



**A.C. Camargo Cancer Center**

Centro Integrado de Diagnóstico, Tratamento, Ensino e Pesquisa

*Orientações para Pacientes*

# **Reabilitação após alta hospitalar por COVID-19**

---

Núcleo de Psico-Oncologia • Serviço de Fisiatria • Serviço de Fisioterapia •  
Serviço de Fonoaudiologia • Serviço de Nutrição e Dietética



**A.C. Camargo Cancer Center**  
Centro Integrado de Diagnóstico, Tratamento, Ensino e Pesquisa

## Reabilitação após alta hospitalar por COVID-19

---

Núcleo de Psico-Oncologia

Serviço de Fisiatria

Serviço de Fisioterapia

Serviço de Fonoaudiologia

Serviço de Nutrição e Dietética

---



**A.C. Camargo Cancer Center**  
Centro Integrado de Diagnóstico, Tratamento, Ensino e Pesquisa



# ÍNDICE

- 7. Introdução
- 8. Orientações Gerais
- 11. Saúde Mental
- 15. Recomendações Nutricionais
- 19. Dificuldade de engolir (Disfagia)
- 25. Exercícios Físicos



# INTRODUÇÃO

A pandemia do COVID-19 trouxe diversos impactos ao mundo, ocasionando altas taxas de internação hospitalar e de mortalidade. Porém, o COVID-19 também traz grande impacto funcional aos que se recuperaram da doença, especialmente àqueles que necessitaram de internação em Unidade de Terapia Intensiva.

Esses impactos funcionais podem e devem ser acompanhados por uma **equipe de Reabilitação Interdisciplinar**. Dentre esses impactos, podemos citar: transtorno de estresse pós-traumático, ansiedade, fraqueza muscular, falta de ar, dificuldade para engolir, perda de peso e desnutrição.

Porém, devido à necessidade de distanciamento social para evitar a propagação do vírus; e dos altos números de indivíduos que apresentam e apresentarão incapacidade funcional pelo COVID-19, há a necessidade de divulgação de uma cartilha com orientações básicas para aqueles que se recuperam do COVID-19, principalmente para aqueles que necessitaram internação hospitalar. É importante ressaltar que essa cartilha não substitui uma avaliação por uma equipe de Reabilitação.

Essa cartilha foi desenvolvida pelas Equipes de Fisiatria, Fisioterapia, Fonoaudiologia, Nutrição e Dietética e Psico-Oncologia do A.C. Camargo Cancer Center em maio de 2020, e tem foco na população oncológica.

# ORIENTAÇÕES GERAIS

O vírus que causa o COVID-19 pode ser transmitido por até 14 dias desde o início dos sintomas. Portanto, quem apresenta a doença deve ficar em isolamento domiciliar durante esse período, e tomar cuidado para não transmitir a doença para outras pessoas.

## **SEGUIE ORIENTAÇÕES GERAIS SOBRE O ISOLAMENTO DOMICILIAR:**

- Talheres e copos nunca devem ser compartilhados;
- Toalhas de rosto, creme dental e sabonete são itens pessoais e não devem ser compartilhados;
- Se possível, a pessoa infectada deve ficar em um dormitório sozinha, com um banheiro exclusivo. Sair do dormitório apenas utilizando máscara cobrindo nariz e boca;
- Deixar o cômodo arejado, com janelas abertas para correr um ar fresco e sol.

## **CASO NÃO SEJA POSSÍVEL UM DORMITÓRIO E BANHEIRO EXCLUSIVOS, DEVE-SE TOMAR OS CUIDADOS ABAIXO:**

- Higienizar todo o banheiro todas as vezes que a pessoa infectada utilizá-lo. Atenção para maçanetas, interruptores, vaso sanitário, botão de descarga, box, torneira e chuveiro;
- A pessoa infectada deve ficar longe dos demais moradores da casa, sempre em uso de máscara cobrindo nariz e boca;
- Roupas de cama e lixo devem ser trocados periodicamente e guardados dentro de uma sacola até o momento da lavagem;
- A limpeza da casa deve ser frequente. Móveis, controle remoto, assentos de sofá devem ser desinfetados.

Mais informações podem ser encontradas no site do A.C. Camargo Cancer Center (<https://accamargo.org.br/noticias/covid-19-o-manual-do-isolamento-domiciliar>).



## SAÚDE MENTAL

O COVID-19 comumente causa impacto emocional. É importante entender que isso é frequente, que ninguém é o único nessa situação, e que existe tratamento. A experiência da internação hospitalar, e de todos os cuidados necessários no período de isolamento podem desencadear reações emocionais como tristeza, raiva, angústia, crises de ansiedade e medo entre outros. Portanto, o COVID-19 pode ocasionar um trauma psicológico. Em muitos casos, o impacto desse trauma só aparece após a alta hospitalar.

Além das emoções decorrentes do período de internação, o momento pós-alta também pode ser traumático. É compreensível que o paciente sinta medo de transmitir o vírus para um de seus familiares e, até mesmo, de contrair novamente a doença. Assim, a sensação de incerteza pode ainda permanecer.

O efeito dessas emoções pode permanecer por um certo tempo. Quando passamos por situações difíceis na vida, estas experiências podem trazer repercussões emocionais, como a tristeza, angústia e outros sentimentos citados anteriormente, sendo que eles podem se manter durante um longo período e se agravarem no decorrer do tempo, causando sofrimento.

Pessoas que sofreram um trauma podem apresentar o que chamamos de Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT). Os sintomas de TEPT podem ocorrer meses ou anos após a situação vivida. Além do TEPT, pode também ocorrer depressão, abuso de substâncias (álcool e drogas) e transtorno de ansiedade.

O TEPT é frequente em pacientes que ficam internados na UTI (Unidade de Terapia Intensiva) por período prolongado.

### **SINTOMAS DO TEPT:**

- Memórias frequentes e involuntárias da situação traumática (“flashbacks”);
- Sofrimento emocional ao lembrar-se do ocorrido ;
- Sensação de distanciamento ou estranhamento em relação a outras pessoas;
- Evitar pessoas e locais que façam a pessoa reviver o evento ;
- Sensação de desânimo e desinteresse nas atividades que realizava.

Caso você perceba algum desses sintomas com maior frequência e intensidade, busque ajuda profissional. O suporte psicológico irá oferecer um espaço para que o paciente fale e compartilhe o que pensa e o que sente.

### **DICAS PARA LIDAR MELHOR COM O MOMENTO ATUAL:**

#### **1. Busque informações de fonte confiável**

- Evite o excesso de notícias, pois pode provocar sensação de ansiedade, dificultando o relaxamento. Escolha 1 programa para se manter informado.

#### **2. Siga as recomendações da OMS e do Governo**

- Mantenha os cuidados também no período após a alta. As orientações da OMS são baseadas em estudo científicos, pensando no melhor cuidado à saúde da população.

#### **3. Reserve um tempo para realizar atividades prazerosas e de relaxamento**

- Aproveite um momento com as pessoas de seu convívio e pratique atividades como dança, meditação, leitura, etc.

#### **4. Preste atenção ao que está sentindo e pensando**

- Compartilhe o que está sentindo com alguém de confiança e se precisar, procure ajuda profissional!

**Através dessas orientações, apontamos algumas reações emocionais que o paciente, após o período de isolamento, pode apresentar. O Núcleo de Psico-Oncologia do A.C. Camargo Cancer Center está com você, em mais esta caminhada, para oferecer cuidado e acolhimento.**



# RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

O principal cuidado nutricional para o COVID-19 baseia-se na higienização correta dos alimentos, mas a qualidade da alimentação também irá influenciar em sua recuperação.

## ALIMENTAÇÃO

Uma alimentação saudável ajudará a manter ou recuperar sua saúde e manter seu sistema imunológico em melhores condições. Entretanto, não existe um alimento que isoladamente que aumentará sua imunidade.

### **A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DEVE CONTER TODOS OS GRUPOS ALIMENTARES:**

- Carboidratos, principalmente os integrais;
- Verduras, legumes e frutas;
- Leite e derivados (opte pelos desnatados);
- Carnes e ovos (prefira as carnes brancas, como frango e peixe, evitando o consumo excessivo de carne vermelha e sempre na forma de preparo assado, cozido ou grelhado; os ovos podem ser cozidos, omelete, ovo mexido e pochê);
- Leguminosas (feijões);
- Oleaginosas (castanhas, nozes, amêndoas);
- Óleos vegetais.

Caso você apresente cansaço para se alimentar, opte por alimentos mais macios e que exige menos mastigação, como sopas, purês e vitaminas.

## HIDRATAÇÃO

A hidratação é importante durante sua recuperação, pois além das perdas normais de líquidos, a febre e sintomas como vômitos e diarreia aumentam as perdas hídricas. Consuma pelo menos 2 litros de líquidos ao longo do dia. Mas se ficar difícil, experimente 20-40ml de líquidos a cada 15 minutos. Priorize água mas vale também chás, sucos naturais e água de coco.

Caso você tenha alguma doença renal ou cardíaca que ocasione restrição do volume de líquidos que você pode ingerir por dia, consulte seu médico.

## SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS

O uso de suplementos nutricionais deve ser apenas para casos indicados pelo nutricionista e o tipo e quantidade do suplemento será de acordo a com necessidade individual de cada paciente.

## HIGIENIZAÇÃO DOS ALIMENTOS

Pensando em minimizar o risco de contaminação por meio dos alimentos, é necessário que antes de armazenar os insumos nos armários ou despensas, as embalagens sejam higienizadas com água e sabão; álcool 70% ou solução clorada.

Frutas, verduras e legumes devem ser retirados das embalagens originais, higienizadas em água corrente e deixadas de molho em hipoclorito de sódio, armazenadas dentro da geladeira em recipientes plásticos com tampa ou sacos próprios para refrigeração. Caso você armazene vegetais em fruteiras, a higienização deve ser feita apenas antes do consumo destes alimentos.

Também é necessário sempre observar a data de validade dos alimentos e ter atenção à data daqueles que são abertos e colocados na geladeira, por exemplo, o leite. Ovos frescos devem ser armazenados em recipientes com tampa sob refrigeração.

**É importante salientar que hábitos alimentares saudáveis não nos livram da responsabilidade de adotar as medidas preventivas recomendadas.**



## DIFICULDADE PARA ENGOLIR (DISFAGIA)

A dificuldade de engolir é frequente em quem teve que ser intubado (respirado por aparelhos) devido ao COVID-19. Nós chamamos essa dificuldade de engolir de **Disfagia**.

A Disfagia ocorre porque os músculos usados para mastigar e/ou engolir – lábios, língua, céu da boca e garganta – tornam-se fracos ou incoordenados, não sendo capazes de proteger efetivamente os pulmões da entrada de alimentos. Em decorrência disto, a comida e a bebida podem entrar no lugar errado ou seja, direcionar-se para o pulmão, ao invés de irem para o estômago. Isto pode causar sérias complicações pulmonares e até pneumonia. A intubação, que pode ter sido necessária durante sua internação com o COVID-19, é uma causa frequente de disfagia, principalmente se foi prolongada.

Perder o prazer ou a segurança de alimentar-se implica em perda de qualidade de vida, além do aumento do risco de infecções, por isso julgamos importantes algumas orientações. Se você não foi orientado por um fonoaudiólogo durante sua internação, é importante que analise se surgiram alguns sintomas de disfagia após a alta hospitalar.

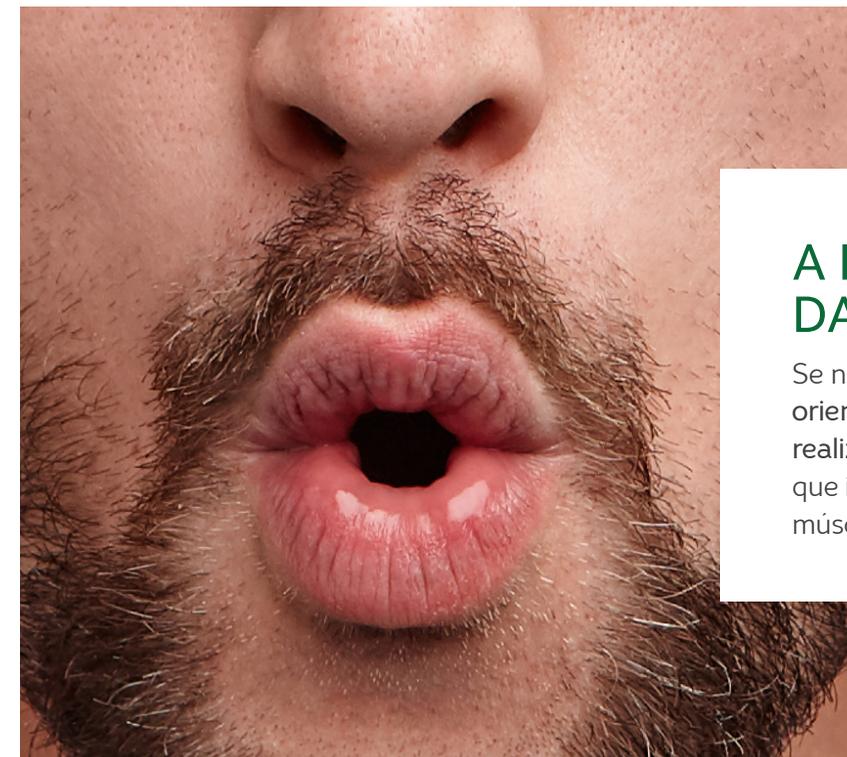
### **SINTOMAS DA DISFAGIA:**

- Dificuldade para engolir alguns tipos de alimento ou de bebida;
- Tosse ou engasgo enquanto está comendo ou bebendo;
- Aumento de secreção ou da tosse;

- Mudança no aspecto da secreção (mais espessa ou mais grossa, cor amarelo ou amarelo esverdeado; presença de cheiro);
- Mudança da voz (mais rouca ou molhada) após beber ou comer;
- Dor ou desconforto enquanto come ou bebe;
- Saida de alimentos pelo nariz ou escorrendo pela boca;
- Olhos ou nariz escorrendo durante ou imediatamente após alimentar-se;
- Acúmulo de alimento na boca;
- Sensação de que a comida ou bebida está parada na garganta ou entrou no lugar errado;
- Perda de peso sem explicação;
- Alimentação mais lenta do que o usual;
- Atitudes de evitar comer ou beber;
- Regurgitação de alimentos.

### **O DIAGNÓSTICO DE DISFAGIA**

Se você tem um ou mais dos sintomas descritos acima e não foi orientado sobre disfagia durante sua internação, procure o Setor de Fonoaudiologia do A.C. Camargo Cancer Center para um diagnóstico correto e orientações. O fonoaudiólogo lhe ensinará exercícios e o orientará quanto aos alimentos que deve comer ou evitar, posicionamentos, posturas e utensílios facilitadores, e manobras que facilitarão a segurança da sua alimentação.



## **A REABILITAÇÃO DA DEGLUTIÇÃO**

Se necessário, seu fonoaudiólogo o orientará quanto a necessidade de realizar um tratamento para a disfagia, que incluirá técnicas para fortalecer os músculos envolvidos na deglutição.

## **DICAS PARA UMA DEGLUTIÇÃO SEGURA**

- Sente-se numa posição ereta e confortável, tanto para alimentar-se quanto para beber. A posição deitada pode facilitar a entrada de alimentos no pulmão;
- Mantenha-se sentado de forma ereta por pelo menos 30 minutos após comer ou beber;
- Não tenha pressa para alimentar-se. Faça pausas entre as mordidas/colheradas/goles, e tenha certeza de que não há mais alimento na boca antes de engolir novamente;
- Reduza possíveis distrações enquanto estiver comendo ou bebendo, desligue TV e rádio;
- Não fale enquanto estiver comendo ou bebendo;
- Introduza pequenas porções de alimento ou de líquido na boca. Pedacos ou goles grandes podem dificultar a deglutição e aumentar o risco do alimento entrar no pulmão;
- Se você se sentir cansado ao final da alimentação, reduza a quantidade de alimento e aumente o número de refeições no dia.

**Comidas e bebidas não devem ser ofertadas a quem está sonolento/ desatento. Existe grande risco de engasgo/aspiração de alimentos se comida/bebida são ofertados para uma pessoa com dificuldade de deglutição que não está atenta ao ato de comer/beber.**



## **DICA DE EXERCÍCIO**

Caso você tenha respondido sim para alguns dos sintomas acima, e ainda assim não conseguiu agendamento com o fonoaudiólogo, segue uma dica de exercício para você iniciar sozinho antes da primeira consulta, que pode iniciar o fortalecimento dos seus músculos envolvidos na alimentação:

- Com auxílio de um canudo, sugue um iogurte semi-espesso, de forma que você tenha que realizar uma dose extra de força. Pode substituir o iogurte por um suco mais grosso. A cada gole sugado, engula com força, como se estivesse, ao mesmo tempo, levantando um peso. Faça isso cerca de 20 vezes, ou 20 goles.



# EXERCÍCIOS FÍSICOS

## BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS

Os exercícios ajudarão a melhorar a sua disposição, força muscular e flexibilidade, manter-se mais ativo para poder retornar mais rápido às suas atividades cotidianas.

### EQUIPAMENTOS NECESSÁRIOS

- Halteres leves de 0,5 kg ou garrafas de água de 500ml;
- Bola de exercício (30cm) ou almofada;
- Bastão ou cabo de vassoura;
- Cadeira.

### QUANDO DEVO INICIAR OS EXERCÍCIOS?

- Quando não apresentar febre, falta de ar aos mínimos esforços, palpitações ou dor no peito enquanto caminha em casa.

## **QUANDO DEVO INTERROMPER OS EXERCÍCIOS?**

- Falta de ar;
- Dores no peito ou palpitações;
- Exaustão;
- Tontura ou vertigem;
- Sentir dor articular ou muscular em algum exercício (neste caso evite o exercício que lhe provocou o desconforto).

**Em caso de permanência dos sintomas procurar ajuda médica.**

## **EM QUE ORDEM FAÇO OS EXERCÍCIOS?**

Leia as orientações a seguir. Não se preocupe, elas vão fazer mais sentido quando você vir as ilustrações dos exercícios.

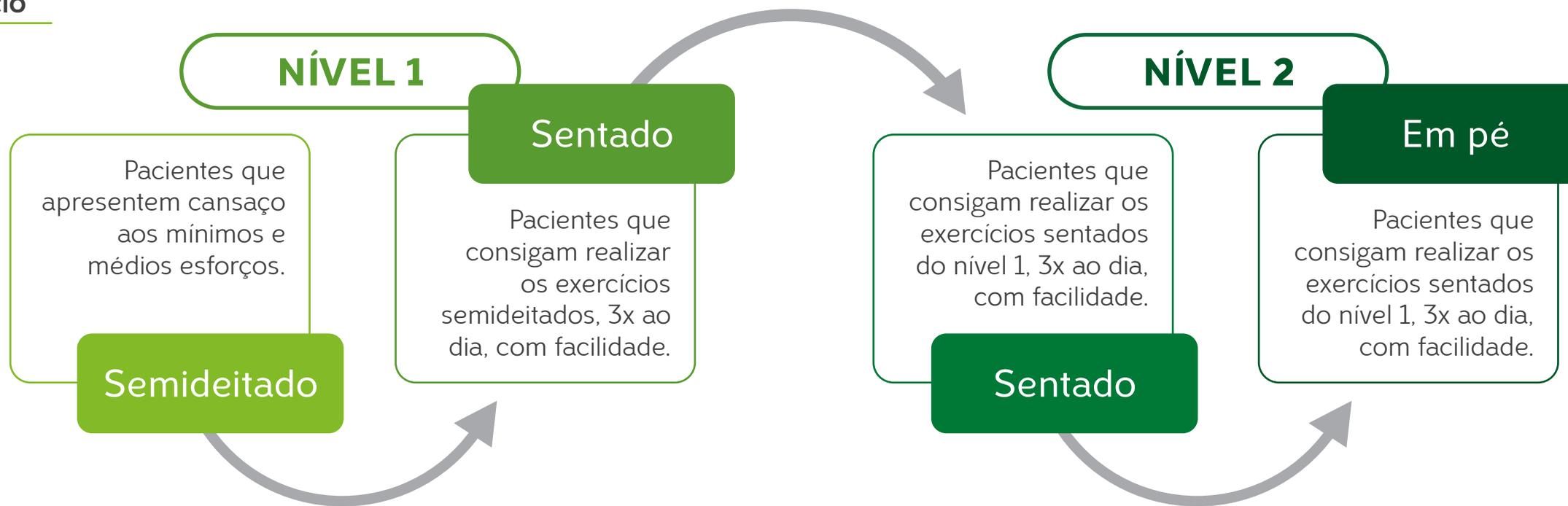
**Inicialmente realizar os exercícios com intensidade leve (nível 1) e progredir gradativamente. Conforme as orientações na próxima página.**

**Ao iniciar cada nível, realize os exercícios daquele nível 1 vez ao dia**

**Se facilmente realizados 1 vez ao dia, no dia seguinte você irá realizar os exercícios daquele nível 2 vezes ao dia.**

**Se facilmente realizados 2 vezes ao dia, no dia seguinte você irá realizar os exercícios daquele nível 3 vezes ao dia.**

## CARACTERIZAÇÃO DOS NÍVEIS DE EXERCÍCIO

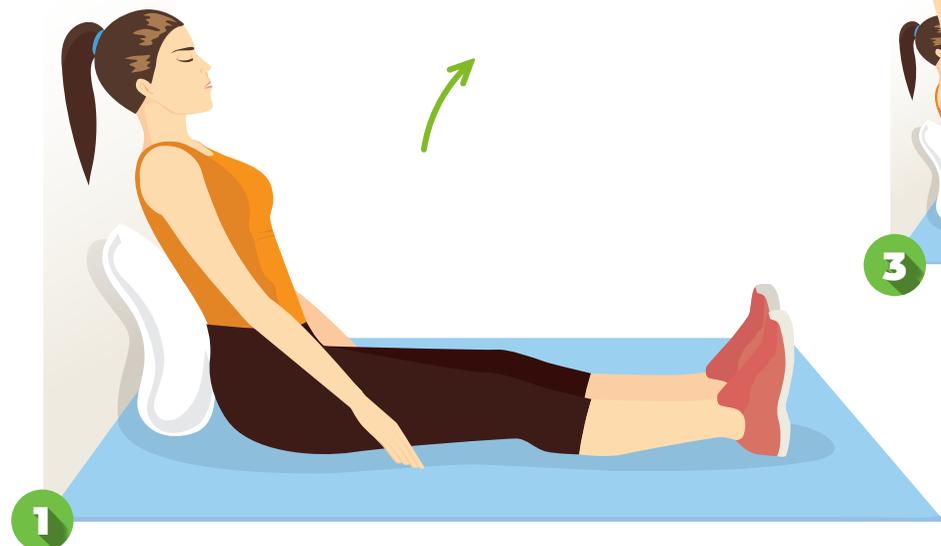


## NÍVEL 1

**POSIÇÃO:** Semideitado na cama (apoio nas costas e pernas esticadas).

### MEMBROS SUPERIORES

1. Puxar o ar enquanto eleva os braços, soltar o ar retornando-os na posição inicial (10 vezes).



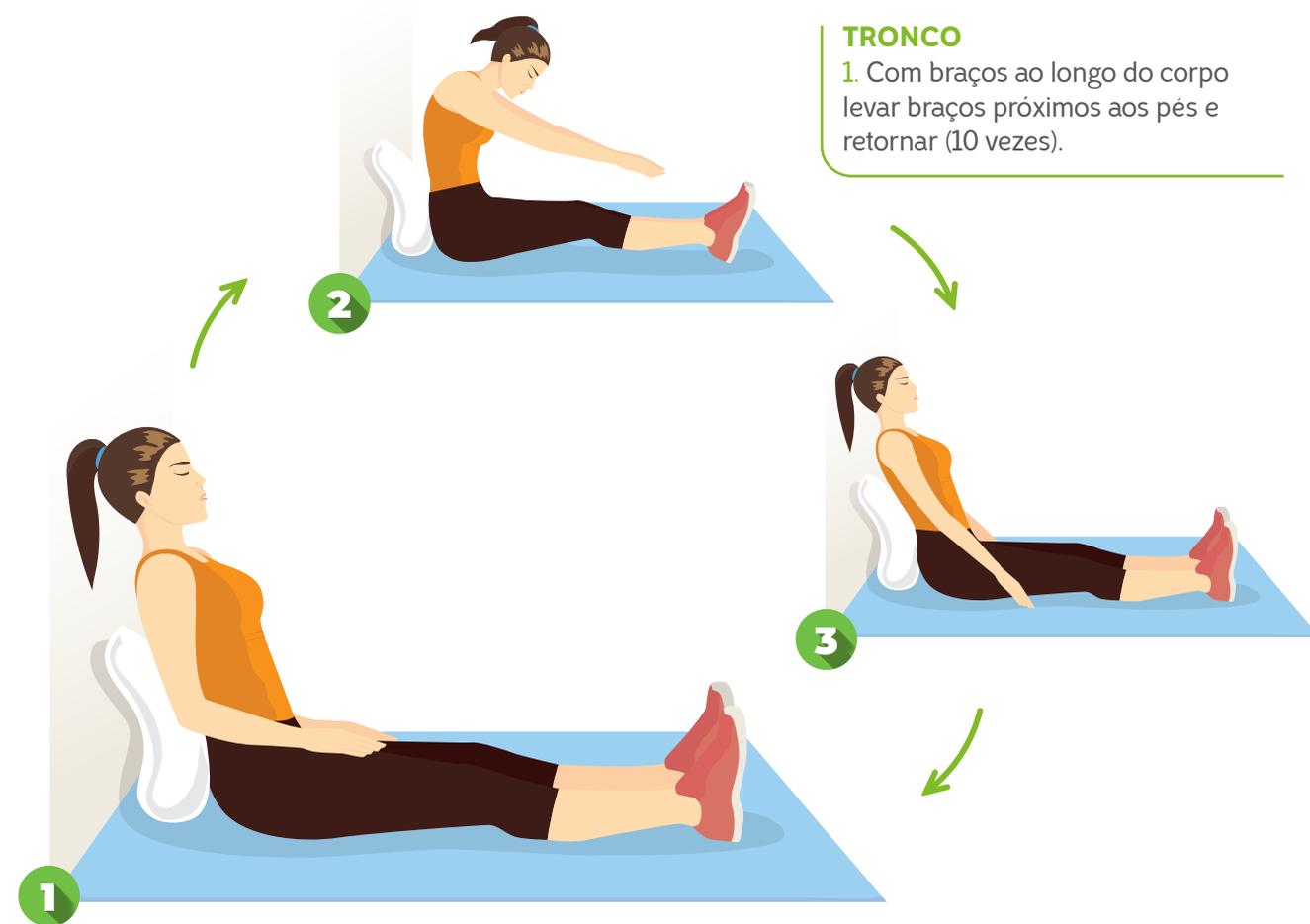
2. Puxar o ar abrindo os braços, soltar o ar e retornar à posição inicial (10 vezes).

3. Com braços estendidos na linha do ombro, puxar o ar e flexionar os cotovelos, soltar o ar e retornar a posição inicial (10 vezes).



### TRONCO

1. Com braços ao longo do corpo levar braços próximos aos pés e retornar (10 vezes).

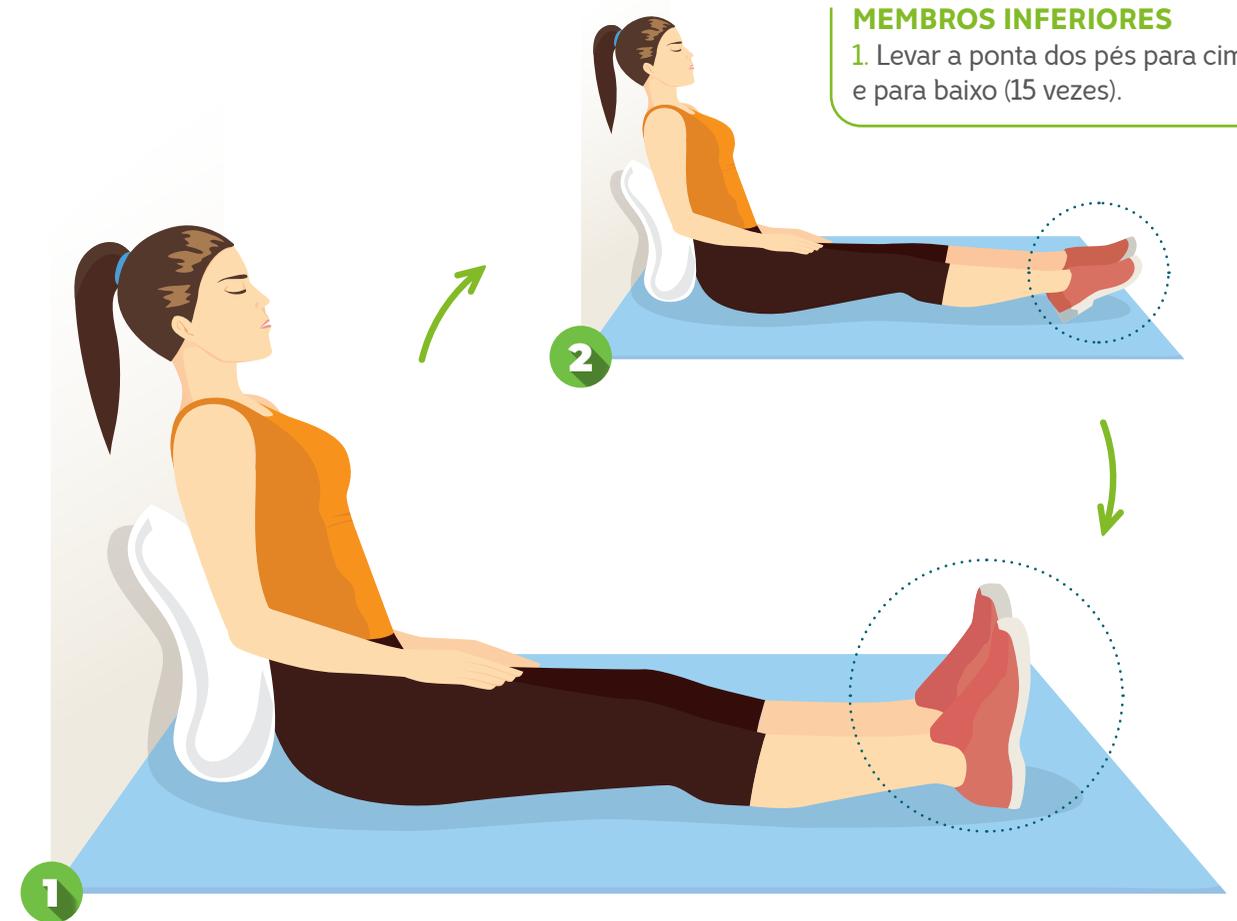


2. Com a bola nas mãos, levar a bola para direita (10 vezes) e para esquerda (10 vezes).

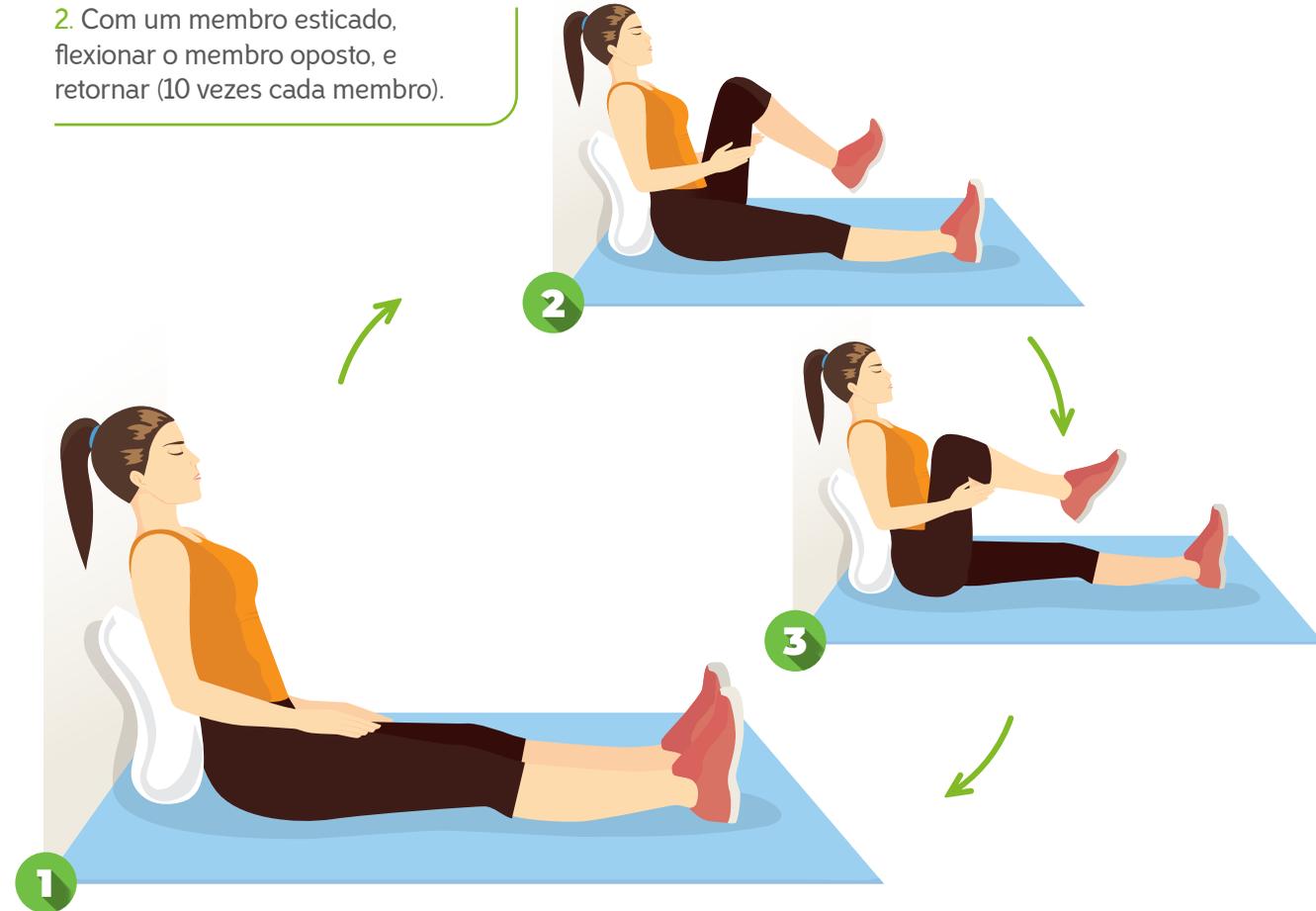


### MEMBROS INFERIORES

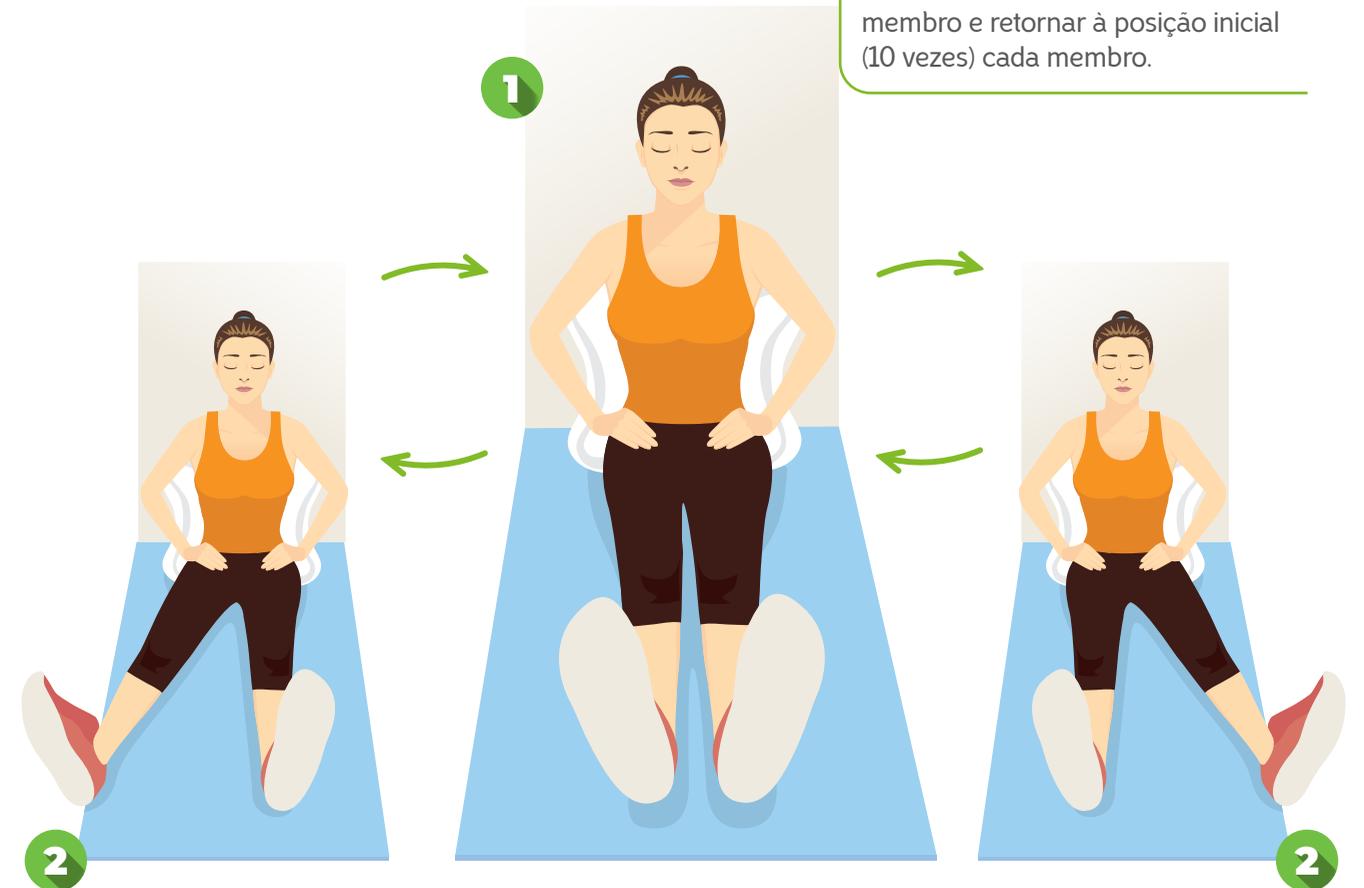
1. Levar a ponta dos pés para cima e para baixo (15 vezes).



2. Com um membro esticado, flexionar o membro oposto, e retornar (10 vezes cada membro).



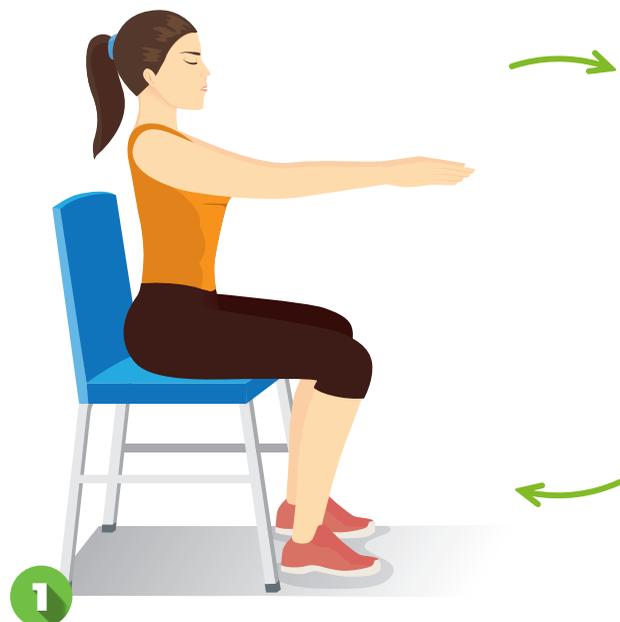
3. Realizar abertura lateral de um membro e retornar à posição inicial (10 vezes) cada membro.



**POSIÇÃO:** Sentado em uma cadeira ou na beira da cama com os pés calçados e apoiados no chão.

**MEMBROS SUPERIORES**

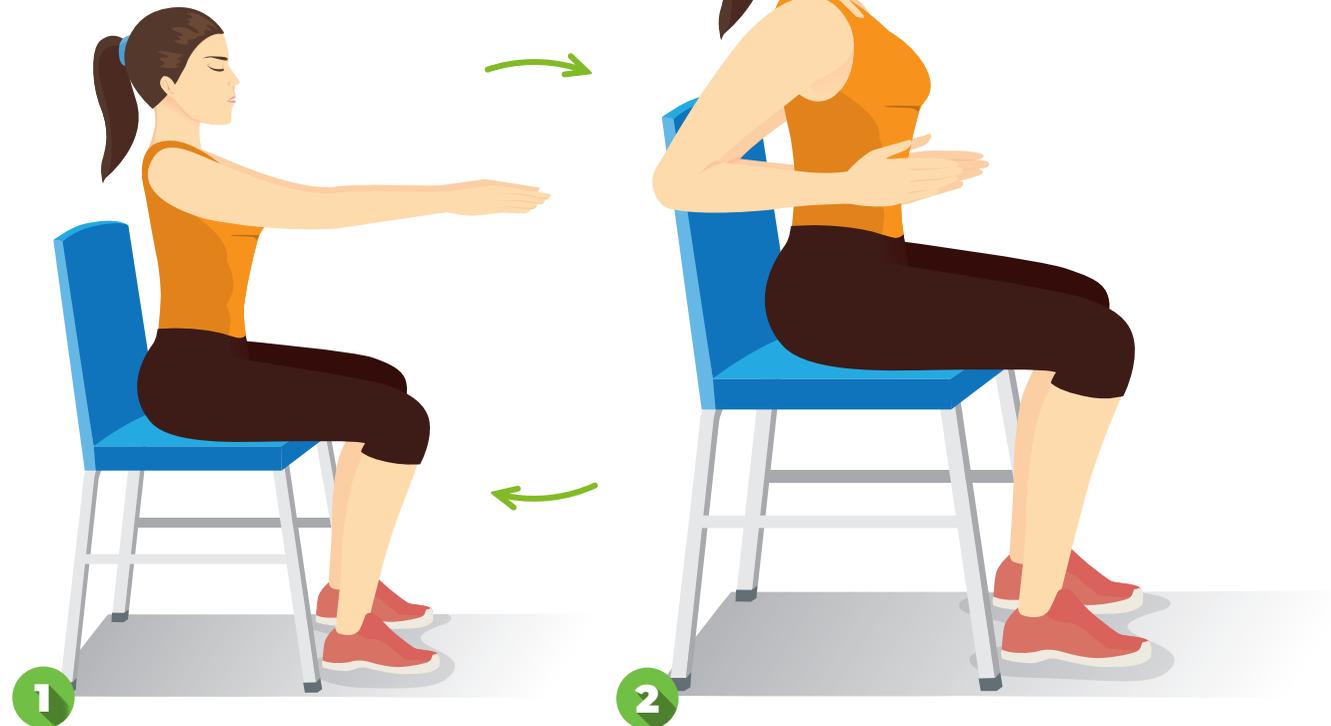
1. Puxar o ar enquanto eleva os braços, soltar o ar retornando-os na posição inicial (10 vezes).



2. Puxar o ar abrindo os braços, soltar o ar e retornar à posição inicial (10 vezes).



3. Com braços estendidos, puxar o ar e realizando flexão dos cotovelos e soltar o ar retornando à posição inicial (10 vezes).

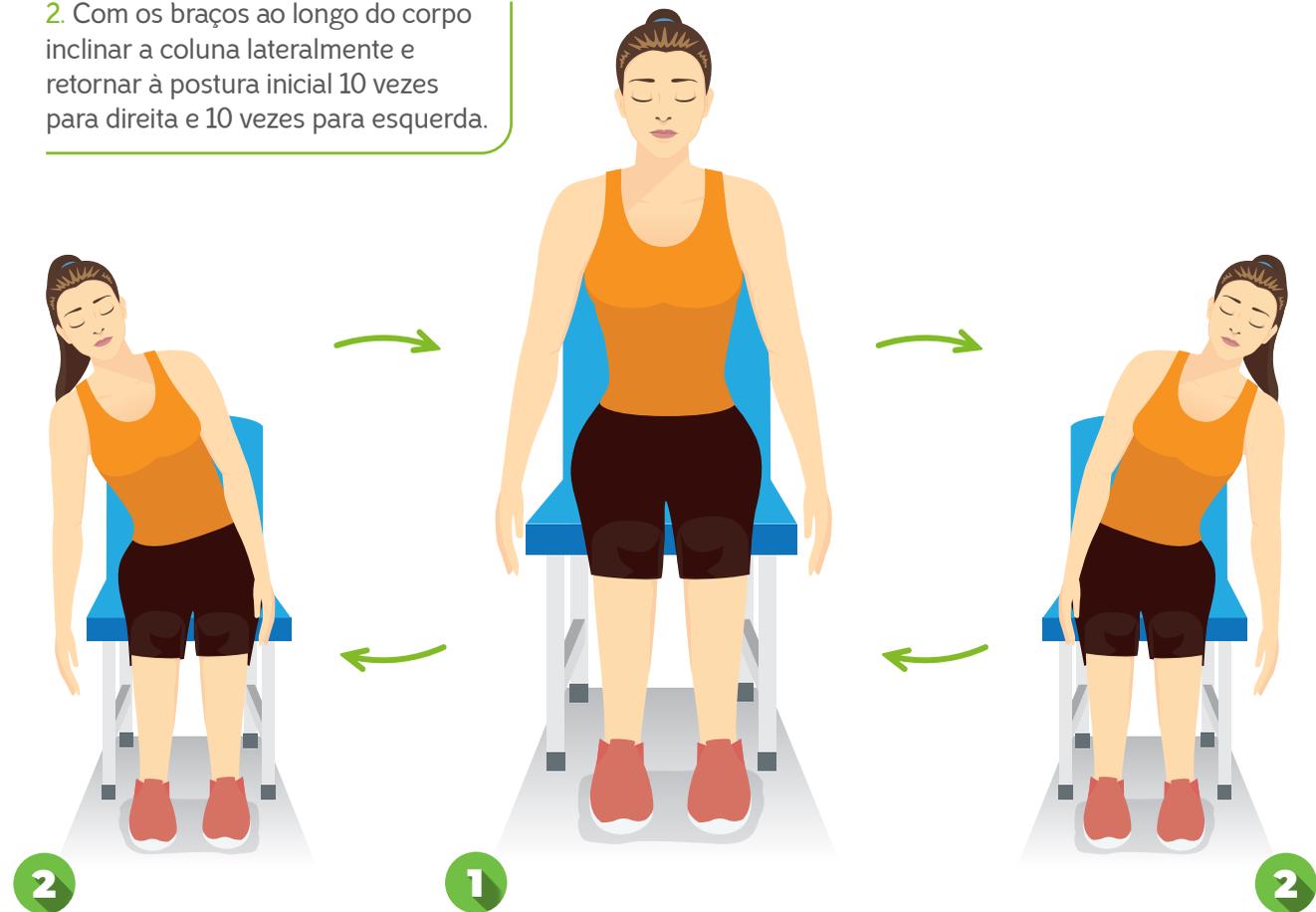


### TRONCO

1. Sentado na ponta da cadeira, levar o tronco para frente e para trás (10 vezes).



2. Com os braços ao longo do corpo inclinar a coluna lateralmente e retornar à postura inicial 10 vezes para direita e 10 vezes para esquerda.



### MEMBRO INFERIOR

1. Com os pés apoiados elevar os calcanhares (15 vezes).



2. Com um membro em repouso no chão, flexionar o membro oposto, e retornar (10 vezes com membro direito e 10 vezes o esquerdo).



3. Com um membro em repouso, realizar extensão de joelho do membro oposto e retornar à posição inicial (10 vezes com membro direito e 10 vezes com o esquerdo).

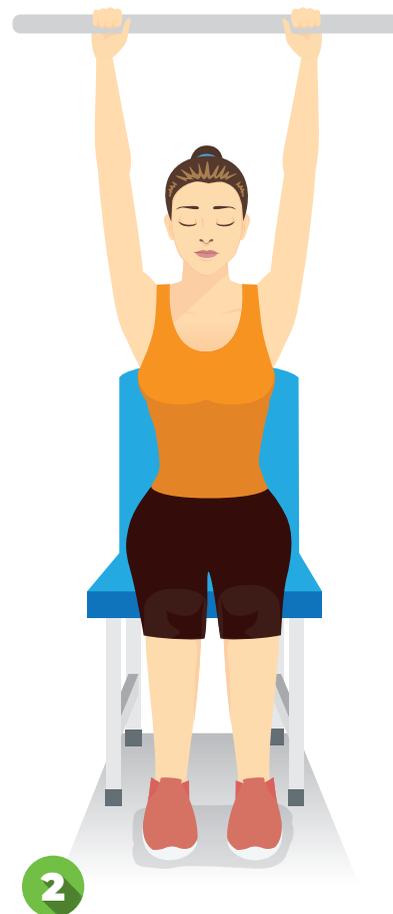


## NÍVEL 2

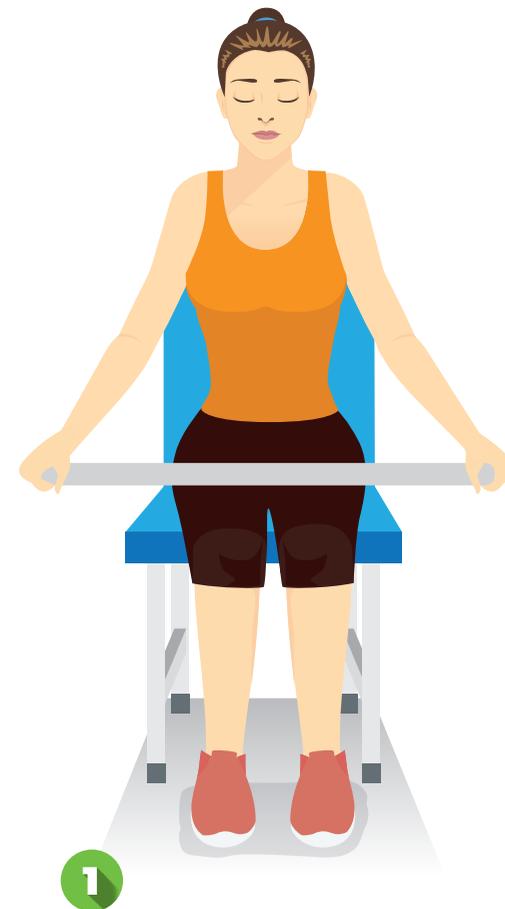
**POSIÇÃO:** Sentado em uma cadeira ou na beira da cama com os pés calçados e apoiados no chão.

### MEMBROS SUPERIORES

1. Com bastão em mãos, puxar o ar enquanto eleva os braços, soltar o ar retornando-os na posição inicial (10 vezes).



2. Com bastão em mãos, puxar o ar abrindo braço direito, soltar o ar e retornar à posição inicial (10 vezes cada membro).



3. Com bastão em mãos, estender os braços e retornar flexionando os cotovelos (10 vezes).

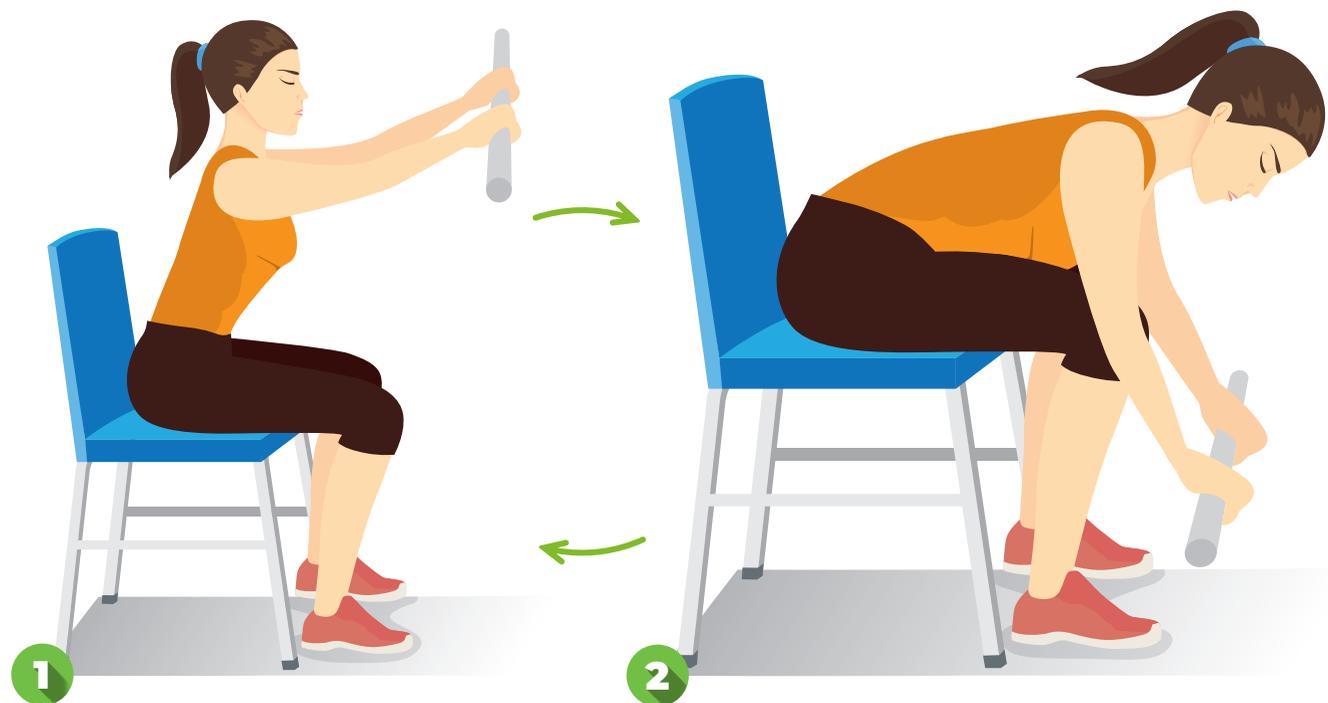


4. Com bola em mãos e braço para trás, flexionar o cotovelo e retornar a posição inicial (10 vezes com cada membro).



### MEMBROS SUPERIORES

1. Com bastão em mãos e os braços para a frente, incline como se fosse encostar nos pés e retornar a posição inicial (10 vezes).



2. Com bastão em mãos e com braços elevados, levar bastão a frente como se fosse levantar da cadeira e retorne a posição inicial (15 vezes).



### MEMBROS INFERIORES

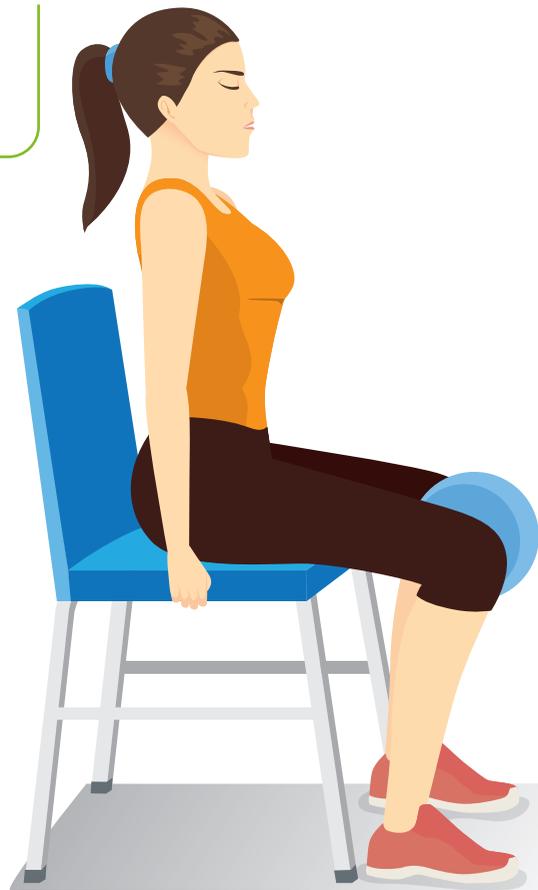
1. Posicionar a bola entre os tornozelos, estender os joelhos, levar ponta dos pés para cima e para baixo (15 vezes).



2. Com a bola entre os tornozelos, realizar extensão de joelho e retornar a posição inicial (15 vezes).



3. Com a bola entre os joelhos, apertar a bola com força, manter apertado por 3 segundos e relaxar (sem deixar a bola cair) (15 vezes).

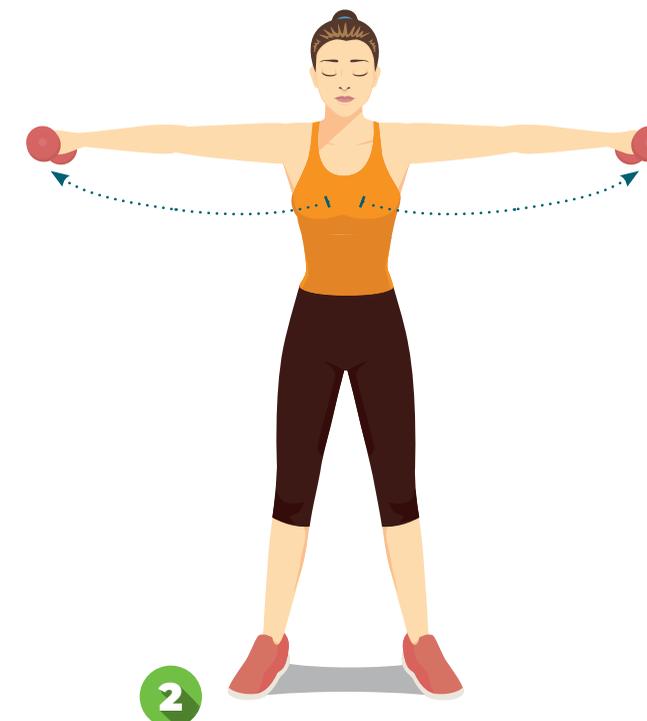
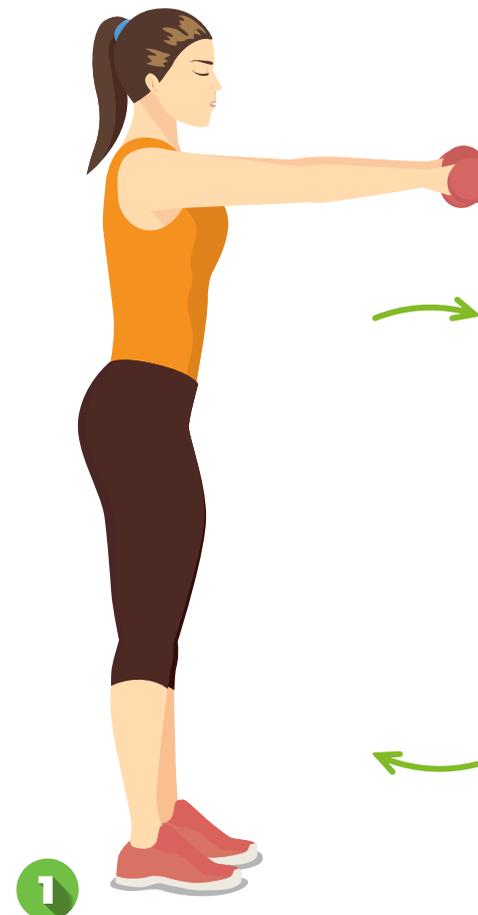
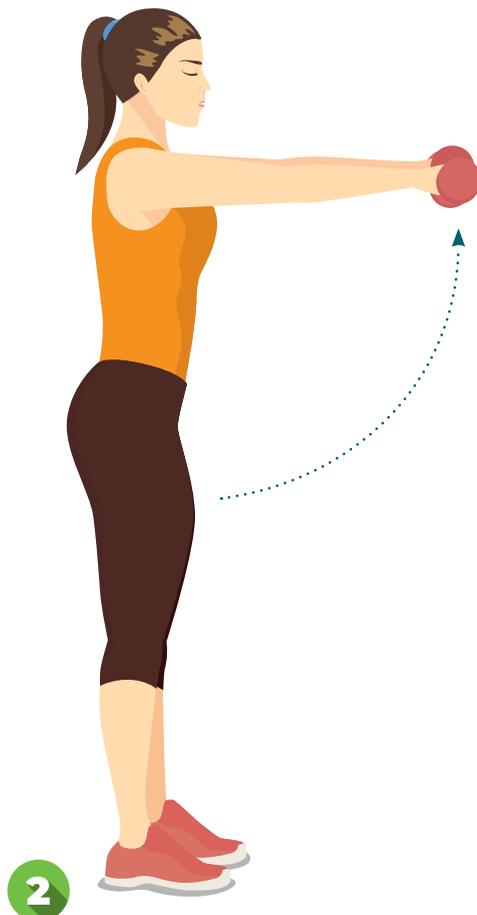


4. Posicionar a bola abaixo do pé e apertar a bola realizando força com a posterior de coxa e glúteos, manter apertado por 3 segundos e relaxar (15 vezes).

**POSIÇÃO:** em pé com pés calçados.

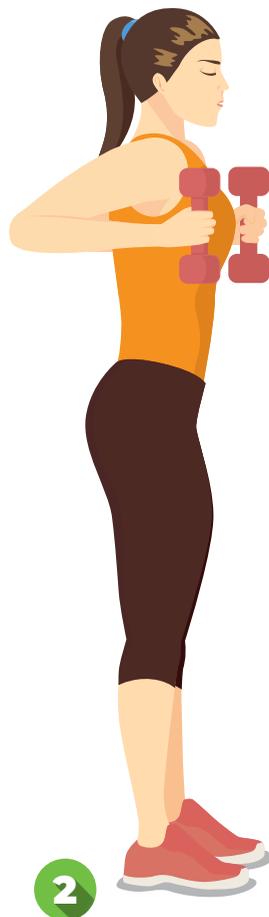
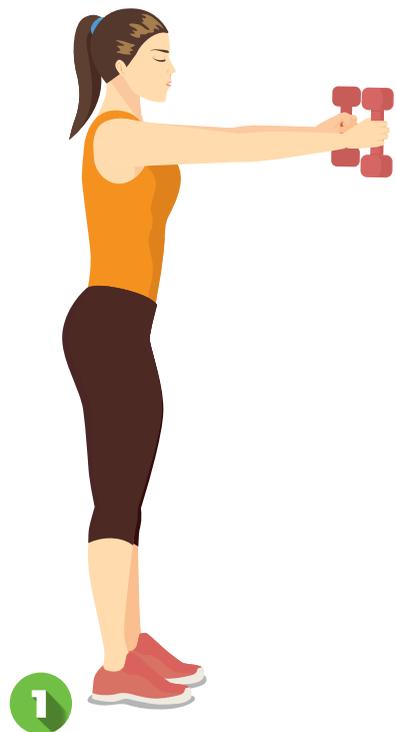
**MEMBROS SUPERIORES**

1. Com halteres em mãos, puxar o ar enquanto eleva os braços até a altura dos ombros, e soltar o ar retornando-os na posição inicial (15 vezes).



2. Com halteres em mãos, puxar o ar abrindo os braços até a altura dos ombros, soltar o ar e retornar a posição inicial (15 vezes).

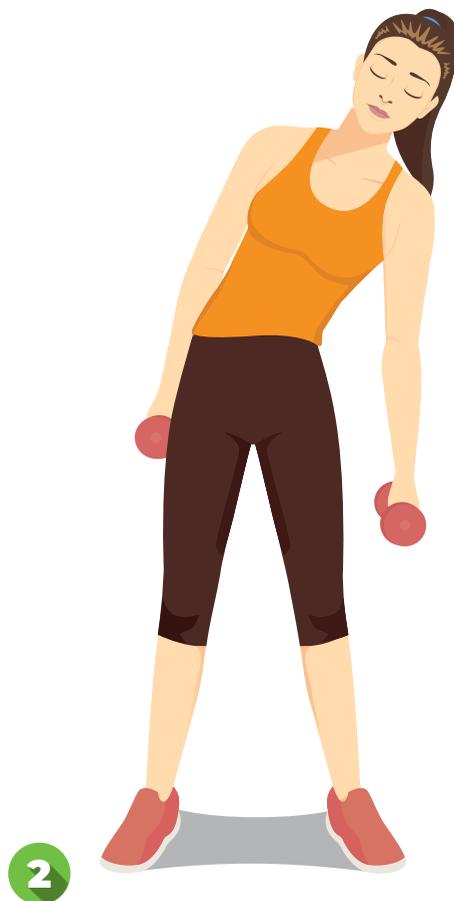
3. Com halteres em mãos estender os braços até a altura dos ombros, e retornar flexionando os cotovelos (15 vezes).



### TRONCO

1. Com bola em mãos e braços ao longo do corpo levar bola a frente na altura dos joelhos e retornar à posição inicial (10 vezes).

2. Com halteres em mãos e com braços ao longo do corpo realizar inclinação lateral da coluna (10 vezes para direita e 10 vezes para esquerda).



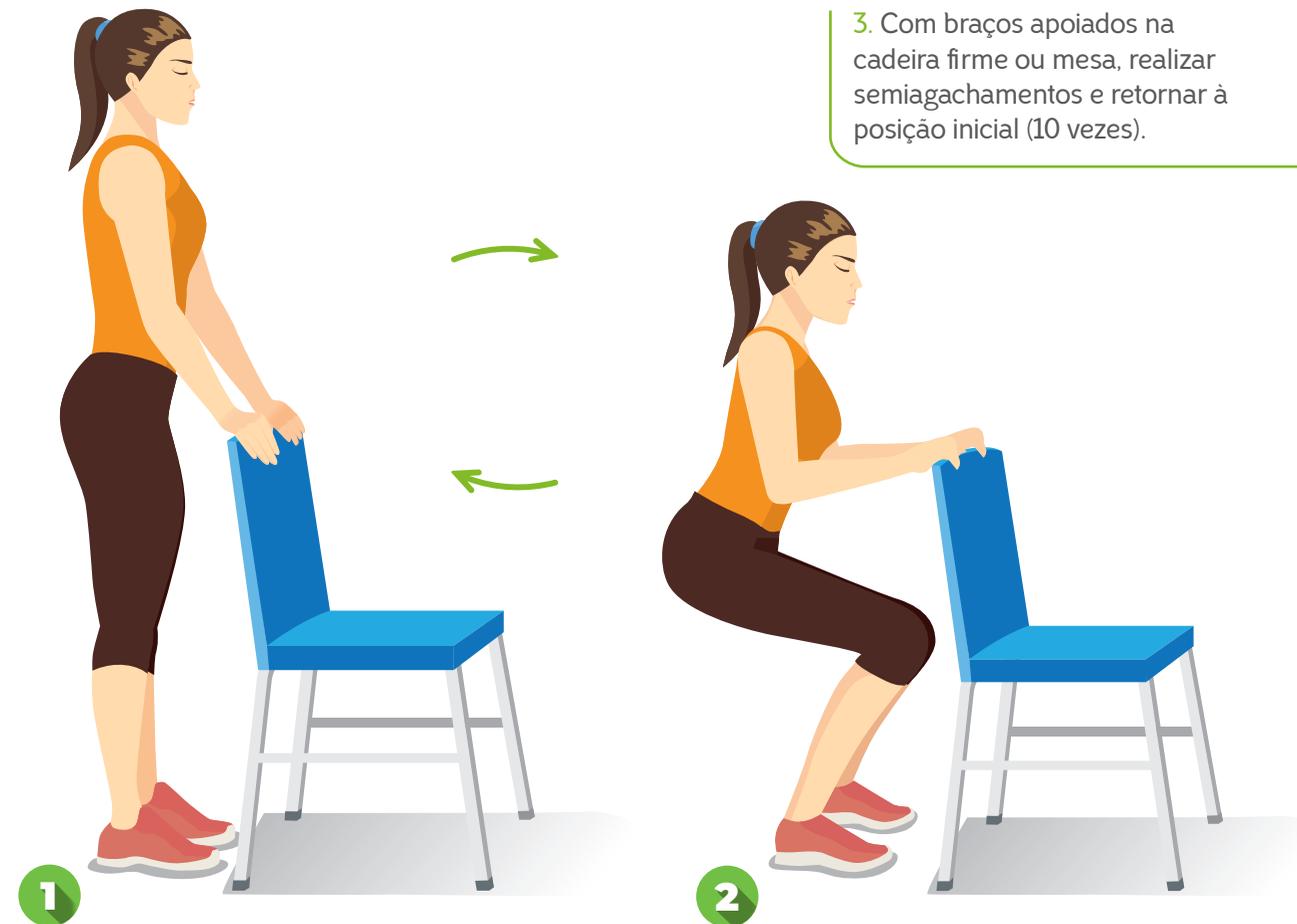
### MEMBROS INFERIORES

1. Alternar entre ficar com os pés no chão e se apoiar na ponta dos pés. Fazer cada movimento 15 vezes. Apoie-se em uma superfície firme, como uma cadeira firme ou mesa.

2. Marchar no lugar 3 séries de 10 repetições (10 vezes para membro direito e 10 vezes membro esquerdo).



3. Com braços apoiados na cadeira firme ou mesa, realizar semiagachamentos e retornar à posição inicial (10 vezes).



4. Apoie as mãos em uma superfície firme, como cadeira ou mesa, levar um membro para trás, realizar flexão de joelho e agachamento e retornar (6 vezes para cada membro).



5. Posicionar-se encostado em uma parede com bola nas costas (entre as escapulas), realizar agachamento a modo que a bola rola pelas costas e retornar à posição em pé (8 vezes).



6. Com a bola no chão, encostada na lateral do pé e na parede, com braços apoiados em alguma superfície firme, como cadeira ou mesa, pressionar a bola por 3 segundos e relaxar (10 vezes para cada membro).



Central de Relacionamento:

**11 2189-5000**

Agendamento de consultas, exames e informações,

**centralderelacionamento@accamargo.org.br**



**[www.accamargo.org.br](http://www.accamargo.org.br)**

**Dra. Raquel M. Bussolotti**  
Responsável Técnica  
CRM - SP 77005