

Síndrome Pós-COVID

Saiba mais sobre os sintomas
que podem permanecer ou surgir
após a COVID-19



Cartilhas
COVID-19



MeuDoutor
Novamed

As clínicas **Meu Doutor Novamed** oferecem atendimento médico diferenciado e de alta qualidade, com foco na atenção primária e no cuidado preventivo, resgatando o conceito de Médico de Família.

Pensando em ajudar você a cuidar mais e melhor da sua saúde, disponibilizamos esta cartilha que traz informações sobre a COVID-19, de forma simples e clara.

Além disso, desde junho/2020, todas as unidades da rede de clínicas **Meu Doutor Novamed** passaram a atender sem necessidade de agendamento prévio no caso de consultas na modalidade de livre demanda.

> **Exame de PCR para coronavírus**

Respostas claras para as suas principais dúvidas e questões

> **Exame de sorologia para coronavírus**

Informação precisa na forma de perguntas e respostas para você

> **Orientações para gestantes e bebês**

Dicas importantes para proteger você e seu bebê durante a pandemia de COVID-19

> **Coronavírus: o que não fazer**

Saiba como agir corretamente para se preservar em tempos de COVID-19

> **Isolamento domiciliar: como fazer**

Veja como proceder quando uma pessoa em sua casa tem sintomas de COVID-19

> **Plano de contingência para empresas**

Fique por dentro das ações e medidas práticas que devem ser tomadas em tempos de COVID-19

> **Coronavírus: o que é, como se prevenir**

- Tudo que você precisa saber para entender o coronavírus e a pandemia de COVID-19

Segunda a sexta, das 7h às 19h

(com limite de abertura de ficha até às 18h30).

Sábado, das 7h às 14h

(com limite de abertura de ficha até às 13h30).

Para laboratório, o funcionamento é de segunda a sábado (das 6h30 às 12h).

O objetivo é evitar a formação de filas de espera e a exposição dos pacientes a aglomerações.

Consulte o site www.novamedsaude.com.br.

Sumário

O que é Síndrome Pós-COVID?	4
Quais são os principais sintomas?	6
As sequelas mais comuns e a melhor forma de tratá-las	8
1. Sistema respiratório	8
2. Sistema cardiovascular	10
3. Sistema nervoso central e periférico	12
(cérebro, medula espinhal e nervos) / Alterações neuroológicas ou psiquiátricas	
4. Sistema osteoesquelético	13
Referências bibliográficas	16

O que é Síndrome Pós-COVID?

A compreensão das sequelas da COVID-19, também descritas como síndrome pós-COVID, COVID crônica ou COVID longa, está surgindo por meio de estudos científicos em desenvolvimento. Sintomas de diferentes partes do organismo, não relacionados com outras doenças, têm sido relatados por um número crescente de pacientes.

Cerca de um terço dos pacientes acometidos pelo coronavírus (SARS-CoV-2) apresenta mais de um sintoma persistente, segundo o Ministério da Saúde.



De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) a síndrome pós-COVID pode acontecer em indivíduos com antecedente de suspeita ou infecção confirmada pelo SARS-Cov2. Os sinais e sintomas desta condição podem surgir apenas 3 meses após o início da doença, e tendem a persistir por pelo menos 2 meses. É importante salientar que classifica-se como síndrome pós-COVID sintomas que NÃO possam ser explicados ou atribuídos a outras condições e doenças.

Uma pesquisa do Instituto Nacional de Estatística Britânico, que envolveu mais de 28 mil participantes entre 18 e 69 anos, sugere que a imunização contra COVID-19 contribuiu para a redução dos sintomas da síndrome pós-COVID, principalmente após a segunda dose da vacina.

Os pacientes com COVID longa são divididos em dois grandes grupos:

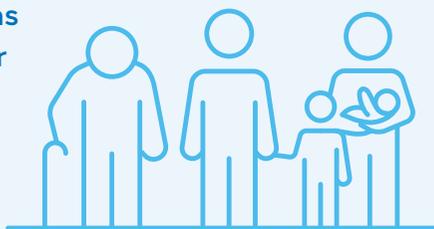
GRUPO 1

Envolve pacientes que apresentaram formas leves a severas da doença. Nesses casos, acredita-se que a causa dos problemas seja a interação do vírus com o organismo. As pessoas podem apresentar sintomas prolongados como fraqueza, fadiga, cansaço, dificuldade de concentração, insônia e ansiedade. Habitualmente são sintomas leves, mas que podem ter impacto importante na qualidade de vida.

GRUPO 2

No segundo grupo, enquadram-se os pacientes que precisaram de ventilação mecânica. Nesses casos, as sequelas acontecem principalmente pela relação entre a doença grave desenvolvida e os tratamentos que foram necessários para dar suporte de vida adequado. Essas sequelas podem ser mais sérias, persistentes e com impacto importante na qualidade de vida.

A COVID longa pode afetar pessoas de todas as idades, e os sintomas variam. Eles podem desaparecer sem qualquer tratamento ou ser debilitantes a ponto de requererem nova internação ou deixarem sequelas.



Quais são os principais sintomas?

Os estudos mais recentes indicam uma grande variedade de sintomas apresentados pelos pacientes, independentemente de estarem internados ou não. Eles podem afetar o sistema respiratório, o sistema cardiovascular e o coração, o cérebro, os rins, o intestino, o fígado e até mesmo a pele, variando em intensidade e duração.

Embora não exista uma lista definida de sintomas compartilhados por todos os pacientes, as complicações mais relacionadas incluem:

- > fadiga/cansaço;
- > dor de cabeça;
- > perda de olfato e paladar por período mais prolongado;
- > perda de memória e/ou dificuldade de concentração;
- > queda de cabelo;
- > dor nas articulações;
- > dor torácica;
- > tosse;
- > falta de ar;
- > distúrbios do sono;
- > além de outras alterações como: ansiedade/depressão; alterações cardíacas; neuropatia periférica (com formigamento, dormência, dor e/ou alteração de sensibilidade nas extremidades).
- > Os sintomas podem ter início após a recuperação completa do quadro de COVID-19 ou podem estar presentes desde o início da doença. desde o início da infecção. Os sintomas também podem flutuar, com algum período de melhora, seguido de piora dos sintomas.

O Ministério da Saúde lançou o projeto **“Reabilitação pós-COVID-19”**. O programa é executado pelo **Hospital Sírio-Libanês**, que apoia hospitais da rede pública na recuperação de pacientes após a COVID-19. O projeto-piloto de reabilitação foi realizado em cinco hospitais do Sistema Único de Saúde e demonstrou resultados importantes na recuperação da independência motora e funcional de pacientes pós-COVID-19, com aumento de 26% na evolução dos pacientes.

O “Reabilitação pós-COVID-19” tem duas fases. A primeira tem duração de dois meses de intervenção, e a segunda consiste em quatro meses de acompanhamento dos pacientes.

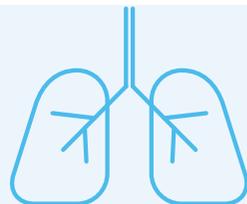


A seguir estão listadas as sequelas mais comuns e a melhor forma de tratá-las:

1) Sistema respiratório

A maioria dos pacientes com quadro leve a moderado de COVID-19, que não necessitou de internação hospitalar, não necessitará de reabilitação respiratória em caso de tosse persistente. Estes costumam apresentar melhora lenta e gradual ao longo de quatro a seis semanas de exercícios aeróbicos leves, como caminhadas, com aumento gradual em intensidade conforme tolerância e orientação, além de exercícios respiratórios.

A forma grave da doença pode causar danos pulmonares, resultando em dificuldade para respirar.



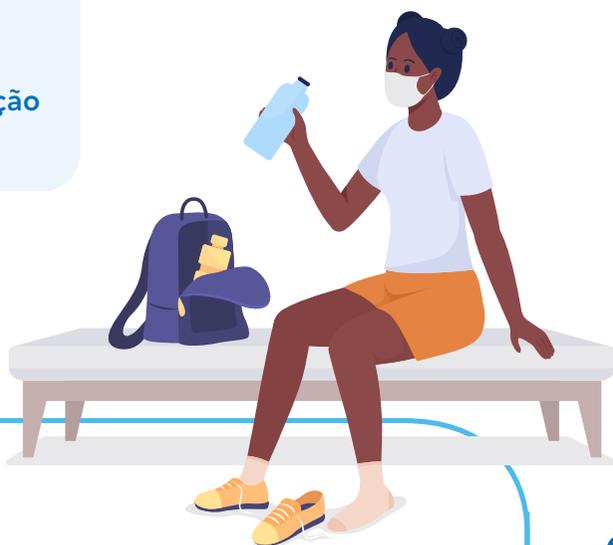
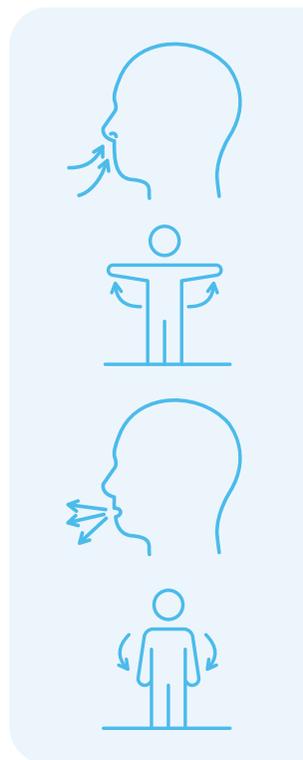
Posteriormente, os pacientes podem evoluir com fibrose pulmonar, uma consequência do processo de reparação da lesão nesse órgão. Pode haver redução da capacidade respiratória, pois o pulmão expande menos, ou com maior dificuldade, levando à falta de ar e ao cansaço frequentes.

Pacientes com essa condição têm indicação de realizar reabilitação pulmonar, que deve ser iniciada já durante a internação e continuada após a alta hospitalar, com o objetivo de minimizar ou reverter as consequências da doença. A reabilitação pulmonar deve ser adaptada às necessidades e às limitações de cada indivíduo.

Na fase hospitalar, devem ser realizados exercícios respiratórios e higiene brônquica (técnicas que auxiliam a mobilização e a eliminação de secreções das vias aéreas), além de mobilização precoce no leito e exercícios aeróbicos leves, como caminhada, quando possível.

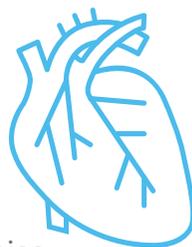
Na fase pós-alta hospitalar, devem ser realizados exercícios respiratórios, exercícios aeróbicos de leve intensidade (com aumento gradual), treinamento de força muscular e, quando necessária, higiene brônquica. Nas clínicas/ambulatórios, dar preferência a sessões individuais.

Caso permaneça com falta de ar e cansaço frequentes após a infecção de COVID-19, o atendimento médico deverá ser procurado para que seja avaliada a necessidade de reabilitação pulmonar.



2) Sistema cardiovascular

Os sintomas mais comumente relatados são o fadiga, palpitações, dor no peito, tontura e falta de ar. Pacientes que apresentaram miocardite (inflamação do músculo cardíaco) podem desenvolver insuficiência cardíaca e arritmias.



Outra complicação que os médicos têm observado em pacientes com casos graves de COVID-19 é a ocorrência de acidentes vasculares cerebrais (derrame cerebral), pois o processo inflamatório decorrente da infecção pelo coronavírus favorece a coagulação do sangue; o que pode levar a tromboembolismo venoso (formação de coágulos). Que pode levar a tromboembolismo venoso (formação de coágulos).

É importante que os pacientes mantenham dieta adequada, prática de atividade física (aumentando a intensidade conforme possível), sono regular, evitando o fumo e o álcool. A reabilitação envolve o apoio familiar, entendendo que o cansaço é real. Técnicas de relaxamento como a meditação, que diminuem o estresse, podem ajudar.



Caso o paciente apresente dor no peito, tontura ou sofra algum desmaio, o atendimento médico deverá ser procurado imediatamente. A reabilitação cardíaca tem ajudado muitos pacientes nessa recuperação.

3) Sistema nervoso central e periférico (cérebro, medula espinhal e nervos) / Alterações neurológicas ou psiquiátricas

Algumas sequelas podem ser relacionadas ao acometimento do sistema nervoso central ou periférico.

Dentre as alterações neuropsiquiátricas que podem persistir ou surgir após a infecção por COVID-19, podemos citar:

- > perda de memória e/ou dificuldade de concentração;
- > dor de cabeça; tontura;
- > ageusia (perda do paladar);
- > anosmia (perda de olfato);
- > parosmia (distorção do olfato);
- > neuropatia periférica, que cursa com formigamento, dormência, dor e/ou alteração de sensibilidade nas extremidades;
- > ansiedade e/ou depressão;
- > distúrbios do sono;
- > e outras mais raras.



A compreensão sobre como o Sars-CoV-2 acomete o sistema nervoso está sendo gradualmente construída. Sabe-se que os sintomas neuropsiquiátricos parecem estar ligados não só ao efeito direto da infecção sobre o sistema nervoso, mas também ao estado inflamatório causado pela doença, ao comprometimento da oxigenação dos tecidos, aos efeitos colaterais do tratamento utilizado e/ou a aspectos socioemocionais relacionados a uma doença grave.



Profissionais especializados – como neurologista, psicólogo, psiquiatra ou otorrinolaringologista (no caso de alteração do olfato) – podem ser procurados para avaliar a necessidade de tratamento específico.

4) Sistema osteoesquelético

Estudos mostram que os problemas do sistema osteoesquelético mais comuns que podem surgir após a infecção por COVID-19 são: dores e rigidez nos ombros, costas e articulações e fraqueza em alguns músculos.



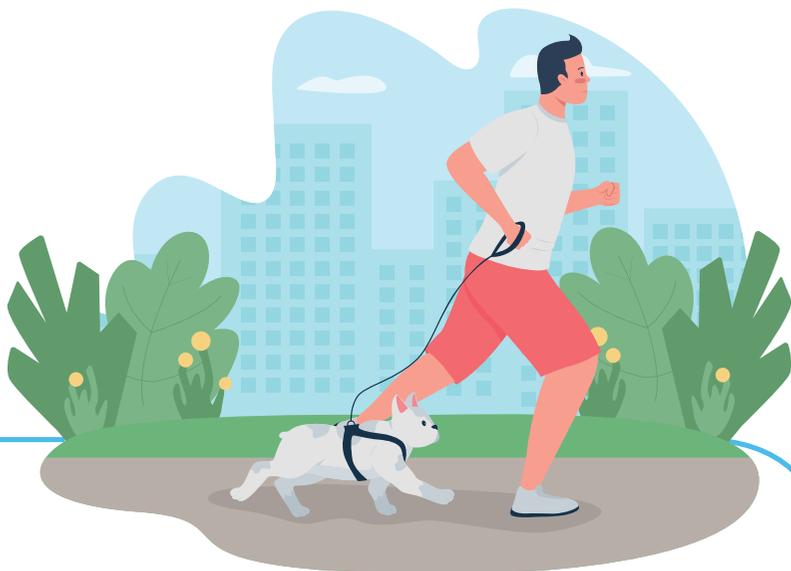
Alguns pacientes apresentam dores generalizadas que podem melhorar com o passar do tempo. As queixas osteoarticulares podem ser decorrentes do período de inatividade durante a doença ou dos tratamentos necessários para combater a infecção aguda.



A fraqueza muscular pode causar dificuldades em atividades como ficar em pé, subir escadas, agarrar objetos com as mãos ou levantar os braços acima da cabeça.

A reabilitação com fisioterapia muscular ajuda na regressão das dores e no fortalecimento muscular. O médico deverá ser procurado caso o paciente apresente piora desses sintomas ou desenvolva novos sintomas.

O retorno monitorado e gradual à prática de atividades físicas usualmente realizadas antes da COVID-19 é seguro, exceto se houver orientação médica em contrário.





Diante desse cenário, a melhor forma de prevenir a COVID longa é a já conhecida: distanciamento social, uso de máscaras e lavagem/limpeza frequente das mãos com água e sabão ou álcool em gel a 70%.



É importante lembrar que as pessoas que já tiveram COVID-19 também devem ser vacinadas, aguardando 30 (trinta) dias da melhora dos sintomas, seguindo o calendário de vacinação para cada região do país e o esquema vacinal recomendado para a vacina aplicada.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ahmad I; Rathore FA. Neurological manifestations and complications of COVID-19: A literature review. *Journal of Clinical Neuroscience*. 2020. Disponível em: [https://www.jocn-journal.com/article/S0967-5868\(20\)31078-X/fulltext](https://www.jocn-journal.com/article/S0967-5868(20)31078-X/fulltext).
2. CDC. *Post-COVID Conditions*. 2021, abril. Disponível em: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/long-term-effects.html>.
3. Ministério da Saúde. *Ministério da Saúde lança programa para reabilitação de pacientes recuperados da COVID-19*. Disponível em: <https://www.gov.br/casacivil/pt-br/assuntos/noticias/2020/novembro/ministerio-da-saude-lanca-programa-para-reabilitacao-de-pacientes-recuperados-da-COVID-19>.
4. Ministério da Saúde. *Reabilitação melhora em 26% a recuperação de pacientes pós-COVID-19*. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/reabilitacao-melhora-em-26-a-recuperacao-de-pacientes-pos-COVID-19>.
5. NHS. *Supporting your recovery after COVID-19*. Disponível em: <https://www.yourCOVIDrecovery.nhs.uk/>.
6. Pezzini A, Padovani A. Lifting the mask on neurological manifestations of COVID-19. *Nat Rev Neurol* 16, 636–644 (2020). Disponível em: <https://www.nature.com/articles/s41582-020-0398-3>.
7. Santana AV, Fontana AD, Pitta F. Pulmonary rehabilitation after COVID-19. *J Bras Pneumol*. 2021; 47 (1). Disponível em: <https://www.jornaldepneumologia.com.br/how-to-cite/3500/pt-BR>.
8. The Lancet. *Facing up to Long COVID*. 2020, dezembro. Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/ebiom/article/PIIS0140-6736\(20\)32662-3/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/ebiom/article/PIIS0140-6736(20)32662-3/fulltext).
9. The Lancet. *6-month consequences of COVID-19 in patients discharged from hospital: a cohort study*. vol. 396,10266 (2020): 1861. Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)32656-8/fulltext#seccestitle130](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)32656-8/fulltext#seccestitle130).
10. Wang TJ, Chau B, Lui M, et al. Medicina Física e Reabilitação e Reabilitação Pulmonar para COVID-19. *American Journ of Phys Med & Rehab*: 2020; 99 (9): 769-774. Disponível em: https://journals.lww.com/ajpmr/Fulltext/2020/09000/Physical_Medicine_and_Rehabilitation_and_Pulmonary.1.aspx.
11. WHO. *Post COVID-19 condition: A webinar to expand our understanding of this condition*. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/events/detail/2021/02/09/default-calendar/webinar-post-COVID-19-condition>.
12. Síndrome da Covid longa pode afetar metade dos pacientes infectados por SARS-CoV-2. Disponível em: <https://butantan.gov.br/noticias/sindrome-da-covid-longa-pode-afetar-metade-dos-pacientes-infectados-por-sars-cov-2>.
13. WHO. A clinical case definition of post COVID-19 condition by a Delphi consensus, 6 October 2021. Disponível em: https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Post_COVID-19_condition-Clinical_case_definition-2021.1.
14. Instituto Nacional de Estatísticas Britânico. *Trajectory of long covid symptoms after covid-19 vaccination: community based cohort study*.
15. MS. *Manual para avaliação e manejo de condições pós-Covid na atenção primária à saúde*. 2022. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_avalia%C3%A7%C3%A3o_manejo_condi%C3%A7%C3%B5es_covid.pdf.



MeuDoutor

Novamed

Para agendar exames e consultas nas diversas especialidades, entre em contato pelos canais:

Consultas:

- Apps Bradesco Saúde ou Mediservice, em seu celular;
- Sites novamedsaude.com.br e mediservice.com.br;
- 4004 2734 (Central).

Exames: 4004 2734 (Central).



Escaneie o QR Code e acesse o nosso perfil no LinkedIn **MeuDoutorNovamed**.