

# 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.



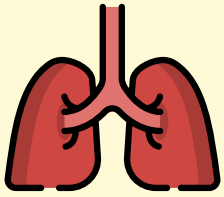
[freepik.com/pch/vector](https://www.freepik.com/pch/vector)

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.

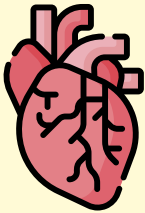


freepik.com/pch.vector

# 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.

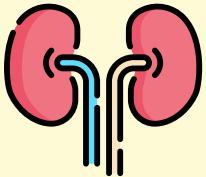


**NO CÉREBRO:** sensação de desânimo, sonolência, medo, ansiedade, esquecimento, dificuldade para dormir, dificuldade para prestar atenção.

# 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.

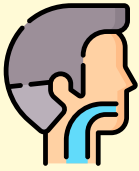


**NO ESTÔMAGO E INTESTINO:** dificuldade para fazer digestão, diarreia ou intestino preso.

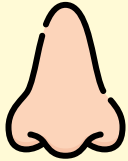


**NOS VASOS SANGUÍNEOS:** trombose (inchaço, vermelhidão, dor e peso em uma perna).

# 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.**



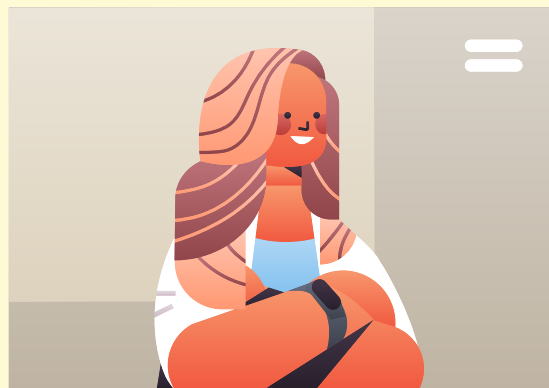
**O MÉDICO OU A MÉDICA** podem indicar medicamentos que serão importantes para alguns órgãos. Eles podem pedir exames de sangue e de imagem para compreender o que ainda não melhorou e indicar o tratamento necessário.



**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 DESTRUÇÃO 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.



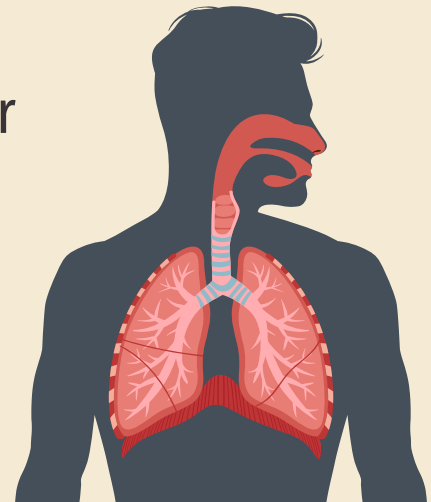
[freepik.com/macrovector](https://www.freepik.com/macrovector)



# EXERCÍCIOS DE FISIOTERAPIA

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

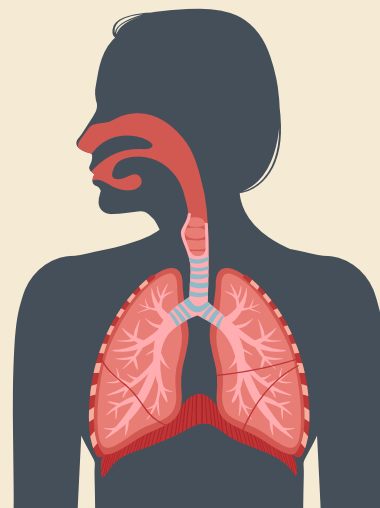
- 1 Exercício de puxar fundo o ar:** puxar o ar bem profundamente pelo nariz (como se estivesse cheirando uma flor), encher o peito o máximo que conseguir e soltar o ar devagar – repetir 10 vezes.



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.**

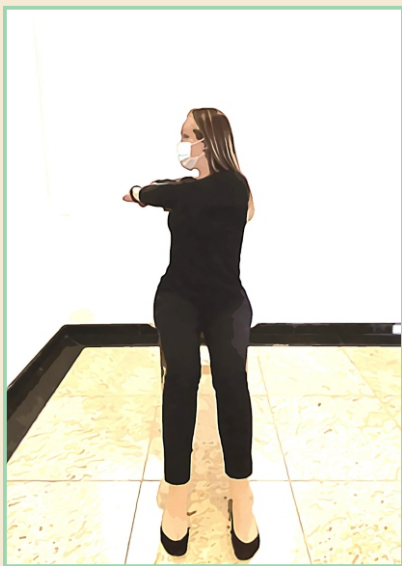


- 1 Exercícios com os braços:** em pé, sentado ou deitado, levantar os braços até uma altura confortável para não sentir dor nos ombros e depois abaixar – repetir 10 vezes.  
Se o exercício estiver fácil e leve, você pode segurar nas mãos um pesinho de 1kg (halter) ou garrafa de água (500 mL ou 1L).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

# 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

# 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.



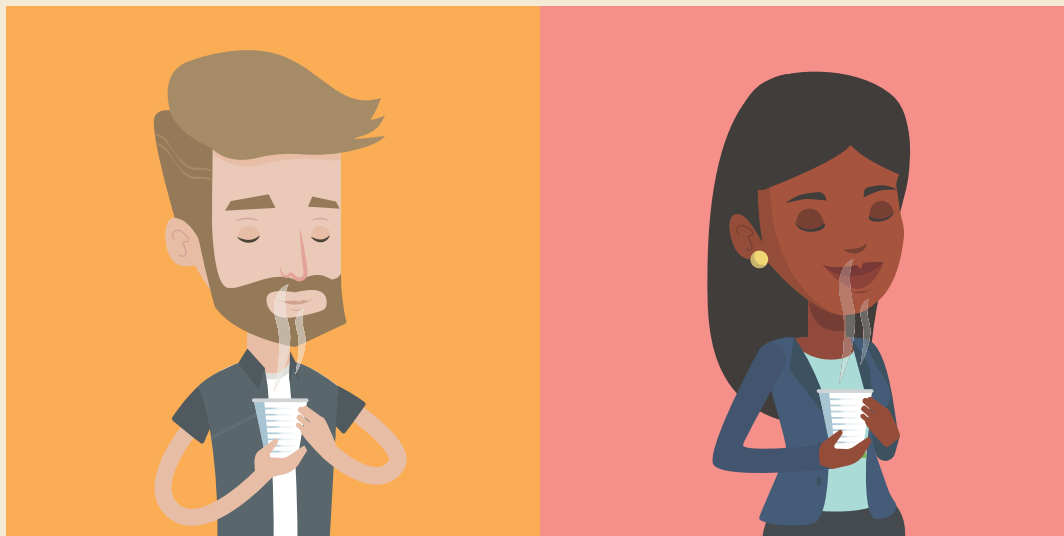
freepik.com

# 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](http://www.medicosdecristo.com.br)

Equipe Respira Manaus

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.



**tearfund**