

# Alterações emocionais possíveis diante do diagnóstico e/ou vivência de internação devido ao covid-19

## Ansiedade

A ansiedade passa a ser prejudicial quando ultrapassa o limite funcional, gerando sintomas físicos, psicológicos e cognitivos, impactando negativamente no dia a dia.

## Depressão

Deve se ficar atento quando o sentimento de tristeza ocorre persistente e não melhora, se estendendo por dias, semanas ou meses, impactando negativamente no sono, apetite, capacidade para o trabalho, relações interpessoais, entre outros. A depressão caracteriza um adoecimento

## Dicas de manejo nestas situações

Orientar que o paciente evite o hiperfoco no tema e nos pensamentos negativos e salientando que ele deve ter o foco de sua atenção para atividades ou temas positivos e que tragam sensação de bem estar. Lembra-lo que pensamentos geram emoções e ativam comportamentos proporcionais a intensidade dos pensamentos.



GOVERNO DO ESTADO DO PARÁ  
UNIVERSIDADE DO ESTADO DO PARÁ  
CENTRO DE CIÊNCIAS  
BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
CAMPUS XII – SANTARÉM

### ACADÊMICOS:

Byanca Silva  
Francisco Venicius Veras  
Matheus Sallys  
Tiago Costa

### ORIENTADORA:

Daliane Marinho



# COVID-19: AS SEQUELAS PÓS- INFECÇÃO

## ORIENTAÇÕES PARA PROFISSIONAIS DA SAÚDE

Santarém-PA  
2022

## Covid-19

COVID-19 é uma doença altamente contagiosa provocada pelo coronavírus da síndrome respiratória aguda grave 2 (SARS-CoV-2).

## Sequelas pós-Covid-19

- Hiposmia, ageusia e parosmia;
- Fadiga e dispneia;
- Perda de massa muscular
- Dores musculoesqueléticas
- Distúrbio na marcha e do equilíbrio;
- Déficits cognitivos - percepção, atenção, linguagem, memória, pensamento

## Reabilitação de sequelas respiratórias e motoras

A reabilitação das sequelas é fundamental para os pacientes, principalmente quando o foco é a nas dificuldades de realização das Atividades de Vida Diária (AVD).

Entre as condutas a serem empregadas, estão:

- ✓ Exercícios respiratório;
- ✓ Exercícios aeróbicos;
- ✓ Treino de força, marcha e equilíbrio.

### 1 – Respiração diafragmática

**Passo a passo:** Sentado(a) em uma cadeira sem apoiar as costas, colocar as mãos no abdômen e puxar o ar profundamente pelo nariz de maneira que o abdômen empurre as mãos para frente e soltar o ar pela boca lentamente.

Repetições 1 x 10 para cada tempo (1 e 2)



### 2 – Respiração em tempos

**Passo a passo:** Sentado(a) em uma cadeira sem apoiar as costas e com os braços esticados. Repetições 1 x 10 para cada tempo (1 e 2).



**1 tempo:** inspirar pelo nariz associando a elevação dos braços até altura da cabeça, expirar pela boca e descer os braços lentamente.

**2 tempo:** realizar uma primeira inspiração pelo nariz associando a elevação dos braços até altura dos ombros, sem soltar o ar, realizar uma segunda inspiração associando a elevação dos braços até estendê-los completamente para cima. Expirar pela boca e descer os braços lentamente.

### 3 – Inspiração máxima sustentada

**Passo a passo:** Sentado(a) em uma cadeira sem apoiar as costas, realizar uma inspiração máxima e segurar o ar por 5 segundos. Expirar naturalmente até soltar todo o ar. Repetições: 1x10.



### Treino aeróbico

Se tiver bicicleta ou esteira em casa, sugerimos, além dos exercícios da cartilha, pedalar ou caminhar por até 30 minutos por dia.



Repetições Até 30' por dia

Dias/semana Diariamente

### EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO

**Passo a passo:** Realizar os alongamentos abaixo segurando em cada posição por pelo menos 30 segundos.

