

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro



CAMPUS REALENGO

FISIOTERAPIA

NAIARA MAGALHÃES DE GOUVEA

**PLANEJAMENTO DE EDUCAÇÃO  
PERMANENTE PARA PROFISSIONAIS DE  
SAÚDE NA ATENÇÃO BÁSICA COM FOCO NO  
COVID LONGO: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

RIO DE JANEIRO

2023

NAIARA MAGALHÃES DE GOUVEA

**PLANEJAMENTO DE EDUCAÇÃO PERMANENTE PARA  
PROFISSIONAIS DE SAÚDE NA ATENÇÃO BÁSICA COM FOCO NO  
COVID LONGO: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de conclusão de curso  
apresentada à coordenação do Curso de  
Fisioterapia, como cumprimento parcial  
das exigências para conclusão do curso.

Orientador (a): Juliana Veiga Cavalcanti

RIO DE JANEIRO

2023

NAIARA MAGALHÃES DE GOUVEA

EDUCAÇÃO PERMANENTE PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE NA ATENÇÃO BÁSICA  
COM FOCO NO COVID LONGO: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Trabalho de conclusão de curso  
apresentado à coordenação do Curso  
de Fisioterapia,  
como cumprimento parcial das  
exigências para conclusão do curso.

Aprovada em 24 de novembro 2023  
Conceito: 10,0 (dez)

Banca Examinadora

*Juliana Veiga Cavalcanti*

Juliana Veiga Cavalcanti (Orientador/IFRJ)

*Michelle Guiot Mesquita*

Michelle Guiot Mesquita (Membro Interno/IFRJ)

*Marcelly da Silva Barbieri*

Marcelly da Silva Barbieri (Membro Externo/CMS Prof. Masao Goto)

## AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por ter me abençoado durante essa longa trajetória, por todos os momentos difíceis que passei, por ter me sustentado em todos os momentos e não ter deixado eu fraquejar, agradeço à minha orientadora Juliana Veiga, que aceitou ser minha orientadora, não poderia ter escolhido pessoa melhor pois hoje o amor que eu tenho pela atenção básica em saúde é graças a ela rsrs e que em meio a tantos desafios que foram surgindo durante a produção desse trabalho, ela sempre acreditou que seria possível realizar esse trabalho, aos meus pais que em todos esses anos de estudo sempre me apoiaram em todos os momentos, acreditaram no meu sonho até no momento que pensei em desistir, sempre me dando um palavra de conforto e acreditando no meu potencial e claro não poderia deixar de agradecer as amigades que fiz durante a faculdade, Aline, Ana Danielle, Marjory, Nathália, Nicolli, Taiane, Thaina e Thaíssa por todos os momentos em que vocês tornaram essa trajetória mais leve, seja com palavras motivacionais, ou risadas ou até mesmo um abraço, se não fossem vocês esse caminho teria sido bem longo.

Em especial quero agradecer a Marjory, pois foi a amiga que esteve mais próxima de mim e me amparou em várias situações difíceis, me acolhendo nos momentos de choro e ansiedade, tendo paciência comigo, me escutando e me aconselhando, sempre sendo uma amiga maravilhosa, literalmente um presente de Deus na minha vida durante toda a minha trajetória no IFRJ, que coração enorme essa menina tem, sempre disposta a me ajudar sempre que podia, mesmo eu perturbando ela em vários momentos e ela sempre me acalmando, amiga que ganhei do IFRJ e trouxe pra minha vida. Obrigada por tudo!!! Te amo!!! Quero agradecer a todos os professores que tive oportunidade de conhecer e em especial a Luciana Camilo que nessa reta final de graduação sempre esteve muito solícita aos alunos, sempre tentando compreender nossas dificuldades e demandas e sempre com uma solução para deixar esse processo mais leve, agradeço por todo conhecimento compartilhado e por toda as risadas rsrs você foi essencial nesse processo.

## PLANEJAMENTO DE EDUCAÇÃO PERMANENTE PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE NA ATENÇÃO BÁSICA COM FOCO NO COVID LONGO: RELATO DE EXPERIÊNCIA

### RESUMO

Com toda a percução da pandemia e a COVID-19, surgiu uma nova condição clínica percebida ao longo dos últimos anos com o relatado de usuários relatando sintomas persistentes mesmo após a fase de infecção pelo vírus SARS-COV-2, sendo denominada, sendo reconhecida hoje pela OMS como COVID longa, gerando novos desafios para os profissionais de saúde da atenção básica que são porta de entrada desses usuários. Desse modo, o presente trabalho consiste em um relato de experiência, com o objetivo de promover estratégia de educação permanente em saúde para profissionais na atenção básica com foco no acompanhamento do COVID longo. **Metodologia:** O presente trabalho trata-se de um relato de experiência, referente ao planejamento de uma intervenção de Educação Permanente em Saúde (EPS) sobre o COVID Longo, para os profissionais de saúde de um Centro Municipal de Saúde da cidade do Rio de Janeiro. O interesse e a viabilidade de execução da proposta foram verificados a partir do diálogo com a profissional gestora local da referida unidade de saúde. **Resultados esperados:** A elaboração da presente proposta de intervenção foi desafiadora visto que ainda há poucas evidências disponíveis na literatura dentro da temática do COVID Longo, justamente por ser uma condição de saúde nova. Espera-se que através da estratégia criada para a intervenção através da educação permanente que será realizada e dos materiais de apoio que serão disponibilizados para os profissionais de saúde no dia da intervenção, que eles possam aprimorar o conhecimento, se capacitarem melhor para as demandas perceber a importância da educação permanente, e ter mais facilidade em identificar os usuários com sinais e sintomas do COVID longo, para assim encaminhá-los da melhor forma e proporcionar um melhor acolhimento e maior qualidade de vida deste usuário.

**Conclusão:** Com o relato de experiência podemos concluir o quão importante é planejar estratégias de Educação permanente dentro de uma unidade básica de saúde, a capacitar esses profissionais que atuam diretamente com o usuário para que ele possa manejar esse indivíduo e levar uma informação mais completa e adequada para sequelas do COVID longo. Desafios ainda são encontrados, visto que essa condição de saúde é nova e existem poucos estudos realizados dentro dessa temática.

**Palavras chaves:** Educação permanente, COVID-19, COVID longo, atenção básica, Vírus SARS Cov-2, trabalho em equipe, práticas colaborativas.

## ABSTRACT

With all the percussion of the pandemic and COVID-19, a new clinical condition has emerged over the last few years with users reporting persistent symptoms even after the phase of infection by the SARS-COV-2 virus, being called, being recognized today by the WHO as long COVID, generating new challenges for primary care health professionals who are the gateway for these users. Therefore, the present work consists of an experience report, with the objective of promoting a permanent health education strategy for professionals in primary care with a focus on monitoring long COVID. Methodology: This work is an experience report, referring to the planning of a Permanent Health Education (EPS) intervention on Long COVID, for health professionals at a Municipal Health Center in the city of Rio de Janeiro. The interest and feasibility of implementing the proposal were verified through dialogue with the local managing professional of the aforementioned health unit. Expected results: The development of this intervention proposal was challenging as there is still little evidence available in the literature on the topic of Long COVID, precisely because it is a new health condition. It is expected that through the strategy created for the intervention through the ongoing education that will be carried out and the support materials that will be made available to health professionals on the day of the intervention, that they can improve their knowledge, become better able to meet the demands the importance of continuing education, and making it easier to identify users with signs and symptoms of long COVID, in order to guide them in the best way and provide better reception and a higher quality of life for these users. Conclusion: With the experience report we can conclude how important it is to plan continuing education strategies within a basic health unit, to train these professionals who work directly with the user so that they can manage this individual and provide completer and more suitable for long COVID sequelae. Challenges are still encountered, as this health condition is new and there are few studies carried out on this topic.

**Keywords:** Continuing education, COVID-19, long COVID, primary care, SARS Cov-2 virus, teamwork, collaborative practices.

## Sumário

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	9
<b>2. OBJETIVOS</b> .....	11
<b>2.1 OBJETIVOS GERAIS</b> .....	11
<b>2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b> .....	11
<b>3. JUSTIFICATIVA</b> .....	12
<b>4. METODOLOGIA</b> .....	14
<b>5. RESULTADOS</b> .....	15
<b>5.1 PLANEJAMENTO DA EPS</b> .....	15
<b>5.2 RESULTADOS ESPERADOS</b> .....	22
<b>6. DISCUSSÃO</b> .....	22
<b>7. CONCLUSÃO</b> .....	23
<b>8. BIBLIOGRAFIAS</b> .....	24

## 1. INTRODUÇÃO

No final do ano de 2019 ocorreu um surto de uma doença causada pelo novo coronavírus (SARS CoV-2), que se iniciou na cidade de Wuhan, na China. E rapidamente, os casos de Covid-19 foram se dissipando, resultando assim em inúmeros óbitos, sendo considerado nesse momento uma pandemia pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020).

A COVID-19 é uma doença respiratória, cuja transmissão está associada à inalação ou ao contato com gotículas infectadas de pacientes com ou sem sintomas clínicos aparentes, os casos de infecção por (SARS CoV-2) podem variar de manifestações clínicas leves ou de moderados a grave, sendo os principais sintomas: tosse, dor de garganta e coriza, seguido ou não de anosmia, ageusia, diarreia, dor abdominal, febre, calafrios, mialgia, fadiga e/ou cefaleia; o caso moderado, em que os sintomas mais frequentes podem incluir desde sinais leves da doença, como tosse persistente e febre persistente diária, até sinais de piora progressiva de outro sintoma relacionado à covid-19 (adinamia, prostração, hiporexia, diarreia), além da presença de pneumonia sem sinais ou sintomas de gravidade; (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2021)

O COVID longo é uma condição de complicação após a COVID-19, bem complexa e tem sido foco de vários estudos. O indivíduo infectado não se recupera e os sintomas podem perdurar por mais de um ano, geralmente é mais comum acometer pessoas que tiveram a doença em um estágio moderado a grave, se apresentando com os seguintes sintomas: tosse persistente, dificuldade para respirar, diminuição do olfato ou paladar, e também outros sintomas relacionados à saúde mental como insônia, ansiedade e tontura, e sequelas mais graves, como trombose, foram observadas em um estudo feito pela Fiocruz. A pesquisa acompanhou, por 14 meses, 646 pacientes que tiveram a infecção e verificou que, desse total, 324, ou seja, 50,2%, tiveram sintomas pós-infecção. Segundo a OMS cerca de 10 a 20% dos pacientes com COVID-19 apresentaram sintomas persistentes durante meses após a infecção e reconheceu que a doença é claramente uma preocupação de saúde pública, dado o impacto substancial que tem na sociedade, que vai desde o aumento dos custos de saúde até à economia e à produtividade. O não reconhecimento de que as alterações a longo prazo da

COVID-19 também incluem o desenvolvimento de novas doenças crônicas nos deixa mais uma vez despreparados para lidar com as enormes consequências da infecção. O prognóstico dessa doença é muito incerto, e depende da gravidade dos sintomas clínicos de cada indivíduo (GRENFELL, *et al.* 2022).

Diante disso, o contexto da pandemia de COVID-19 acabou gerando novos desafios aos profissionais de saúde nos serviços e na prestação do cuidado a necessidade de análises rápidas sobre a etiologia da doença, bem como suas formas de controle e prevenção, além dos agravantes que afetam a saúde mental e física da população por conta do cenário criado pela pandemia e também como esse profissional de saúde deve orientar e manejar corretamente esse paciente visto que existe o COVID longo. A grande velocidade com que os dados são divulgados e a existência de variadas fontes de informação apresentam-se como desafios para gestores, trabalhadores da saúde e usuários. Como lidar com tanta informação e em tão curto espaço de tempo? Como escolher as melhores fontes de informação? (BALLESTERO, CORTEZ, 2021).

É necessário reforçar a importância do usuário se vacinar para COVID-19, tomar todas as doses disponíveis e deixar seu esquema vacinal em dia, para reduzir infecções moderadas a graves que possam levar ao COVID longo. A vacina também ajuda a controlar a propagação da doença e a mutação desse vírus, impedindo o surgimento de novas variantes desse vírus (SMS, Painel COVID-19, 2023). Foi criado em 2022, um ambulatório pós COVID-19, no Hospital Universitário Pedro Ernesto em Vila Isabel, Rio de Janeiro, para pacientes com sequelas do COVID-19 (GRENFELL, *et al.* 2022).

Diante desse contexto, Política Nacional de Educação Permanente em Saúde (PNEPS) e a Política Nacional de Humanização (PNH) se apresentam como caminhos potentes de apoio aos profissionais de saúde diante das diversas informações e dados sobre o COVID longo para que possam encontrar a melhor forma de orientar e manejar esse paciente dentro das Unidades Básicas de Saúde (UBS).

A PNEPS e a PNH dialogam à medida em que procuram transformar as práticas no ambiente de trabalho. Para ambas a modificação do processo de trabalho acontece a partir do protagonismo de diversos atores do sistema de saúde: trabalhadores, gestores e usuários, os quais estão

diretamente implicados no processo de construção da saúde. Assim, existe uma complementaridade dessas políticas na construção do cuidado e reformulação das práticas (LOPES RSTM, *et al.*, 2019).

A PNEPS objetiva a melhoria nas práticas formativas e no desenvolvimento dos trabalhadores para que estes atuem efetivamente no sistema público de saúde, a PNH estabelece diretrizes, dispositivos e ferramentas que propiciem a operacionalidade das práticas humanizadoras. Por isso, a PNEPS mostra-se como um dos mais potentes instrumentos na garantia da força de trabalho estando voltada para o cuidado humanizado nos serviços de saúde (LOPES RSTM, *et al.*, 2019)

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 Geral**

Planejar uma intervenção de educação permanente em saúde a ser realizada para profissionais na atenção básica de uma unidade de saúde da cidade do Rio de Janeiro com foco no acompanhamento do COVID Longo.

### **2.2 Específicos**

- Revisar as recomendações atualizadas sobre COVID Longo relacionadas a prescrição de exercícios e orientações de saúde em geral;
- Estruturar um encontro presencial de educação permanente em saúde para profissionais que atuam na atenção básica;
- Confeccionar um material de apoio para manutenção da educação permanente dos profissionais de saúde que atuam na atenção básica e para ofertar aos usuários com COVID Longo;
- Contribuir para o aprimoramento do acompanhamento dos usuários com COVID Longo levando a maior qualidade de vida.

### 3. JUSTIFICATIVA

A verdadeira prevalência do COVID longo ainda não é conhecida. De acordo com dados do Office for National Statistics (ONS) do Reino Unido em 1º de abril de 2021, das mais de 20.000 pessoas que testaram positivo entre 26 de abril de 2020 e 6 de março de 2021, principalmente não hospitalizadas (90%), 13,7% persistiram sintomáticas após 12 semanas de evolução (OMS, 2021).

Ainda existem poucos estudos sobre a prevalência da COVID-19 e o COVID longo que tem afetado grande parte dos indivíduos que tiveram infecções moderadas a graves, faz-se então necessário esse trabalho de busca de evidências e principalmente a capacitação dos profissionais de saúde através da Educação Permanente com a finalidade de melhorar as orientações e melhorar o manejo com o usuário da UBS, visto que as informações são bem recentes com pouca evidência. (GRENFELL, *et al.* 2022).

As diretrizes para a prática clínica voltada para o COVID longo publicada por Grenfell et al. (2022) apontam a importância da identificação dos usuários com sintomas prolongados da COVID-19 dentro da unidade básica de saúde, através de um diagnóstico protocolado que tem a função de estudar possíveis causas e promover um diagnóstico específico e claro. Essas diretrizes foram construídas de forma prática, reunindo os poucos estudos existentes até o momento sobre essa nova condição de saúde que é o COVID longo. A recomendação para o cuidado em saúde dessas pessoas, segundo o estudo, envolve um acompanhamento longitudinal e multiprofissional de saúde, desde o diagnóstico da infecção por SARS-CoV-2, levando em consideração estratégias de educação em saúde para o autocuidado, além das intervenções necessárias dentro da unidade básica de saúde.

Durante uma pesquisa realizada pela Fiocruz de Minas para acompanhar pacientes pós infecção COVID-19 que persistiram com sintomas pós COVID-19 por mais de um ano, foram contabilizados ao todo 23 sintomas, após o término da infecção aguda. Fadiga, que é definida por cansaço ao realizar atividades cotidianas, é a principal queixa entre os indivíduos, descrita por 115 pessoas (35,6%). Também entre as sequelas mais mencionadas estão tosse persistente (110; 34,0%), dificuldade para respirar (86; 26,5%), perda do

olfato ou paladar (65; 20,1%) e dores de cabeça frequentes (56; 17,3%). Além disso, também chamam a atenção os transtornos mentais, como insônia (26; 8%), ansiedade (23; 7,1%) e tontura (18; 5,6%). Entre os relatos estão ainda sequelas mais graves, como a trombose, diagnosticada em 20 pacientes, ou seja, 6,2% da população monitorada. (GRENFELL *et al.* 2022)

Segundo este mesmo estudo, existem pessoas que foram monitoradas, pois os sintomas permaneceram para além dos 14 meses do estudo. E além disso foram detectadas algumas comorbidades como: hipertensão arterial crônica, diabetes, cardiopatias, câncer, doença pulmonar obstrutiva crônica, doença renal crônica e tabagismo ou alcoolismo levou à infecção aguda mais grave e aumentou a chance de ocorrência de sequelas do COVID longo. (GRENFELL *et al.* 2022)

Hoje em dia os usuários recebem um acompanhamento que precisa ser aprimorado para que possa ter eficácia dentro da unidade de saúde. O monitoramento do usuário depois da infecção por COVID-19 ainda é defasado. Muitas vezes esses usuários não são acompanhados de perto. Uma iniciativa que ocorreu na cidade do Rio de Janeiro para aprimorar o acompanhamento dessas pessoas foi a criação do ambulatório multidisciplinar pós COVID-19 para tratamento de usuários com sintomas do COVID Longo, no Hospital Universitário Pedro Ernesto (HUPE) da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) em maio de 2021 (HUPE, 2023). Em 31 de Maio de 2021, foi inaugurado o ambulatório para usuários encaminhados pelo SISREG, para acompanhamento e tratamento após a COVID-19. Nesse espaço os pacientes têm acesso a uma equipe multiprofissional, onde conseguem ter os serviços de fisioterapia respiratória e motora, em parceria com a UERJ. É papel da UBS coordenar o cuidado em saúde dos usuários, encaminhando os pacientes com sintomas moderados a grave para o atendimento especializado. A equipe multiprofissional deste ambulatório é formada por médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, nutricionistas e psicólogos e todos os pacientes são avaliados pelo clínico geral e pela fisioterapia respiratória e motora, depois desse primeiro atendimento, se necessário, os pacientes são encaminhados a consultas com especialistas, exames laboratoriais e até mesmo acompanhamento com psicólogo. Este ambulatório tem o objetivo de reabilitar o paciente para que ele volte a sua rotina com qualidade de vida.

Uma das principais sequelas da COVID-19 é a síndrome pós intervenção intensiva, comum de quem ficou internado em UTI e precisou de um suporte ventilatório. Os sintomas são alterações físicas e psicológicas, que afetam a saúde e a rotina destes pacientes. O sintoma mais prevalente em pacientes com COVID longo são: fraqueza muscular, desnutrição e alteração cognitiva. Segundo o cardiologista da HUPE, afirma que a sedação prolongada tende a ocasionar sintomas mais graves como por exemplo a fibrose pulmonar, ou necessitam de hemodiálise. Ainda é muito novo e existem poucos estudos relacionados ao COVID Longo.

Alguns pacientes apresentam um estresse pós-traumático e possuem dificuldade para dormir e de se concentrar, nesses casos precisam de atendimento de psicologia.

Diante desse cenário, o presente trabalho se justifica por levar aos profissionais de saúde, por meio da educação permanente, maior conhecimento e capacitação diante de evidências atuais para lidar com os desafios gerados pelo COVID Longo, e assim orientar e manejar os usuários da UBS da melhor forma.

#### **4. METODOLOGIA**

O presente trabalho trata-se de um relato de experiência, referente ao planejamento de uma intervenção de Educação Permanente em Saúde (EPS) sobre o COVID Longo, para os profissionais de saúde de um Centro Municipal de Saúde da cidade do Rio de Janeiro. O interesse e a viabilidade de execução da proposta foram verificados a partir do diálogo com a profissional gestora local da referida unidade de saúde.

A Educação Permanente em Saúde (EPS) tem como característica produção e compartilhamento de conhecimento relacionado ao cotidiano do trabalhador, uma política de atenção aos trabalhadores, que tem por objetivo transformar os processos de trabalho a partir de aprendizagem significativa, ou seja, privilegia-se nas práticas de saúde os saberes existentes, valores pré-estabelecidos e as estruturas de poder e organização do trabalho em vigência, acrescidas com reflexões críticas sobre o trabalho, tendo

como referência as necessidades de saúde das pessoas e das populações e que sejam dotadas de sentido, tanto para os usuários como para os trabalhadores (BRASIL, 2003). Objetiva-se qualificar e melhorar o processo de trabalho, principalmente dentro das unidades básicas de saúde, melhorando assim o acesso e a qualidade dos serviços prestados por esses profissionais. A EPS retoma a construção de conhecimento de forma coletiva, trazendo assim essa comunicação interprofissional que é essencial dentro da Unidade Básica de Saúde (UBS).

O planejamento da EPS foi estruturado com uma etapa inicial de divulgação e convite aos profissionais, seguida de um encontro presencial no formato de roda de conversa e, por fim, a disponibilização de uma cartilha digital para os profissionais do CMS com a finalidade de maior esclarecimento sobre o COVID longo e aprimoramento da identificação dos sinais e sintomas no cotidiano do trabalho em equipe, contribuindo para um melhor manejo dos usuários sintomáticos. A roda de conversa é utilizada como prática educativa e tem como característica o diálogo horizontal proporcionando atitudes reflexivas diante de situações dentro do processo de trabalho, tendo o objetivo contribuir para estimular habilidades de escuta ativa onde os profissionais além de se capacitar, possuem a oportunidade de se expressar diante da equipe multiprofissional, expondo seus desafios relacionados à temática proposta para que possam construir novos conhecimentos e estratégias de manejo do usuário, sendo um espaço de democracia para a aprendizagem (DOS SANTOS MELO, 2019).

A roda de conversa ocorrerá uma única vez, com duração aproximada de 1 hora e 20 minutos e o tema sugerido é “Desvendando o COVID longo: sinais e sintomas mais comuns e contribuição para o melhor manejo do usuário”. Os recursos recomendados para a intervenção incluem balões infláveis e data-show. O espaço físico deverá ser amplo e com cadeiras móveis que possam ser organizadas em formato circular.

## **5. RESULTADOS**

## 5.1 PLANEJAMENTO DA EPS

A elaboração da presente proposta de intervenção foi desafiadora visto que ainda há poucas evidências disponíveis na literatura dentro da temática do COVID Longo, justamente por ser uma condição de saúde nova. O planejamento da EPS foi organizado em duas etapas a serem realizadas, conforme descrição a seguir:

### **Etapa 1 - Divulgação da EPS e convite aos profissionais de saúde**

Foi criado um convite para divulgação da roda de conversa que será realizada no momento oportuno pela gerente técnica da unidade de saúde utilizando as mídias sociais disponíveis, prioritariamente o *whatsapp* pela possibilidade de contato mais direto com todos os profissionais atuantes no local (Figura 1).

Recomenda-se que a fisioterapeuta e a profissional de educação física da unidade possam fazer parte da equipe executora da proposta, visto que o grande foco do material produzido se relaciona com a prescrição de exercícios domiciliares. Todo o planejamento foi baseado na disponibilidade da agenda dos profissionais de saúde na UBS, a partir do diálogo com a gestora local, para que essa intervenção pudesse ter o máximo de alcance dentro das equipes de saúde.

**Figura 1 - Convite da roda de conversa**



Fonte: O autor, 2023

O convite foi feito usando a plataforma Canva e o link ficará disponível de forma editável com a gestora da unidade de saúde para uso futuro. Link: [https://www.canva.com/design/DAFztkKDJZg/bT7CO2cKnRE55Q3UgnxXVg/edit?utm\\_content=DAFztkKDJZg&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link2&utm\\_source=sharebutton](https://www.canva.com/design/DAFztkKDJZg/bT7CO2cKnRE55Q3UgnxXVg/edit?utm_content=DAFztkKDJZg&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton)

## **Etapa 2 - Roda de conversa presencial**

- Acolhimento dos profissionais e dinâmica inicial

Antes de iniciar a roda de conversa, será feita uma dinâmica de grupo com o objetivo de mostrar a importância do relacionamento interprofissional e o trabalho em equipe que é fundamental dentro da UBS. A adoção de práticas colaborativas entre toda a equipe proporciona uma horizontalidade no processo de trabalho, quebrando muitas vezes o bloqueio na comunicação interprofissional, a partir do momento em que esses profissionais que compõem a equipe compreendem as atividades e importância de cada membro, aprendendo entre si e sobre si, diminuindo as tensões durante o processo de trabalho, assim como os possíveis conflitos existentes devido ao nível de escolaridade em que estão inseridos. Dessa forma alcançar melhorias na qualidade do serviço. (FERNANDES, CUNHA, DUTRA, *et al.* 2020)

Descrição da dinâmica: Dinâmica com balões

1º passo: todos os profissionais pegaram um balão e irão escrever seu nome nele

2º passo: logo após, irão jogar os balões para o alto

3º passo: Em seguida, cada pessoa tentará pegar o balão que está escrito seu nome dentro do tempo estipulado.

4º passo: Depois disso repetir o processo, porém cada pessoa pegará o primeiro balão que estiver mais próximo e o nome que estiver no balão entregará à pessoa.

Objetivo da dinâmica: mostrar a importância do trabalho em equipe, que práticas colaborativas dentro do serviço de saúde, podem agilizar o processo de trabalho.

- Diálogo sobre COVID longo

Esta etapa se relaciona a execução da roda de conversa, que será dividida por subtemas. Primeiramente, será abordada a definição de COVID longo, esclarecendo todas as evidências recentes disponíveis. Posteriormente o diálogo será sobre os sinais e sintomas para que esses profissionais de saúde possam identificar com mais clareza os usuários com essa síndrome e possam aprimorar o manejo desses indivíduos. Na sequência serão compartilhadas as orientações gerais em saúde, como por exemplo a alimentação, qualidade do sono, momento de lazer e prescrição de exercícios para usuários com COVID longo, apoiando os profissionais no cuidado longitudinal dessas pessoas. Após todos esses esclarecimentos, recomendamos que os profissionais fisioterapeuta e profissional de educação física da unidade básica de saúde apoiem o diálogo sobre o protocolo de exercícios. Uma cartilha digital (Figura 3) será encaminhada para todos os participantes para que os profissionais possam visualizar todos os exercícios e a importância de cada um deles para melhorar a qualidade de vida e minimizar os impactos do COVID longo desses pacientes.

Após finalizada essa etapa, acontecerá uma avaliação dessa intervenção, através de um questionário avaliativo, onde os profissionais serão convidados a preencherem um questionário feito pela plataforma Google Forms (Figura 2), onde será disponibilizado o link de acesso para os profissionais ao final da roda de conversa.

Todas as informações relacionadas ao planejamento da roda de conversa com seus subtemas, sugestão de tempo de duração, estratégias educativas e questões norteadoras para o diálogo estão organizadas no Quadro 1.

**Quadro 1 - Roteiro para execução da Roda de Conversa**

<b>Subtemas da roda de conversa</b>	<b>Duração</b>	<b>Estratégia educativa</b>	<b>Questões norteadoras para o diálogo</b>
Trabalhando em equipe	20 minutos	Dinâmica de grupo	Mostrar a importância do trabalho em equipe e do relacionamento multiprofissional para alcançar os objetivos e levar uma melhor qualidade de vida aos usuários, minimizando os agravos da COVID-19.

Definição do COVID longo	10 minutos	Cartilha	Você sabe o que é o COVID longo? Como identificar? Quais são as melhores evidências e abordagens? Vamos entender um pouco sobre o COVID longo.
Sinais e sintomas do COVID longo, como manejar melhor o usuário?	10 minutos	Cartilha	Você sabe identificar os sinais e sintomas do COVID longo?  Onde eu posso identificar esse usuário? Na visita domiciliar? Na academia carioca? Depois de identificar, você sabe o que fazer com esse paciente? Para onde encaminhar? O que fazer?
Orientações gerais e Prescrição de exercícios para usuários com COVID longo	10 minutos	Cartilha	Quais as orientações mais atuais que podem ser dadas para esses usuários? Qual é o melhor tipo de exercício para usuários com COVID longo? Exercícios aeróbicos? Exercícios de fortalecimento? Exercícios respiratórios?
Protocolo de exercícios domiciliares para diminuir os impactos do COVID longo	10 minutos	Cartilha	Exercícios de fortalecimento muscular, exercícios respiratórios e exercícios aeróbicos.
Avaliação da roda de conversa através de questionário	10 minutos	Questionário Google forms	Perguntas sobre COVID longo.

**Fonte:** O autor, 2023.

- Avaliação do processo de EPS

A avaliação e monitoramento dessa roda de conversa será realizada através de ficha de presença durante o encontro e um questionário avaliativo feito no Google Forms onde será feito o compartilhamento do link para futuras modificações. Foi criado um questionário na plataforma Google Forms com a finalidade de obter um feedback dos profissionais que participaram da roda de

conversa e saber se o objetivo foi alcançado. Link: [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdaQZRq4bw2emp399iOzKNtazthrbL\\_Ko0BwIYinWvtXmp8zw/viewform?usp=sharing](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdaQZRq4bw2emp399iOzKNtazthrbL_Ko0BwIYinWvtXmp8zw/viewform?usp=sharing)

**Figura 2 - Questionário de avaliação sobre COVID longo**

Questionário sobre COVID longo ☆

Perguntas Respostas Configurações Total de pontos: 2

**COVID LONGO**

O COVID longo é uma condição de complicação após a COVID-19, bem complexa e tem sido foco de vários estudos. O indivíduo infectado não se recupera e os sintomas podem perdurar por mais de um ano, geralmente é mais comum acometer pessoas que tiveram a doença em um estágio moderado a grave, se apresentando com os seguintes sintomas: tosse persistente, dificuldade para respirar, diminuição do olfato ou paladar, e também outros sintomas relacionados à saúde mental como insônia, ansiedade e tontura, e sequelas mais graves, como trombose. Segundo a OMS cerca de 10 a 20% dos pacientes com COVID-19 apresentaram sintomas persistentes durante meses após a infecção e reconheceu que a doença é claramente uma preocupação de saúde pública, dado o impacto substancial que tem na sociedade, que vai desde o aumento dos custos de saúde até à economia e à produtividade.

Nome \*

Texto de resposta curta

E-mail \*

**Fonte:** O autor, 2023.

- Compartilhamento de cartilha digital sobre COVID longo

Foi confeccionada uma cartilha digital que será utilizada como norteadora da roda de conversa e posteriormente deverá ser disponibilizada a todos os profissionais presentes na EPS através de mídias sociais. Para que possam manejar melhor o usuário dentro da UBS, esse material fará parte da roda de conversa, para capacitação do profissional de saúde, falar sobre a importância do trabalho em equipe e como encaminhar esses usuários com a melhor orientação possível para que ele possa ter mais qualidade de vida.

Figura 3 - Cartilha digital sobre COVID longo

## COVID Longo



**O QUE É?**

**COMO IDENTIFICAR SEUS SINAIS E SINTOMAS?**

**CAMINHOS PARA O CUIDADO DE USUÁRIOS COM COVID LONGO**

**COMO ORIENTAR OS USUÁRIOS DIAGNOSTICADOS COM A SÍNDROME? VACINAS, PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS E ORIENTAÇÕES GERAIS EM SAÚDE.**



INSTITUTO FEDERAL de Rio de Janeiro  
Saúde Pública Carioca

## O QUE É COVID LONGO?

COVID Longo é uma complicação da COVID-19 onde os sintomas podem durar por mais de 1 ano, gerando sequelas motoras, cardiovasculares, respiratórias, neurológicas e psicológicas.

**SINTOMAS MAIS COMUNS:**

- Tosse persistente
- Dor muscular
- Alterações de paladar e olfato
- Falta de ar
- Dor de cabeça
- Perda de memória
- Dor no peito
- Insônia
- Ansiiedade

**O QUE FAZER?**

Procure uma unidade básica de saúde próxima da sua casa para ser orientado da melhor forma por profissionais capacitados.



INSTITUTO FEDERAL de Rio de Janeiro  
Saúde Pública Carioca

## CAMINHOS PARA O CUIDADO DO USUÁRIO

O profissional de saúde deve realizar orientações específicas ao usuário diagnosticado com o COVID Longo para minimizar os efeitos da síndrome e contribuir para uma melhor qualidade de vida. Os sintomas leves: tosse persistente, cansaço, dor muscular, dor de cabeça e os sintomas moderados a grave são: dor no peito, trombose, transtornos mentais, fibrose pulmonar devido ao tempo de internação em UTI.

**USUÁRIOS COM SINTOMAS LEVES**

- Dar orientações gerais quanto a saúde e qualidade de vida.
- Prescrever exercícios para minimizar os sintomas.
- Orientar o usuário sobre a importância da vacinação.

**USUÁRIOS COM SINTOMAS MODERADOS A GRAVES**

- Realizar todas as opções indicadas para os usuários com sintomas leves.
- Encaminhar esse paciente para ambulatório especializado em COVID Longo.
- Encaminhar para especialistas, quando necessário.

INSTITUTO FEDERAL de Rio de Janeiro  
Saúde Pública Carioca

## ORIENTAÇÕES GERAIS PARA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA



1. Tenha uma alimentação saudável, coma frutas, verduras, beba água e evite frituras.
2. Tenha uma boa noite sono, durma pelo menos 8 horas por dia.
3. Pratique uma atividade física de sua preferência.
4. Cuide da sua saúde mental e tenha momentos de lazer.
5. Mantenha sua vacinação em dia.



INSTITUTO FEDERAL de Rio de Janeiro  
Saúde Pública Carioca

## Programa de Exercícios Domiciliares

**Atenção! NÃO INICIE ou PARE se apresentar:**

- Dor de cabeça, pressão na nuca ou tontura;
- Falta de ar e/ou fadiga intensa;
- Sudorese excessiva;
- Crise de ansiedade;
- Nausea ou sensação de enjoo;
- Palpitações;
- Dor ou tensão de aperto no peito.

**Como realizar?**

Realize esses exercícios pelo menos 5 vezes na semana de 30 a 40 minutos.

Faça uma sequência por dia: Um dia faça exercícios respiratórios + aeróbico e no outro exercícios de fortalecimento + aeróbico.

Faça um descanso de 30 segundos a cada repetição e de 1 minuto entre os exercícios.

Anote suas percepções e converse com os profissionais de saúde que te acompanharam.

**Exercícios Respiratórios:**

1. Sentado, coloque as duas mãos na sua barriga, puxe o ar pelo nariz percebendo sua barriga crescer. Solte o ar pela boca recolhendo a barriga. Repita 10 vezes.
2. Sentado, puxe o ar pelo nariz e solte bem devagar pela boca como se tivesse soprando uma vela. Faça 5 respirações. Repita 2 vezes.
3. Sentado, puxe o ar pelo nariz enchendo os pulmões, segure a respiração de 3 a 5 segundos com os pulmões cheios e solte o ar bem devagar pela boca. Faça 5 respirações. Repita 2 vezes.
4. Sentado, puxe o ar pelo nariz elevando os braços pela sua frente até a altura dos ombros, em seguida libere os braços soltando o ar pela boca. Repita 10 vezes.



INSTITUTO FEDERAL de Rio de Janeiro  
Saúde Pública Carioca

## Programa de Exercícios Domiciliares

**Exercícios de fortalecimento:**

1. Sentado, segure um elástico (tudo elástico) com as mãos e dobre o cotovelo e depois estique, e segure por 5 segundos quando dobrar o cotovelo. Faça 10 vezes. Repita 2 vezes.
2. Deite em uma superfície lisa com a barriga para cima, coloque um objeto que tenha aproximadamente 500g a 1 kg na altura da cintura, dobre os joelhos apoiando os pés, e levante o quadril. Repita esse movimento 30 vezes. Troque vez que levantar o quadril solte o ar pela boca, e quando descer puxe o ar pelo nariz.
3. De pé, apoiando a volta na parede, com a perna apoiada no chão. Eleve a outra perna com o joelho dobrado o mais alto possível, depois retorne ao chão. Faça por 10 vezes e troque o lado.
4. Coloque algo que possa sentir e que não seja tão baixo (banco ou cadeira, por exemplo), sente e levante 10 vezes. Repita: 2 vezes.
5. De pé, com as mãos apoiadas na parede, fique na ponta do pé e desça, faça 10 vezes. Repita: 2 vezes.
6. Deitado, dobre os joelhos e coloque o elástico (elástico de tempo, malha que estique) que possa colocar em volta dos joelhos, realizando o movimento de abrir e fechar a perna, faça 10 vezes. Repita: 2 vezes.
7. Faça exercícios aeróbicos de sua preferência por pelo menos 20 minutos. (dança, corrida, andar de bicicleta, caminhada e entre outros).



INSTITUTO FEDERAL de Rio de Janeiro  
Saúde Pública Carioca

Fonte: O autor, 2023.

## 5.2 RESULTADOS ESPERADOS

Espera-se que através da estratégia criada para a intervenção através da educação permanente que será realizada e do material de apoio que será disponibilizado para os profissionais de saúde no dia da intervenção, que eles possam aprimorar o conhecimento, se capacitarem melhor para as demandas percebendo a importância da educação permanente, assim como ter mais facilidade em identificar os usuários com sinais e sintomas do COVID longo, para assim encaminhá-los da melhor forma e proporcionar um melhor acolhimento e maior qualidade de vida deste usuário.

## 6. DISCUSSÃO

Estudos discutem a importância do cuidado em saúde na atenção básica voltada para COVID longo, alertando para ações importantes, conforme demonstra o trecho:

“Enquanto novos estudos estão sendo realizados para avaliar a extensão destas complicações e quais indivíduos estão mais suscetíveis, é fundamental a ação pragmática e ampla da atenção primária para identificar e avaliar a complexidade das sequelas e encaminhar os pacientes para serviços de atenção secundária.” (SESA-PR, 2021)

A educação permanente em saúde pode ser um caminho para fortalecer as equipes de saúde a lidarem com esse contexto no dia a dia do trabalho. Por se tratar de uma síndrome relativamente nova e ainda com poucos estudos, a estratégia de intervenção através da EPS pode melhorar o processo de trabalho dentro da unidade básica de saúde e assim levar uma assistência mais individualizada e mais qualidade de vida aos usuários.

A EPS é fundamental para melhorar o processo de trabalho, juntamente com as práticas colaborativas da equipe multiprofissional. A EPS é uma das formas mais profícuas de qualificar os trabalhadores da atenção básica, o que contribui para a valorização e a satisfação dos servidores, sendo também um valioso instrumento no aperfeiçoamento do processo de trabalho (SILVA, 2017). Dessa forma, a EPS traz como resultado em vários estudos a qualidade de serviços prestados por esses profissionais melhorando o processo de trabalho dentro das unidades básicas de saúde.

Diante dos resultados esperados e discussões apresentados nos artigos que foram apresentados no presente trabalho, é perceptível que a educação permanente tem um papel fundamental tanto na capacitação do profissional de saúde dentro da equipe multidisciplinar quanto no ganho de conhecimento para que esses profissionais possam prestar uma assistência sempre mais adequada para cada indivíduo. Isso está associado também ao bom desempenho da equipe multiprofissional, pois o cuidado deve ser integral, multidisciplinar e personalizado. (DEGLI ESPOSTI, 2020)

E as práticas colaborativas dentro das unidades básica de saúde são de extrema importância. No contexto deste cenário pós COVID-19, dentro de uma equipe multiprofissional, o diálogo no trabalho em equipe tem destaque, pois através disso se obtém melhorias dentro do processo de trabalho, e assim é possível alcançar uma melhor assistência e manejar o usuário de acordo com as informações corretas e mais atuais dentro das evidências disponíveis. Contudo muitos estudos estão sendo realizados em busca de melhores informações, orientações principalmente por se tratar de uma condição de saúde nova. (FUMAGALLI, 2022)

Dentro desse contexto é importante falar sobre matriciamento dentro da UBS, que é uma forma de realizar a atenção em saúde de forma compartilhada com o cuidado integral e resolução da atenção através da equipe multidisciplinar. Dentro da UBS ele pode se consolidar através da relação entre as equipes de Saúde da Família e a equipe eMulti, configurando-se de diferentes formas como técnico-pedagógica e assistencial. Na dimensão técnico-pedagógica, configura-se às ações conjuntas entre profissionais do eMulti e das equipes associadas, levando em consideração as necessidades de cada usuário, família ou comunidade em questão e as possibilidades de integração. Essas ações são importantes estratégias para a educação permanente das equipes de Saúde da Família, uma vez que o compartilhamento de saberes e práticas promove o “aprender no fazer em conjunto”. (MARTINS, *et al.* 2017)

## 7. CONCLUSÃO

Com o relato de experiência podemos concluir o quão importante é planejar estratégias de Educação Permanente em Saúde dentro de uma unidade básica de saúde. Capacitar esses profissionais que atuam diretamente com o usuário para que ele possa manejar esse indivíduo e levar uma informação mais completa e adequada para sequelas do COVID longo. A intervenção não foi realizada, mas todo planejamento e material de apoio para os profissionais de saúde foi construído para ser colocado em prática a fim de contribuir para que profissionais de saúde que atuam na atenção básica possam prescrever as melhores orientações disponíveis para esse usuário de forma longitudinal.

A estruturação da intervenção presencial foi realizada utilizando dinâmicas e roda de conversa como uma forma de ter uma escuta ativa desse profissional para que possa ser feita a manutenção da educação permanente dentro da unidade básica de saúde. O uso de material digital como a cartilha, o questionário foi uma forma de viabilizar e deixar mais claro para esse profissional os passos que ele precisa percorrer para orientar um usuário diagnosticado com o COVID longo e encaminhar esse indivíduo para atendimento especializado, quando necessário. Desafios ainda são encontrados, visto que essa condição de saúde é nova e existem poucos estudos realizados dentro dessa temática.

## 8. BIBLIOGRAFIA

ALAWNA MOTAZ, et al. "The effect of aerobic exercise on immune biomarkers and symptoms severity and progression in patients with COVID-19: A randomized control trial" **Journal of Bodywork & Movement Therapies**. Vol. 28. 2021. Disponível em : [https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1360-8592\(21\)00167-4](https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1360-8592(21)00167-4). Acesso em outubro de 2023.

ANDRADE, A. **Exercícios de reabilitação cardíaca em idosos na síndrome de Long COVID: uma revisão de escopo**, 2022.

BALLESTERO, B.; BESSA; CORTEZ, E. **Educação Permanente como estratégia transformadora do sentido da vida do profissional de saúde frente à pandemia: Nota prévia. Pesquisa.** [s.l: s.n.].

Daniel AP de Miranda, Sarah VC Gomes, Priscilla S Filgueiras, Camila A Corsini, Nathalie BF Almeida, Raphael A Silva, Maria Izabella VARC Medeiros, Raquel VR Vilela, Gabriel R Fernandes, Rafaella FQ Grenfell, **Síndrome Long COVID-19: a 14 estudo longitudinal de meses durante os dois primeiros picos epidêmicos no Sudeste do Brasil**, *Transactions of The Royal Society of Tropical Medicine and Hygiene*, Volume 116, Edição 11, novembro de 2022, páginas 1007–1014, <https://doi.org/10.1093/trstmh/trac030>

DEGLI ESPOSTI, C. O papel da Educação Permanente em Saúde na Atenção Primária e a pandemia de COVID-19. **Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde/Brazilian Journal of Health Research**, p. 4–8, 2020.

**Departamento de Análise em Saúde e Doenças não Transmissíveis. Guia de vigilância epidemiológica: emergência de saúde pública de importância nacional pela doença pelo coronavírus.** Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

DOS, S.; MELO, E. Roda de Conversa como estratégia para Gestão e Educação Permanente em Saúde. **Revista Portal: Saúde e Sociedade**, n. 2, p. 1152–1159, 2019.

DUTRA, Evelyn de Britto et al. **Trabalho em equipe para a construção de práticas colaborativas na saúde**, 2020.

ESTEBANEZ-PEREZ, et al. **The Effectiveness of a Four-Week Digital Physiotherapy Intervention to Improve Functional Capacity and Adherence to Intervention in Patients with Long COVID-19.** *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2022, 19, 9566. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph19159566>. Acesso em setembro de 2023.

FERNANDES, Manuela Valverde; TORREÃO, Priscila Alves; CUNHA, Karina Maia. **EDUCAÇÃO INTERPROFISSIONAL EM SAÚDE E PRÁTICAS COLABORATIVAS: PROMOVENDO O TRABALHO EM EQUIPE**, 2020.

FUMAGALLI, I. H. **Práticas colaborativas interprofissionais em espaços coletivos de unidades de saúde da família**, 2022.

JIMENO-ALMAZÁN, AMAYA, et al. “Effects of a concurrent training, respiratory muscle exercise, and self-management recommendations on recovery from post-COVID-19 conditions: the RECOVE trial.” **Journal of applied physiology** . vol. 134,1. 2023. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9829459/>. Acesso em outubro de 2023.

LAI, C.-C. et al. Long COVID: An inevitable sequela of SARS-CoV-2 infection. **Weimian yu gan ran za zhi [Journal of microbiology, immunology, and infection]**, v. 56, n. 1, p. 1–9, 2023.

MUSSI, R. F. DE F.; FLORES, F. F.; ALMEIDA, C. B. DE. Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. **Práxis Educacional**, v. 17, n. 48, p. 1–18, 2021.

PIETRANI, A. **A síndrome pós-COVID-19: uma revisão integrativa sobre as ações assistenciais em saúde**. Macaé: 2023.

RIO DE JANEIRO. Secretaria de Saúde. Governo do Estado. **Painel COVID-19. O que você precisa saber sobre a vacina da COVID-19. 2021**. Disponível em: <https://vacinacaocovid19.saude.rj.gov.br/duvidas-frequentes>. Acesso em: 20/09/2023.

SECRETARIA DE SAÚDE DO PARANÁ, **Orientações sobre manejo e acompanhamento da síndrome pós-covid** Disponível em: [https://www.saude.pr.gov.br/sites/default/arquivos\\_restritos/files/documento/2021-10/Nota%20Orientativa%20n%C2%BA06\\_2021%20%20p%C3%B3s%20COVID%20-%201%20%20AA%20revis%C3%A3o.pdf](https://www.saude.pr.gov.br/sites/default/arquivos_restritos/files/documento/2021-10/Nota%20Orientativa%20n%C2%BA06_2021%20%20p%C3%B3s%20COVID%20-%201%20%20AA%20revis%C3%A3o.pdf), 2021. Acesso em: 10/11/2021.

Núcleo de Telessaúde Santa Catarina. **Como o apoio matricial pode ser desenvolvido na Atenção Básica em Saúde/Atenção Primária em Saúde?** 2015.

MARTINS, Lavínia Boaventura Silva et al. **Práticas em reabilitação na AB: o olhar para a funcionalidade na interação com o território.** 2017.

Campos GWS; Domitti AC. **Apoio matricial e equipe de referência: uma metodologia para gestão do trabalho interdisciplinar em saúde.** Cad Saúde Pública. 2007;23(2):399-407. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-311X2007000200016&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-311X2007000200016&script=sci_arttext). Acesso em: 08 Dez 2023.