

# Condições Pós-COVID

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



Cartilhas  
COVID-19



**bradesco**  
saúde

Com Você. Sempre.





# Cartilhas COVID-19



A Bradesco Saúde está sempre pensando em ajudar você a cuidar mais e melhor da sua saúde. Por isso, ao longo da pandemia, buscamos o máximo de informações, acompanhamos todas as conquistas da medicina e desenvolvemos uma linha de cartilhas para compartilhar com você.

Passado o momento mais crítico, mantemos o nosso propósito e seguimos atualizando estes conteúdos para que você esteja sempre bem informado.

Consulte também as outras Cartilhas COVID-19.

> **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

> **Isolamento domiciliar: como fazer**

– Veja como proceder quando uma pessoa em sua casa tem sintomas 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

> **Orientações para gestantes e bebês**

– Dicas importantes para proteger você e seu bebê



# Sumário

<b>O que são as Condições Pós-COVID?</b>	<b>4</b>
<b>Quem tem maior chance de desenvolver as Condições Pós-COVID?</b>	<b>5</b>
<b>Quais são os principais sintomas?</b>	<b>6</b>
<b>As sequelas mais comuns e a melhor forma de tratá-las</b>	<b>8</b>
1. Sistema respiratório	<b>8</b>
2. Sistema cardiovascular	<b>11</b>
3. Sistema nervoso central e periférico (cérebro, medula espinhal e nervos) / Alterações neurológicas ou psiquiátricas	<b>13</b>
4. Sistema osteoesquelético	<b>14</b>
<b>Então, como se prevenir?</b>	<b>16</b>
<b>Referências bibliográficas</b>	<b>17</b>

# O que são as Condições 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, as condições pós-COVID são sinais, sintomas e/ou condições que continuam ou se desenvolvem quatro semanas ou mais após a infecção inicial pelo SARS-CoV-2, e não podem ser justificadas por outro diagnóstico. Essas condições podem melhorar, se agravar ou ser recidivantes ao longo do tempo, com a possibilidade de evolução para eventos graves e potencialmente fatais, até mesmo meses ou anos após a infecção.



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 das condições pós-COVID, principalmente após a segunda dose da vacina.



# Quem tem maior chance de desenvolver as Condições Pós-COVID?

Pessoas que apresentaram formas mais graves de COVID-19, especialmente as que necessitaram de cuidados intensivos, indivíduos que não foram vacinados contra a COVID-19, ou aqueles que já eram portadores de outras condições de saúde têm maior propensão a desenvolver as condições pós-COVID. Uma nova infecção pelo SARS-CoV-2 também pode aumentar o risco de um indivíduo desenvolver condições pós-COVID.

No entanto, qualquer pessoa infectada pelo vírus pode manifestar essas condições, incluindo aquelas que tiveram sintomas leves a moderados ou mesmo que não apresentaram sintomas durante a fase aguda da infecção.



# Quais são os principais sintomas?

Um conjunto de sinais e sintomas de diferentes partes do organismo pode estar relacionado às condições pós-COVID.

Os sinais e sintomas mais comuns são:

- 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 condições 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 persistir desde o início da infecção. Os sintomas também podem flutuar, com algum período de melhora, seguido de piora dos sintomas.**



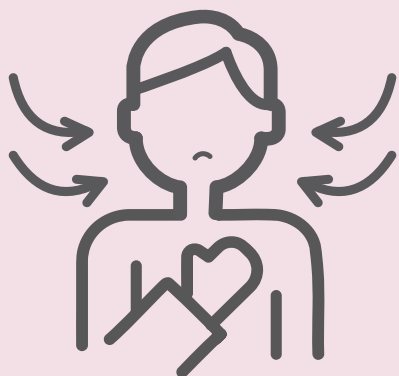
O Ministério da Saúde lançou o projeto **Reab pós-COVID-19**, que foi elaborado em parceria com o Conselho Nacional de Secretários de Saúde (Conass), Conselho Nacional de Secretarias Municipais de Saúde (Conasems) e o Hospital Sírio-Libanês. Uma das ações desenvolvidas foi a elaboração do documento *Reabilitação no Contexto da Pós-COVID*. O objetivo desse documento é facilitar a difusão do conhecimento sobre o tema e o que há de oficial no Brasil sobre o assunto de maneira prática, objetiva e compatível com a realidade do SUS. Esse documento pode ser consultado em <https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus/publicacoes-tecnicas/guias-e-planos/e-book-projeto-reab-pos-covid/view>

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, com aumento de 26% na evolução dos pacientes em relação à independência motora e funcional.

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

## 1) Sistema respiratório

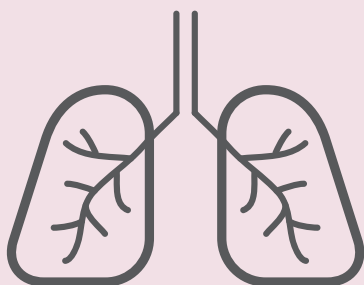
A maioria dos pacientes com quadro leve a moderado de COVID-19, que não necessitou de internação hospitalar, não necessitará de reabilitação respiratória em caso de tosse persistente. Estes costumam apresentar melhora lenta e gradual ao longo de quatro a seis semanas de exercícios aeróbicos leves, como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



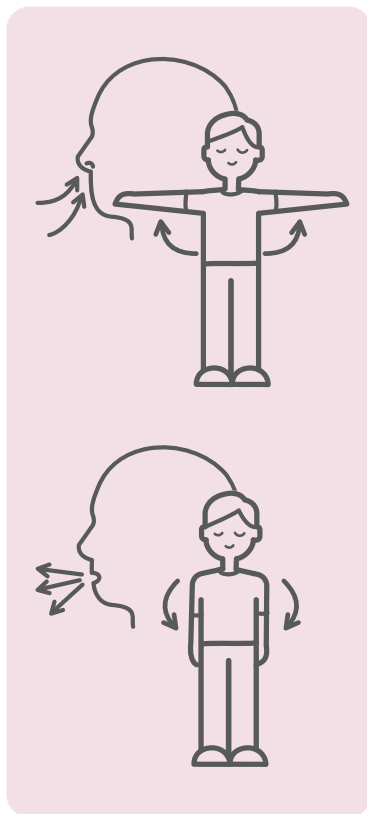
Posteriormente, os pacientes podem evoluir com fibrose pulmonar, uma consequência do processo de reparação da lesão neste órgão. Pode haver redução da capacidade respiratória, pois o pulmão expande menos, ou com maior dificuldade, levando à falta de ar e ao cansaço frequentes.



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 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.

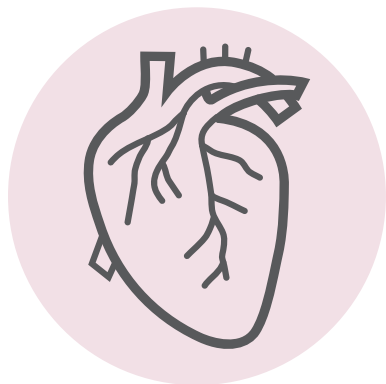
**Na fase pós-alta hospitalar,** devem ser realizados exercícios respiratórios, exercícios aeróbicos de leve intensidade (com aumento gradual), treinamento de força muscular e, quando necessária, higiene brônquica. Nas clínicas/ambulatorios, dar preferência a sessões individuais.



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.

## 2) Sistema cardiovascular

Os sintomas mais comumente relatados são 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 é a ocorrência de acidentes vasculares cerebrais (derrame cerebral), pois o coronavírus aumenta a coagulação do sangue, 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.



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.

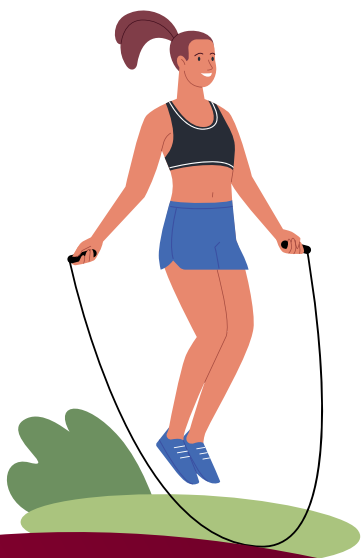


## 4) Sistema osteoesquelético



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 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 de condições 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 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. 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>
- 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. 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.
- 9. 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)
- 10. 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>
- 11. 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>
- 12. 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)



Com Você. Sempre.

O Hotsite Coronavírus pode auxiliar você, com muitas orientações:  
[bradescosaude.com.br/coronavirus](https://bradescosaude.com.br/coronavirus)

**CENTRAL DE RELACIONAMENTO:** 4004 2700 | 0800 701 2700

**OUIVORIA :** 0800 701 7000

**SAC - SERVIÇO DE ATENDIMENTO AO CONSUMIDOR:** 0800 727 9966

Para atendimento a pessoas com deficiência auditiva ou de fala,  
**acesse o nosso site.**



Conheça mais sobre seu plano no APP  
Bradesco Saúde (baixe agora no QR Code ao  
lado) ou acesse [bradescosaude.com.br](https://bradescosaude.com.br)

[bradescosaude.com.br](https://bradescosaude.com.br)



Em caso de necessidade, conte com a nossa telemedicina. Estamos disponíveis 24h por dia pelo **app Bradesco Saúde** ou via consultas agendadas com prestadores da rede.

ANS - nº 421715

ANS - nº 005711

