



PROGEP  
Pró-Reitoria de  
Gestão de Pessoas



# Síndrome Pós-Covid-19

Fisioterapia e Saúde Integral



## Síndrome pós-Covid-19

São complicações que afetam a saúde de forma recorrente em até 70% dos pacientes que tiveram COVID-19.

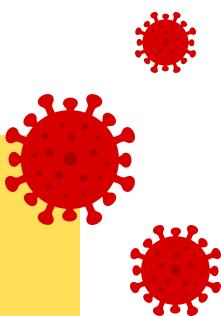
As complicações após infecção por COVID podem ser de natureza cardíaca, hematológica, neurológica, dermatológica ou psicológica.

Ainda não há dados quantitativos precisos que definam o fim dos sintomas. Então, ainda não é possível afirmar quanto tempo dura a síndrome pós-COVID. A melhor conduta prevalece sendo a prevenção e a informação .



Os casos mais graves de COVID-19 que necessitam de intervenção debilitam, normalmente, mais o organismo, porém mesmo nos casos leves alguns sintomas podem persistir, o que vem caracterizando a síndrome. Sintomas como:

- Dores musculares e de cabeça;
- Fraqueza muscular/ fadiga;
- Falta de ar;
- Queda de cabelo;
- Alterações de olfato e/ ou paladar;
- Alterações circulatórias;
- Tontura;
- Alterações cardíacas como palpitações e dor no peito;
- Insônia, depressão , ansiedade e
- Dificuldades de memória, linguagem e raciocínio.



**A permanência de tais sintomas é atribuída a carga tóxica presentes no processo de adoecimento que por vezes o corpo não consegue ou não sabe como eliminar.**

Esse quadro da síndrome pós-COVID é sugestivo, também, de um processo emocional causado pelo estresse pós traumático que afeta na recuperação do paciente.



E válido destacar da importância de buscar um profissional de saúde competente para auxiliar no diagnóstico e na resolução adequada dos sintomas pós-COVID.

Enfermeiros podem oferecer orientações sobre vacinação e sobre esta fase pós-Covid. E há diversas condutas de tratamento já com bons resultados aplicadas por Fisioterapeutas, Médicos, Nutricionistas e Psicólogos que podem tratar a origem dos sintomas presentes nesta síndrome. E assim, prover o bem estar de forma mais rápida a cada indivíduo ou família afetada.



Somos uma equipe multidisciplinar de atenção à saúde e segurança dos trabalhadores da UFRRJ.

Estamos em trabalho remoto e disponíveis em nossos meios eletrônicos aos trabalhadores da UFRRJ.

Caso tenham dúvidas ou sugestões entrem em contato pelo email:



**casst-progep@ufrrj.br**

## Referências

- UFRRJ/CASST. Promoção em Saúde/ : Imunidade e Multivitamínicos . Disponível em: <https://institucional.ufrrj.br/casst/files/2021/02/Imunidade-e-Multivitam%c3%adnicos.pdf>
- UFRRJ/CASST. Promoção em Saúde/ Cartilha de Fisioterapia e Saúde Integral Fisioterapia. O Novo normal. Disponível em: <https://institucional.ufrrj.br/casst/files/2020/07/Novo-Normal.pdf> <https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/45018/2/DiasNuncaTerminam.pdf>
- Salgado, S.I.A. Fisioterapia Integrativa: como ter saúde em um mundo doente. Midiograf Editora, 2019.

## Para saber mais

- <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/covid-long-haulers-long-term-effects-of-covid19>
- <https://www.minervamedica.it/en/journals/europa-medicophysica/article.php?cod=R33Y2020N03A0316>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8233727/>
- <https://www.liebertpub.com/doi/pdf/10.1089/photob.2020.4868>
- <https://revistas.marilia.unesp.br/index.php/jhgd/article/view/10086>