Recuperação pós-covid

Confira orientações sobre a prática de atividades físicas e a alimentação adequada para quem teve alta da doença, mas ainda sofre com as sequelas

POR TAYANNE SILVA*

Pacientes que receberam alta da covid-19 podem apresentar sintomas após longos períodos, o que exige cuidados para uma reabilitação completa. "É muito comum fadiga crônica, falta de olfato, dor de cabeça, queda de cabelos, entre outros sintomas", enumera a médica Beatriz Lassance, membro do American College of LifeStyle Medicine e do Colégio Brasileiro de Medicina do Estilo de Vida.

A boa notícia é que ter uma boa alimentação e praticar exercícios físicos podem ajudar nesse processo de recuperação. "É muito importante, porém, procurar orientação médica. Verificar se há comprometimento pulmonar, porque o exercício físico poderá ser um fator de estresse para o organismo", alerta. Segundo a médica, a falta de nutrientes, como proteínas e vitaminas, podem dificultar a prática. "Muitas vezes, são necessárias reposição nutricional e fisioterapia respiratória e motora."

A orientação dela é respeitar o corpo. "A sensação de cansaço deve diminuir com o tempo. Tenha paciência e faça as atividades físicas de forma confortável. O importante nesta hora é não se cobrar", expõe.

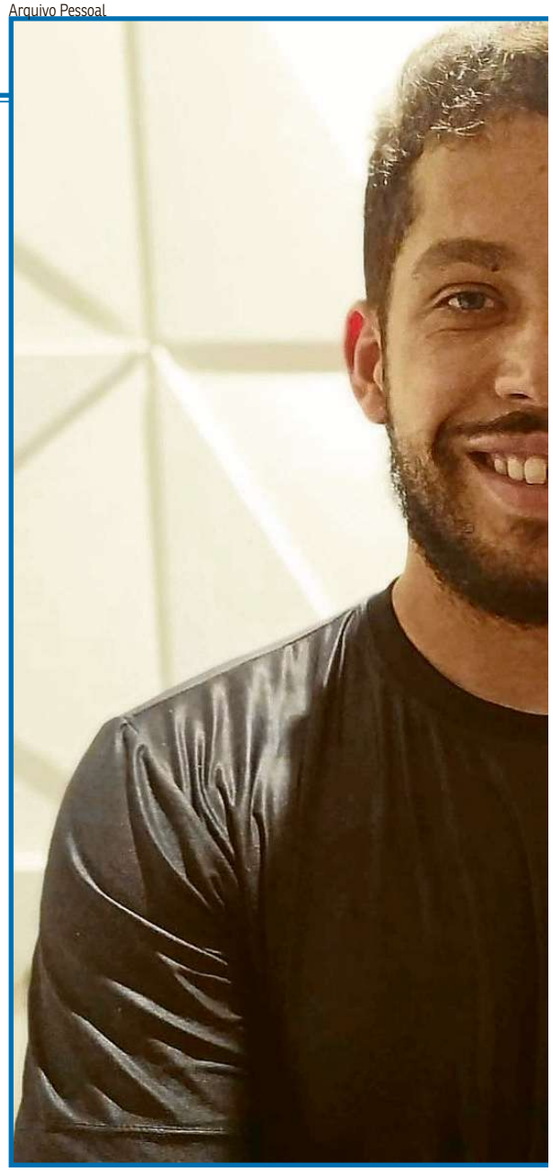
Beatriz explica que um dos estudo mais completos sobre o assunto foi realizado em Wuhan (China). A pesquisa avaliou 733 pacientes após seis meses da infecção: 76% deles ainda apresentavam algum sintoma. Desses, 63% tinham cansaço, 26% dificuldade para dormir, 23% ansiedade/depressão e cerca de 10% contavam perda de olfato. "Quanto maior o acometimento do organismo pela covid-19, maiores as chances da persistência de alguns sintomas." A fadiga, por exemplo, deve-se a várias causas e pode ser decorrente da perda de massa muscular causada diretamente pelo vírus.

Exercício físico

Muitas pessoas que tiveram covid-19 têm dúvidas na hora de voltar à prática de atividades físicas. O personal trainer David Carvalho reforça o conselho de Beatriz Lassance: o primeiro passo é procurar um médico. "É necessário a realização de exames para verificar possíveis sequelas. Mesmo para os indivíduos com casos moderados."

O segundo passo é procurar um profissional de educação física, pois a prescrição do programa de exercícios deve ser individualizada. "Isso dependerá, principalmente, do status de saúde geral do indivíduo", diz Erick Carlos, também personal trainer. "É preciso organizar e adequar o programa, ou seja, prescrever o tipo de exercício, a intensidade e o volume, que são diferentes para cada pessoa. Isso é importante porque garantirá a segurança e a eficiência dele", afirma Erick.

Arquivo Pessoal



De acordo com David, geralmente não há restrições quanto ao tipo de atividade. "As principais precauções devem se ater a fatores como volume e intensidade. Quanto mais extenuante e volumoso for, mais estresse será imposto aos sistemas orgânicos. Isso, em alguns casos, pode trazer prejuízos à saúde geral, principalmente no momento em que está se recuperando da doença", informa.

Exercícios com peso não são contraindicados. Na verdade, são importantes aliados na reabilitação pós-covid. "A baixa capacidade funcional está associada à queda na força e na massa muscular, frequentemente observada em indivíduos com doenças respiratórias graves. Nesse sentido, o treinamento com peso será importante para a melhora do indivíduo", explica Erick.

David acrescenta que o treinamento com pesos promove adaptações positivas, como nos sistemas