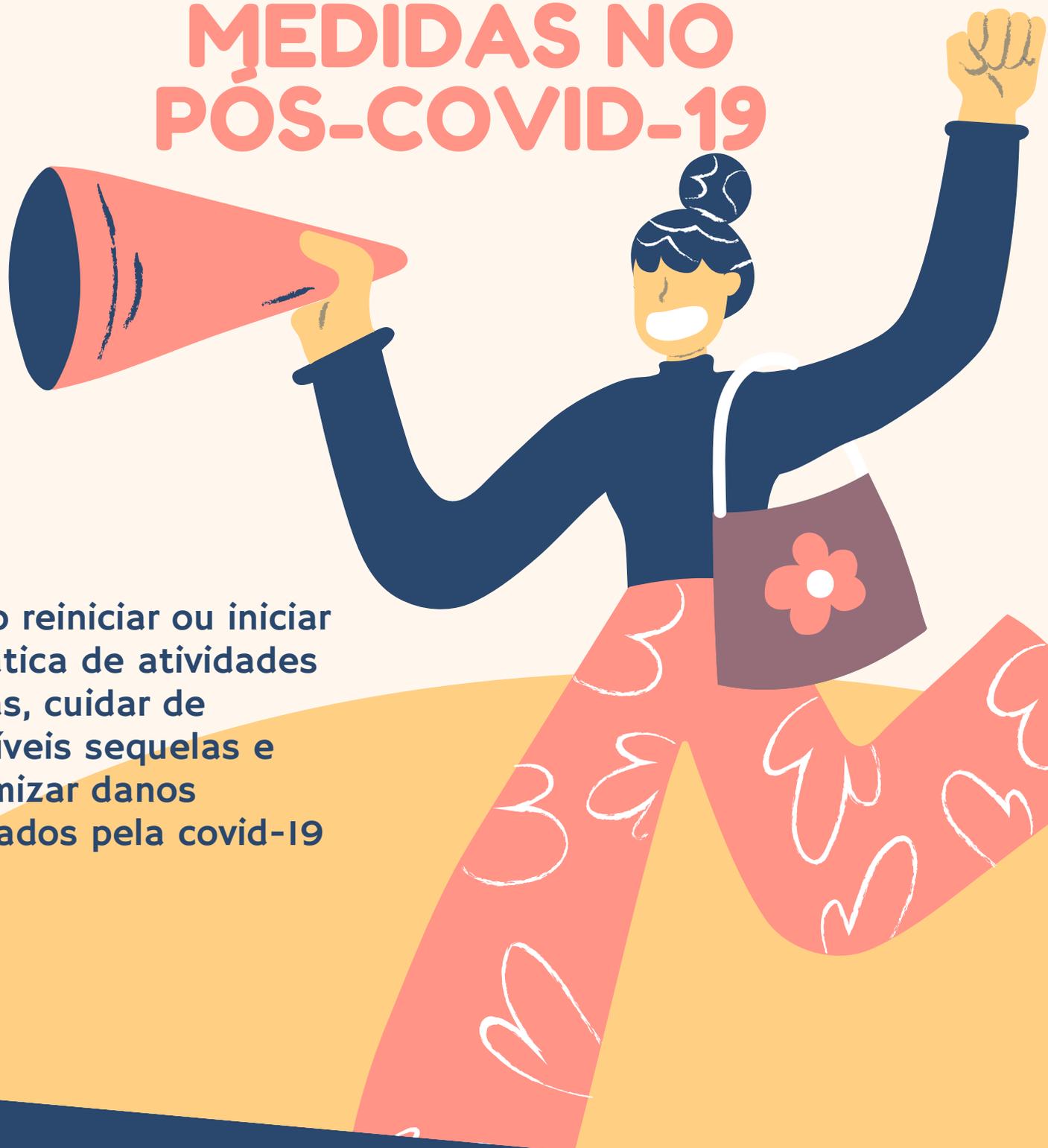


CUIDADOS E MEDIDAS NO PÓS-COVID-19



Como reiniciar ou iniciar a prática de atividades físicas, cuidar de possíveis sequelas e minimizar danos causados pela covid-19

Realização:



PREFEITURA DA CIDADE

RIBEIRÃO PRETO

GLOBAL E ACOLHEDORA

AUTORES

Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (EERP-USP)

Angelina Lettiere Viana

Bianca Barbosa Leite

Cinira Magali Fortuna

Evelyn Zago da Silva

Geovanna Souza Reis

Jaqueline Garcia de Almeida Ballestero

Jennyfer Caroline Silva

Julia Ferreira dos Santos

Laura Sayuri Cabanilha de Souza Tsuda

Maria Eduarda Candido Cantadori

Marina Laura Fernandes Barbosa da Silva

Rhayane Cristina de Paula

Tauani Zampieri Fermino

Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (EEFERP-USP)

Alexandre Vasquez Hudari Goncalves De Souza

Atila Alexandre Trape

Breno Amorim Batista

Graziela da Silva Oswaldino

Gisele Lozano Pires Barbosa

Lucas Esposito dos Santos

Maria Julia Rossi Alves

Pietra Oliveira Ferreira

Walisson Geremias dos Santos

AUTORES

Faculdade de Ciências Farmacêuticas de Ribeirão Preto (FCFRP-USP)

Anna Lara Rocha Peres

Evelyn Tatiane de Lima Medeiros

Fabiana Rossi Varallo

Felipe Augusto Trinca Alves da Silva

Geyza Katrinny Sousa Ribeiro

Heloisa Rennebeck de Andrade Netto

Isabella Arantes Margarido

Paulo Roberto Abramo Filho

Raul Oliveira Bertassi

Vania dos Santos

Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto - Fonoaudiologia (FMRP-USP)

Davi Guedes Braga

Izadora Silva Santos

Laura Cristina Justino

Luis Felipe da Luz Paiva Costa

Manoella Helena Lucera Dos Santos

Pollyana Mendonca de Souza Oliveira

Rafaela Fernanda da Silva

Tatiane Martins Jorge

AUTORES

Faculdade de Odontologia de Ribeirão Preto (FORP-USP)

Ana Elisa Rodrigues Alves Ribeiro
Andiara De Rossi Daldegan
Daira Ester De Sousa
Gabriel Fugita Barbin
Giovana Storti Uemura
Isabela Santos Borba Lima
Leticia Cassaro
Luiza Machado Pedrozo
Nicoly Thomaz Murao
Renan Leonardi De Oliveira Rigotti
Wilson Mestriner Junior

Secretaria Municipal da Saúde - Prefeitura Municipal de Ribeirão Preto

Ana Paula Vieira
Camila De Paula Monteiro
Daniela De Bortoli Sanches
Fernando Silveira
Geovana Cristina Teso Da Silva Filgueiras
Juliana Barcelos Da Costa Lima
Larissa Carvalho Silva
Luana Alves De Figueiredo Bianchi Neves
Maria Eduarda Rissato Lovato
Mariana Bodoni Massocato Machado

SUMÁRIO

Introdução	5
O que é a covid longa?	8
Atividade física	9
Importância da atividade física para a saúde e no pós-covid ..	10
Benefícios da atividade física	11
Pequenos esforços, grandes benefícios	12
Como manter um estilo de vida saudável após a recuperação da covid-19	13
Experimentando novas atividades físicas durante a recuperação da covid-19	15
Atividades físicas com segurança	16
Dicas de cuidados orofaciais e cognitivos no pós-covid-19	17
Queixas para engolir	19
Queixas de fala e voz	21
Queixas de respiração	22
Sintomas cognitivos	23
Saúde bucal	24
Referências	27

Esta cartilha tem como objetivo orientar a prática de atividades físicas para pessoas após ficarem doentes por conta da covid-19. As recomendações aqui apresentadas não substituem nenhum programa ou prescrição realizada por profissional habilitado e qualificado, tampouco as orientações realizadas pelos profissionais da saúde.

INTRODUÇÃO

A covid-19 é uma doença infecciosa causada pelo vírus SARS-CoV-2 e seus sintomas principais podem ser tosse seca, febre, cansaço e doença respiratória leve. Vale ressaltar que alguns pacientes podem ter complicações e necessitar de cuidados e tratamento especial. Os grupos mais afetados pela doença são os idosos e pessoas com condições especiais de saúde. Entretanto, é importante destacar que qualquer faixa etária, com ou sem comorbidades, pode adoecer pela covid-19 e desenvolver a forma mais grave, por isso a prevenção é muito importante.

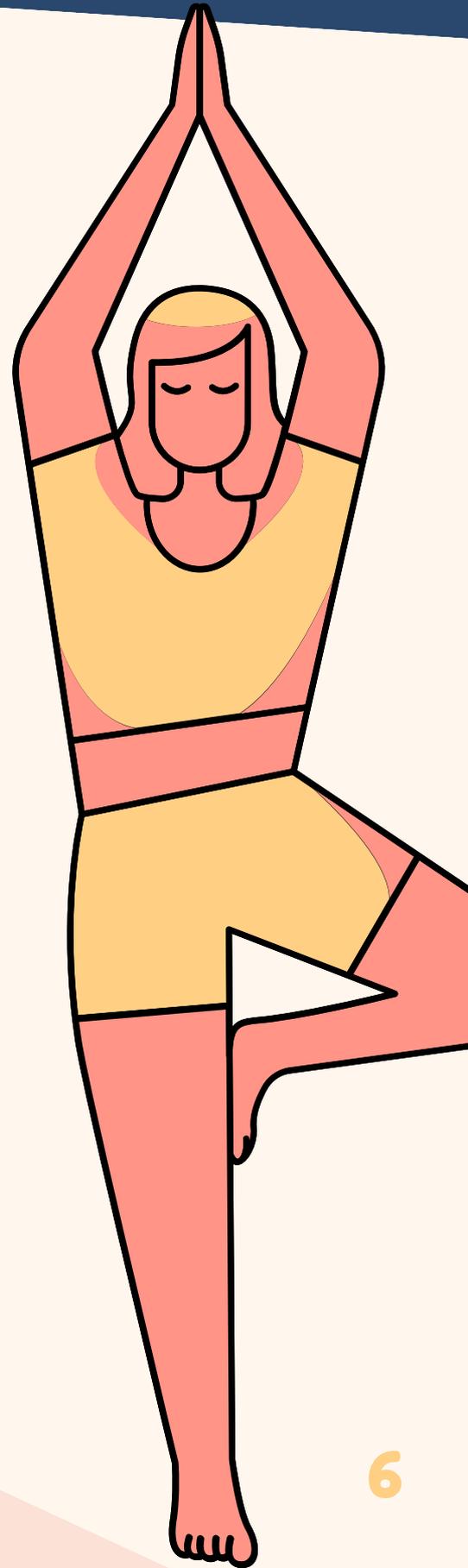


Após contrair a doença, de forma moderada ou grave, é possível que haja sintomas persistentes após a recuperação dos sintomas iniciais da fase aguda, caracterizada como covid longa. Os sintomas mais relatados são fadiga, dor de cabeça, queda de cabelo excessiva, dispneia, distúrbios cognitivos, dores nas articulações, perda de olfato e paladar prolongado, que podem variar em intensidade e manifestação com o tempo. Esses sintomas prolongados podem aparecer em todas as faixas etárias, mesmo em aqueles que tiveram a forma assintomática da doença.

INTRODUÇÃO

Para proteger a si e os outros, é importante que a pessoa com sintomas gripais ou de resfriado, realize o isolamento até se recuperar. Ou, caso tenha contato social, é essencial manter a distância e usar a máscara corretamente. Além disso, a vacinação é uma forte aliada tanto para a proteção da covid-19 quanto para a covid longa, já que as pessoas imunizadas apresentam menor risco de ficarem doentes e desenvolverem a forma longa, com fadiga prolongada e distúrbios pulmonares.

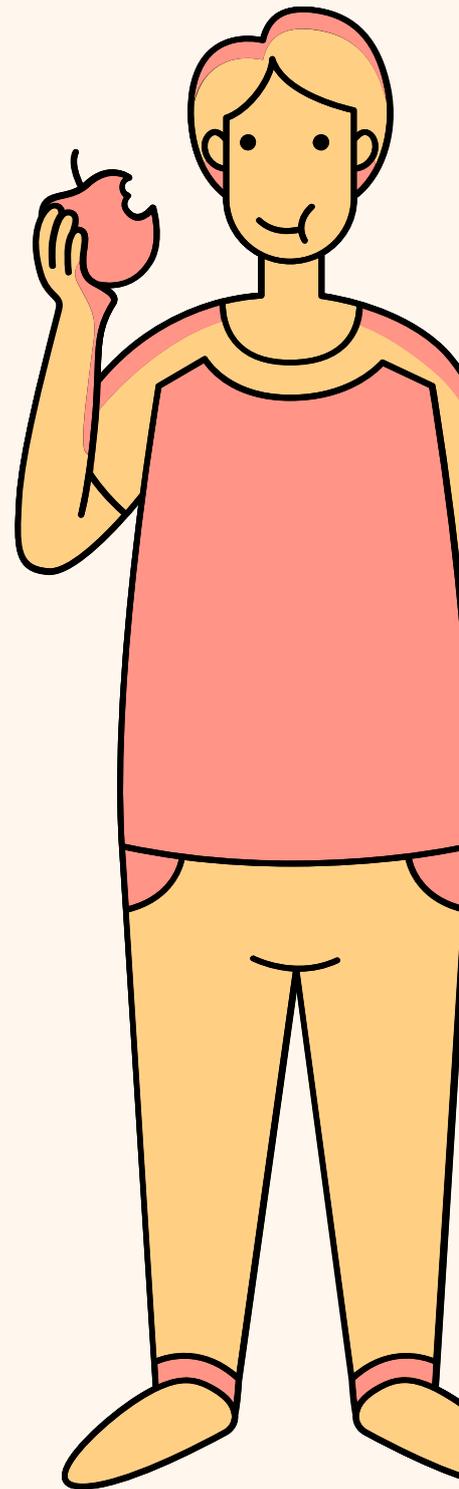
Dessa forma, a covid-19 proporciona grandes desafios à saúde, que podem ser minimizados por meio da adoção de novas práticas de cuidado e terapias. No âmbito da reabilitação multidimensional, exercitar-se é essencial para melhorar o condicionamento físico, reduzir a falta de ar, aumentar a força muscular, o equilíbrio e a coordenação, além de reduzir estresse e ansiedade causados pela doença.



INTRODUÇÃO

A doença também pode trazer consequências para a fala, a qualidade da voz, o ato de engolir (como a disfagia) e a respiração. Além disso, tanto o estresse quanto a ansiedade podem piorar os episódios de distúrbio temperomandibular (DTM) e bruxismo (ato de ranger os dentes). Uma má saúde bucal pode acarretar em perda da qualidade de vida e do sono, além de desgastes na região. Dessa forma, é importante que fonoaudiólogos e dentistas sejam consultados para auxiliar na prática de exercícios que tragam fortalecimento para a região e uma boa saúde bucal.

É importante lembrar que o uso de medicamentos deve ser utilizado de acordo com a prescrição em receita. Os profissionais da Enfermagem e da Farmácia podem ajudar a solucionar dúvidas e acompanhar os tratamentos recomendados. Assim, procure a sua unidade de saúde para mais informações.



O que é a covid longa?

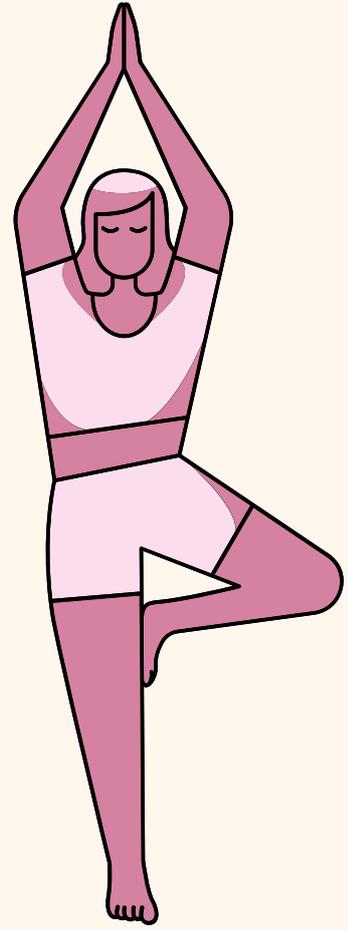
"Covid longa" é um termo usado para descrever os sintomas de longo prazo e as complicações que algumas pessoas vivenciam após terem sido infectadas com a covid-19. Também é conhecida como "síndrome pós-covid" ou "covid prolongada".



Embora muitas pessoas se recuperem completamente da covid-19 em algumas semanas, outras podem continuar a ter sintomas por meses ou mesmo anos após a infecção inicial. Os sintomas da covid longa podem variar amplamente e inclui os mesmos da fase aguda da doença ou novos sintomas podem surgir.

Atividade Física

- Segundo o Guia de Atividade Física para a População Brasileira, a atividade física é um comportamento que envolve os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente, podendo acontecer no tempo livre, no deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas. Como exemplos, incluem atividades cotidianas como caminhar, subir escadas, dançar, fazer jardinagem, entre outras.
- A atividade física é essencial para a saúde e bem-estar, uma vez que é capaz de melhorar a aptidão física e reduzir o risco de doenças crônicas, como doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade, entre outras.



- No entanto, sabe-se que a atividade nem sempre é de fácil acesso para todos. Por isso, são fundamentais políticas públicas para proporcionar atividades que sejam agradáveis e se encaixem na rotina das pessoas. Ainda, as pessoas podem explorar algumas possibilidades de forma autônoma, como dançar ao som das músicas favoritas, praticar esportes em grupo ou até mesmo caminhar ao ar livre enquanto se aprecia a paisagem.



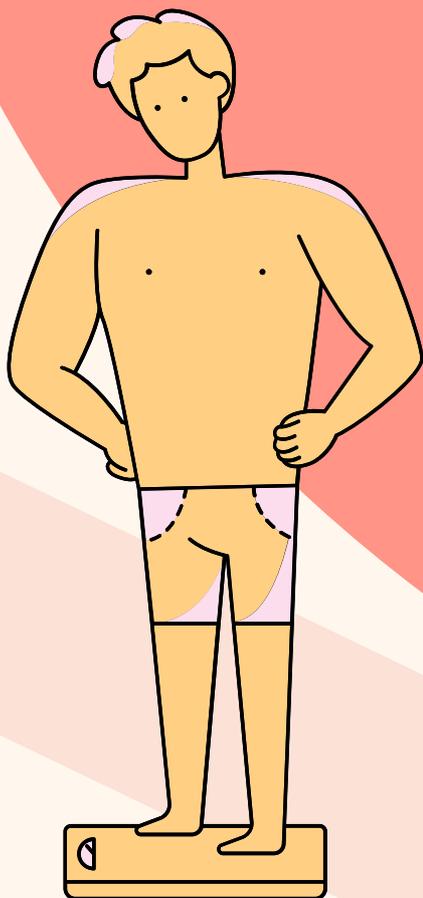
Importância da atividade física para a saúde e no pós-covid

- O estilo de vida ativo, pode amparar a proteção da covid-19, o que também contribui para o bem-estar psicológico, prevenção e controle de doenças crônicas, como hipertensão, diabetes, obesidade e câncer. A pandemia da covid-19 e as medidas de restrições afetaram os hábitos de atividade física mundialmente. Com isso, o aumento da inatividade física pode influenciar negativamente a imunidade das pessoas e torná-las suscetíveis a desencadear diversas doenças.



- Atividade física também pode ajudar na recuperação gradual do organismo no pós-covid. Muitas pessoas em recuperação podem apresentar alguns sintomas persistentes mesmo após o ciclo da doença. Nesse sentido, a atividade física realizada de forma adequada, de acordo com as possibilidades do praticante, pode ser considerada excelente para auxiliar a recuperação, oferecendo mais disposição para as tarefas diárias.

Benefícios da atividade física



- Embora o curso clínico da covid-19 possa variar independente do nível de condicionamento físico das pessoas, alguns estudos apontam para a associação entre bons níveis de aptidão física e a diminuição da gravidade dos sintomas relacionados à doença.

- Melhora sua energia;
- Pode reduzir a falta de ar;
- Reduz o estresse e a ansiedade;
- Melhora seu raciocínio;
- Aumenta a confiança;
- Melhora o equilíbrio e a coordenação;
- Aumenta a força muscular;
- Melhora a forma física.



Pequenos esforços, grandes benefícios

- Cada movimento é valioso e pode trazer grandes benefícios para a saúde, mesmo que pequenos esforços sejam feitos. Se possível, é importante tentar alcançar a recomendação mínima de atividade física de 30 min por dia, durante 5 dias por semana. Esses minutos de atividade física podem incluir caminhadas, yoga, subir escadas, dançar ou outras atividades leves que façam o corpo se mover. Essa recomendação é baseada em evidências científicas e pode ajudar a melhorar a saúde cardiovascular e mental.



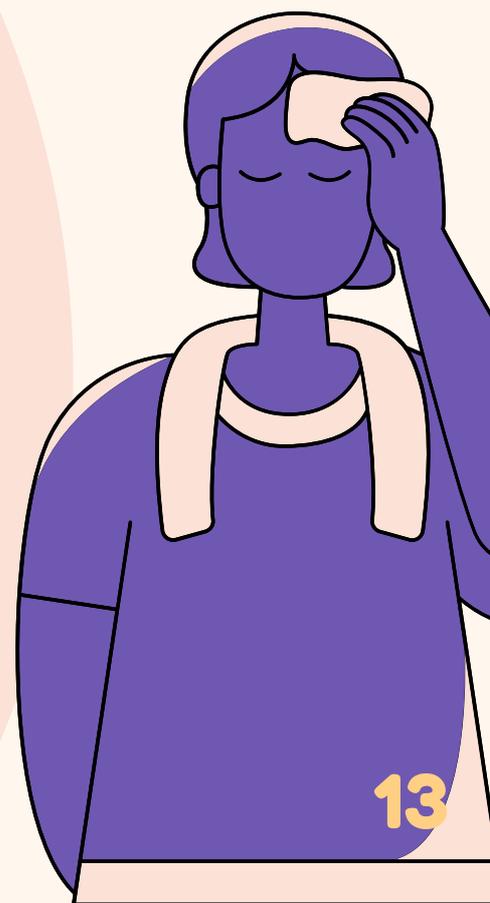
É importante lembrar que pequenos passos podem levar a grandes mudanças e que é fundamental encontrar atividades que sejam prazerosas e possam ser mantidas a longo prazo.

Como manter um estilo de vida saudável após a recuperação da covid-19



- Buscar interagir com o ambiente e outras pessoas pode ser uma ótima opção para se exercitar. No entanto, é importante lembrar que cada pessoa tem uma recuperação diferente após a covid-19, por isso, recomenda-se começar com atividades leves e aumentar gradualmente a intensidade.

- Reviver experiências agradáveis e realizar atividades que você gosta pode ser uma ótima maneira de se motivar para se movimentar. Quando você está se recuperando da covid-19, é normal que possa se sentir cansado e desmotivado, mas se concentrar em atividades que você desfrutava antes de contrair a doença pode ajudar a tornar o processo de recuperação mais fácil e agradável.





- Além de trazer uma sensação de prazer e bem-estar, movimentar-se pode ter um impacto positivo na sua saúde mental e física. Isso pode ajudá-lo a lidar com o estresse e a ansiedade, que muitas vezes acompanham a recuperação da covid-19. Lembre-se de que se exercitar não precisa ser uma atividade extenuante ou dolorosa. Comece devagar, com atividades leves que são confortáveis para o seu corpo e aumente gradualmente a intensidade ao longo do tempo.
- Se você não tem certeza por onde começar, considere buscar orientações com um profissional de saúde qualificado. E, se precisar de ajudar com a prescrição de exercícios, de forma mais específica, o profissional de Educação Física poderá ajudá-lo a criar um plano de exercícios seguro e eficaz que atenda às suas necessidades individuais e metas de recuperação.

Experimentando novas atividades físicas durante a recuperação da covid-19

- Viver novas experiências e buscar realizar outras práticas físicas pode ser uma ótima maneira de se manter motivado e engajado na sua rotina de atividades. A recuperação da covid-19 pode ser um momento para repensar sua rotina e experimentar modalidades diferentes que você nunca tentou antes. Isso pode ajudar a tornar o processo de recuperação mais agradável e desafiador.



- Experimentar novas atividades físicas também pode ajudar a prevenir o tédio e o desgaste, o que pode ocorrer quando você faz sempre as mesmas atividades repetidamente. Atividades físicas diferentes também podem ajudar a trabalhar diferentes partes do corpo, melhorando sua força e flexibilidade em geral, além de ajudarem a melhorar diferentes aspectos de sua saúde, como resistência, força e flexibilidade em geral

Atividades físicas com segurança

- Ao experimentar novas atividades físicas, é importante lembrar de começar com atividades leves e aumentar gradualmente a intensidade. Isso ajudará a evitar lesões e permitirá que seu corpo se adapte à nova atividade de forma segura. Considere também buscar orientações com um profissional de saúde, se precisar de orientações mais específicas.



- Lembre-se de que a atividade física deve ser algo que você desfrute e que se adapte à sua rotina e estilo de vida.

DICAS DE CUIDADOS OROFACIAIS E COGNITIVOS NO PÓS-COVID-19

- No pós-Covid, muitas pessoas tiveram ou continuam tendo dificuldades para engolir (disfagia), alterações na qualidade da voz e ou da fala, incoordenação ou dificuldades respiratórias, alterações em alguns processos cognitivos, como memória e foco atencional.
- Em todos esses casos, é indicado acompanhamento com diversos profissionais, incluindo o fonoaudiólogo. É recomendado uma avaliação individual de cada paciente, para compreender a sua queixa e indicar o melhor tratamento para cada caso.



- As queixas mais comuns são notadas tanto em pacientes que tiveram quadros leves, quanto naqueles que foram internados e intubados.
- De início, percebe-se uma fadiga muscular que interfere na respiração do paciente e acomete a voz e a deglutição. Isso ocorre porque os músculos envolvidos nessas ações ficam fracos ou incoordenados.

- No pós-Covid, muitas pessoas tiveram ou continuam tendo dificuldades para engolir (disfagia), alterações na qualidade da voz e ou da fala, incoordenação ou dificuldades respiratórias, alterações em alguns processos cognitivos, como memória e foco atencional.
- Em todos esses casos, é indicado acompanhamento com diversos profissionais, incluindo o fonoaudiólogo. É recomendado uma avaliação individual de cada paciente, para compreender a sua queixa e indicar o melhor tratamento para cada caso.
- As queixas mais comuns são notadas tanto em pacientes que tiveram quadros leves, quanto naqueles que foram internados e intubados.
- De início, percebe-se uma fadiga muscular que interfere na respiração do paciente e acomete a voz e a deglutição. Isso ocorre porque os músculos envolvidos nessas ações ficam fracos ou incoordenados.



Queixas para engolir

A dificuldade para engolir, ou disfagia, ocorre quando, devido à fraqueza ou à incoordenação muscular, o alimento ou bebida ingeridos podem ser direcionados para o pulmão, em vez de ir para o estômago.

Alguns sintomas são:

- Dificuldade para engolir alguns tipos de alimento ou de bebida;
- Tosse ou engasgo ao comer ou beber;
- Mudança na voz (mais rouca ou 'molhada') após beber ou comer;
- Dor ou desconforto enquanto come ou bebe;
- Acúmulo de alimento na boca;
- Sensação de que o alimento está parado na garganta ou que entrou no 'lugar errado'.



- **Caso apresente algum desses sintomas, procure atendimento fonoaudiológico para o correto diagnóstico, tratamento e orientações sobre os alimentos que devem ou não ser ingeridos, assim como posturas corporais e comportamentos indicados.**
- **Alguns cuidados são indicados para todas as pessoas, de modo a favorecer o processo da mastigação e deglutição:**

- 1. Sente-se em uma posição confortável e ereta e se mantenha nessa posição por, pelo menos, 30 minutos após comer ou beber;**
- 2. Não tenha pressa para comer, reduza as distrações, não fale enquanto estiver comendo ou bebendo e introduza pequenas porções de alimento ou de líquido na boca.**

Queixas de fala e voz

Caso, além das queixas de dificuldade para engolir, você note alteração na fala e na voz, como uma incoordenação entre respiração e articulação, também é indicado uma consulta fonoaudiológica para diagnóstico e tratamento.

Alguns cuidados gerais podem ser sugeridos para melhorar a articulação da fala, como:

1. Movimentar a língua para fora e para os lados (ex: Colocar a língua para fora da cavidade oral, elevá-la em direção da ponta do nariz, e voltar para a posição de repouso; Colocar a língua para fora da cavidade oral, baixá-la em direção ao queixo e voltar para a posição de repouso; Colocar a língua para fora da cavidade oral, movê-la para direita e voltar para a posição de repouso; Colocar a língua para fora da cavidade oral, movê-la para esquerda e voltar para a posição de repouso).
2. Movimentar os lábios (ex: Sorrir mostrando dentes e voltar para a posição de repouso; Fazer bico, como se fosse mandar beijo e voltar para a posição de repouso; Mover lábios ao máximo para o lado direito e para o lado esquerdo; Fazer movimentos de abertura e fechamento da boca).




Procure ficar de frente a um espelho para um controle maior dos movimentos e percepção como estão sendo realizados.

Queixas de Respiração

Na apresentação de dificuldades respiratórias, é fundamental procurar ajuda médica.

Realizar a higienização e umidificação nasal com soro fisiológico é muito importante para que as vias aéreas estejam livres para a adequada passagem do ar.

Procure perceber como está ocorrendo sua respiração. Para ter mais consciência, posicione uma mão sobre as costelas e outra sobre abdômen. Sinta, durante a inspiração (entrada do ar), as costelas expandirem e pulmões encherem de ar e, durante a expiração (saída do ar), as costelas fecharem e pulmões esvaziarem.

É importante que a inspiração seja feita pelo nariz, expandindo pulmões e abrindo costelas ao máximo e a expiração seja suave e pela boca, fazendo o som do "s" durante a passagem do ar e fechando costelas até esvaziar pulmões. Imagine que está esvaziando um balão aos poucos.



Sintomas Cognitivos

- Cognição é a capacidade de perceber o mundo, processar informações e transformá-las em conhecimento. No quadro da Covid Longa são muito comuns sintomas cognitivos, tendo em destaque as dificuldades de concentração e memória. É importante informar ao médico e/ou demais membros da equipe de saúde quando as queixas estiverem atrapalhando a qualidade de vida.
- No dia a dia, é fundamental estimular a cognição. Recomenda-se o uso de jogos da memória, jogo de sete erros, atividades de raciocínio lógico, de leitura e interpretação de textos e de cálculos.



Saúde bucal

Ter uma boca limpa e saudável sempre foi a preocupação de muitas pessoas quando falamos sobre odontologia. E durante a pandemia do COVID-19 não foi diferente: muita gente não procurou o cirurgião dentista por diversos motivos e, com isso, gerou-se muitas inseguranças e preocupações com sua saúde bucal. Por isso, na fase pós pandêmica, observamos muitos efeitos negativos que a COVID-19 causou na saúde bucal da população, direta ou indiretamente, como por exemplo o estresse, a ansiedade, o isolamento social, medo de exposição ao vírus, medo da perda do emprego, perda de pessoas próximas e a própria manifestação da doença, que acabam agravando os quadros de disfunção temporomandibular, bruxismo e outros distúrbios do sono.



Nesse sentido, a disfunção temporomandibular é uma condição que trás muita dor e desconforto às pessoas que sofrem deste mal. Assim, diversos fatores podem agravar esta condição, como por exemplo o estresse e ansiedade, pois intensificam o apartamento dentário por meio dos músculos envolvidos na mastigação. Com isso, as consequências mais notáveis são o bruxismo do sono, desgastes e fraturas dentárias, dor, e perda do sono e da qualidade de vida do indivíduo.



- O estresse e ansiedade são porta de entrada para a disfunção; assim, podemos entender que no período da pandemia fomos bombardeados por diversas informações que aumentaram nossa ansiedade, nos causando grandes picos de estresse. Nosso corpo tem hábitos involuntários que podem sim estar relacionados à situações do nosso dia a dia, e o bruxismo é uma delas. Para evitar que tais estragos prejudiquem nossa qualidade de vida, a odontologia pode nos ajudar de algumas maneiras!
- A principal e mais conhecida delas é manter bons padrões de higiene oral, como passar o fio dental, escovar seus dentes e sua língua após as refeições e escovar os dentes, pelo menos, 3x ao dia. Além disso, visitar seu cirurgião-dentista regularmente é essencial.



Outra situação agravada no período pandêmico foi nossa qualidade do sono, que ficou muito comprometido perante aos acontecimentos, quarentenas, isolamentos e afins, acarretando em alguns distúrbios do sono, definidos como um conjunto de diferentes doenças e condições capazes de afetar o sono das pessoas, impedindo-as de dormir por completo ou tornando o sono insuficiente, não promovendo o descanso adequado e nem mesmo sua recuperação. Entre os principais tipos de distúrbios do sono , podemos destacar :

- Insônia
- Apneia do sono
- Bruxismo
- Paralisia do sono
- Narcolepsia
- Sonambulismo



Referências

I DESENVOLVIMENTO DO CONTEÚDO

- O'CONNOR, F. et al. COVID-19: Return to sport or strenuous activity following infection. Waltham (MA): UpToDate; 2022. Disponível em: <<https://www.uptodate.com/contents/covid-19-return-to-sport-or-strenuous-activity-following-infection#:~:text=We%20suggest%20a%20minimum%20of,be%20all%20that%20is%20necessary>>. Acesso em: 8 fev. 2023.
- SALMAN, D. et al. Returning to physical activity after covid-19. Londres: The BMJ; 2021. Disponível em: <https://www.bmj.com/content/372/bmj.m4721>. Acesso em: 8 fev. 2023.
- HUGHES, D. et al. Return to exercise post-COVID-19 infection: A pragmatic approach in mid-2022. Bethesda: National Center for Biotechnology Information; 2022. Disponível em:
- FERNANDES, Ana Paula Morais et al. COVID-19: educação para a saúde – 2. ed. - Ribeirão Preto, SP: Centro de Apoio Editorial da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, 2021.
- WHO. Support for Rehabilitation: Self-Management after COVID-19 Related Illness. Geneva: World Health Organization, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/m/item/support-for-rehabilitation-self-management-after-covid-19-related-illness>. Acesso em: 8 fev. 2023.
- OPAS. Organização Pan Americana da Saúde. Folha Informativa sobre Covid-19, 2023. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/covid19>>. Acesso em: 8 fev. 2023.
- NAC, Nutricionistas em ação com a ciência. Orientações em alimentação e nutrição para crianças e adolescentes com COVID-19 em isolamento domiciliar e após alta hospitalar. Goiás, Brasil, 2020. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/files/banner_coronavirus/Livro_Fanut_Covid_19.pdf>. Acesso em: 24 fev. 2023.
- BARROS, Marilisa Berti de Azevedo, et al. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. Epidemiol.Serv. Saúde (online), 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400018>>. Acesso em 24 fev. 2023.
- DOMINGUEZ, Bruno. O que vem depois: Respostas e lacunas sobre a covid longa que afeta até 20% dos que foram infectados pelo coronavírus. Radis Comunicação e Saúde - Fiocruz (online), 2022. Disponível em: <<https://radis.ensp.fiocruz.br/index.php/home/reportagem/o-que-vem-depois>>. Acesso em 02 Mar. 2023.
- INSTITUTO BUTANTAN, Governo do Estado de São Paulo. Vacinados têm menos risco de desenvolver Covid longa e dose de reforço pode ampliar a proteção. Portal do Butantan (online), 2023. Disponível em: <<https://butantan.gov.br/noticias/vacinados-tem-menos-risco-de-desenvolver-covid-longa-e-dose-de-reforco-pode-ampliar-a-protecao-afirma-estudo#:~:text=Vacinados%20têm%20menos%20risco%20de,proteção%2C%20afirma%20estudo%20-%20Instituto%20Butantan>>. Acesso em 02 Mar. 2023.
- INSTITUTO BUTANTAN, Governo do Estado de São Paulo. Covid longa é uma nova doença e afeta o trabalho da maioria dos infectados. Portal do Butantan (online), 2022. Disponível em: <<https://butantan.gov.br/noticias/covid-longa-e-uma-nova-doenca-e-afeta-o-trabalho-da-maioria-dos-infectados-apontam-estudos>>. Acesso em 02 Mar. 2023.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. A clinical case definition of post COVID-19 condition by a Delphi consensus, 6 October 2021. World Health Organization, 2021. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Post_COVID-19_condition-Clinical_case_definition-2021.1>. Acesso em 05 Abr. 2023
- Marson A, Tessitore A, Sakano E, Nemr K. Efetividade da fonoterapia e proposta de intervenção breve em respiradores orais. Rev CEFAC [Internet]. 2012Oct;14(Rév. CEFAC, 2012 14(6)):1153–66. Available from: <https://doi.org/10.1590/S1516-18462012005000054>
- S.O.S Vida. Cuidados na Reabilitação Domiciliar Pós-Covid-19. Brasil, 2021. Disponível em: <<https://sosvida.com.br/wp-content/uploads/2021/04/reabilitacao-poscovid-homecare.pdf>> Acesso em: 21 mar. 2023.
- A.C.Camargo Cancer Center. Orientações para pacientes: Reabilitação após alta hospitalar por COVID-19. São Paulo, SP. Disponível em: <<https://accamargo.org.br/sites/default/files/2020-08/cartilha-pacientes-orientacoes-reabilitacao-apos-alta-hospitalar-covid-19.pdf>> Acesso em: 21 mar. 2023.

Conselho Regional de Fonoaudiologia – 3ª Região, CREFONO 3. Pacientes pós-covid exigem atendimentos especializados. Disponível em: <<https://crefono3.org.br/view/pacientes-pos-covidexigem-atendimentos-especializados/2265>> Acesso em: 24 mar. 2023

CASTILLO-ALLENDES, A. et al. Terapia Vocal no contexto da pandemia do covid-19; Orientações para a prática Clínica. Bethesda: National Center for Biotechnology Information; 2020. Acesso em: 24 mar. 2023

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília : Ministério da Saúde, 2021. 54 p.: il. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf

2 PRÉ-TEXTUAL

EMBRAPA. Manual de Produção Editorial da Embrapa. Brasília: Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária; 2023. Disponível em: Adicione um subtítulo. Acesso em: 31 jan. 2023.

JÚNIOR, Ademir Ferreira da Silva et al. Conhecendo o COVID-19: Cidadão esclarecido - I ed. Altamira, PA: [s. n.] 2020.