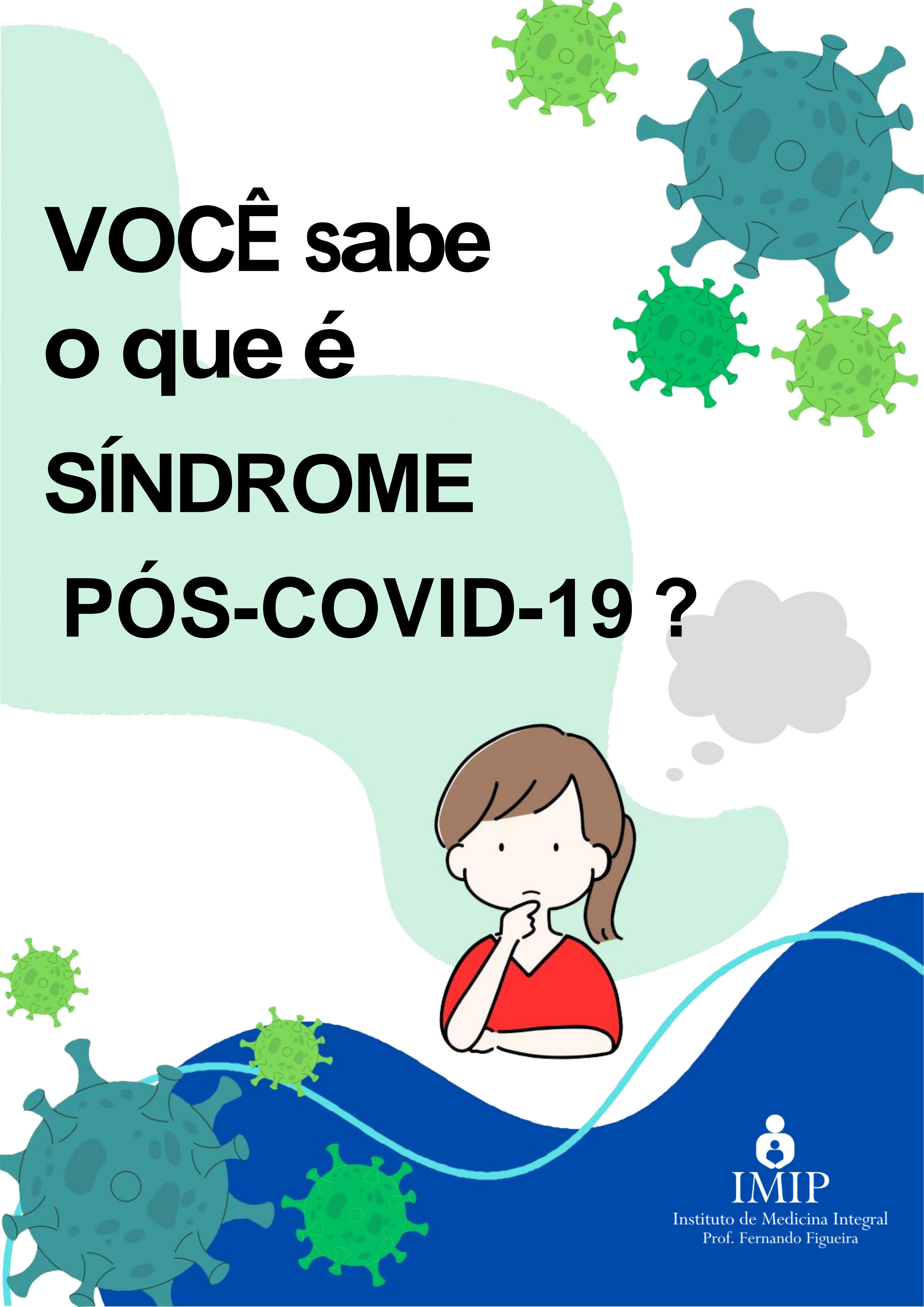


**VOCÊ sabe  
o que é  
SÍNDROME  
PÓS-COVID-19 ?**



**IMIP**

Instituto de Medicina Integral  
Prof. Fernando Figueira

**INSTITUTO DE MEDICINA INTEGRAL PROFESSOR  
FERNANDO FIGUEIRA**

**MESTRADO PROFISSIONAL EM CUIDADOS INTENSIVOS**

**VOCÊ SABE O QUE É  
SÍNDROME PÓS-COVID-19?**

ANDRÉ GUSTAVO MARCOLINO LEAL  
LÍVIA BARBOZA DE ANDRADE  
BÁRBARA RENATHA AFONSO FERREIRA DE BARROS LEITE

**PÚBLICO ALVO:**

PACIENTES QUE TIVERAM COVID-19

**Recife, 2024**



Instituto de Medicina Integral Professor Fernando Figueira – IMIP  
Elaborada por Camila Florencio CRB-4/2295

---

L435f Leal, André Gustavo Marcolino

Você sabe o que é síndrome pós-COVID-19? / André Gustavo Marcolino Leal, Lívia Barboza de Andrade, Bárbara Renatha Afonso Ferreira de Barros Leite. -- Recife, 2024.  
13 f. : il.

ISBN 978-65-86781-32-8

1. Síndrome de COVID-19 Pós-Aguda. 2. Consulta Remota. 3. Reabilitação. 4. Estado Funcional. I. Título.

---

CDD 616.2414

# Sumário

1

**O que é Síndrome Pós-COVID-19 ?**

2

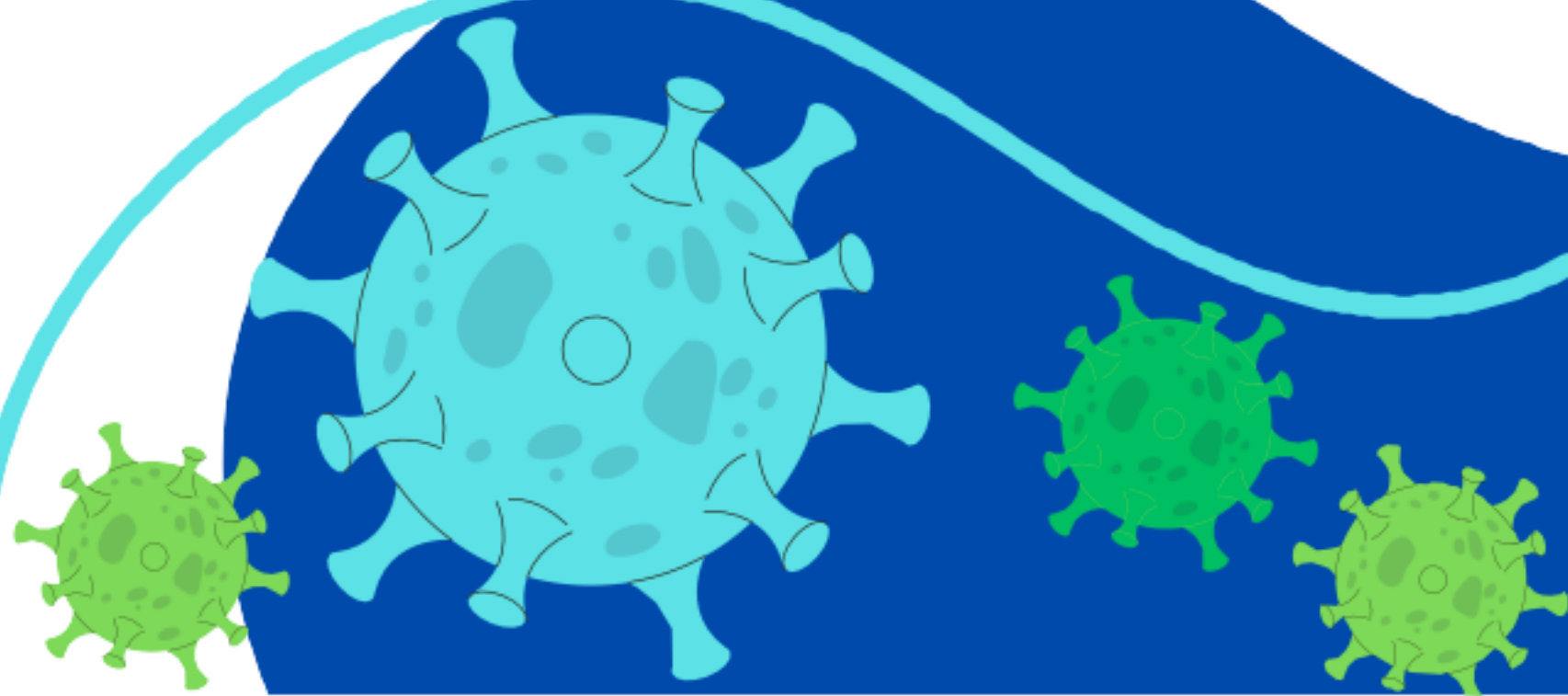
**Quais os principais sintomas?**

3

**Como cuidar da saúde do corpo após a COVID-19 ?**

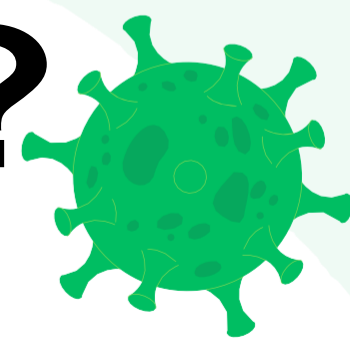
4

**O que fazer caso você tenha a Síndrome Pós-COVID-19 ?**



1

# O que é Síndrome Pós-COVID-19 ?

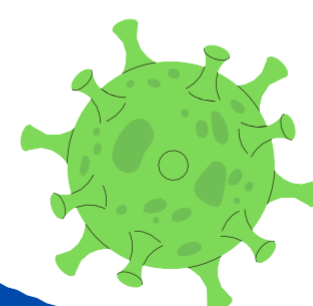


Se você teve **COVID-19** e mesmo depois da doença ainda está se sentindo muito cansado ou apresentando outras doenças que não tinha antes, você pode estar sofrendo com a **Síndrome Pós-COVID-19**.

(OMS, 2021, adaptado)

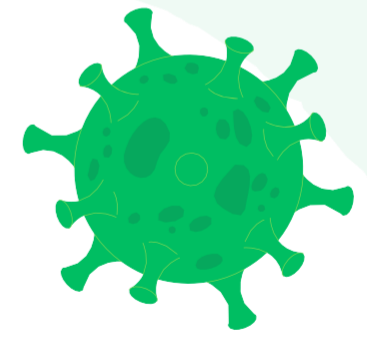
Esta Síndrome está relacionada com vários sintomas, que podem durar pouco tempo ou permanecer por um período mais longo.

A **Síndrome Pós-COVID-19** pode atingir pessoas de diferentes idades, e mesmo aqueles que tiveram a **COVID** na sua forma mais leve, podem apresentar a síndrome.



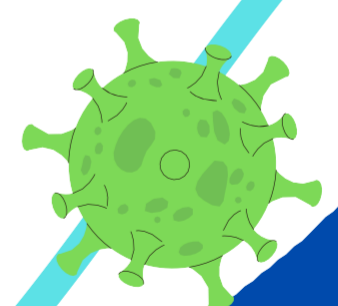
2

# Quais os principais sintomas?



A **Síndrome Pós-COVID-19** pode gerar uma variedade de sintomas que podem atingir diferentes partes do corpo:

- Dores musculares e nas articulações  
Ex. dores nas pernas, nos joelhos, etc;
- Falta de ar  
Ex. dificuldade para respirar;
- Dificuldades para realizar atividades do dia-a-dia  
Ex. dificuldade para limpar a casa, tomar banho, fazer comida e etc
- Tosse ou engasgo;
- Alteração do equilíbrio  
Ex. tontura
- Alteração na sensibilidade ou formigamento;  
Ex. braço dormente;
- Cansaço/fadiga;  
Ex. Indisposição para realizar alguma atividade.
- Alteração da memória e/ou dificuldade de compreensão -  
Ex. esquecimento.
- Sensação de tristeza/depressão;
- Perda ou alteração do olfato e do paladar.  
Ex. não sentir o gosto e o cheiro da comida.



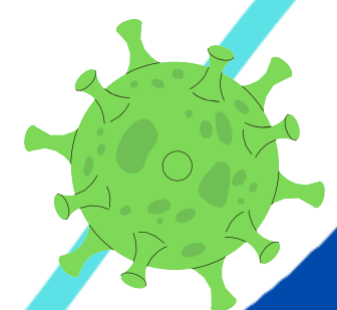
3

# Como cuidar da saúde do corpo após a COVID-19 ?

Apesar dos maiores conhecimentos sobre a **COVID-19**, como o uso das vacinas, ainda não está claro como diminuir as sequelas após ter tido a doença.

Os cientistas continuam estudando e tentando entender por que as sequelas podem ficar por muito tempo.

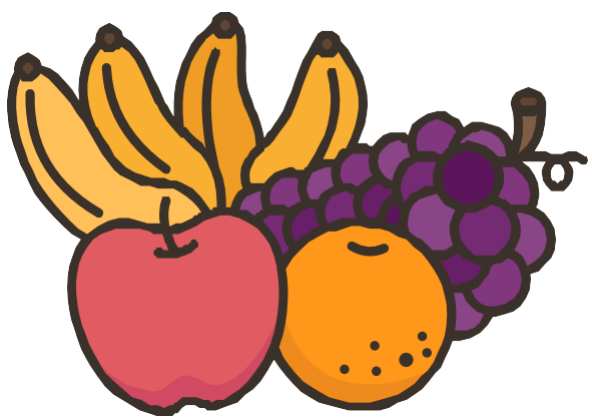
E agora  
o quê  
vamos fazer?



**Como forma de aliviar esses sintomas,  
preparamos algumas dicas  
para o seu dia a dia:**



**Tomar mais líquido.  
Pelo menos 1,5 a 2 litros de água  
por dia.**



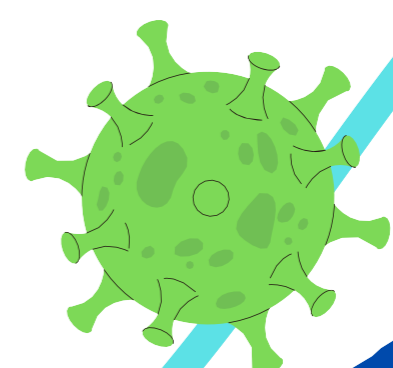
**Buscar alimentar-se de forma  
saudável.**



**Evitar bebidas alcoólicas.**



**Realizar exercícios físicos de forma  
regular. Dê preferência à  
orientação de um profissional.**





**Anota essa DICA!**



O Centro Especializado em Reabilitação (CER-IV) dispõe do serviço de telereabilitação para pacientes que tiveram COVID.

É oferecido um acompanhamento multidisciplinar, com foco tanto na parte física como também na parte intelectual.

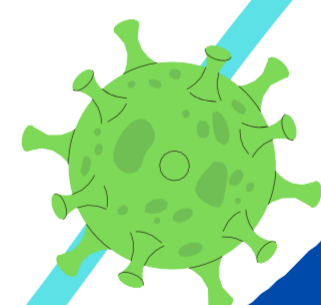
Para mais informações:



(81) 3322-5664



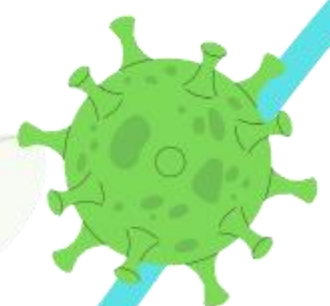
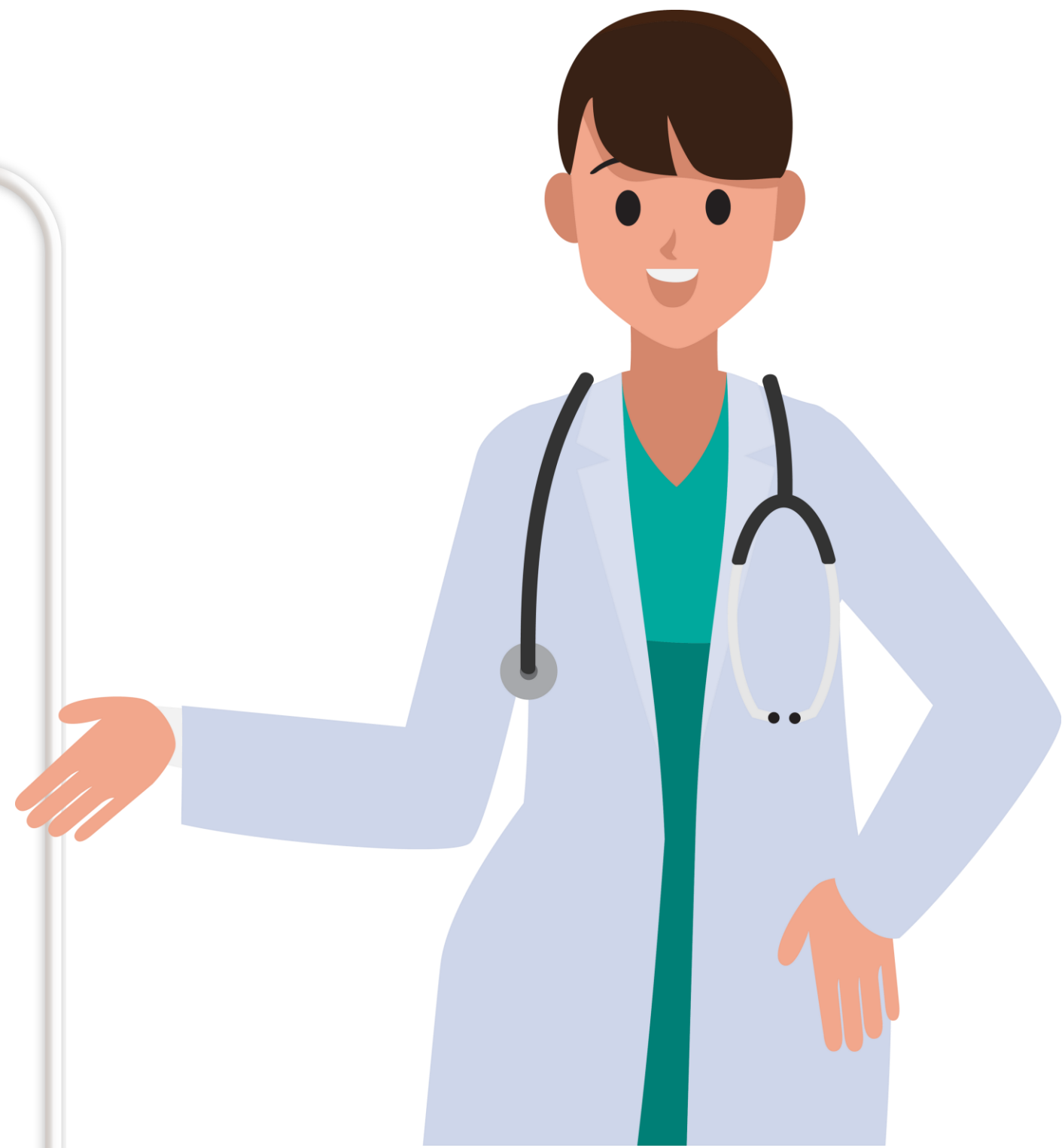
[crimip@imip.org.br](mailto:crimip@imip.org.br)

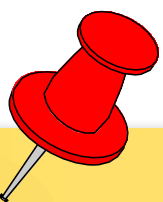


4

## O que fazer caso você tenha a Síndrome Pós-COVID-19

**Em casos de outros sintomas mais fortes, é indicado procurar ajuda médica para avaliação do quadro clínico e melhor indicação de tratamento.**





# NÃO ESQUEÇA !

A melhor forma de prevenir a **Síndrome Pós-COVID-19** é evitando a infecção pela **COVID-19**. Portanto, manter a vacinação em dia com todas as doses recomendadas pelas autoridades sanitárias é fundamental.



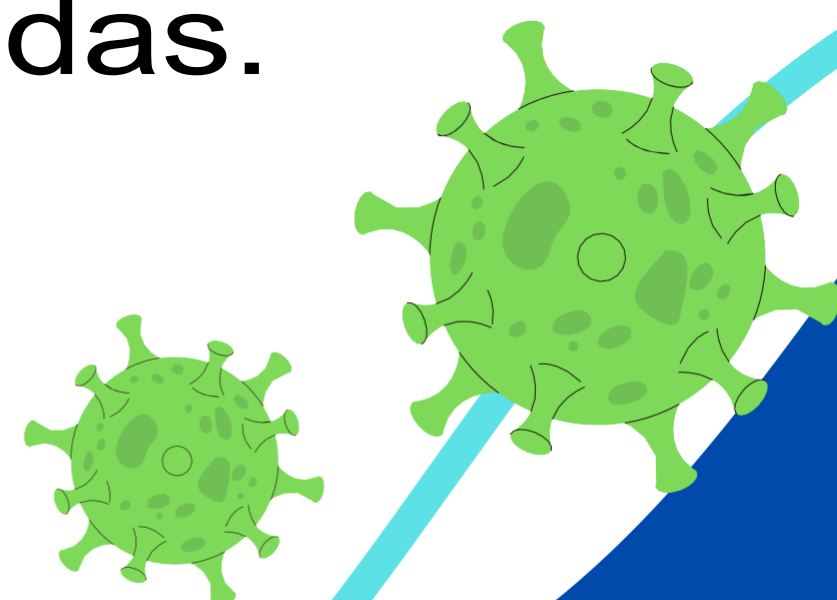
Lave as mãos com água e sabão.



Utilize álcool gel 70% com maior frequência.

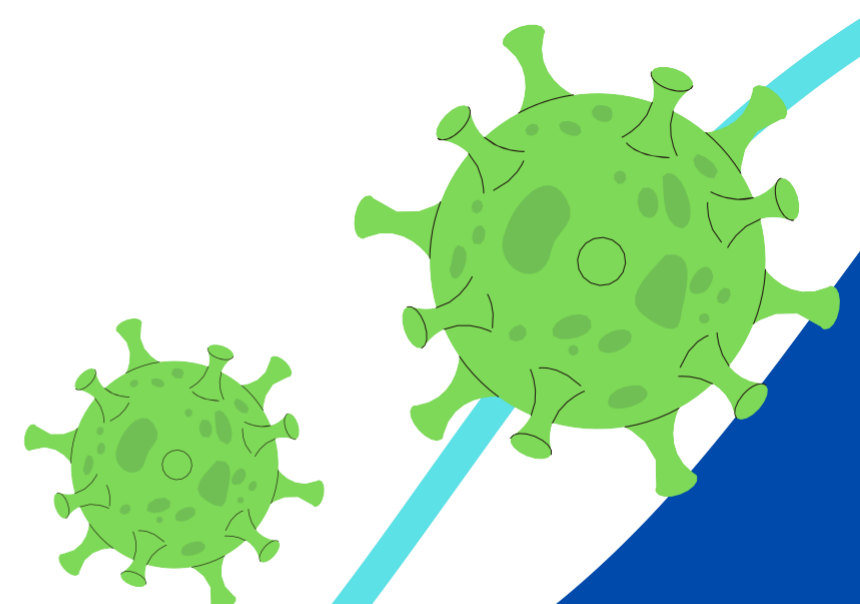


Evite contato próximo com pessoas gripadas.



# Referências

- Barros-Leite BR, Lima MRdO, Caminha M, Santos K, Cunha CBCd, Andrade LBd. Short-term functional changes after hospital discharge by COVID-19 through teleconsultation at a reference service in Northeast Brazil: A cross-sectional study. *J Med Virol.* 2021;94:994–1000. doi:10.1002/jmv.27410.
- Brasil. Ministério da Saúde. Manual para avaliação e manejo de condições pós-covid na Atenção Primária à Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2022. 49 p.
- Organização Pan-Americana da Saúde. Expandir nosso entendimento da síndrome pós-COVID-19. Relatório de um webinar da OMS. 9 de fevereiro de 2021. Brasília, DF: OPAS; 2021. Licença: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. doi.org/10.37774/9789275723999.
- Jimeno-Almazán A, et al. Post-COVID-19 Syndrome and the Potential Benefits of Exercise. *Int J Environ Res Public Health.* 2021;18(5329). doi:10.3390/ijerph18105329.
- O'Mahoney LL, et al. The prevalence and long-term health effects of Long Covid among hospitalised and non-hospitalised populations: A systematic review and meta-analysis. *EClinicalMedicine.* 2022;55:101762. doi:10.1016/j.eclinm.2022.101762.





IMIP

Instituto de Medicina Integral  
Prof. Fernando Figueira