

A covid-19 e a dor

Desde que tiveram covid-19, há cerca de três meses, o cabeleireiro Patrick Oliveira, 24, e a mãe dele, Andrea Marinho, confeitadeira, 48, ainda sofrem alguns efeitos da doença. É a síndrome pós-covid-19, que pode demorar até 20 meses, em média, para melhorar. “A gente não tem informação suficiente, mas, na maioria das vezes, precisa de tratamento”, explica o médico Carlos Gropen, do Ambulatório da Dor do HUB.

Nem Patrick nem Andrea precisaram ser hospitalizados. Passaram o período de isolamento em casa com sintomas gripais, sem paladar, com dores de cabeça e sentindo um “peso no corpo”.

“O início, para mim, foi mais difícil. Já para a minha mãe, foram os últimos dias”, ele lembra.

Desde então, Patrick desperta quase diariamente com tontura, tem dores de cabeça ao longo do dia e, em algumas manhãs, já se levanta da cama cansado. “Tem dia que acordo superbem, tem dia que acordo muito cansado, com dores nas articulações, dores musculares. É bem estranho”, relata.

O cabeleireiro evita tomar remédios para melhorar os sintomas e chegou a voltar ao posto de saúde para avaliação. Os profissionais, então, pediram que ele repetisse o

tratamento com antibiótico e corticoide, mas, por ter se sentido mal com o tratamento na primeira vez, preferiu evitar neste primeiro momento. Já a mãe dele decidiu repetir o protocolo, no entanto, não viu resultado.

Sofrimento real

Depois do sexto dia de infecção, Andrea sentiu muita fraqueza e dores no corpo, em especial na coluna, onde tem artrose. Ela perdeu o apetite, a gastrite atacou. Depois dos 14 dias de quarentena, teve uma melhora, mas, cerca de dois meses depois, as dores se potencializaram. “É uma coisa que vai e vem. Evito anti-inflamatório, tomo analgésico, dipirona. No fim de março, tive muito dor nas costas, nas articulações, na cabeça”, relembra.

Para ela, uma das dificuldades é ser desacreditada e ter que convencer as pessoas de que o que sente é real. “Teve gente que falou que eu estava ficando doida, traumatizada. É muito constrangedor. Achem que a gente está exagerando, mas só quem sente sabe.” A confeitadeira admite que, de fato, tem medo da covid-19, que também fica uma sequela emocional da doença, mas garante que tem a física.

Já descrita por pesquisadores, a síndrome pós-covid-19 é uma complicação considerada uma condição inflamatória difusa e multissistêmica. Ela está associada a problemas no sistema nervoso central e musculoesquelético. Alguns dos sintomas comuns são fadiga intensa, dor crônica, fraqueza muscular, dificuldade para respirar e déficit cognitivo, como alterações de memória e fadiga mental. Segundo Gropen, até 86% dos hospitalizados vão apresentar a síndrome. Entre os pacientes assintomáticos ou com sintomas menos graves, a porcentagem cai para 36%.

Depois de curados da covid-19, Andrea e Patrick passaram a sentir muitas dores pelo corpo: dias melhores e dias piores



Formas de modular a dor crônica

- Evitar o excesso de peso, pois ele sobrecarrega as articulações e as células de gordura são inflamatórias.
- Dormir e acordar sempre no mesmo horário
- Evitar alimentação gordurosa, inflamatória.
- Fazer uma atividade física que dê prazer e seu corpo aguento;

Fonte: Lúcio Gusmão, ortopedista especializado em tratamento da dor