



ESTE MATERIAL FOI ELABORADO
POR ESTUDANTES
EXTENSIONISTAS DO PROJETO
DE EXTENSÃO QUALIDADE DE
VIDA PÓS-COVID, COM O
OBJETIVO DE LEVAR
INFORMAÇÕES ACESSÍVEIS E
APOIAR A POPULAÇÃO NA
RECUPERAÇÃO E NO CUIDADO
COM A SAÚDE APÓS A
INFEÇÃO.

Cuidar da saúde após o
Covid-19 é essencial para
recuperar o bem-estar e
a qualidade de vida.

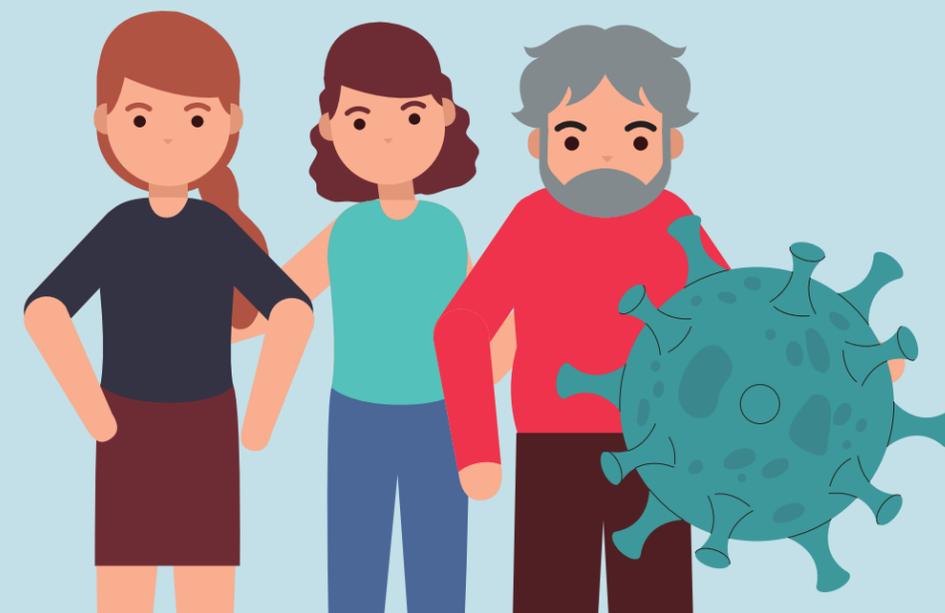
**Você não está sozinho:
procure apoio
profissional sempre que
necessário.**



PROJETO DE EXTENSÃO QUALIDADE DE
VIDA PÓS-COVID

@EXTENSAOQVPCOVID

CARTILHA EDUCATIVA



VIVER BEM

APÓS COVID-19

Conheça os sintomas
mais comuns e saiba o
que fazer para
melhorar sua qualidade
de vida.



O COVID-19 PODE DEIXAR SINTOMAS QUE PERMANECEM POR SEMANAS OU ATÉ MESES APÓS A INFECÇÃO, CONHECIDOS COMO SÍNDROME PÓS-COVID.

RECONHECER ESSES SINAIS É FUNDAMENTAL PARA BUSCAR AJUDA E CUIDAR DA SAÚDE.

SINTOMAS MAIS COMUNS



CANSAÇO EXTREMO (FADIGA)



FALTA DE AR OU DIFICULDADE PARA RESPIRAR



TOSSE PERSISTENTE



ALTERAÇÕES NO OLFATO E PALADAR



ANSIEDADE E DEPRESSÃO

O que fazer diante dos sintomas



MANTENHA ACOMPANHAMENTO MÉDICO – ESPECIALMENTE SE OS SINTOMAS FOREM PERSISTENTES.



ALIMENTE-SE BEM: FRUTAS, LEGUMES, PROTEÍNAS E BASTANTE ÁGUA.



RESPEITE SEUS LIMITES: DESCANSE SEMPRE QUE SENTIR NECESSIDADE.



DURMA EM HORÁRIOS REGULARES – O CORPO SE RECUPERA DURANTE O SONO.



PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA LEVE (CAMINHADAS, ALONGAMENTOS), CONFORME ORIENTAÇÃO.



CUIDE DA SAÚDE MENTAL: TÉCNICAS DE RELAXAMENTO, APOIO FAMILIAR OU COM UM PROFISSIONAL DA SAÚDE.



Cuidar do corpo após o COVID-19 também significa adotar hábitos que ajudam a evitar novas infecções e outras doenças.

- MANTENHA AS VACINAS EM DIA (COVID-19, GRIPE, PNEUMONIA).
- HIGIENIZE SEMPRE AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO OU ÁLCOOL 70%.
- PREFIRA AMBIENTES AREJADOS E EVITE AGLOMERAÇÕES QUANDO POSSÍVEL.
- USE MÁSCARA EM LOCAIS DE MAIOR RISCO.
- EVITE O TABACO E REDUZA O CONSUMO DE ÁLCOOL.

Essas atitudes simples, quando praticadas no dia a dia, contribuem para uma vida mais saudável e segura.