
Reabilitação pós Covid-19

Jade Santos da Silva¹

Sandra Magali Heberle²

Resumo: A Covid-19 foi descoberta recentemente, na China, e, em pouco tempo, tornou-se uma Pandemia. Trata-se de uma doença respiratória que leva algumas pessoas infectadas a apresentarem sintomas leves, como tosse e dor de cabeça. Em alguns casos, podem, até, serem assintomáticas, mas há casos em que ela pode trazer sintomas graves, como falta de ar, o que, muitas vezes, obriga o paciente a ser internado e fazer uso de ventilação mecânica por apresentar insuficiência respiratória. Além disso, pode desencadear outras doenças que a pessoa já tenha incubada em seu organismo, mesmo que nunca tenham se manifestado anteriormente. A Covid-19 pode ser dividida em duas categorias: a subaguda, na qual os sintomas e as disfunções estão presentes em período de 4 a 12 semanas, e a crônica, em que os sintomas persistem por mais de 12 semanas. Sua principal forma de contaminação é por meio de gotículas salivares que ficam presentes no ar, e seu período de incubação é de até 14 dias. Por isso, é indicado o isolamento social quando apresentados alguns tipos de sintomas da Covid-19. Entretanto, pessoas com sintomas graves, muitas vezes, precisam permanecer internadas além desse período e, mesmo assim, após a recuperação e alta hospitalar, podem deparar-se com algumas sequelas por tempo indeterminado. Por ser uma doença com um índice alto de contaminação, a indicação de alguns médicos é que, ao sentirem sintomas leves, os pacientes fiquem em isolamento, hidratem-se, mantenham alimentação saudável e, para evitar a disseminação, apenas em casos mais sérios, como falta de ar, procurem um hospital. Como a contaminação da Covid-19 é muito alta e pode acontecer de forma silenciosa, alguns profissionais da saúde se disponibilizaram a fazer consultas e, até mesmo, reabilitação de modo remoto, o que tem sido bem eficiente e seguro para o tratamento das sequelas da doença. Após recuperação da Covid-19, a maioria das pessoas afetadas ainda apresentam sequelas, como fadiga, fraqueza muscular, dispneia, dor torácica, tosse e depressão entre outros incômodos. Assim, o indicado é buscar o auxílio de fisioterapia e, em alguns casos, tratamento psicológico. A fisioterapia é de extrema importância na reabilitação pós-Covid-19, pois alguns pacientes apresentam déficit de força muscular, dificuldades para realizar as atividades da vida diária, dispneia e cansaço aos mínimos esforços.

¹ Centro Universitário Cesuca. Graduanda do curso de Fisioterapia. E-mail: jade-santos7@hotmail.com.

² Centro Universitário Cesuca. Docente do curso de Fisioterapia. E-mail: sandra.heberle@cesuca.edu.br.

Desse modo, precisam de exercícios respiratórios e atividade física para fortalecimento, equilíbrio, treino de marcha, sempre controlando os sinais vitais, pois as sequelas aparecem das mais variadas formas, o que exige um trabalho fisioterapêutico personalizado.

Palavras-chave: Covid-19; Sequelas da Covid-19; Reabilitação.