



CENTRO MAIS VIDA DE REFERÊNCIA EM ATENÇÃO À SAÚDE DO IDOSO
"ENY FARIA DE OLIVEIRA"

UNIMONTES - MONTES CLAROS/MG

LIGA ACADÊMICA DE GERIATRIA 2021 - UNIFIPMOC

ORIENTAÇÕES PÓS COVID-19





“Passamos por um momento difícil, em tempos de pandemia, vamos agradecer a Deus pela oportunidade de estarmos vivos e poder compartilhar a esperança de um novo amanhecer.”

Equipe multiprofissional do Centro de Referência
a Assistência ao Idoso- CRASI



HOSPITAL UNIVERSITÁRIO
CLEMENTE DE FARIA

INTRODUÇÃO

Este material, constituído de forma integrada e multidisciplinar, pretende expressar apoio útil e prático para pessoas que apresentaram a infecção por COVID-19 (SARS-COV-2), além de explicitar medidas capazes de acelerar o processo de recuperação e retorno às atividades do dia a dia.

OBJETIVO

GERAL

- Orientar os pacientes em relação aos cuidados de possíveis seqüelas após a infecção por COVID-19.

ESPECÍFICOS

- Apresentar os fluxos de manejo clínico aos pacientes pós COVID-19 quanto aos cuidados de forma simples e objetiva.
- Descrever orientações aos pacientes sobre os fatores de riscos e os cuidados imediatos no controle de Sinais e sintomas, tais como: falta de ar, tosse, febre, perda de apetite e necessidades de acompanhamento com um fisioterapeuta.
- Desenvolver instruções tendo em consideração à saúde geral dos pacientes considerando a boa recuperação.
- Descrever as estratégias para melhorar a capacidade pulmonar e física como dicas de exercícios.



DEFINIÇÃO DA COVID-19:

A COVID-19 é uma infecção respiratória aguda causada pelo SARS - CoV2 (COVID-19). Ela é potencialmente grave e de alta transmissibilidade. Os sintomas mais comuns são: febre, tosse seca e dificuldade para respirar, os quais aparecem gradualmente. A infecção pelo SARS - CoV2 (COVID-19) pode variar desde casos assintomáticos, leves e moderados até graves, e dependendo do nível de gravidade o paciente pode necessitar de hospitalizar.

FATORES DE RISCO ASSOCIADOS ÀS COMPLICAÇÕES APÓS INFECÇÃO POR COVID-19:

- Idade igual ou superior a 60 anos;
- Doenças cardíacas;
- Hipertensão;
- Doenças pulmonares;
- Tabagismo;
- Obesidade;
- Imunossupressão;
- Doenças renais estágio 3,4,5;
- Diabetes mellitos descompensado (mau controle glicêmico);
- Neoplasia;
- Doenças neurológicas.



O QUE É O DIABETES?

Diabetes é uma doença crônica não transmissível (DCNT) na qual o corpo não produz insulina ou não consegue empregar adequadamente a insulina que produz.

■ Mas o que é insulina? É um hormônio que controla a quantidade de glicose no sangue. O corpo precisa desse hormônio para utilizar a glicose, que obtemos por meio dos alimentos, como fonte de energia.

■ Quando a pessoa tem diabetes, no entanto, o organismo não fabrica insulina e não consegue utilizar a glicose adequadamente. O nível de glicose no sangue fica alto - a famosa hiperglicemia. Se esse quadro permanecer por longos períodos, poderá haver danos em órgãos, vasos sanguíneos e nervos.

■ Os níveis de glicose no sangue podem subir perante o Covid-19, mesmo que a pessoa não esteja se alimentando. No período pós COVID-19 aconselha-se:

- Aumentar a monitorização da glicemia sanguínea, se a pessoa tiver acesso a ela
- Controlar a alimentação evitando especialmente o consumo de açúcar simples e de alimentos ricos em farinha branca. Além disso, também é preciso reduzir o consumo de grandes quantidades de qualquer alimento com muito carboidrato, como o pão, macarrão, bolos, massas para tortas, biscoitos, bolachas.

■ Medicamentos para diabetes e as doses de insulina podem precisar ser reajustadas durante e após a infecção pelo coronavírus, e para gerenciar os níveis de glicemia sugere-se procurar o médico responsável na Estratégia de Saúde da Família mais próxima de sua casa (ESF).



O QUE É A HIPERTENSÃO?



Segundo o Ministério da Saúde, a hipertensão arterial, popularmente chamada de pressão alta (PA), é DCNT caracterizada pelos elevados níveis da pressão sanguínea nos vasos sanguíneos. O aumento exagerado e persistente da PA faz com que o coração tenha que exercer um esforço maior do que o normal para que o sangue seja distribuído corretamente no corpo. A doença está frequentemente associada a alterações de colesterol, excesso de peso, intolerância à glicose e diabetes mellitus.

Para mais, os indivíduos hipertensos precisam realizar mudanças em seu padrão alimentar como: aumentar o consumo de frutas, verduras, legumes, produtos lácteos com baixo teor de gordura, cereais integrais, peixes, aves e oleaginosas, bem como aumentar a ingestão de líquidos. Além disso, eles devem ainda fazer restrições no consumo de carnes vermelhas e processadas, de bebidas açucaradas e alcoólicas, assim como de alimentos ultraprocessados e do sal.

Desse modo, manter o controle da pressão arterial é uma forma de prevenir complicações graves e favorece o processo de recuperação após a infecção por COVID-19. Vale ressaltar, que é importantíssimo seguir o tratamento adequado e continuar o acompanhamento com profissional de saúde na ESF.

**ORIENTAÇÕES
MULTIPROFISSIONAIS
PARA PACIENTES
APÓS A INFECÇÃO
POR COVID-19**

ALIMENTAÇÃO

Uma alimentação saudável ajudará a manter ou recuperar a sua saúde e manter o seu sistema imunológico em melhores condições.

A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DEVE CONTER TODOS OS GRUPOS ALIMENTARES:

Carboidratos, principalmente os integrais;

Verduras, legumes e frutas;

Leite e derivados (opte pelos desnatados);

Carnes e ovos (faça opção pelas carnes brancas, como frango e peixe, evitando o consumo excessivo de carne vermelha e sempre na forma de preparo assado, cozido ou grelhado;

Os ovos podem ser cozidos, omelete, ovo mexido e pochê);

Leguminosas (feijões);

Oleaginosas (castanhas, nozes, amêndoas);

Óleos vegetais.

HIDRATAÇÃO

A hidratação é essencial durante sua recuperação, pois além das perdas normais de líquidos, a febre e os sintomas como vômitos e diarreia aumentam o risco de perdas hídricas. Orienta-se consumir pelo menos 2 litros de líquidos ao longo do dia. Dica: experimente tomar 20-40ml de líquidos a cada 15 minutos. É claro, priorize água, mas é permitido também chás, sucos naturais, solução isotônica como água de coco. Caso você tenha alguma doença renal ou cardíaca que ocasione restrição do volume de líquidos consulte seu médico.



SEQUELAS APÓS A INFECÇÃO PELO COVID-19

De acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), evidências científicas sugerem sequelas em decorrência de infecção por SARS-CoV-2 no sistema respiratório, sistema cardiovascular e sistema nervoso central e periférico. Os pacientes que passaram pela hospitalização tendem a sofrer uma perda muscular significativa e outras complicações advindas do tempo em que estiveram acamados e enfermos, especialmente quando internados em Centro ou Unidade de Terapia Intensiva.

As pessoas que tiveram o Coronavírus e permaneceram com os sintomas mesmo após o fim da infecção são conhecidos como “síndrome da pós-Covid-19”. Acrescenta-se que esses pacientes precisam de ajuda profissional especializada para retomar as atividades de vida diária, desde as avançadas e instrumentais (viajar, trabalhar e fazer compras) até as mais básicas (alimentar, transferir-se, controle de esfínteres, cuidar da higiene e tomar banho).

SEQUELAS MAIS COMUNS:

- Fadiga;
- Falta de ar;
- Tosse;
- Alteração visual;
- Dores de cabeça;
- Dores musculares;
- Queda de cabelo;
- Perda de paladar e olfato (temporária ou duradoura);
- Dor no peito;
- Tontura e desequilíbrio;
- Tromboses;
- Palpitações;
- Falta de apetite;
- Desconforto abdominal e diarreia;
- Sangramentos;
- Depressão e ansiedade;
- Dificuldades de linguagem, raciocínio e memória;
- Estresse pós traumático.



FISIOTERAPIA PÓS-COVID-19



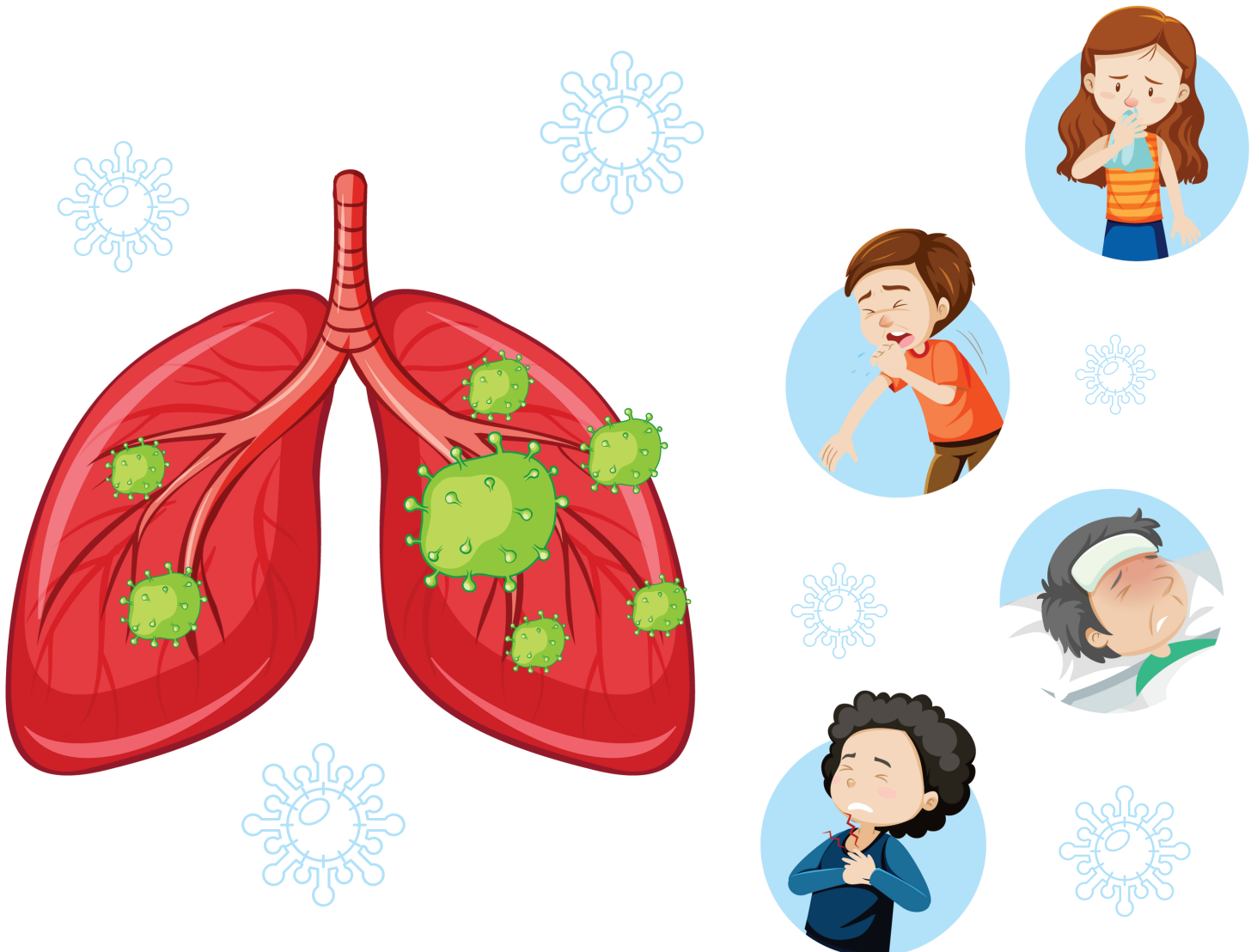
VOCÊ SABIA?

Que após a cura do COVID-19 você pode manter alguns sintomas por mais tempo? E que após o período de internação ou quarentena você pode desenvolver fraqueza muscular, desequilíbrios, dor crônica e fadiga? Este quadro pode prejudicar a realização das tarefas do dia a dia!

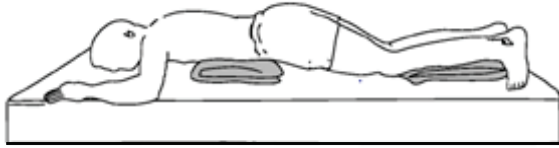
SINAIS DE ALERTA PARA PACIENTES NO PERÍODO APÓS INFECÇÃO POR SARS-COV-2,:

Caso você apresente alguns sintomas abaixo procure sua UBS ou hospital:

- Dispnéia (falta de ar sem ou dor torácica);
- Tosse seca ou produtiva;
- Chieira torácica;
- Expectoração purulenta;
- Hemoptise (sangue pelo nariz);
- Disfagia ou engasgo (dificuldade de engolir) ou engasgo (procurar a ESF mais próxima de sua casa);
- Temperatura acima de 38° a 41° (A elevação da temperatura corporal indica processo infeccioso);
- Déficit cognitivo e motor (Comprometimento da memória e motor).



POSIÇÕES QUE MELHORAM A VENTILAÇÃO PULMONAR:



Deite de bruços usando os travesseiros conforme a figura. Mantenha nessa posição por no máximo 2 horas.



Sente em uma cadeira com as pernas entreabertas. Repouse os seus braços sobre a mesa. Relaxe o seu tronco para frente e o quadril para trás. Mantenha a cabeça entre os braços. Respire tranquilamente. Mantenha essa posição por 20 segundos. Faça três séries de 20 seg.



Deite de lado com os travesseiros conforme a figura. Mantenha nessa posição até se sentir melhor (máximo 2 h). Mude para o outro lado mantendo o mesmo tempo e a mesma posição.

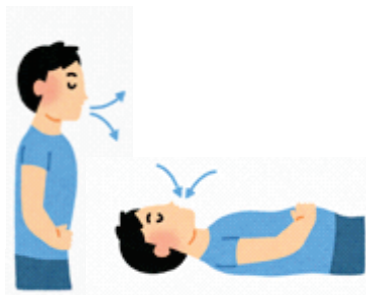
BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS:

Os exercícios respiratórios irão melhorar a função pulmonar, a tolerância aos exercícios físicos e a redução da fadiga após a infecção por COVID-19.

EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS:

1) RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

(Você pode fazer deitado ou sentado):



Coloque a mão na barriga. Inale lentamente fazendo o seu abdômen expandir. Expire lentamente “murchando” o seu abdômen. Faça três séries de 10 repetições.

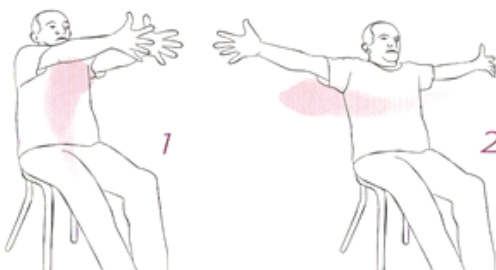
2) SOLUÇOS INSPIRATÓRIOS:



Faça inspirações curtas e rápidas (geralmente são três) de maneira acumulativa até atingir a capacidade pulmonar máxima. Expire lentamente.

Tente realizar esse exercício utilizando também a técnica da respiração diafragmática. Faça três séries de 10 repetições.

3) RESPIRAÇÃO ASSOCIADA AO MOVIMENTO DOS BRAÇOS:



Leve os braços esticados para frente, dedos totalmente abertos e polegares para cima. Abra os braços, puxando o ar pelo nariz e feche-os, soltando o ar pela boca. Faça três séries de 10 repetições.



LEMBRE-SE DE FAZER UMA PAUSA ENTRE AS SÉRIES PARA DESCANSAR (1 a 2 minutos).

BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS:

Os exercícios ajudarão a melhorar a sua disposição, força muscular e flexibilidade, manter-se mais ativo para poder retornar mais rápido às suas atividades cotidianas.

QUANDO DEVO INICIAR OS EXERCÍCIOS?

Quando não apresentar febre, falta de ar aos mínimos esforços, palpitações ou dor no peito enquanto caminha em casa.

QUANDO DEVO INTERROMPER OS EXERCÍCIOS?

Quando apresentar falta de ar; dores no peito ou palpitações; exaustão; tontura ou vertigem. Se sentir dor articular ou muscular em algum exercício (neste caso evite o exercício que lhe provocou o desconforto)



VOCÊ PRECISAR SABER EM QUAL NÍVEL VOCÊ SE ENQUADRA PARA REALIZAR OS EXERCÍCIOS COM SEGURANÇA:

NÍVEL 1

Paciente que apresentam cansaço aos mínimos e médios esforços – Realizar os exercícios na posição semideitado.

NÍVEL 2

Pacientes que consigam realizar os semideitados com facilidade- Realizar os exercícios na posição sentado.

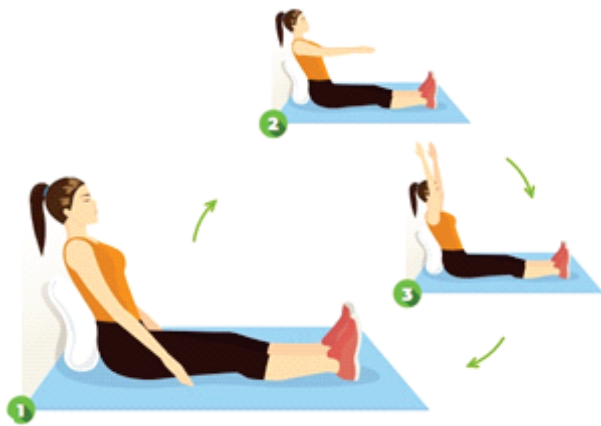
NÍVEL 3

Pacientes que consigam realizar os exercícios sentados com facilidade- Realizar na posição de pé.

NÍVEL 4

Pacientes que consigam realizar os exercícios de pé com facilidade. Realizar caminhada leve ou estacionária. Aumentar gradativamente (dentro do seu limite).

EXERCÍCIOS NÍVEL 1:



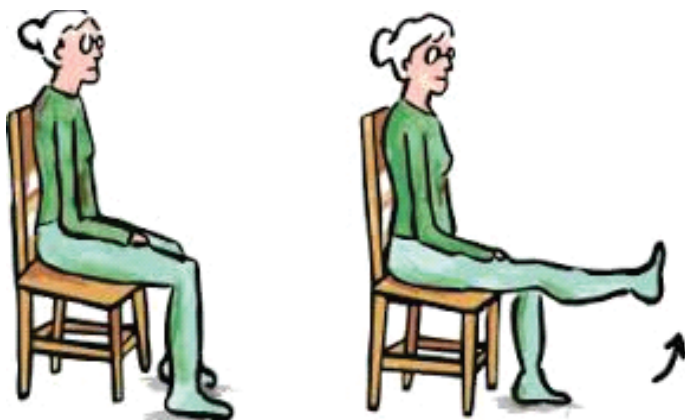
Semideitado na cama. Eleve os braços enquanto inspire (puxar o ar) e abaixe os braços enquanto expire (soltar o ar). Faça duas séries de 10 repetições.



Semideitado na cama. Pernas esticadas. Dobre e estique as pernas alternadamente. Faça duas séries de 10 repetições.

EXERCÍCIOS NÍVEL 2:

Exercícios para as pernas:



Sente em uma cadeira. Estique o joelho e volte à posição inicial. Faça três séries de 10 repetições em cada perna.



Sente em uma cadeira. Eleve o joelho e volte à posição inicial. Faça três séries de 10 repetições em cada perna.



FIGURA 1



FIGURA 2

Sente em uma cadeira. Movimente os pés conforme a figura 1. Faça três séries de 10 repetições. Movimente os pés conforme a figura 2. Faça três séries de 10 repetições.

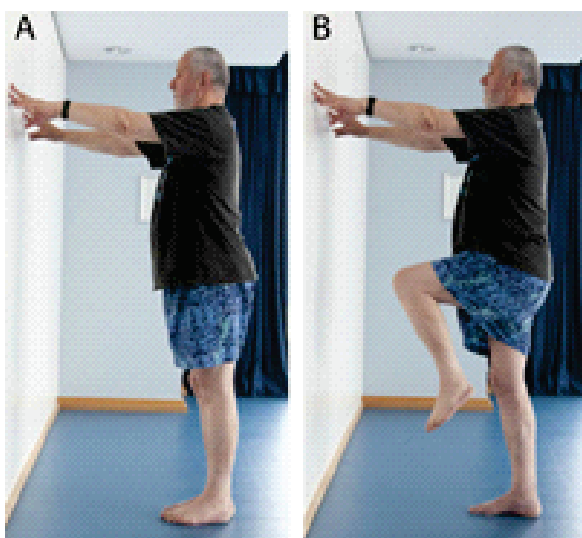
EXERCÍCIOS NÍVEL 3:



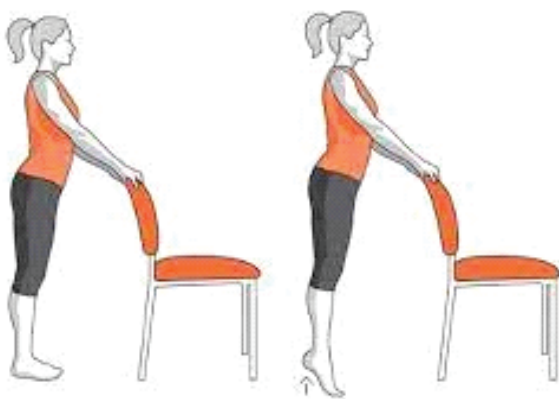
Segurando em uma mesa. Dobre a perna e volte à posição inicial de acordo com a figura. Faça três séries de 10 repetições em cada perna.



Sente e levante de uma cadeira. Se tiver dificuldade você pode apoiar em uma mesa. Faça duas séries de 10 repetições.



Segurando em uma mesa eleve e abaixe o joelho. Faça três séries de 10 repetições em cada perna.



Segurando em uma mesa. Fique nas pontas dos pés conforme a figura e volte à posição inicial. Faça três séries de 10 repetições.



FAÇA ESTES EXERCÍCIOS DENTRO DO SEU LIMITE. VOCÊ NÃO DEVE SENTIR FALTA DE AR!

IMPORTANTE:

APÓS A COVID-19 PODE ACONTECER DE VOCÊ APRESENTAR FADIGA, FRAQUEZA MUSCULAR, DESEQUILÍBRIOS E TONTURAS. INFELIZMENTE ESSES SINTOMAS PODEM FACILITAR A OCORRÊNCIA DE QUEDAS.

ALGUMAS MEDIDAS/DICAS PARA PREVENÇÃO DAS QUEDAS:

BANHEIRO: Usar tapetes emborrachados que sejam antiderrapantes. Não utilizar tapetes de tecido ou retalhos, eles podem provocar escorregões. Utilizar vaso sanitário com barras de apoio e com assento elevado. No banho utilizar se necessário uma cadeira de banho (ou cadeira de plástico firme) e fixar barras de apoio em pontos estratégicos.

CASA E QUARTO: Eliminar tapetes soltos e não encerar o piso com produtos escorregadios. Evitar camas muito baixas e colchões muito macios, pois você pode ter dificuldades para levantar ou deitar. Manter uma penumbra no quarto ao dormir, usar um abajur ou manter a luz de um outro cômodo acesa. Deixar o caminho livre e sem bagunça. Preferir sofás mais altos e poltronas com braços.

COZINHA: Não utilizar armários muito altos que necessitem de bancos ou escadas para alcançar os objetos. Os armários devem ser de fácil alcance e fixados à parede. Manter o chão seco e caso colocar tapete lembrar para ser antiderrapante.

SAPATOS E VESTUÁRIO: Evitar calçados altos ou com solado liso. Usar sapatos com sola antiderrapante e que sejam firmes. Manter a barra da calça costurada e em tamanho adequado.

**"VENCEDOR NÃO É AQUELE
QUE SEMPRE VENCE,
MAS É AQUELE QUE
NUNCA PARA DE LUTAR"**

REFERÊNCIAS

- Brasil. Ministério da Saúde/SAPS. Protocolo de Manejo Clínico do Coronavírus (COVID-19) na Atenção Primária à Saúde. Versão 6. Brasília,DF,2020.
- Brasil. Ministério da Saúde. O que é coronavírus?Brasília, DF, 2020.
- BUSSOLOTI, Raquel, R.M. Orientações para pacientes: Reabilitação após alta hospitalar por COVID-19. Disponível em: <https://www.accamargo.org.br/sites/default/files/2020-08/cartilha-pacientes-orientacoes-reabilitacao-apos-alta-hospitalar-covid-19.pdf>. Acesso em: 14 abril.2021
- Guia Orientador da Atenção Primária a Saúde (APS) de Minas Gerais para Enfrentamento da Pandemia de COVID-19.Versão 4. Novembro, 2020. Disponível em: https://coronavirus.saude.mg.gov.br/images/anexos/10-12-_GUIA_ORIENTADOR_APS_VERSAO_4.pdf . Acesso em: 14 abril.2021.
- Guia de Orientações Fisioterapêuticos na assistência pós covid. Disponível em: <https://crefito12.org.br/wp-content/uploads/2020/07/GUIA-DE-ORIENTAÇÕES-FISIOTERAPÊUTICAS-NA-ASSISTÊNCIA-AO-PACIENTE-PÓS-COVID-19.pdf>. Acesso em: 14 abril.2021.
- MAINARDI, E.M. et al. Brazilian Journal of Health Review. Protocolo de reabilitação cardiorrespiratória no paciente pós-covid: relato de experiência / Protocol of cardiorespiratory rehabilitation in the post-covid patient: experience report. vol 4, no 1, 2021
- MIRANDA,D.P. et al. REVISÃO INTEGRATIVA REVISTA ENFERMAGEM ATUAL. Quedas em idosos em ambiente domiciliar: uma revisão integrativa Falls of elderly in the home environment: an integrative review|. Edição Especial .2017
- NIELSEN, C.C; SILVA, C.C. Reabilitação pulmonar em pacientes após Covid-19: Uma proposta. 2020. Disponível em: https://bdex.eb.mil.br/jspui/bitstream/123456789/7498/1/Cap_Camille%20Cardoso%20Nielsen.pdf. Acesso em: 15 abril.2021.
- O Que é Diabetes?Sociedade Brasileira de Diabetes; 2019. Disponível em: <https://www.diabetes.org.br/publico/>. Acesso em: 14 abril. 2021.
- ROCHA, F.E. et al. Revista FISISENECTUS. O uso da posição prona em pacientes com diagnóstico de COVID-19: uma revisão sistemática. v. 8 n. 1 (2020): Jan./Dez. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-5918.033.ed02>. Acesso em: 14 abril.2021.
- SANTANA,A.V; FONTANA,A.D;PITTA, F. Reabilitação pulmonar pós-COVID-19.J. bras. pneumol. vol.47, no.1, São Paulo 2021. Epub Feb 24, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.36416/1806-3756/e20210034>. Acesso em: 14 abril.2021.
- SILVA, L.C. et al.Sequelae e Reabilitação pós-covid19: Revisão de Literatura post Covid19 Sequelae and Rehabilitation: Aliterature Review, 2020.

- SILVA, R.M; SOUZA, A.V. Fase crônica da COVID-19: desafios do fisioterapeuta diante das disfunções musculoesqueléticas. Fisioter. mov. vol.33, Curitiba, 2020 Epub May 29, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-5918.033.ed02>. Acesso em: 15 abril.2021.
- SORDI, F. et al. Idoso com Parkinson que vivenciou queda: Ambiente virtual de aprendizagem para o auto cuidado: Cartilha Educativa: Prevenção de acidentes por queda.. Florianópolis, SC, 2014.
- 6 coisas que você precisa saber sobre a Hipertensão. Saúde Brasil, 2020. Disponível em: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-alimentar-melhor/6-coisas-que-voce-precisa-saber-sobre-a-hipertensao>. Acesso em: 15 de abril. 2020.



Centro Mais Vida de Referência em Atenção à Saúde do Idoso "Eny Faria de Oliveira" – UNIMONTES - Montes Claros / MG.

- Keila Silva Mendes Durães

Fisioterapeuta do Centro Mais Vida Eny Faria de Oliveira (CRASI) - Unimontes

- Francisca Cardoso

Enfermeira do Centro Mais Vida Eny Faria de Oliveira (CRASI) - Unimontes

- Ely Carlos Pereira de Jesus

Enfermeiro gerente administrativo do Centro Mais Vida Eny Faria de Oliveira (CRASI) e
mestrando do PPGCPS - Unimontes

Em parceria com a Liga Acadêmica de Geriatria – LAGE - Gestão 2021 - UNIFIPMOC – Montes Claros / MG

- Adriana de Oliveira Cunha

- Laize Felix Olégario

- Lorenza Sobrinho Bitencourt

- Lucas Davi Silva Veloso

- Luiza Brito Dutra

- Maria Clara Moreira Leite e Souza

- Renata Amaral Moreira Maia

Dra. Luciana Colares Maia

Médica geriatra coordenadora técnica do Centro Mais Vida Eny Faria de Oliveira - CRASI - Unimontes

Professora colaboradora do PPGCPS

Preceptora da Liga Acadêmica de Geriatria (LAGE) - Unifipmoc

Dr. Antônio Prates Caldeira

Professor e orientador do PPGCPS

