

# SÍNDROME PÓS-COVID-19

COMPREENDA A DIMENSÃO DA  
DOENÇA E SAIBA IDENTIFICÁ-LA



**MED•RIO**



**CHECK-UP**

SEMPRE À FRENTE

**Supervisão editorial:**  
**Dr. Gilberto Ururahy**



**Baixe agora** o aplicativo e  
mantenha sua **saúde em dia!**



**Editora responsável:**

Dra. Elisabete F. Almeida (CRM 44.002)

**Jornalistas responsáveis:**

Guilherme Vasconcelos — Redator (MTB 0078236/SP)

Patrícia Guimarães — Editora (MTB 53096/SP)



## SUMÁRIO

1. Introdução	4
2. O que se sabe sobre a Covid-19 até agora?	5
3. Síndrome pós-Covid-19: o que você precisa saber?	6
4. Sequelas pós-Covid-19 em pacientes que passaram por internação	8
5. Sinais e sintomas prolongados em pacientes com quadro leve	10
6. Conheça os resultados de um estudo publicado pela Lancet	11
7. Como as sequelas da Covid-19 afetam os órgãos?	13
8. Manifestações oculares pós-Covid-19	14
9. Dor musculoesquelética também pode ser sinal de Síndrome pós-Covid-19	16
10. Manifestações psiquiátricas e neurológicas associadas à Covid-19	18
11. Estilo de vida saudável – a grande prevenção	21
12. <i>Check-up</i> médico pós-Covid-19: importância do diagnóstico para a orientação do tratamento	23

## INTRODUÇÃO

A Covid-19, doença provocada pelo novo coronavírus, se caracteriza, sem dúvida pela sua gravidade, individualmente, em determinados organismos. Se, inicialmente, os esforços das autoridades em saúde estavam todos concentrados em mitigar os impactos das contaminações e evitar óbitos, em um segundo momento, novos esforços passaram a ser necessários, entre eles o de compreender como deve ser feito o manejo clínico de pacientes após sofrerem com a Covid aguda.

O tema é tão importante que deu origem a um relatório elaborado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), resultado do webinar "*Expanding our understanding of post COVID-19 condition*" (Expandir nosso entendimento da síndrome pós-COVID-19).

Ter conhecimento de como identificar a síndrome e tratar o paciente que a apresenta adequadamente é um passo importante para validar o sofrimento de algumas pessoas, mesmo depois da superação da fase aguda da doença e ajudá-las na recuperação plena, retomando a qualidade de vida.

É com esse objetivo, portanto, que construímos este material. Esperamos que você aproveite a leitura e, se estiver passando pela síndrome pós-Covid, possa encontrar informações que lhe ajudem a alcançar a reabilitação completa da sua saúde.

**Boa leitura!**



## O QUE SE SABE SOBRE A COVID-19 ATÉ AGORA?

Um dos agravantes da Covid-19 está no fato de que a doença era, até então, desconhecida pela comunidade científica, dificultando mecanismos de proteção, contenção da transmissão e tratamento. Inicialmente, cientistas que estudaram o vírus adotaram medidas semelhantes às tomadas para proteção contra outros vírus do coronavírus, como SARS e MERS. Atualmente, no entanto, já se sabe que existem semelhanças e diferenças entre eles, e os conhecimentos mais específicos sobre o novo coronavírus, o SARS-CoV-2, já estão mais avançados. Alguns deles são:

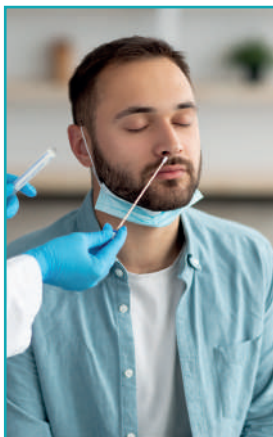


- A transmissão do novo coronavírus é predominantemente aérea, sendo que as chances de contaminação por contato com superfícies são reduzidas;
- Há pacientes que não manifestam sintomas, mas ainda assim podem transmitir a doença a outras pessoas, que podem desenvolver a forma grave da Covid-19;
- Idade mais avançada e comorbidade fizeram a diferença na pandemia;
- É possível ser contaminado pelo novo coronavírus mais de uma vez, mesmo tendo tomado a vacina;
- A vacina é agente capaz de reduzir as chances de desenvolvimento da doença até o momento, principalmente da forma grave;
- Manter as mãos limpas, os locais bem ventilados, evitar aglomerações, usar máscaras em ambientes fechados e vacinar-se.

## SÍNDROME PÓS-COVID-19: O QUE VOCÊ PRECISA SABER?

Apesar de ser o ponto central das discussões públicas ao redor do tema, o impacto da pandemia de Covid-19 não pode ser verificado apenas pelo número de óbitos provocados pela doença.

Se, por um lado, o número de vítimas fatais da doença alcançou mais de cinco milhões em novembro de 2021, por outro, um dos focos ao redor da doença é o caso de confirmados.



### O que é a síndrome pós-Covid-19

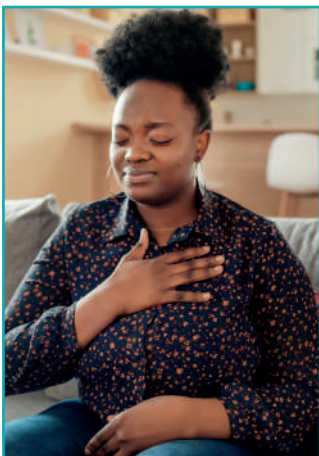
“Síndrome pós-Covid-19” é o nome que vem sendo utilizado para designar os problemas crônicos de saúde que ocorrem após o paciente se recuperar da infecção aguda do novo coronavírus. Esses efeitos crônicos podem durar meses e vêm sendo estudados pela literatura médica, que busca entender os efeitos a longo prazo da doença.



Segundo um dos estudos, conduzido com pacientes recuperados de Covid-19 na Itália, 87,4% dos entrevistados relataram a persistência de pelo menos um sintoma, particularmente fadiga e dispnéia (respiração rápida e curta).

## As principais sequelas da Covid-19

- Persistência de dispneia;
- Fadiga crônica;
- Dores musculares;
- Dores de cabeça;
- Perda do olfato e do paladar;
- Problemas de memória;
- Transtornos de ansiedade e/ou depressão;
- Perda de cabelo;
- Dor torácica.



A síndrome pós-Covid-19 representa um novo desafio em saúde, pois alerta para o fato de que, mesmo com o avanço da vacinação e a diminuição do número de óbitos, a pandemia ainda terá consequências que precisarão ser pesquisadas para que a recuperação possa acontecer completamente.



## SEQUELAS PÓS-COVID-19 EM PACIENTES QUE PASSARAM POR INTERNAÇÃO

Como não poderia deixar de ser, a presença de sintomas pós-Covid-19 está significativamente associada com o número de sintomas do início da doença e com o grau da infecção que possa exigir a admissão hospitalar.

Além disso, um levantamento conduzido por pesquisadores italianos demonstrou que os sintomas mais comuns da síndrome pós-Covid-19 são diferentes entre os pacientes que necessitaram de hospitalização e os que apresentaram casos leves da doença.

Entre pacientes que passaram por internação, o sintoma mais persistente reportado foi a fadiga, enquanto a ausência de olfato e paladar ocorreu com mais frequência entre os pacientes de casos leves.

Outros sintomas reportados com mais frequência entre os pacientes de casos severos da doença foram dispneia, distúrbios neurológicos e sintomas reumatológicos.

Esses sintomas somam-se ao que se chama de síndrome pós-cuidados intensivos, que são os impactos sentidos pelo corpo após o estresse físico e emocional vivido durante o período de internação.

Esses sintomas envolvem:

- Declínio cognitivo;
- Distúrbios de saúde mental;
- Déficit de resistência física;
- Dores crônicas;
- Queda da força muscular.







A síndrome pós-cuidados intensivos tem maior risco de ser desenvolvida entre pacientes que tenham histórico de comorbidades prévias, como obesidade, diabetes, hipertensão, asma, tuberculose e câncer, o que as enquadra no grupo de risco dos pacientes hospitalizados por conta da Covid-19.

Além disso, pesquisadores alertam que indivíduos que sobrevivem mais de dois anos à liberação da unidade de cuidado intensivo podem ser readmitidos aos cuidados em uma alarmante taxa de 80%.

Esses riscos de consequências fisiológicas após a internação têm chamado a atenção para a necessidade de uma estrutura multidisciplinar de recuperação para os indivíduos que passem pelo cuidado intensivo durante o tratamento da Covid-19.

Especialistas defendem que um programa de reabilitação para os pacientes de Covid-19 deve envolver fisioterapeutas, enfermeiros, terapeutas ocupacionais, psicólogos, nutricionistas e médicos no desenvolvimento de estratégias que tratem as complicações posteriores à Covid-19.

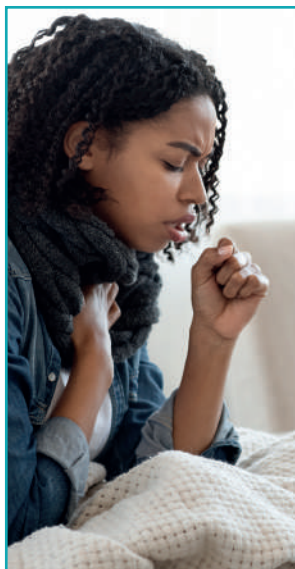
## SINAIS E SINTOMAS PROLONGADOS EM PACIENTES COM QUADRO LEVE

Embora a síndrome pós-Covid-19 seja especialmente preocupante em pacientes que tenham desenvolvido o quadro grave da doença e, potencialmente, possa ser mais duradoura também nesses pacientes, indivíduos que tenham apresentado sintomas leves também podem experimentar desconfortos por tempo prolongado.

Segundo a associação ApresJ20, *Association Covid Long France*, pacientes com a forma leve da doença são aqueles que, em geral, apresentam sintomas e recuperação dentro de um período de 14 dias, enquanto os que têm a forma grave, em geral, necessitam de internação entre o 5º e 10º dia do início dos sintomas.

A ApresJ20 destaca que as manifestações da síndrome pós-Covid-19 em pacientes leves têm algumas características:

- Após vários dias ou semanas do fim da doença, alguns sintomas retornam e se tornam persistentes;
- Em geral, esses pacientes não testam positivo para Covid-19, quando submetidos a exames;
- Os sintomas variam de acordo com os órgãos afetados pela doença, mas podem ir desde fraqueza até problemas mais graves;
- Há casos em que o indivíduo necessitará de hospitalização em razão de complicações provocadas pela Covid longa.



## CONHEÇA OS RESULTADOS DE UM ESTUDO PUBLICADO PELA LANCET

A maioria dos sintomas causados pela Covid-19 são agudos e afetam o paciente no momento da infecção. Ao mesmo tempo, é a severidade desses sintomas que determina o nível de atenção recebido pelo paciente durante o tratamento da doença e no acompanhamento posterior.

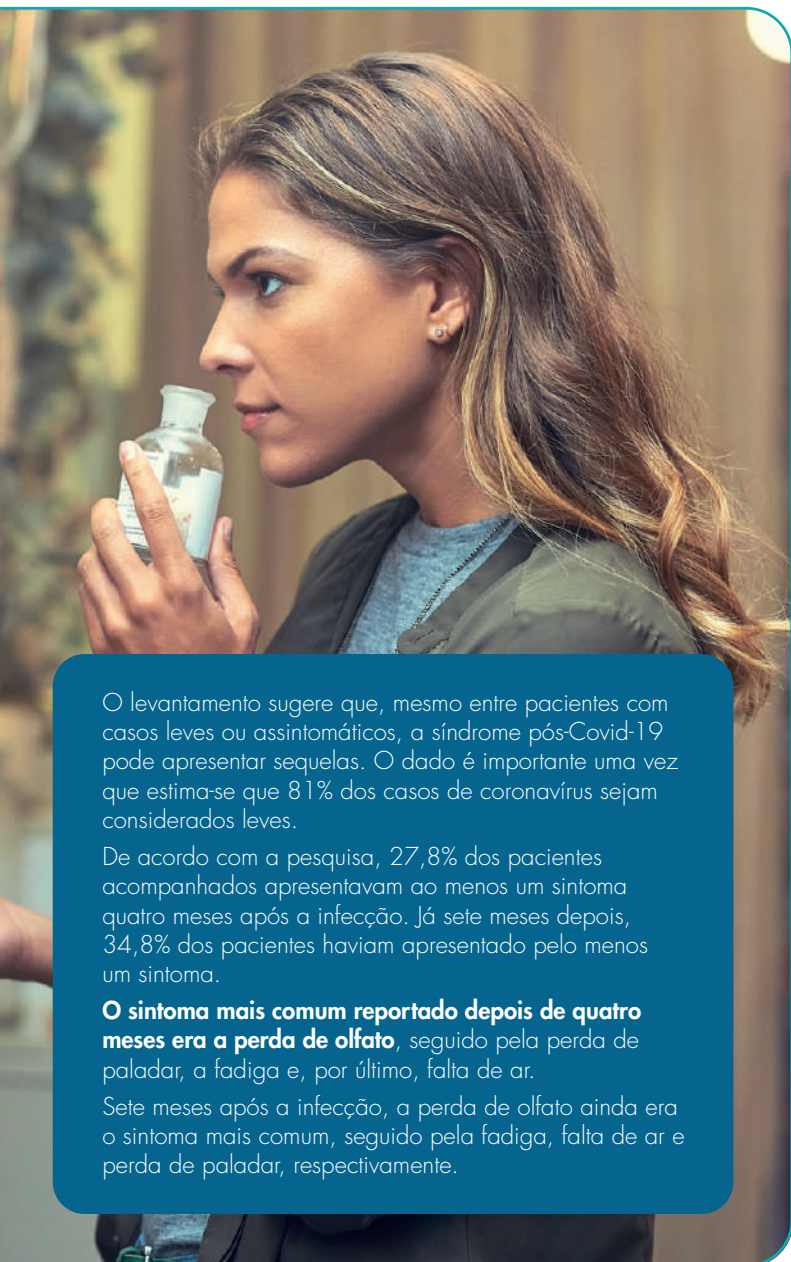
Em função disso, é que a maioria dos estudos não observa os efeitos em longo prazo de indivíduos que tenham contraído o novo coronavírus, mas tenham apresentado apenas sintomas leves ou sido assintomáticos.

É essa a população do estudo de pesquisadores alemães, que acompanha pacientes não hospitalizados.



### Sintomas mais comuns identificados:

- Perda de olfato;
- Perda de paladar;
- Fadiga;
- Falta de ar.



O levantamento sugere que, mesmo entre pacientes com casos leves ou assintomáticos, a síndrome pós-Covid-19 pode apresentar sequelas. O dado é importante uma vez que estima-se que 81% dos casos de coronavírus sejam considerados leves.

De acordo com a pesquisa, 27,8% dos pacientes acompanhados apresentavam ao menos um sintoma quatro meses após a infecção. Já sete meses depois, 34,8% dos pacientes haviam apresentado pelo menos um sintoma.

**O sintoma mais comum reportado depois de quatro meses era a perda de olfato**, seguido pela perda de paladar, a fadiga e, por último, falta de ar.

Sete meses após a infecção, a perda de olfato ainda era o sintoma mais comum, seguido pela fadiga, falta de ar e perda de paladar, respectivamente.

## COMO AS SEQUELAS DA COVID-19 AFETAM OS ÓRGÃOS?

Como vimos até aqui, os sintomas pós-Covid podem ser persistentes. Em razão disso, convencionou-se chamar também o problema de Covid Longa.

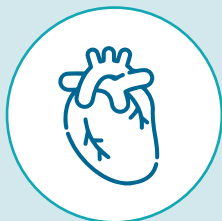
Contudo, tão importante quanto admitir a existência do problema é compreender de que maneira ele afeta os diferentes órgãos e, por isso, tem sido reconhecida como uma doença sistêmica.



Segundo um artigo da Mayo Clinic, embora a Covid-19 afete prioritariamente os pulmões, órgãos como o coração, os rins e até mesmo o cérebro também podem ser prejudicados – daí, inclusive, que se justifica a origem de problemas neuropsicológicos.

### Veja alguns possíveis danos aos órgãos:

- **Pulmões:** o paciente pode manifestar problemas respiratórios persistentes;
- **Coração:** as complicações no órgão podem gerar infartos, miocardites e derrames pericárdicos;
- **Rins:** o paciente pode desenvolver insuficiência renal;
- **Sistema nervoso:** chances de desenvolvimento de trombose ou, em casos mais raros, síndrome de Guillain-Barré (GBS);
- **Cérebro:** danos vão desde perda de memória até chances de AVC (acidente vascular cerebral).



## MANIFESTAÇÕES OCULARES PÓS-COVID-19

No início da pandemia provocada pelo novo coronavírus, muito foi dito sobre a possibilidade de contaminação via ocular, ou seja, pelos olhos. Embora a hipótese não tenha sido cientificamente comprovada, algumas pesquisas, como estudos publicados pelo *Journal Of Medical Virology*, pelo *New England Journal of Medicine* e pelo *JAMA Ophthalmology*, indicam que o vírus é capaz de provocar uma conjuntivite folicular leve, muito semelhante à uma infecção adenoviral.



### Características de achados oculares em pacientes com Covid-19

- Quemose (inflamação ocular devido à inchaço na conjuntiva);
- Epífora (produção excessiva de lágrimas);
- Hiperemia (vermelhidão provocada pela dilatação dos vasos sanguíneos da superfície ocular);
- Secreção.

## ESTUDO DA UNIFESP INDICA QUE INFECÇÃO PELO NOVO CORONAVÍRUS PODE CAUSAR DANO À RETINA

Uma pesquisa coordenada por cientistas ligados ao Instituto da Visão e ao Departamento de Oftalmologia da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), e publicada como estudo prévio pela Lancet, mostra que a infecção pelo novo coronavírus pode causar não só danos superficiais aos olhos como também lesões na retina.

O estudo relatou alterações na retina em 12 adultos (seis homens e seis mulheres, com idades entre 25 e 69 anos). De acordo com os relatos dos pesquisadores:

*Todos os pacientes apresentaram lesões hiper-reflexivas no nível das células ganglionares e nas camadas plexiformes internas com maior destaque no feixe papilomacular em ambos os olhos. Os resultados da angiografia OCT e da análise do complexo de células ganglionares pareciam normais. Além disso, quatro pacientes apresentaram manchas sutis de algodão e micro-hemorragias ao longo da arcada retiniana, observadas no exame de fundo de olho, fotografia de fundo de cor e imagens sem vermelho.*

Marinho, P. M. et al



## DOR MUSCULOESQUELÉTICA TAMBÉM PODE SER SINAL DE SÍNDROME PÓS-COVID-19

Com apenas dois anos desde que a Covid-19 passou a fazer parte do vocabulário popular, os efeitos a longo prazo da doença e suas possíveis sequelas ainda são um campo com lacunas de respostas para a ciência médica.

Passada — na maior parte — a angústia da pandemia, começa agora o segundo capítulo do mundo pós-Covid-19 que envolve, principalmente, conhecer os efeitos duradouros que a doença tem nos pacientes que se recuperaram da infecção.



Um desses efeitos é a dor musculoesquelética. Recebe o nome de dor musculoesquelética o conjunto de manifestações que atingem músculos, ossos e articulações.

Num estudo recente conduzido por pesquisadores turcos, 85,7% dos entrevistados relataram ter ao menos um sintoma musculoesquelético, que começou ou foi agravado pela infecção de Covid-19. Os dados indicaram fadiga (71,8%), dor nas costas (70,7%) e dores musculares (60,7%) entre os problemas mais comuns.



Além disso, de acordo com os pesquisadores, os fatores que contribuíram para o desenvolvimento das dores musculoesqueléticas foram o tempo maior de internação e a presença anterior de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão.



## Os sintomas musculoesqueléticos relacionados à pós-Covid-19:

- Dores lombares;
- Dor cervical;
- Fadiga;
- Dor muscular;
- Dores nos membros inferiores;
- Dores dos membros superiores;
- Dores no peito;
- Dormência ou torpor muscular;
- Artralgia (dor articular).

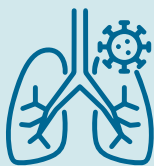


## As causas

De acordo com o estudo, os principais motivos para o desenvolvimento das dores musculoesqueléticas podem ser associados à resposta imune do sistema com inflamação.

Outras causas podem ser a hipercoagulabilidade, que é o risco maior de formação de coágulos sanguíneos, lesões microvasculares e a toxicidade viral direta da infecção.

Uma informação destacada pelos pesquisadores ao apresentar o resultado dos estudos é que nenhum dos pacientes avaliados tinha doenças reumáticas antes da infecção pela Covid-19.



O estudo também sugere que sintomas musculoesqueléticos foram mais frequentes que respiratórios em pacientes de pós-Covid-19. Isso indica a necessidade de atenção multidisciplinar aos pacientes que se recuperam da pandemia.

# MANIFESTAÇÕES PSIQUIÁTRICAS E NEUROLÓGICAS ASSOCIADAS À COVID-19

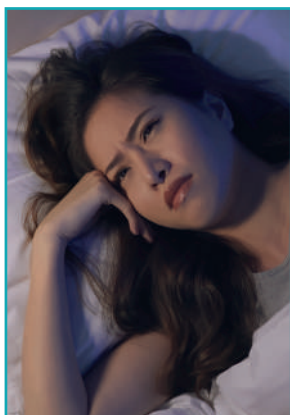
Enquanto a real extensão dos impactos da síndrome pós-Covid-19 no corpo a longo prazo ainda é estudada, já surgem indícios da influência da doença em sintomas psiquiátricos e neurológicos.

É o que sugere um estudo britânico que compara os sintomas relatados por pacientes de Covid-19 que passaram por hospitalização em unidades de terapia intensiva com outras duas epidemias de variantes anteriores do coronavírus (a SARS, que ocorreu em 2002, e a MERS, que ocorreu em 2012, ambas no Oriente Médio).

O objetivo do estudo é projetar quais podem ser os sintomas psiquiátricos desenvolvidos por pacientes da Covid-19 após a recuperação.

## Sintomas identificados nas outras epidemias de coronavírus:

- Confusão mental;
- Humor depressivo;
- Ansiedade;
- Memória prejudicada;
- Insônia;
- Fadiga;
- Memórias traumáticas;
- Distúrbios do sono.



A análise também aponta que, no estágio pós-infecção, os estudos das outras epidemias de coronavírus identificaram a prevalência de síndrome do estresse pós-traumático, depressão e transtornos de ansiedade.

O comparativo é importante para sugerir quais cuidados podem ser adotados com os pacientes em recuperação após serem contaminados pelo novo coronavírus.

Além disso, uma vez que a pandemia é um evento recente, essas estatísticas oferecem uma referência para a possível progressão de sequelas em pacientes da nova variante de coronavírus.



### Sintomas já relatados entre pacientes que se recuperaram da Covid-19:

- Confusão mental;
- Agitação;
- Consciência alterada;
- Síndrome disexecutiva (comprometimento neurológico das funções executivas, como pensamento complexo e raciocínio);
- Encefalopatia hipóxica (morte ou sequelas em partes do encéfalo decorrentes de falta de oxigênio);
- Encefalite (inflamação do cérebro).

Até o momento, os sintomas mais frequentes revelados foram confusão e agitação, identificados em 65% e 69% dos pacientes de um dos estudos analisados.

Segundo o levantamento, os casos de encefalopatia e encefalite identificados até o momento foram raros, correspondendo a três e um caso, respectivamente.

De acordo com os pesquisadores, se a infecção pela Covid-19 seguir um curso similar aos coronavírus anteriores, a maior parte dos pacientes deve se recuperar sem passar pela experiência de desenvolvimento de doenças mentais.

Ao mesmo tempo, eles alertam para que os profissionais de saúde fiquem alertas para a possibilidade de sintomas, como depressão, ansiedade e síndromes neuropsiquiátricas raras a longo prazo.



### **Covid-19 induz redução de resposta cerebral**

Um estudo conduzido por pesquisadores da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM), em Minas Gerais, com 214 pessoas acometidas pela Covid-19 indicou que 36,4% delas apresentaram manifestações neurológicas, como dor de cabeça, tontura, AVC, perda de consciência, perda de sensibilidade nos pés, entre outros problemas.

## ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL: A GRANDE PREVENÇÃO

A pandemia deixou evidente que ter um estilo de vida saudável é fator de proteção não apenas contra as conhecidas Doenças Crônicas Não-Transmissíveis (DCNT), como diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, câncer etc, mas também contra doenças agudas, como pode vir a ser a Covid-19.

E os dados são alarmantes! Um estudo da Sociedade Europeia de Cardiologia aponta que duas décadas de sedentarismo podem elevar em duas vezes os riscos de morte prematura, quando comparado a pessoas que são fisicamente ativas.

Uma outra pesquisa, dessa vez da Universidade de Stanford, divulgada alguns anos atrás, já mostrava que 73% das mortes dos centros urbanos tinham relação com estilo de vida pouco saudável.

Assim, manter os cuidados com a promoção da saúde e a prevenção é essencial para evitar complicações que levem a desfechos negativos. Para te ajudar, listamos aqui alguns fatores de risco modificáveis:

- **Estresse** – se não for manejado adequadamente, pode interferir na imunidade até levar a doenças graves, como infarto, AVC ou câncer;
- **Sobrepeso e obesidade** – a falta de controle do peso corporal pode elevar os riscos de hipertensão, doenças cardíacas, derrame, diabetes e alguns tipos de câncer, além de ser complicador para Covid-19;
- **Sedentarismo** – a prática regular de atividade física ajuda a controlar o peso corporal, os níveis de estresse, reduzir a pressão arterial e ainda fortalece o organismo;
- **Tabagismo** – abandonar o cigarro pode ser um dos passos mais difíceis da mudança de estilo de vida, mas é preciso lembrar que o cigarro contém milhares de substâncias prejudiciais e está por trás de várias doenças graves.



### 7 passos para uma vida mais saudável

1. Inicie a mudança com pequenos passos;
2. Prefira alimentos in natura;
3. Tenha uma rotina de sono;
4. Inclua a prática de atividade física no seu dia a dia;
5. Cultive relações familiares e interpessoais saudáveis;
6. Aprenda a ser flexível e viva com menos estresse;
7. Faça do check-up anual um aliado da saúde.

## CHECK-UP MÉDICO PÓS-COVID-19: IMPORTÂNCIA DO DIAGNÓSTICO PARA A ORIENTAÇÃO DO TRATAMENTO

Compreendida a complexidade dessa doença multissistêmica, fica evidente a necessidade de submeter-se a exames que possam revelar a condição real do organismo de quem enfrentou a Covid-19.

Outro fator relevante é lembrar do caráter infeccioso da doença que pode fazer com que o sistema apresente respostas silenciosas até que o organismo não suporte mais e revele manifestações já de forma tardia, o que pode tornar as sequelas crônicas.

Portanto, contar com o apoio de uma equipe bem orientada, capaz de promover uma anamnese (entrevista) personalizada para o seu quadro, e conduzir a realização de variados exames em um mesmo lugar, como é o caso do *check-up*, é essencial.

### Veja a lista de alguns exames que podem fazer parte do seu check-up:

- Exames laboratoriais;
- Ultrassonografias;
- Radiografias digitalizadas do tórax (PA e Perfil);
- Prova de função respiratória / espirometria;
- Eletrocardiograma basal;
- Teste de esforço em esteira;
- Exames oftalmológicos;
- Ecodoppler das artérias carótidas e vertebrais (a partir dos 60 anos, havendo indicação);
- Ecocardiograma bidimensional com color doppler (havendo indicação).



**Gostou dessa cartilha? Acompanhe nossos conteúdos exclusivos em: <https://medriocheck-up.com.br/blog/>**

## MED • RIO CHECK-UP

Há 31 anos promovendo saúde e mais de 200 mil *check-ups* médicos realizados.

Entre em contato conosco!

**Central de agendamento: 55 (21) 2546-3000 e  
55 (21) 3252-3000  
agenda@medrio.com.br**

### UNIDADE BOTAFOGO ◀

Rua Lauro Müller, 116 - 34º Andar  
Torre Rio Sul • CEP 22290-160  
Botafogo • Rio de Janeiro • RJ  
Tel. (21) 2546-3000  
medrio@medrio.com.br



### ▶ UNIDADE BARRA

Av. Afonso Arinos de Melo Franco, 222  
5º andar • CEP 22631-455  
Barra da Tijuca • Rio de Janeiro • RJ  
Tel. (21) 3252-3000  
medrio@medrio.com.br



**MED • RIO**  **CHECK-UP**  
SEMPRE À FRENTE

medrio@medrio.com.br • www.medriochek-up.com.br  
 /medriochekup  /med-rio-check-up