

ANAMNESE PARA PRESCRIÇÃO DE TREINAMENTO EM PESSOAS QUE JÁ TIVERAM COVID-19¹

Ingrid Natalin Wilde Grazziotin Jardim,

Unilasalle

Luís Fernando Ramos,

Unilasalle

RESUMO

PALAVRAS-CHAVE: covid; exercise; post covid syndrome.

A COVID-19 tem acometido pessoas de todos os países, sendo considerada uma emergência de saúde pública desde janeiro de 2020.¹ Os sintomas respiratórios são os mais enfatizados, entretanto, outros têm emergido na fase aguda da doença e perduram por meses após a cura da infecção, o que vem sendo chamado de Síndrome Pós-Covid.^{2,3} Essa síndrome é definida como sinais e sintomas persistentes e inexplicáveis após 12 semanas, desenvolvidos durante ou após a infecção por COVID-19.⁴ Os principais sintomas deixados foram fadiga, falta de ar, perda do olfato e do paladar persistentes, sintomas neuropsicológicos (dores de cabeça, perda de memória, dificuldade de raciocínio e linguagem, ansiedade, depressão e insônia) e sintomas musculoesqueléticos.³

De acordo com estimativas globais, 27,5% dos adultos e 81% dos adolescentes não atendem às recomendações da OMS para atividade física.^{5,6,7} O confinamento limitou a mobilidade urbana e cessou as atividades esportivas e opções recreacionais relacionadas ao movimento. O retorno às atividades rotineiras não implicou na volta às atividades físicas, especialmente naqueles que tiveram COVID-19. Entretanto, o exercício deve ser uma ferramenta tanto de prevenção quanto de recuperação àqueles que estão com a Síndrome Pós-Covid, considerando que o exercício se mostrou benéfico para tratamento de diversas patologias similares à Síndrome em termos de sintomas e possíveis mecanismos patogênicos.^{1,3}

¹ O presente texto não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.

Considerando que grande parte dos pacientes que apresentam a Síndrome relatam fadiga, para trazer benefícios ao sistema imunológico, o exercício físico deve ser feito em intensidade leve (30-50% VO₂Max), com baixo volume e repetições sem falha muscular. Dessa forma, melhora-se a resposta anti-inflamatória (citocinas IL-6, IL-7, IL-10, IL-15) e antioxidante, especialmente em idosos e pessoas com doenças crônicas.^{3,8,9}

Buscando reduzir os efeitos da Síndrome Pós-Covid e o número de sedentários com doenças crônicas, o objetivo deste trabalho é auxiliar os participantes do Núcleo de Obesidade da Secretaria de Saúde de Canoas – RS, que já tiveram COVID-19 a realizar exercícios físicos de forma segura. Os dados serão coletados através da “Anamnese para pessoas que já tiveram COVID-19”, de autoria do professor Dr. Fábio Ceschini, e com base nos resultados será criado um treino individualizado para cada participante.

A anamnese ficará disponível *online*, entre os dias 1 e 31 de julho de 2021. O link para acesso ao formulário será enviado pelos profissionais do Núcleo. As respostas serão analisadas pelos autores e as orientações sobre o tipo de atividade a ser realizada, frequência semanal, volume da sessão e intensidade-alvo, serão enviadas para o e-mail dos participantes.

REFERÊNCIAS

1. SILVEIRA, M. P.; *et al.* Physical exercise as a tool to help the immune system against COVID-19: an integrative review of the current literature. **Clinical and Experimental Medicine**, v. 21, n. 1, p. 15-28, fevereiro 2021.
2. OSUCHOWSKI, M. F.; *et al.* The COVID-19 puzzle: deciphering pathophysiology and phenotypes of a new disease entity. **The Lancet Respiratory Medicine**, v. 9, n. 6, p. 622-642, junho 2021.
3. JIMENO-ALMAZÁN, A.; *et al.* Post-COVID-19 Syndrome and the Potential Benefits of Exercise. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 10, p. 5329, maio 2021.
4. NICE; SIGN; RCGP. **COVID-19 Guideline Scope: Management of the Long-Term Effects of COVID-19**, United Kingdom, out. 2020. Disponível em: <<https://www.nice.org.uk/guidance/ng188/documents/final-scope>>. Acesso em: 24 jun. 2021.
5. GUTHOLD, R.; *et al.* Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. **The Lancet Global Health**, v. 6, n. 10, p. e1077-e1086, outubro 2018.

6. GUTHOLD, R.; *et al.* Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. **The Lancet Child & Adolescent Health**, v. 4, n. 1, p. 23-35, janeiro 2020.
7. CAMARGO, E. M.; AÑEZ, C. R. R. **Diretrizes da OMS para a atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos**, Genebra, nov. 2020. Disponível em: <<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf?sequence=102&isAllowed=y>>. Acesso em: 24 jun. 2021.
8. LEANDRO, C. G.; SILVA, W. T. F.; LIMA-SILVA, A. E. COVID-19 and Exercise-Induced Immunomodulation. **Neuroimmunomodulation**, v. 27, n. 1, p. 75-78, junho 2020.
9. MARTINS, L.; SOEIRO, R. Exercício físico e COVID-19: aspectos de saúde, prevenção e recuperação: uma breve revisão narrativa. **Revista de Educação Física**, v. 89, n. 4, p. 240-250, janeiro 2021.