

TIVE COVID-19



E AGORA?



médicos
deCristo

tearfund

**EU ME SINTO MUITO CANSADO,
INDISPOSTO, DEPRIMIDO, SEM
ENERGIA PARA REALIZAR AS
ATIVIDADES DO DIA A DIA.
ISSO É NORMAL?**



[freepik.com/pch/vector](https://www.freepik.com/pch/vector)

Depois de um período de 20 a 30 dias a partir do início dos sintomas, entramos em uma fase chamada FASE PÓS-COVID ou SÍNDROME DA INCAPACIDADE PÓS-COVID-19.



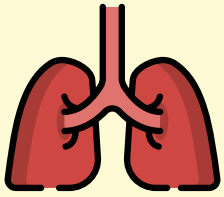
[freepik.com/pch/vector](https://www.freepik.com/pch/vector)

Enquanto o seu corpo esteve doente, ele gastou muita energia para combater o vírus. Muitas células foram destruídas, e agora é o momento da recuperação. O seu corpo precisa construir novas células para retomar as funções normais. Tudo aquilo que não melhorou no seu corpo ou que ficou diferente pode ser chamado de SEQUELA.

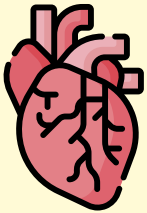


[freepik.com/pch.vector](https://www.freepik.com/pch/vector)

QUAIS SEQUELAS POSSO TER?



NO PULMÃO: ainda ocorre diminuição de oxigênio no sangue, cansaço e dificuldade para respirar, além de tosse seca e intensa.



NO CORAÇÃO: batedeiras ou palpitações, pressão muito alta ou muito baixa, sensação de tonturas e desmaio.



NOS NERVOS: sensação de choques e formigamentos no corpo ou até mesmo sensação de não sentir determinada parte do corpo.

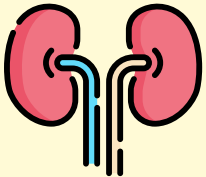


NO CÉREBRO: sensação de desânimo, sonolência, medo, ansiedade, esquecimento, dificuldade para dormir, dificuldade para prestar atenção.

QUAIS SEQUELAS POSSO TER?



NOS MÚSCULOS: fraqueza e atrofia dos músculos, cansaço intenso em atividades do dia a dia, desequilíbrio quando está em pé ou andando, dificuldade para fazer movimentos com os braços e pernas, dores no corpo e no peito.



NOS RINS: problemas para fazer xixi ou inchaços no corpo todo.

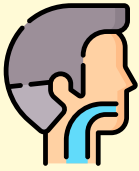


NO ESTÔMAGO E INTESTINO: dificuldade para fazer digestão, diarreia ou intestino preso.

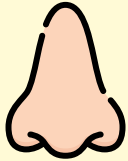


NOS VASOS SANGUÍNEOS: trombose (inchaço, vermelhidão, dor e peso em uma perna).

QUAIS SEQUELAS POSSO TER?



NA GARGANTA: dificuldade para engolir ou falar.



NO NARIZ: dificuldade para sentir cheiro.



NA BOCA: dificuldade para sentir gosto.

flaticon.com

VOCÊ PRECISA SABER QUE, DEVIDO A ESSAS ALTERAÇÕES, É MUITO IMPORTANTE FAZER ATIVIDADES PARA CADA UMA DESSAS ÁREAS EM QUE AINDA PERSISTE ALGUM PROBLEMA.



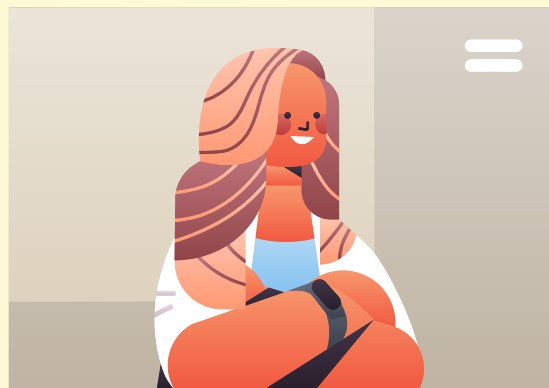
O MÉDICO OU A MÉDICA podem indicar medicamentos que serão importantes para alguns órgãos. Eles podem pedir exames de sangue e de imagem para compreender o que ainda não melhorou e indicar o tratamento necessário.



O(A) FISIOTERAPEUTA irá ajudar você com os problemas dos pulmões, dos músculos e dos nervos.



O(A) FONOAUDIÓLOGO(A) irá ajudar você com os problemas para coordenar a respiração e ajudar a engolir normalmente os alimentos.



O(A) PSICÓLOGO(A) irá ajudar você com os problemas de ansiedade, desânimo, falta de memória e confusão mental.

MUITAS PESSOAS AINDA SE SENTEM MUITO CANSADAS, E PARTE DISSO É DEVIDO À DESTRUIÇÃO DE MUITAS CÉLULAS DO CORPO.

Neste documento, você vai aprender que a fisioterapia pode ajudar na fase inicial com alguns exercícios para o pulmão e para os músculos. Eles podem ser feitos em casa se você não puder acessar um serviço de saúde de tratamento específico. Você também vai aprender como melhorar a atenção e a memória na fase pós-Covid.

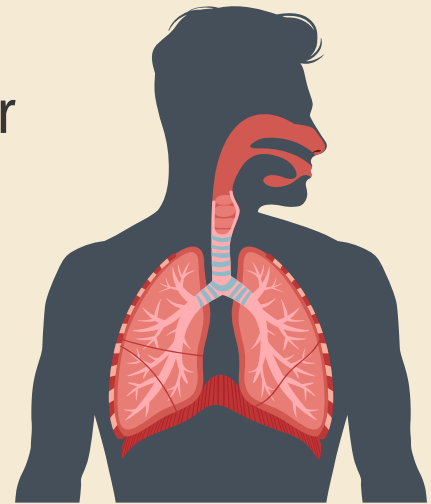


[freepik.com/macrovector](https://www.freepik.com/macrovector)

EXERCÍCIOS DE FISIOTERAPIA

Exercícios respiratórios (exercícios para o pulmão) – respirações profundas, respirações fracionadas, respirações sustentadas e respirações com freio labial.

- 1 Exercício de puxar fundo o ar:** puxar o ar bem profundamente pelo nariz (como se estivesse cheirando uma flor), encher o peito o máximo que conseguir e soltar o ar devagar – repetir 10 vezes.

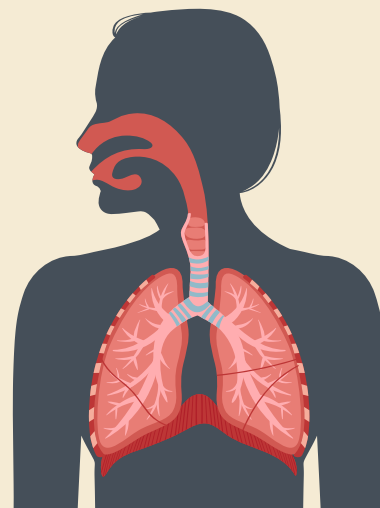


freepik.com/melazerg

- 2 Exercício de puxar o ar em 2 tempos:** puxar um pouco de ar, prender a respiração por 1 segundo, puxar mais um pouco de ar, prender a respiração por 3 segundos e soltar o ar devagar – repetir 10 vezes.

3 **Exercício de puxar o ar e mantê-lo no pulmão:** puxar o ar bem fundo pelo nariz (como se estivesse cheirando uma flor), prender a respiração por 3 segundos e depois soltar o ar pela boca como se estivesse assoprando uma vela – repetir 10 vezes.

4 **Exercício de respiração com freio labial:** puxar o ar em uma quantidade possível e confortável e depois soltar o ar pelo meio dos dentes, fazendo um barulho como se fosse um pneu esvaziando – repetir 10 vezes.



[freepik.com/melazerg](https://www.freepik.com/melazerg)

**VOCÊ DEVE FAZER ESSES EXERCÍCIOS
TODOS OS DIAS, 3 VEZES AO DIA.**

Se você tiver tosse intensa ao fazer os exercícios, pode ficar tranquilo e fazer em menor quantidade ou puxar menos ar para dentro dos pulmões. Faça o que conseguir.

Exercícios motores (exercícios para músculos e nervos) – exercícios de braços com evolução de carga (halteres ou garrafinhas de água), exercícios de perna (deitado), exercícios de elevação de quadril, exercícios de tronco (inclinação, flexão, rotação), exercícios de sentar e levantar, exercícios de panturrilha em pé, exercício de marchar no lugar.

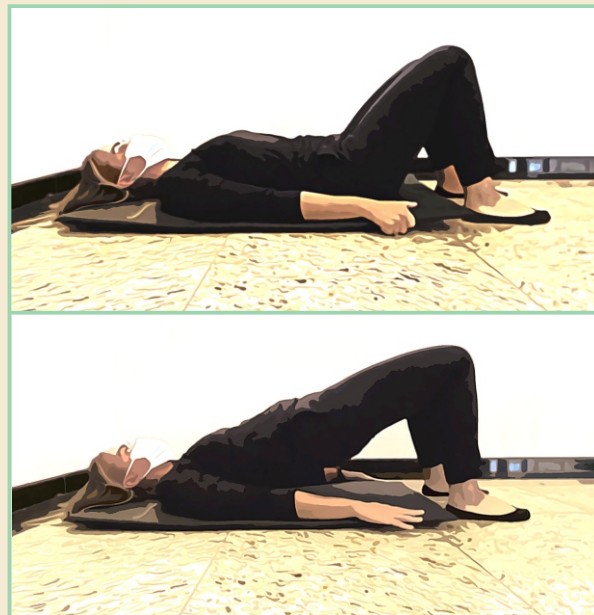


- 1 Exercícios com os braços:** em pé, sentado ou deitado, levantar os braços até uma altura confortável para não sentir dor nos ombros e depois abaixar – repetir 10 vezes. Se o exercício estiver fácil e leve, você pode segurar nas mãos um pesinho de 1kg (halter) ou garrafa de água (500 mL ou 1L). Aumentar o peso a cada semana.

- 2 **Exercícios com a perna:** deitado, com as pernas esticadas, puxar a perna direita dobrando o joelho, esticar e apoiar na cama novamente; depois puxar a perna esquerda dobrando o joelho e apoiar novamente na cama – repetir 10 vezes em cada perna.



- 3 Exercícios de elevação de quadril:** deitado com os joelhos dobrados, levantar a bacia (quadril), sustentar 3 segundos e voltar a apoiar na cama – repetir 10 vezes.



- 4 Exercício de tronco:** sentado ou em pé, fazer o movimento de rodar a parte de cima do corpo para a direita e depois para a esquerda; depois, inclinar a coluna para o lado direito; em seguida, para o lado esquerdo – repetir 10 vezes cada movimento.



- 5 **Exercício de sentar e levantar:** sentado em uma cadeira, levante-se e sente-se novamente – repetir 10 vezes.

- 6 **Exercício de panturrilha:** fique em pé, na ponta dos pés, e depois apoie normalmente os pés no chão – repetir 10 vezes.



- 7 **Exercício de marchar no lugar:** em pé (apoiar as mãos em uma cadeira caso sinta algum desequilíbrio), fazer um movimento como se estivesse marchando no mesmo lugar, sem andar – contar 3 minutos.



VOCÊ DEVE FAZER ESSES EXERCÍCIOS TODOS OS DIAS, 3 VEZES AO DIA.



Outros exercícios – caminhar, subir e descer escadas, subir e descer rampas. Retorno gradual às atividades de rotina e esporte.



[freepik.com/shoorsha](https://www.freepik.com/shoorsha)

TODOS ESSES EXERCÍCIOS IRÃO AJUDAR O SEU CORPO A SE RECUPERAR E A VOLTAR MAIS PRÓXIMO DO NORMAL AINDA MAIS RAPIDAMENTE.

É muito importante saber que, mesmo estando um pouco cansado, você deve iniciar os exercícios de 20 a 30 dias após o início dos primeiros sintomas. Depois da fase de maior inflamação da doença, a cada dia que você continuar em repouso, mais células serão destruídas. Portanto, mesmo com alguma dificuldade e fadiga, é necessário realizar os exercícios para não aumentar as sequelas.

Para continuar evoluindo com exercícios e melhorar a capacidade de funcionamento do pulmão e dos músculos, um profissional da educação física pode ser procurado.

EXERCÍCIOS PARA A MEMÓRIA/ ENFRENTAMENTO COGNITIVO

Após a COVID, é muito comum você se sentir esquecido ou com a cabeça avoada. Pode ser algo passageiro, que irá melhorar após a retomada da rotina familiar e do trabalho, mas, para algumas pessoas, a diminuição da memória pode persistir por mais tempo, gerando inclusive sintomas de tristeza e ansiedade.



1 Pode parecer bobagem ou até mesmo frescura para outras pessoas ao seu redor, mas é importantíssimo que você não deixe de procurar ajuda médica para tratar o sintoma de perda de memória. Hoje há boas medicações que podem fazer você se recuperar rapidamente, diminuindo seu sofrimento.



freepik.com/tartila

2 Além dos remédios certos, há hábitos simples e eficazes que poderão ajudar:

A) Crie sua rotina! Tarefas e atividades feitas em uma determinada sequência geralmente são mais fáceis de serem lembradas.



freepik.com/drawlab19

B) Use e abuse dos lembretes: anotações em locais estratégicos de sua casa podem ajudar a lembrar o nome de coisas e pessoas. Caso você tenha gosto pela escrita, fazer um diário para relembrar tudo o que fez no dia é um ótimo treino.



freepik.com/stories

C) Tem um celular? Programe alarmes e notificações para ajudarem você a se lembrar de aniversários, compromissos, tarefas que precisa cumprir e contas para pagar.

D) Aproveite o tempo recluso em casa e tente envolver sua família em jogos de perguntas e respostas, ou então em jogos da memória com figuras. A leitura de jornais, revistas ou de um livro que você goste muito também é uma boa estratégia para exercitar seu cérebro.



freepik.com/shoorsha

3 Não se preocupe se você não se sair tão bem nos primeiros treinos; seu cérebro é como seu corpo! Quanto mais você exercitá-lo, melhor ele irá se recuperar. E o mais importante: mais seguro você irá se sentir. Autoconfiança é fundamental para que sua memória funcione bem!

TERAPIA OLFATIVA (FISIOTERAPIA DE CHEIROS)

Após o quadro de COVID, tem sido comum a dificuldade para sentir adequadamente o cheiro das coisas. Essa é uma sequela da infecção que pode ser temporária ou definitiva. Quando a pessoa perde completamente a capacidade de sentir o cheiro das coisas, o quadro é chamado de ANOSMIA, e quando a perda é parcial, é chamada de HIPOSMIA. Felizmente, a maioria das pessoas terá uma recuperação total ou parcial dessa capacidade, e a realização da fisioterapia em casa, com produtos simples, tem se mostrado bastante útil na recuperação.



[freepik.com/yays](https://www.freepik.com/yays)

MAS O QUE É A TERAPIA OLFATIVA?



freepik.com/andrey40

É um treinamento com uso de cheiros conhecidos para estimular o nervo olfatório, na tentativa de recuperar sua capacidade de reconhecer os cheiros.

PARA FAZER ESSE TREINO EM CASA, VOCÊ VAI PRECISAR DOS SEGUINTE MATERIAIS:

- cravo da Índia;
- mel;
- pó de café;
- vinagre de maçã;
- essência de baunilha;
- suco concentrado de tangerina;
- creme dental de menta.



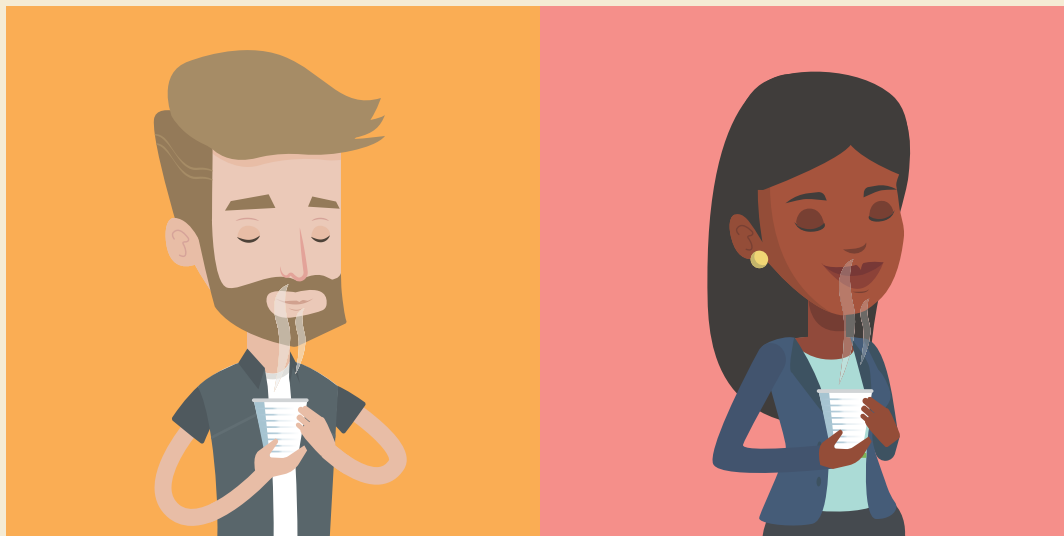
freepik.com

COMO FAZER O TREINAMENTO

- 1 Colocar uma pequena amostra de cada material em copos descartáveis de 50 mL.
- 2 Cheirar 2x ao dia, por 10 segundos, cada material separadamente.
- 3 Aguardar 15 segundos antes de mudar de material.

Você pode guardar os copos com os materiais na geladeira por até 2 dias, desde que cobertos com um plástico ou papel filme, individualmente.

Esse treinamento pode ser realizado até que você perceba que seu olfato está retornando ao normal.



PARA CUIDAR DE SEQUELAS NO PÓS-COVID, QUEM EU POSSO PROCURAR?



[freepik.com/olexsandrabezverkha](https://www.freepik.com/olexsandrabezverkha)

Pulmão: pneumologista, fisioterapeuta e fonoaudiólogo.

Coração: cardiologista e fisioterapeuta.

Rins: nefrologista.

Estômago e intestino: gastroenterologista.

Cérebro: neurologista, psiquiatra e psicólogo.

Músculos e nervos: fisiatra, fisioterapeuta e terapeuta ocupacional.

Nariz, boca e garganta: otorrinolaringologista e fonoaudiólogo.

Vasos sanguíneos: vascular e fisioterapeuta.

Alimentação: nutrólogo e nutricionista.

Condicionamento físico: educador físico.



freepik.com/danilinaolga

AUTORES:

Dra. Bárbara dos Santos Fahur

Fisioterapeuta e Osteopata – Crefito 161595 - F

Dra. Thaís Reis de Sousa

Fisioterapeuta – Crefito 103259 - F

Dr. Fernando de Quadros Ribeiro

Fisiatra – CRM SP: 143.541

Dra. Tássia Milenna Oliveira de Souza

Otorrinolaringologista – CRM BA: 26618

APOIO:

Médicos de Cristo - www.medicosdecristo.com.br

Equipe Respira Manaus



tearfund

As imagens que ilustram os exercícios motores (págs. 10 a 14) foram feitas a partir de fotos da Dra. Thaís Sousa executando os movimentos. Autoria das fotos: Dra. Bárbara Fahur.