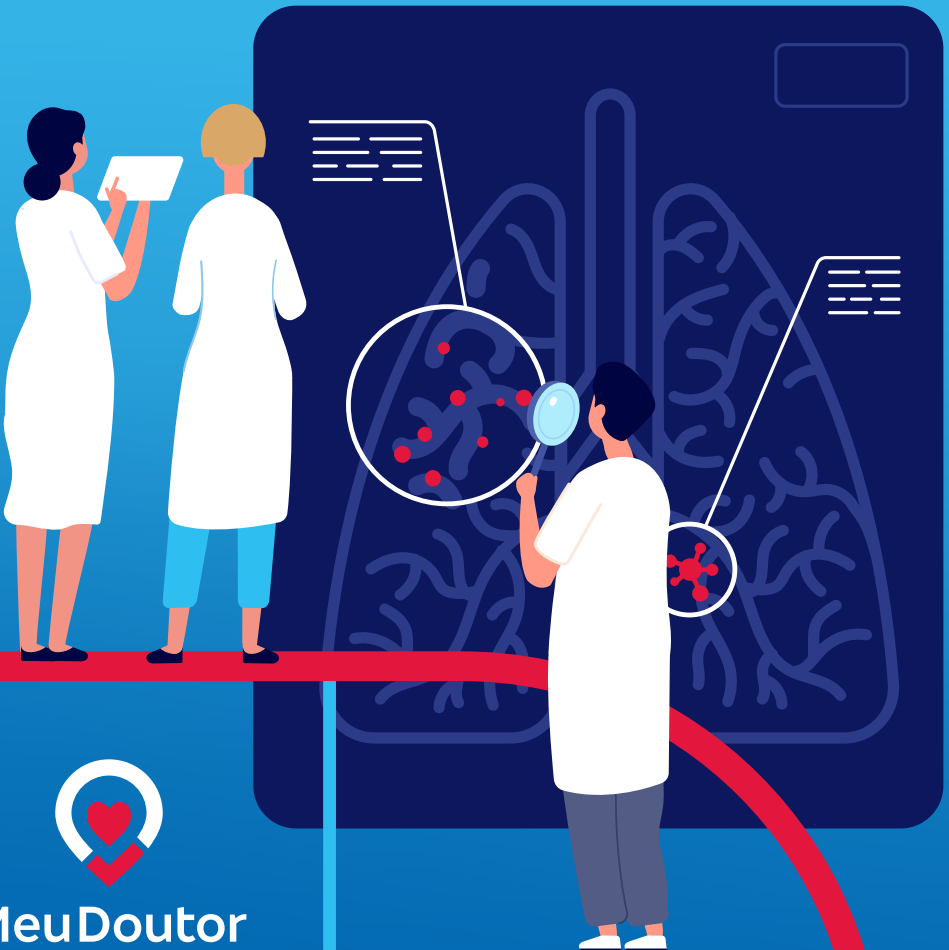




# Síndrome Pós-COVID

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





A Novamed está sempre pensando em te ajudar a cuidar melhor da saúde. Durante a pandemia, buscamos as melhores informações, acompanhamos as novidades na medicina e criamos uma série de cartilhas para compartilhar com você.

Mesmo após o período mais crítico, continuamos atualizando esses materiais para que você esteja sempre bem informado.

Confira também as  
outras Cartilhas COVID-19:

- > **Coronavírus: o que é, como se prevenir** – Tudo que você precisa saber para entender o coronavírus e a pandemia de COVID-19
- > **Coronavírus: o que não fazer** – Saiba agir corretamente para se preservar em caso de COVID-19
- > **Orientações para gestantes e bebês** – Dicas importantes para proteger você e seu bebê



# Sumário

O que é a Síndrome Pós-COVID?	4
Quem tem maior chance de desenvolver a Síndrome Pós-COVID?	5
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	9
3. Sistema nervoso central e periférico (cérebro, medula espinhal e nervos) / Alterações neurológicas ou psiquiátricas	11
4. Sistema osteoesquelético	12
<b>Então, como se prevenir?</b>	<b>14</b>
Referências bibliográficas	15

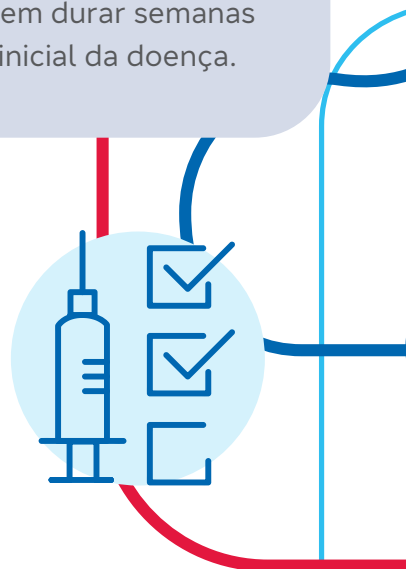
# O que é a Síndrome Pós-COVID?



A compreensão das condições pós-COVID, também descritas como “síndrome pós-COVID”, “COVID crônica”, “COVID longa”, “COVID-19 pós-aguda” e “efeitos em longo prazo da COVID”, vem sendo consolidada através de estudos científicos.

De acordo com o Ministério da Saúde, a Síndrome Pós-COVID é um conjunto de sintomas que persiste ou surge após a fase aguda da infecção pelo coronavírus, e não pode ser justificado por outro diagnóstico. Esses sintomas podem durar semanas ou até meses, mesmo após a recuperação inicial da doença.

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 a COVID-19 contribuiu para a redução dos sintomas da Síndrome Pós-COVID, principalmente após a segunda dose da vacina.



# Quem tem maior chance de desenvolver a Síndrome Pós-COVID?

Qualquer pessoa que teve COVID-19 pode desenvolver a Síndrome Pós-COVID, mas alguns fatores aumentam o risco, incluindo:

- idade avançada;
- presença de comorbidades (diabetes, hipertensão, doenças cardíacas);
- hospitalização ou tratamento em UTI durante a infecção;
- indivíduos que não receberam a vacina contra COVID;
- obesidade.



# Quais são os principais sintomas?

Os sintomas da síndrome pós-COVID podem variar muito, mas os mais comuns incluem:

- fadiga/cansaço;
- tosse;
- falta de ar;
- dor de cabeça;
- perda de olfato e paladar por período mais prolongado;
- perda de memória e/ou dificuldade de concentração (“névoa cerebral”);
- queda de cabelo;
- dor muscular e nas articulações;
- dor torácica;
- distúrbios do sono;
- ansiedade/depressão;
- palpitação;
- náusea;
- alteração do hábito intestinal.

Na maioria dos casos, há melhora progressiva dos sintomas ao longo do tempo, mas algumas pessoas podem apresentar síndrome pós-COVID com meses ou até mesmo anos de duração.



Os sintomas podem ter início após a recuperação completa do quadro de COVID-19 ou já existir desde o início da infecção. Os sintomas também podem flutuar, com algum período de melhora, seguido de piora.



O Ministério da Saúde, junto com o Conselho Nacional de Secretários de Saúde (Conass), o Conselho Nacional de Secretarias Municipais de Saúde (Conasems) e o Hospital Sírio-Libanês, lançou o projeto Reab pós-COVID-19. Como parte desse projeto, foi criado o documento “Reabilitação no Contexto da Pós-COVID”.

Esse documento visa facilitar a divulgação de informações sobre a reabilitação pós-COVID-19, oferecendo orientações práticas e objetivas para o público, alinhadas com a realidade do Sistema Único de Saúde (SUS).

Você pode acessar o documento completo e outras publicações técnicas relacionadas no site do Ministério da Saúde: <https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus/publicacoes-tecnicas/guias-e-planos/e-book-projetoreab-pos-covid/view>

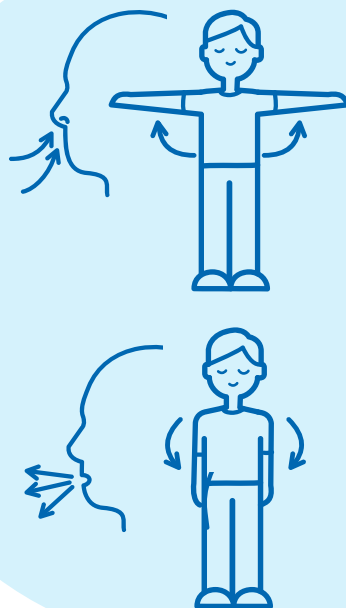
# As sequelas mais comuns e a melhor forma de tratá-las

## 1) Sistema respiratório

Sequelas comuns: falta de ar, tosse persistente, fibrose pulmonar.

Tratamento:

- exercícios respiratórios;
- fisioterapia pulmonar;
- uso de broncodilatadores e corticosteroides, conforme orientação médica.



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

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



## 2) Sistema cardiovascular

Sequelas comuns: palpitações, dor no peito, miocardite.

Tratamento:

- medicamentos para controlar a pressão arterial e a frequência cardíaca;
- reabilitação cardiovascular;
- monitoramento contínuo por um cardiologista.

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

Sequelas comuns: névoa mental, ansiedade, depressão, insônia, perda do paladar, perda ou distorção do olfato, dormência ou alteração da sensibilidade nas extremidades.

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

Tratamento:

- terapias cognitivas e comportamentais;
- medicação para ansiedade e depressão, quando necessário;
- exercícios de memória e concentração.



Os sintomas neuropsiquiátricos parecem estar ligados não só ao efeito direto da infecção no 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

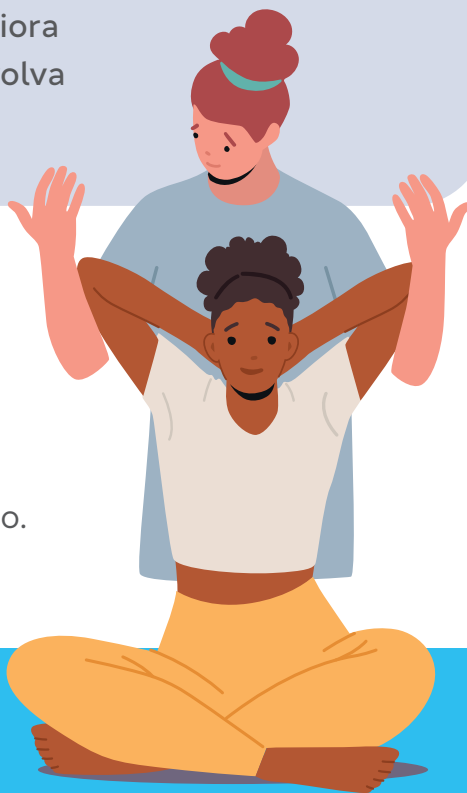
Sequelas comuns:  
dores musculares  
e articulares,  
fraqueza muscular.

Tratamento:

- fisioterapia;
- exercícios de fortalecimento muscular;
- analgésicos e anti-inflamatórios, conforme orientação médica.

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



# Então, como se prevenir?

A melhor forma de prevenir a ocorrência da síndrome pós-COVID é evitar a infecção pela COVID-19. Portanto, manter a vacinação em dia com todas as doses recomendadas pelas autoridades sanitárias é fundamental. E não esqueça: lave as mãos com água e sabão ou higienize-as com álcool em gel a 70% frequentemente e evite contato próximo com pessoas com sintomas gripais.



**Importante lembrar que as pessoas que já tiveram COVID-19 também devem ser vacinadas, aguardando 30 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. Ayoubkhani, D et al.** *Trajectory of long covid symptoms after covid-19 vaccination: community based cohort study.* 2022 May 18;377:e069676. Doi: 10.1136/bmj-2021-069676.
- 2. 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>
- 3. 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/2021/fevereiro/reabilitacao-melhora-em-26-a-recuperacao-de-pacientes-pos-covid-19>
- 4. Ministério da Saúde.** *NOTA TÉCNICA N.º 57/2023 – DGIP/SE/MS. ATUALIZAÇÕES ACERCA DAS “CONDIÇÕES PÓS-COVID” NO ÂMBITO DO MINISTÉRIO DA SAÚDE.* Disponível em: [https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/nota\\_tecnica\\_n57\\_atualizacoes\\_condicoes\\_poscovid.pdf](https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/nota_tecnica_n57_atualizacoes_condicoes_poscovid.pdf)
- 5. Ministério da Saúde.** *Saiba o que são “condições pós-covid” e conheça as orientações do Ministério da Saúde para diagnóstico.* Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2023/dezembro/saiba-o-que-sao-2018condicoes-pos-covid2019-e-conheca-as-orientacoes-do-ministerio-da-saude-para-diagnostico#:~:text=Dificuldade%20de%20concentra%C3%A7%C3%A3o%20e%20mem%C3%B3ria%2C%20conhecida%20como%20n%C3%A9voa%20cerebral%3B%20perda,os%20sintomas%20neuro%C3%B3gicos%20mais%20comuns>
- 6. Ministério da Saúde.** *Manual para avaliação e manejo de condições pós-Covid na atenção primária à saúde.* 2022. Disponível em: [https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/manual\\_avalia%C3%A7%C3%A3o\\_manejo\\_condi%C3%A7%C3%B5es\\_covid.pdf](https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/manual_avalia%C3%A7%C3%A3o_manejo_condi%C3%A7%C3%B5es_covid.pdf)
- 7. NHS.** *Supporting your recovery after COVID-19.* Disponível em <https://www.nhs.gov.uk/media/261827/insert-supporting-your-recovery-after-covid-19-final.pdf>
- 8. 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>
- 9. Santana AV, Fontana AD, Pitta F.** *Pulmonary rehabilitation after COVID-19.* *J Bras Pneumol.* 2021; 47 (1). Disponível em <https://www.jornaldepneumologia.com.br/details/3500/en-US/pulmonary-rehabilitation-after-covid-19>
- 10. 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)
- 11. Wang TJ 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](https://journals.lww.com/ajpmr/Fulltext/2020/09000/Physical_Medicine_and_Rehabilitation_and_Pulmonary.1.aspx)
- 12. 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>



**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);
- whatsapp: (21) 4004 2702.

**Exames:** 4004 2734 (Central).



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

Conteúdo desenvolvido pelo departamento médico Meu Doutor Novamed.

Agosto.2024