



O padrão respiratório pode ser alterado depois da doença aguda, com maior uso de musculatura do pescoço e ombros e menor uso do diafragma, o que promove uma respiração mais superficial, aumentando fadiga, dispneia e gasto de energia.

A técnica de exercícios respiratórios visa normalizar os padrões de respiração e aumentar a eficiência dos músculos respiratórios (incluindo o diafragma) resultando em menor gasto de energia, menos irritação das vias aéreas e redução da fadiga e da dispneia.

Como fazer: o paciente deve sentar-se em uma posição apoiada e inspirar pelo nariz e expirar pela boca lentamente, enquanto relaxa o tórax e os ombros, permitindo que o abdome suba.

A respiração deve ter como objetivo uma relação inspiração/expiração de 1:2, com a expiração durando o dobro de tempo da inspiração. Essa técnica pode ser usada com frequência ao longo do dia, em séries de 5 a 10 minutos (ou mais, se for útil).



**Instituição Educacional Cecília Maria de
Melo Barcelos -**

Faculdade ASA de Brumadinho

Aluno (a) (s):

Ana Amorim

Ana Caroline Silva

Ana Karoline Aguiar Amorim

Ana Paula Pereira

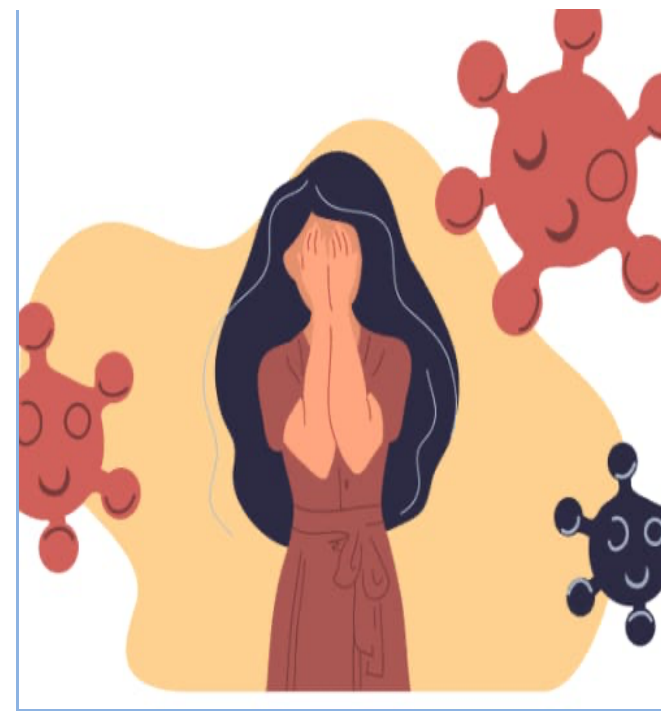
Maria Eduarda Figueiredo

Mariana Aquino

Pollyane Caroline Silva

**Disciplina: Didática aplicada à
enfermagem**

3º Período - Enfermagem



A síndrome pós-Covid-19 é uma complicação decorrente da infecção pelo novo coronavírus. Considerada como uma condição inflamatória difusa e multissistêmica, ela está associada a problemas no sistema nervoso central e musculoesquelético.

Os sintomas mais comuns da síndrome são:

- Fadiga intensa;
- Dor crônica;
- Fraqueza muscular;
- Dificuldade para respirar;
- Déficits cognitivos, como alterações de memória e fadiga mental.

Os sintomas da síndrome pós-Covid-19 são persistentes, chegando a durar vários meses, mesmo após a recuperação da Covid-19.

E o quadro pode ser bastante incapacitante. Devido ao cansaço extremo, o paciente pode ter sua rotina prejudicada, impactando as atividades diárias, bem como sua vida no trabalho. Além disso, o diagnóstico da síndrome pós-Covid-19 não é tão simples, pois é preciso diferenciá-la de outros quadros clínicos, como depressão, sequela pulmonar, anemia e neuropatias, que apresentam sintomas semelhantes.

A síndrome pós-Covid-19 em crianças.

Também é importante ficar atento ao aparecimento dos sintomas em crianças e adolescentes que tiveram a Covid-19. Chamada de Síndrome Inflamatória Multissistêmica Pediátrica, o quadro pode gerar consequências neurológicas, cardiovasculares e intestinais. Embora seja rara, a condição – em crianças que tiveram caso leve ou assintomático de Covid-19 – pode apresentar sintomas como:

- Febre alta;
- Manchas ou bolhas na pele;
- Indisposição.

Por que o quadro de síndrome acontece?

A síndrome pós-Covid-19 está em fase de investigação e ainda não é possível ter conclusões definitivas sobre ela. Por isso, é difícil definir uma causa exata para a sua ocorrência.

No entanto, de acordo com estudos relacionados aos pacientes que desenvolveram a síndrome, é possível identificar alguns fatores que contribuem para o desenvolvimento da fadiga crônica após infecção do novo coronavírus.

Algumas hipóteses sugerem relação entre esse sintoma e alterações do sistema nervoso, imunológico e metabólico.

