contra si mesmo, uma reação autoimune e de inflamação causadas pela infecção.**

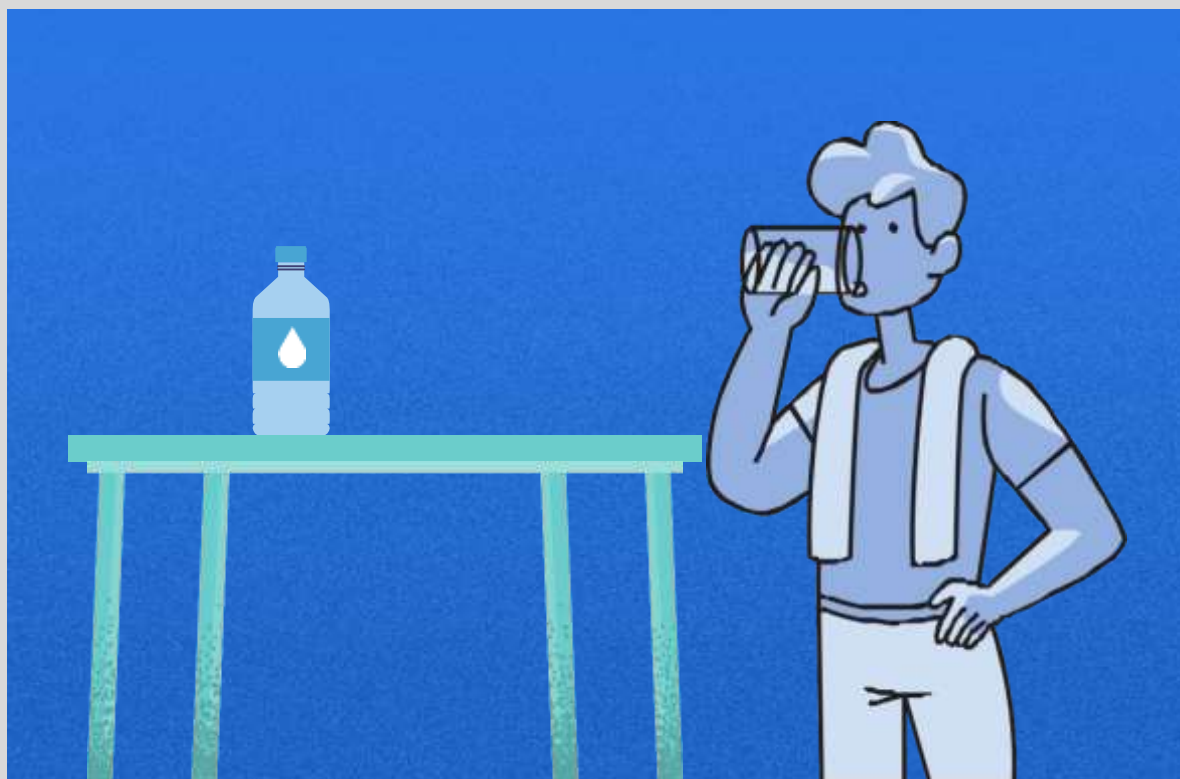


[ÍNDICE](#)



**COMSEDER**

➤ **Para aliviar os sintomas frequentemente relatados, segue algumas dicas práticas:**



- **Aumentar a ingestão de líquido, pelo menos 1,5 a 2 litros de água por dia;**



**COMSEDER**

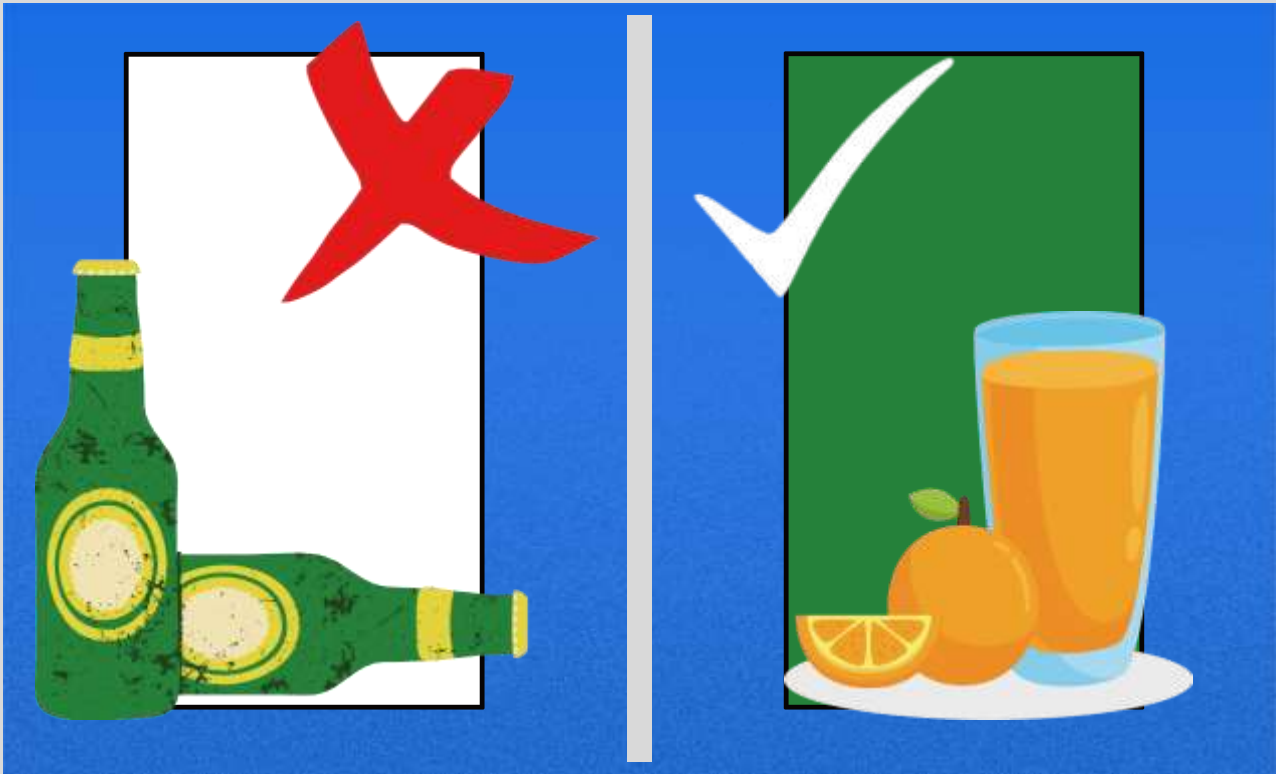


- **Realizar refeições em pequenas porções e em curtos intervalos;**



**COMSEDER**





- **Evitar bebidas alcohólicas;**

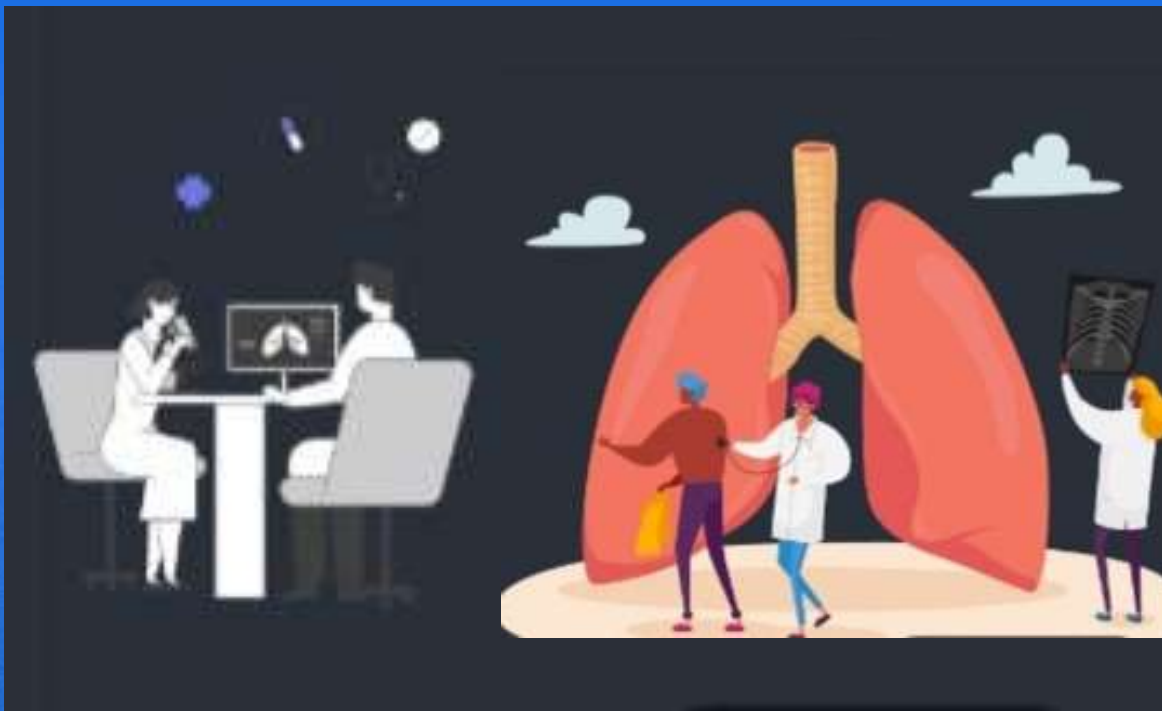


- **Realizar ejercicios físicos;**



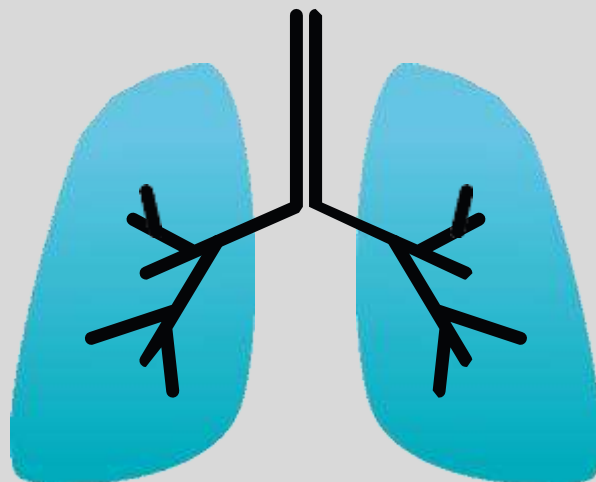
[ÍNDICE](#)





- **Procurar assistência respiratória, com o profissional, caso necessite.**

ÍNDICE →



**COMSEDER**



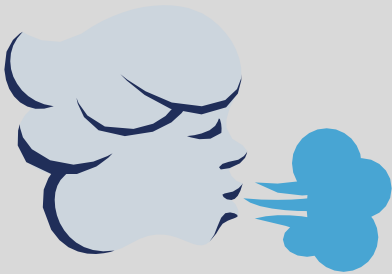
**Você precisa saber que é bastante importante fazer atividades para cada uma dessas sequelas que ainda apresentam algum problema.**

**Se os sinais e sintomas persistirem como alteração de pressão, dificuldade pra urinar, inchaço ou vermelhidão nas pernas, dor no peito, falta de ar, dor de cabeça resistente a analgésicos, procurar o médico para ser avaliado e acompanhado.**



**COMSEDER**

# 4. Treinamento Respiratório



**Após a covid-19 em  
pessoas que submeterama  
internação com padrão  
respiratório alterado,  
necessitam de técnicas  
para normalizar o  
controle respiratório  
como:**



# 1- Exercício respiratório/Diafragmático

## 2- Inspiração com movimentos

As técnicas de  
controle  
respiratório  
auxiliam:



- Controle da ansiedade e estresse;
- Melhora da insônia;
- Diminuição da pressão arterial;
- Aumento da sensação de bem estar.

Para executar de forma correta e segura,  
procurar um fisioterapeuta. [ÍNDICE](#) 

Sente-se em uma cadeira ou sofá, apoie os pés no chão, e deixe a coluna reta e apoiada.



EXERCICIO

1

Com uma mão sobre o abdômen e outra no tórax, expirar pela boca, recolhendo o abdômen.

EXERCICIO

DIAFRAGMÁTICO



E inspirar pelo nariz movendo o abdômen para frente.



**Em pé, mantenha os pés afastados na largura do quadril, deixe a coluna reta.**



**EXERCICIO**

**2**

**ÍNDICE**

**Inspire lentamente, erguendo os braços retos para cima enquanto puxa o ar.**

**INSPIRAÇÃO LENTA  
MOVENDO OS  
BRAÇOS**



**Expire baixando os braços, acompanhando a respiração.**



Em pé, mantenha os pés afastados na largura do quadril, deixe a coluna reta.



EXERCICIO

3

ÍNDICE

Realizar a flexão lateral de tronco, mantendo uma das mãos na região cervical. Retorne à posição inicial inspirando enquanto se movimenta.

INCLINAÇÃO  
DO TRONCO



Repita o movimento do outro lado, expirando enquanto se movimenta.





Em pé, mantenha os pés afastados na largura do quadril, deixe a coluna reta.



EXERCICIO

4

ÍNDICE

Com as duas mãos na nuca, realizar rotação de tronco. Retorne à posição inicial, Inspirando enquanto se movimenta.

ROTAÇÃO  
DO TRONCO



Repita o movimento do outro lado, expirando enquanto se movimenta.



# 5. Treinamento Olfativo

**As técnicas podem auxiliar na recuperação completa ou parcial do olfato. Podendo exercitar como:**



**Cheirar pó de café, cravo, eucalipto, sabão em pó, mantendo por 10 segundos com intervalo de 15 segundos. Repetindo até retornar a sensibilidade.**

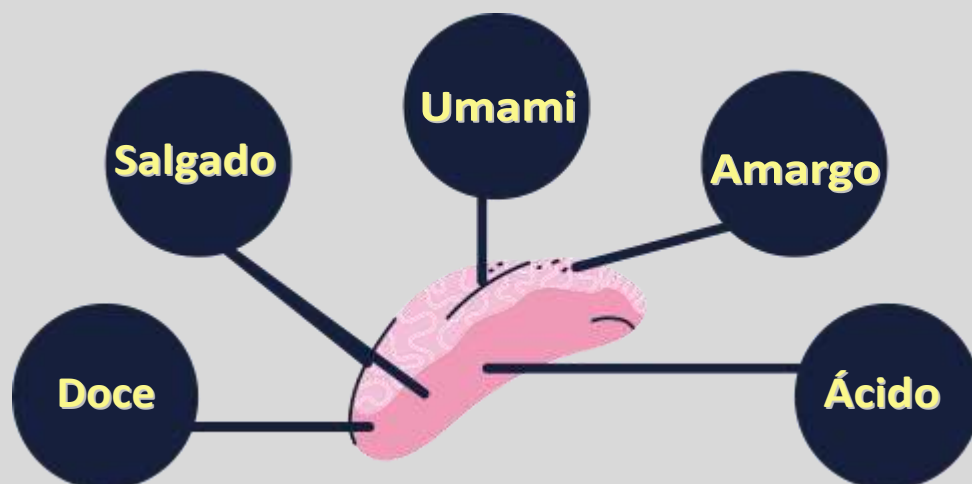


# 6. Treinamento do Paladar

De acordo com a ciência, a questão do paladar é mais complicada porque não sabe se destrói a enervação local ou as papilas gustativas.



É interessante exercitar os 5 gostos básicos como o amargo, azedo, doce, salgado e umami através de:



# Treinando os 5 gostos básicos

		<b>Limão na água</b>		
		<b>Chá de boldo</b>		
		<b>Glutamato monossódico em água</b>		
		<b>Comer tomate</b>		
		<b>Carnes</b>		
		<b>Peixe</b>		
		<b>Vegetais e legumes</b>		



COMSEDER

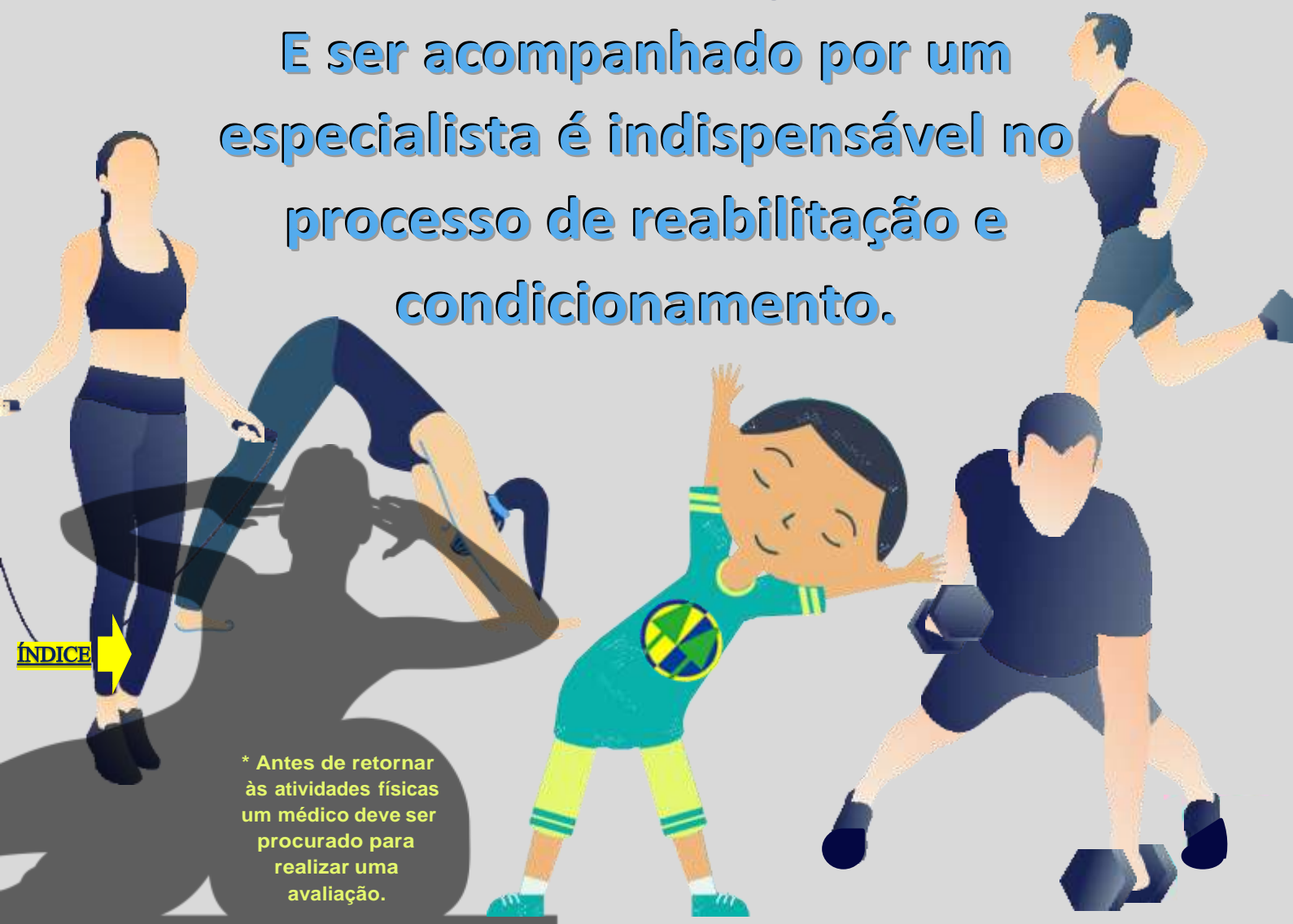
[ÍNDICE](#)



# 7. Exercícios Físicos

A atividade física é fundamental para o corpo e mente, auxiliando na saúde física e emocional. As orientações quanto aos exercícios são importantes e vai de acordo com os sintomas apresentados, desde os mais leves aos mais persistentes.


E ser acompanhado por um especialista é indispensável no processo de reabilitação e condicionamento.



ÍNDICE

\* Antes de retornar às atividades físicas um médico deve ser procurado para realizar uma avaliação.

# 8. Alimentação adequada



ALIMENTAÇÃO PÓS-COVID

Consumo balanceado de fontes de proteína teve destaque positivo na recuperação dos doentes. Os autores destacam que ovos, carnes, peixes e frutos do mar, bem como frutas, verduras e castanhas, foram os alimentos que, ingeridos rotineiramente, mais favoreceram a melhora.

Tudo isso também tem a ver com o já conhecido impacto de um cardápio saudável e diversificado no fortalecimento do sistema imunológico.



COMSEDER

[ÍNDICE](#)



# 8. Como cuidar da saúde

## *EMOCIONAL*

### no Pós-COVID?

**A revista "Frontiers In Immunology" estabelece um estudo com a relação da atividade endócrina e imunológica no Sistema Nervoso Central, ocasionando mudanças no cérebro e no comportamento, desencadeando doenças. Para evitar e combater essas alterações é necessário exercícios diários para manter a saúde mental, como:**



COMSEDER

[ÍNDICE](#)



**\*Exercitar o corpo para liberar adrenalina, produzir endorfina e conseqüentemente relaxar, aliviar as tensões, desestressar, estimular o homônimo da alegria e oxigenar mais o cérebro;**



**\*Meditar e respirar com atenção;**



**\*Alimentação saudável;**



**\*Boa noite de sono;**



**\*Pensamento positivo;**



**\*Estabelecer uma rotina prazerosa;**

**\*Conectar com amigos e familiares de forma virtual.**





# REFERÊNCIAS

## BIBLIOGRÁFICAS

- <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2776560>

- [https://www.udesc.br/arquivos/cefid/id\\_cpmenu/1356/EXERCICIOS\\_RESPIRATORIOS\\_PARA\\_SAÚDE\\_BEM\\_ESTAR\\_1590685545935\\_1356.pdf](https://www.udesc.br/arquivos/cefid/id_cpmenu/1356/EXERCICIOS_RESPIRATORIOS_PARA_SAÚDE_BEM_ESTAR_1590685545935_1356.pdf)

- <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fimmu.2020.01170/full>

- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/clinical-care/post-covid-conditions.html>

- <https://coronavirus.fiesp.com.br/>

- <https://www.metropoles.com/>





**VIVA**  **BEM**  
**SEJA**  
**COMSEDER**

## Agradecimentos aos colaboradores

Dr. Felipe Lundgren;  
Dra. Suellen Almeida;  
Dra. Leana Karla Sousa;  
Adriana Grisi.



**Av. Maximiano de Figueiredo 311, Centro,  
João Pessoa-PB, 58.013-470.**