



CENTRO PAULA SOUZA



CURSO TÉCNICO EM ENFERMAGEM

BÁRBARA LUIZA CAVALHEIRO RODRIGUES DE AZEVEDO

BÁRBARA VITÓRIA DEMKE GERALDES GONÇALVES

DENIZE SIMÕES COELHO

FABIANA MARGHERITA COLUCCI

IVONETE BONFIM DE JESUS

JACKELINE MARQUES ÁVILA

LEANDRO DE CAMPOS GOMES

TRATAMENTOS ALTERNATIVOS NO PÓS-COVID

MONGAGUÁ

2022



CENTRO PAULA SOUZA



CURSO TÉCNICO EM ENFERMAGEM

BÁRBARA LUIZA CAVALHEIRO RODRIGUES DE AZEVEDO

BÁRBARA VITÓRIA DEMKE GERALDES GONÇALVES

DENIZE SIMÕES COELHO

FABIANA MARGHERITA COLUCCI

IVONETE BONFIM DE JESUS

JACKELINE MARQUES ÁVILA

LEANDRO DE CAMPOS GOMES

TRATAMENTOS ALTERNATIVOS NO PÓS-COVID

Trabalho de Conclusão de curso, apresentado ao Curso Técnico em Enfermagem da Etec Adolpho Berezin, orientado pela Prof.^a Gabriella T. L. L. e Silva, como requisito para obtenção parcial do título de Técnico em Enfermagem.

MONGAGUÁ

2022

AGRADECIMENTOS

A Deus por ter nos dado saúde, força e oportunidade de realizar este curso técnico.

A esta instituição de ensino, ao corpo docente, direção que oportunizaram um excelente ensino e corroboraram com nosso crescimento profissional.

A nossa orientadora Gabriella, pelo suporte em um tempo curto, pelas suas aulas, correções, incentivos e por tornar um ambiente agradável de realizar os processos do Trabalho de Conclusão de Curso.

Aos nossos pais, amigos e colegas de classe pelo incentivo e apoio nos momentos de dificuldade mesmo com a pandemia.

E todos que indiretamente ou diretamente nos ajudaram na execução deste projeto.

“Não importa o que aconteça, continue a nadar.”

(WALTERS, GRAHAM; PROCURANDO NEMO, 2003)

RESUMO

O tema abordado é recente no cenário mundial, onde nos deparamos com a pandemia do COVID-19, que é causada pelo coronavírus Sars-Cov-2. É uma infecção respiratória potencialmente grave. O alastramento do vírus foi de forma veloz. Diante desta crise, foram divulgadas medidas de prevenção. O vírus sofreu mutações e em 2021 obtiveram a astrazeneca, Coronavac e Janssen que tiveram eficácia comprovada pela Anvisa. De acordo com a OMS, são mais de 512 milhões de casos confirmados. Pessoas recuperadas começaram a apresentar diversas sequelas, conhecidas como “Síndrome Pós-Covid”, são acompanhados sintomas respiratórios, cardiovasculares, psicossociais e sintomas específicos como alopecia. Utilizando produtos naturais e exercícios para amenizar os sintomas. Redigimos o manual, criamos uma página no Instagram para divulgar conteúdo. Elaboramos uma palestra na ETEC Adolpho Berezin e uma reunião com o grupo “Pós-Covid anônimo, o novo normal”. Obtivemos respostas positivas do público palestrado a respeito do conteúdo ministrado. Cumprimos todos os nossos objetivos e esse trabalho foi de suma importância para nós e para a sociedade, com o aprofundamento no tema nos permitiu atingir um maior conhecimento, e por sua vez, ajudar o público a obter informações e a como aliviar a situação na qual estão passando.

Palavras-chaves: Síndrome; Covid; Sequela; Sintomas.

ABSTRACT

The theme addressed is recent on the world stage, where we are in the face of the COVID-19 pandemic, which is caused by the Coronavirus Sars-Cov-2. It's a potentially serious respiratory infection. The spread of the virus was rapid. In the face of this crisis, prevention measures have been announced. The virus mutated and in 2021 they obtained astrazeneca, Coronavac and Janssen that had efficacy proven by Anvisa. According to the WHO, there are more than 512 million confirmed cases. Recovered people began to have several sequelae, known as "Post-Covid Syndrome", respiratory, cardiovascular, psychosocial and specific symptoms such as alopecia are followed. Using natural products and exercises to alleviate symptoms. We wrote the manual, created an Instagram page to promote content. We prepared a lecture at ETEC Adolpho Berezin and a meeting with the group "Post-Covid anonymous, the new normal". We obtained positive responses from the public lectured about the content taught. We fulfilled all our objectives and this work was of paramount importance to us and to society, with the deepening in the theme allowed us to achieve a greater knowledge, and in turn, help the public to obtain information and how to alleviate the situation in which they are going through.

Keywords: Syndrome; Covid; Sequel; Symptoms.

Sumário

INTRODUÇÃO	7
DEFINIÇÃO DE VÍRUS.....	7
COMO É O CORONAVÍRUS?	7
O QUE É O SARS-CoV-2?.....	8
SINAIS E SINTOMAS.....	8
TRANSMISSÃO	8
TRANSMISSÃO POR CONTATO	8
TRANSMISSÃO POR GOTÍCULAS	8
TRANSMISSÃO POR AEROSSOL.....	8
ALESTRAMENTO DO VÍRUS	8
PRIMEIRO CASO NO BRASIL	9
MEDIDAS ADOTADAS NA TENTATIVA DE CONTROLE DA DISSEMINAÇÃO DO VÍRUS	9
MUTAÇÕES SOFRIDAS.....	9
VACINA.....	9
JUSTIFICATIVA	10
OBJETIVOS.....	12
OBJETIVO GERAL	12
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	12
METODOLOGIA	13
CONCLUSÃO	22
BIBLIOGRAFIA.....	26

INTRODUÇÃO

O tema abordado é recente no cenário mundial, onde nos deparamos com a pandemia do COVID-19, que foi identificada na China, sendo reportado o primeiro caso em dezembro de 2019 na cidade Wuhan. A princípio não deram a devida importância para esse vírus o que levou a uma alta transmissibilidade a nível global. Após um grande número de pessoas infectadas em diversas partes do planeta começaram os estudos mais acelerados e os meios de contenção para evitar avanço exacerbado de contaminação.

DEFINIÇÃO DE VÍRUS

São parasitas intracelulares, dependendo de outras células para se reproduzir. Não são considerados seres vivos porque não possuem estrutura de célula e não dispõem de metabolismo próprio. Tem uma estrutura básica com dois componentes: algum tipo de ácido nucléico e um envoltório composto de proteínas, o capsídeo.

ESTRUTURA DO CORONAVÍRUS?

Existem vários tipos de coronavírus existentes, é uma família viral antiga, recebem este nome porque o seu capsídeo tem proteínas em formato de bastão dando aspecto de coroa ao vírus conforme figura 1.

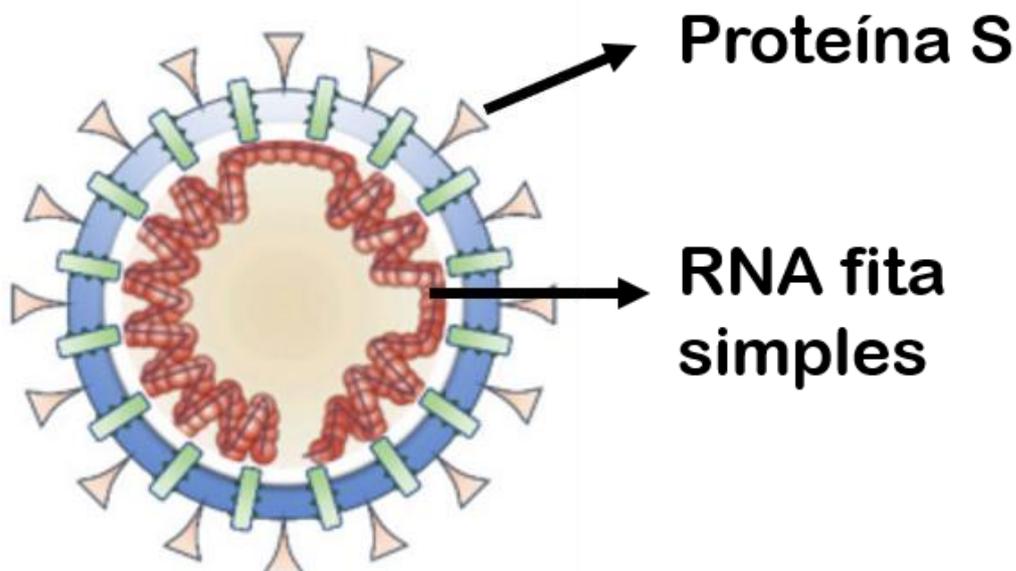


Figura 1 – CoronaVírus SARS-CoV-2.

Fonte: www.ufrgs.br

O QUE É O SARS-CoV-2?

É um vírus da família do coronavírus que ao infectar humanos causa a doença que chamamos de Covid-19, ficando conhecido como “novo coronavírus”.

O COVID-19 é causada pelo coronavírus SARS-Cov-2, é uma infecção respiratória potencialmente grave, com alto índice de contágio. Pertence a uma família já bem conhecida pela comunidade científica que apontaram mais sete tipos de coronavírus que tem latência de contaminação em seres humanos.

SINAIS E SINTOMAS

O quadro clínico é característico de uma Síndrome Gripal podendo variar os seus sintomas, apresentando hipertermia, tosse, dispneia, mialgia, fadiga, sintomas respiratórios e sintomas gastrointestinais.

TRANSMISSÃO

Ocorre diretamente pelo contato com pessoa infectadas, ou, indiretamente, pelo contato com superfícies e objetos utilizados por pessoas infectadas. A maioria dos contágios são através de contato com pessoas sintomáticas. Também existem evidências de transmissão de portadores assintomáticos, mas de acordo com a Organização Mundial da Saúde tem menos probabilidade que os sintomáticos.

TRANSMISSÃO POR CONTATO

É pelo contato direto com uma pessoa infectada através de apertos de mão seguido de toque aos olhos, nariz ou boca.

TRANSMISSÃO POR GOTÍCULAS

Dá-se por meio de exposição a gotículas respiratórias expelidas, contendo o vírus, de uma pessoa infectada sendo por tosse, ou espirros, principalmente quando está a menos de um metro de distância da outra pessoa.

TRANSMISSÃO POR AEROSSOL

São pelo contato com gotículas respiratórias menores que portam o vírus e que podem ficar suspensas no ar, sendo levadas por distâncias maiores que um metro e por um período maior de tempo.

ALESTRAMENTO DO VÍRUS

O alestramento do vírus pelo mundo foi de forma veloz por não acreditarem que iria se transformar numa pandemia, os estudiosos alertaram e propuseram ações de prevenção e contenção que não foram respeitadas pela população e seus

governantes. O principal meio de infecção foi pelo desenfreado número de pessoas viajando pelo mundo cooperando para o crescimento de infectados.

PRIMEIRO CASO NO BRASIL

O primeiro caso no Brasil foi em São Paulo no final de fevereiro de 2020 após a comemoração do carnaval, onde recebemos muitos turistas infectados, porém assintomáticos e disseminaram o vírus. Desde então os números foram alarmantes e espalharam-se por todos os estados.

MEDIDAS ADOTADAS NA TENTATIVA DE CONTROLE DA DISSEMINAÇÃO DO VÍRUS

Diante dessa crise foram divulgadas medidas de prevenção como distanciamento social, utilização da máscara facial e lavagem das mãos, que ajudariam a controlar o vírus. A não conscientização levou a um estado caótico levando a muitos óbitos e casos graves que resultaram em colapso mundial na saúde. Foram executadas medidas para tentar sanar a superlotação das UTI's como criação de hospitais campanhas, compras de respiradores, aberturas de mais leitos, mesmo assim em determinado momento não foram suficientes, então os governantes, em sua maioria, decretaram lockdown.

MUTAÇÕES SOFRIDAS

O vírus sofreu mutações e já obteve variantes, Alpha, Beta, Gama, Delta, Ômicron e Ômicron BA.2, neles foram mudando o público mais atingido, que a princípio eram os idosos e foi modificando para o público adulto-jovem, causando uma forma mais grave da doença a cada evolução viral.

VACINA

A corrida pela vacina foi constante, vários países em busca de ter resultados positivos, visto que é a melhor forma de prevenção. Houve muitas controvérsias sobre o desenvolvimento dessas vacinas, não acreditavam na credibilidade do efeito protetor, achavam que iria sofrer algum dano a saúde a longo prazo e muitas outras teorias. Em 2021 obtiveram a astrazeneca, Pfizer, Coronavac e Janssen que tiveram eficácia comprovada por testes da ANVISA.

JUSTIFICATIVA

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) são mais de 512 milhões de casos confirmados espalhados pelo mundo todo. Diante deste cenário, as pessoas recuperadas da fase aguda da doença, começaram a apresentar diversas sequelas que ficaram conhecidas como “Síndrome Pós-covid”.

Estudos realizados com pacientes que estão recuperados a mais de três meses, apresentaram diversos sintomas onde alguns melhoravam com o tempo e outros não.

Segundo o artigo publicado no Jornal Clínica de Microbiologia e Infecção, em 2020, que obtiveram 538 pessoas e um grupo de comparação inclusos, analisaram os pacientes desde sua internação clínica, alta e sequelas pós-covid. O tempo de alta hospitalar para entrar nesse estudo era de 95 a 100 dias. 538 pacientes onde 54,5% eram mulheres e a idade média desse público era de 21 a 60 anos de idade. As sequelas que mais foram apresentadas são sintomas respiratórios 39%, sintomas cardiovasculares 13%, sintomas psicossociais 22,7%, alopecia 28,6%.

Algumas comorbidades foram observadas em cento e setenta e sete (177) pacientes, sendo distribuídas em hipertensão, diabetes, Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC), doença coronária, doença renal crônica, carcinomas e outros.

Do declínio físico que foram observados em 152 pessoas são acompanhadas de sudorese intensa (23,6%), mialgia (4,5%), artralgia (7,6%), tontura (2,6%). Dos sintomas respiratórios estão expostos polipneia pós-atividade (21,4%), angústia no peito (14,1%), dor no peito (12,3%), tosse (7,1%); Dos sintomas cardiovasculares estão inclusos taquicardia em repouso (11,2%) hipertensão recentemente diagnosticada (1,3%); Dos sintomas psicossociais mais apresentados são sonopatia (17,7%) Ansiedade (6,5%) e depressão (4,3%); dos sintomas específicos que está em evidência é a alopecia onde 154 pacientes relataram, que corresponde a 28,6%, sendo mais comum em mulheres, foram 142 acometidas e apenas 12 homens.

Todos os sintomas clínicos relatados são mais presenciados em mulheres, exceto a taquicardia em repouso que foi mais exposto nos homens. Essas manifestações acompanham os pacientes mesmo 3 meses após a infecção e alguns relatam melhora dessas sequelas com o passar do tempo. Já os sintomas persistentes como dores nas articulações, dores no peito e tosse merecem atenção dobrada.

Achados com o tempo tem muita relação com problemas cardiovascular (13%) adquirem com o tempo hipertensão e aumento da frequência cardíaca em repouso que precisam ser investigados.

Estudos mais recentes, 2021, mostram que as evidências sobre o espectro da síndrome pós-COVID estão evoluindo e continuarão assim nos próximos anos. A incidência de sequelas pós-COVID é estimada entre 10 e 35% entre fadiga, dispneia, algia em região torácica, ansiedade, depressão e disgeusia e anosmia estão entre os sintomas mais comuns. Em pacientes que não foram hospitalizados os números relatados são de 10% a 35%, já os que foram hospitalizados chegam na incidência demais de 80%.

A fadiga crônica, que apresenta exaustão prolongada, sendo o sintoma mais comum, cerca de 17,5% dos pacientes que pode persistir por mais de 7 meses.

Dispneia e algia torácica, estão mais presentes em pacientes que passaram por internação médica. Estão relacionadas quando há esforço físico, diminuindo a tolerância aos exercícios, podendo se estender por até 4 meses.

Ansiedade, depressão e transtorno de estresse pós-traumático afetam 23 a 26%. Desenvolvem obsessões e compulsões, desconfiança, diminuição da atividade social, dificuldade de concentração, agressividade e irritabilidade. Teve uma predominância no sexo masculino desses transtornos.

Já a disgeusia e anosmia, há incidência de 9% a 11% durando mais de um mês. Idade e sexo não é relativo, tendo relatos em ambos os gêneros.

OBJETIVOS

OBJETIVO GERAL

Utilizamos produtos naturais e exercícios para amenizar os sintomas dos pacientes com Síndrome Pós-covid.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 1) Estimulamos e Conscientizamos o público alvo sobre o consumo de chás e exercícios físicos na presença de Síndrome Pós-Covid.
- 2) Influenciamos através das redes sociais, sobre as sequelas e os tratamentos alternativos.
- 3) Informamos sobre a síndrome através do manual.

METODOLOGIA

Redigimos um manual com os conteúdos sobre alimentação, chás, exercícios físicos e mentais, que está disponibilizado em formato de PDF e entregue de forma impressa para a palestra realizada na ETEC Adolpho Berezin.

Criamos uma página na rede social, Instagram, para divulgar conteúdos semanais, sendo eles dois posts sobre o assunto. Postamos a respeito do o que é a Síndrome Pós-Covid, quais são as mais diversas sequelas e os tratamentos alternativos com base em artigos e livros pesquisados, hábitos alimentares e ainda, compartilhamos vídeos de como realizar os exercícios para o alívio da fadiga. Também disponibilizamos um pdf com um manual digital com o resumo de todos os conteúdos para acompanhamento diário.

Elaboramos uma tarde de palestra, na ETEC Adolpho Berezin, onde abordamos inúmeros sintomas da Síndrome Pós-Covid, e instruímos sobre a eficácia dos chás para alívio dos sintomas, alimentação saudável, exercícios físicos e mentais. Nesse mesmo cenário, abrimos para compartilhamentos de experiências que proporcionou alívio emocional. Ao final, fizemos uma amostra dos chás e folhas, disponibilizamos um copo de suco de limão com hortelã para degustação. Presenteamos com o manual impresso para ter continuidade diária em suas residências e um kit com vários exemplares de chás como: limão, maracujá, alecrim, gengibre e capim-santo.

Por fim, realizamos uma reunião com o grupo “Pós-Covid anônimo, o novo normal” explanando sobre o tema abordado neste trabalho e abrimos espaço para dúvidas e relatos vivenciados nestas circunstâncias da síndrome Pós-Covid. Ainda, entregamos o manual e os kits com os chás.



TRATAMENTOS ALTERNATIVOS NO PÓS-COVID



Exercícios

EXERCÍCIO 1
2 SÉRIES DE 30 REPETIÇÕES:
Sentado na cadeira, relaxe os ombros, coloque as mãos na barriga, sentindo o movimento de sua respiração. Puxe o ar bem fundo pela nariz, "estufando" a barriga conforme o ar entra. Em seguida, solte o ar pela boca, "sucolando" a barriga.

EXERCÍCIO 2
1 SÉRIE DE 30 REPETIÇÕES
Sentado na cadeira, puxe o ar pelo nariz até sentir totalmente os pulmões enquanto eleva os dois braços verticais para frente. Em seguida, solte o ar lentamente pela boca, com os lábios semi-fechados e o corpo relaxado.

Alimentação

APÓS O COVID, VOCÊ PODE SENTIR MENOS APETITE. ISSO ACONTECE EM MUITOS CASOS E A BOA NUTRIÇÃO É MUITO IMPORTANTE NESSE MOMENTO DE RECUPERAÇÃO!

TEXTE INGERIR:
DE 8 A 10 COPOS DE LÍQUIDOS POR DIA DE ÁGUA FILTRADA, REFRESCO DE FRUTAS NATURAIS E ÁGUA DE COCO.



LEMBRE-SE DE INGERIR PROTEÍNAS DE ALTO VALOR BIOLÓGICO, COMO CARNES, OVOS, LEITES E DERIVADOS. DÊ PREFERÊNCIA A GRÃOS INTEGRAIS, VEGETAIS E FRUTAS EM TODAS AS REFEIÇÕES.

ADOTE O HÁBITO DE REGISTRAR O QUE VOCÊ CONSUME EM CADA REFEIÇÃO.

Exercícios

EXERCÍCIO 3:
1 SÉRIE DE 30 REPETIÇÕES:
Sentado, com os braços esticados à frente e as palmas das mãos juntas, puxe o ar pelo nariz até sentir os pulmões, enquanto afasta os braços, depois aproxime os braços, enquanto solta o ar pela boca.

EXERCÍCIO 4:
1 SÉRIE DE 30 REPETIÇÕES:
Em pé, com as mãos apoiadas na cadeira, fuja na ponta dos pés e volte à posição original.

EXERCÍCIO 5
1 SÉRIE DE 30 REPETIÇÕES:
Sentado, levante-se da cadeira ficando completamente de pé. Depois, sente-se novamente devagar. Se sentir necessidade,

CQRS

Sintomas Gripais:
CIBABET, CACAO, CAVELLA, CANTALOUPO

Ansiopatia:
CANTALOUPO

Tosse:
CANTALOUPO

Pressão Arterial:
CANTALOUPO, CANTALOUPO

Cabelo e Unhas:
CANTALOUPO

Cefaleia:
CANTALOUPO, CANTALOUPO

Caça Palavras

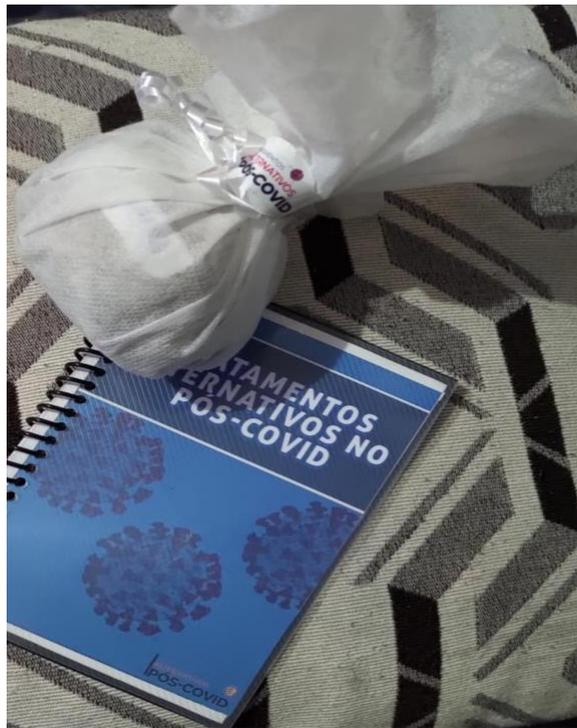
MATERIAS: Alumínio, Bônus e Lado, Pólvora, Suco e Vaso

PIZZAS DE PIZZA: Bacon, Batata, Pimentão, Tomate e Queijo

Palavras e Sinais

DIA DOS NAMORADOS: Cupido, Junho, Namorado, Presente e Vaso

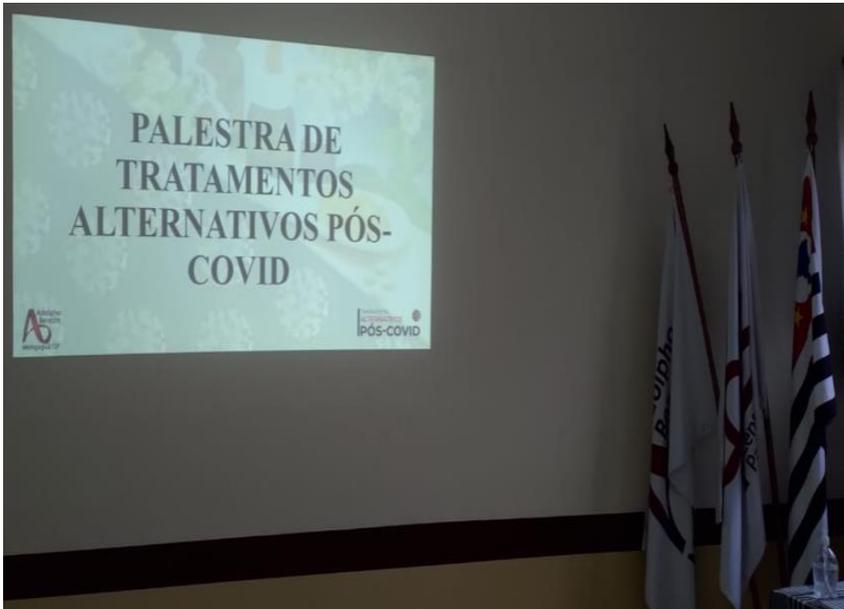
S I N P C U P I D O L N S S E
P S A I D V R G F E A T I R U
T R E R I U O S L A L O R A
I D E O A D A L U A I Q V U E
N O C S I R I M E C L T E O P
A A F U E O I A A B A A R O S
A O M E A N I A V N E Q M S B
O A E O I B T J U N H O E E R
A A S O R I S E N O D U L U O
A B N O S A P E U O A S H I C
G L N O O D D I R A L G O D O
L Z E A B A C O N N A A Q T L
E R O M E U E J U L I E T A I
S T R O G O N O F F E E L A S



RESULTADOS OBTIDOS

Elaboramos um manual em PDF e também quarenta exemplares impressos composto por seis páginas ilustradas divididos por conteúdos sobre alimentação, chás, exercícios e um caça palavras para estímulo mental, sendo entregue a 15 pessoas.

Com os instrumentos prontos, convite, manual impresso, kit com os chás e o suco de limão com hortelã fizemos a primeira tentativa de palestra na ETEC Adolpho Berezin, mas estava chovendo intensamente causando alagamento na cidade. Remarcamos, nessa nova data também estava chovendo muito, mas não desistimos e palestramos para quatro pessoas. Desenvolvemos o tema com slide e demonstrações reais dos exercícios e os chás. Ofertamos o suco e o manual.











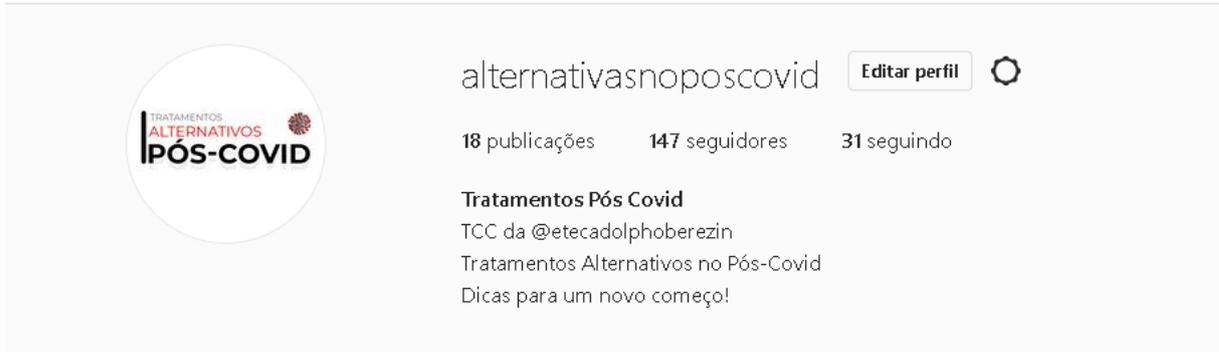
Com grupo “Pós-Covid anônimo, o novo normal”, atingimos o grupo de 11 pessoas com a explanação dos conteúdos em uma tarde na casa de uma das integrantes do grupo, esclarecemos dúvidas acerca das vacinas, sintomas, duração da síndrome, também foram relatados os sinais e sintomas que sentiam e trocaram experiências emocionais uns com os outros.

Obtivemos respostas positivas do público palestrado a respeito do conteúdo ministrado, cativando a atenção de todos com uma linguagem acessível. As pessoas ficaram admiradas com manual, folheando e comentando as páginas e o design. O diferencial foi o suco, pois mostramos que podemos melhorar os hábitos e a saúde não apenas com os chás, sendo uma alternativa para quem tem dificuldade em tomá-los.



Criamos uma página na rede social Instagram, onde fizemos postagens em ordem cronológica dos assuntos pertinentes, mantendo o feed organizado e de fácil acesso ao conteúdo. Tivemos posts sobre sequelas, alimentação, hidratação, suco, chás, exercícios e jogos mentais. Deixamos o nosso manual disponível para download.

<https://www.instagram.com/alternativasnoposcovid>



Por que é importante se exercitar no pós covid?

O ato de se exercitar já é de grande importância diariamente, mas para pacientes no pós covid essa importância dobra. Algumas sequelas afetam fortemente essas vítimas e a execução dessas atividades estimula o organismo a se adaptar e aos poucos retomar ao que era antes.

- Comece devagar.
- Inspire e expire, mantenha-se no controle.
- Beba água, se mantenha hidratado.

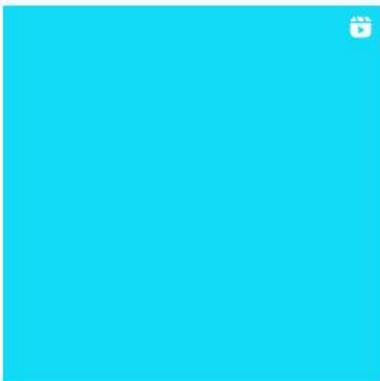


TABELA DE ALIMENTAÇÃO - ABRIL

Nº DE REFERÊNCIAS	O QUE COMER?	PÉSSIMO	RUIM	REGULAR	BOM	MUITO BOM
2	Arroz, filé de frango Macarrão com salsa. Suco de maracujá			✗		
1	Arroz com ovo e grão de bico	✗				
3	Pão com queijo e água de coco Arroz, feijão e bife Arroz, feijão e salada de alface. Suco de laranja					✗
2	Arroz, feijão e Brócolis Arroz, feijão e frango. Banana com aveia				✗	



TRATAMENTOS ALTERNATIVOS NO PÓS-COVID

SEUS BENEFÍCIOS

- 1-Você esquece as coisas?
- 2-Tem dificuldade de concentração?
- 3-Sente sua mente esgotada?

CONFIRA ➔



Atingimos as principais localizações que queríamos sendo elas, Praia Grande, Mongaguá e Itanhaém.

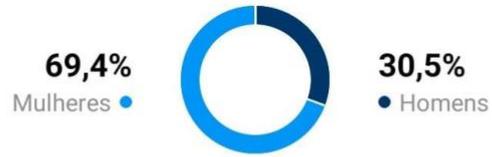


E os nossos seguidores estão dentro da faixa etária do público alvo de 18 a 65 anos ou mais, com maior estatística nos de 25 a 34 anos com 30,5%.



O gênero que predomina é o feminino com quase 70%, dando ênfase nas pesquisas que mostram que elas foram mais atingidas pela Síndrome Pós-Covid e cuidam mais da saúde do que o público masculino.

Gênero
dos seus seguidores



CONCLUSÃO

Durante a elaboração do trabalho abordamos o assunto sobre tratamentos alternativos no pós-covid pois o número de pessoas apresentando este problema era grande. O covid-19 disseminou-se rapidamente e contaminou milhares de pessoas e grande parte delas adquiriram a síndrome que afetou o dia a dia de cada um, com os poucos estudos e sobrecarga no sistema de saúde não há atendimentos para todos os sequelados. Concluimos que deveríamos contribuir para amenizar os sintomas que afetaram a vida e rotina das pessoas, atrapalhando nas atividades diárias, visto que a maioria não tem um acompanhamento médico ou não tinha conhecimento da existência da síndrome pós-covid.

Cumprimos todos os nossos objetivos, desde o início utilizamos só de métodos alternativos como os chás, alimentação e por meio dos exercícios conseguimos mostrar que podemos mudar os hábitos para uma melhor qualidade de vida, retomar as atividades e amenizar as sequelas. Também alcançamos o público com informações pertinentes sobre o tema através do Instagram. Por fim, entregamos e disponibilizamos os manuais para o auxílio.

Esse trabalho foi de suma importância para nós e para a sociedade, com o aprofundamento no tema nos permitiu atingir um maior conhecimento, e por sua vez, ajudar o público a obter informações e a como aliviar a situação na qual estão passando. É um tema de extrema relevância porque é atual e pertinente, uma vez que, precisamos aprender a como enfrentar o vírus e suas sequelas para assim começarmos o novo normal.

BIBLIOGRAFIA

BORTOLUZZI, Marianna M.; SCHMITT, Vania; MAZUR, Caryna E. Efeito fitoterápico de plantas medicinais sobre a ansiedade: uma breve revisão. **Research, Society and Development**, [S. l.], ano e02911504, v. 9, n. 1, p. 1 a 13, 20 set. 2019. DOI <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i1.1504>. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7342154.pdf>. Acesso em: 17 ago. 2021.

CARTILHA PÓS COVID-19. Hospital São José, jul. 2020. Disponível em: <https://www.joinville.sc.gov.br/wp-content/uploads/2020/05/Cartilha-“Pós-COVID-19”-ago2020.pdf>. Acesso em: 17 ago. 2021.

FILHO, Airton S.; DOURADO, Pérciles; LIMA, Alessandra; VIEIRA, Luciana. Reabilitação Pós Covid-19. **Reabilitação Pós Covid-19**, Subsecretaria de Saúde, p. 1 a 6, 17 nov. 2020. Disponível em: https://www.saude.go.gov.br/files//banner_coronavirus/protocolos-notas/S%C3%ADnteses%20de%20Evid%C3%AAsncias/2020/S%C3%ADndrome%20P%C3%B3s%20COVID-19%20-%20Reabilita%C3%A7%C3%A3o.pdf. Acesso em: 6 ago. 2021.

GOVERNO DE SANTA CATARINA. DIVE - Diretoria de Vigilância Epidemiológica. BOLETIM EPIDEMIOLÓGICO COVID-19 (SARS-COV-2). **Diretoria de Vigilância Epidemiológica**, DIVE, p. 1 a 49, 15 dez. 2020. Disponível em: <https://www.dive.sc.gov.br/index.php/arquivo-noticias/1403-boletim-epidemiologico-n-30-2020-covid-19-sars-cov-2-dados-atualizados-em-08-12-2020>. Acesso em: 17 ago. 2021.

INSTITUTO SOCIOAMBIENTAL. Programa Rio Negro. **Conhecimento Indígena: Plantas Medicinais e receitas usadas contra a COVID-19 no Rio Negro**. [S. l.: s. n.], 2020. 36 p. Disponível em: <https://acervo.socioambiental.org/>. Acesso em: 26 out. 2020.

MAINARDI, Emily M.; LIMA, Ana C. C.; PEREIRA, Carolina V.; VIVEIROS, Maíra C.; SILVA, Paola K. E.; BRAGA, Sidney A. S. Protocolo de reabilitação cardiorrespiratória no paciente pós-covid: relato de experiência. **Brazilian Journal Of Health Review**, BJHR, ano 2021, v. 4, n. 1, p. 1 a 4, 12 jan. 2021. DOI DOI:10.34119/bjhrv4n1-092. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/23060>. Acesso em: 17 ago. 2021.

PERES, Ana C. DIAS QUE NUNCA TERMINAM: Sintomas persistentes relacionados à síndrome pós-covid surpreendem pacientes e pesquisadores. **RADIS**, FIOCRUZ, ano NOV2020, n. 218, p. 1 a 6, 1 nov. 2020. Disponível em: <https://radis.ensp.fiocruz.br/index.php/home/reportagem/dias-que-nunca-terminam>. Acesso em: 17 ago. 2021.

PRONEP LIFE CARE A SODEXO BRAND. Como ter uma alimentação saudável em domicílio, após ter sido internado ou tratado por Covid-19? **BLOG, COVID-19, PRONEP HOME**, [S. l.], p. 1 a 2, 1 ago. 2021. Disponível em: <https://www.pronep.com.br/blog/nutricao-pos-covid/>. Acesso em: 17 ago. 2021.

Você sabe o que é um vírus? – microbiologando. 2019. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/microbiologando/voce-sabe-o-que-e-um-virus/>. Acesso em: 4 jun. 2022.

WU, Mariana. Síndrome pós-Covid-19 - Revisão de Literatura: Cautelas após melhora dos sintomas da Covid-19. **Revista Biociências**, [S. l.], p. 1 a 14, 27 jan. 2021. Disponível em: <http://periodicos.unitau.br/ojs/index.php/biociencias/article/view/3313>. Acesso em: 24 ago. 2021.

XIONG , Qiutang; XU, Ming; LI , Jiao; LIU , Yinghui; ZHANG , Jixiang; XU, Yu; DONG, Weiguo. Clinical sequelae of COVID-19 survivors in Wuhan, China: a singlecentre longitudinal study. **ELSEVIER**, *Clinical Microbiology and Infection*, p. 1 a 7, 27 jan. 2021. DOI 10.1016/j.cmi.2020.09.023. Epub 2020 Sep 23. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32979574/>. Acesso em: 24 ago. 2021.