



REABILITAÇÃO CARDIORESPIRATÓRIA PÓS COVID 19: uma revisão de literatura

Maria Julia Zimiani¹; Eduarda Gonçalves Godinho¹; Letícia Sato Rachi¹; Luís Gustavo Martins do Prado¹; Mariana Valenhes dos Santos¹; Nathália Klein Dalbosco¹; Daniel Tsutomu Suzuki¹; Amauri Pereira de Oliveira².

1. Discentes da Universidade de Marília, Marília, SP.
2. Docente da Universidade de Marília, Marília, SP.

INTRODUÇÃO: A pandemia de COVID-19 teve um impacto significativo no sistema cardiorrespiratório. Os pacientes continuam a enfrentar complicações respiratórias e cardiovasculares após a recuperação, agravadas pelo estilo de vida sedentário adotado durante as quarentenas. Isso torna urgente o desenvolvimento de programas de reabilitação cardiorrespiratória (RCR) para mitigar os efeitos a longo prazo. **OBJETIVO(S):** Identificar as intervenções de RCR aplicadas a pacientes pós-COVID-19. **METODOLOGIA:** Foi conduzida uma pesquisa na base de dados MEDLINE-Pubmed, utilizando os descritores "cardiorespiratory rehabilitation" AND "COVID-19". De 19 artigos inicialmente encontrados, 7 foram selecionados após uma análise crítica, incluindo ensaios clínicos, metanálises e revisões sistemáticas, indexados na língua inglesa. **RESULTADOS:** A telemedicina (TM) foi fundamental para a continuidade do cuidado durante a pandemia. Programas de exercícios físicos, incluindo resistência cardiovascular e treinamento de força, melhoraram a capacidade funcional e a massa muscular dos pacientes. A suplementação proteica, associada a uma dieta equilibrada, foi eficaz na recuperação nutricional. Além disso, o suporte psicológico, especialmente por meio do mindfulness, contribuiu para o bem-estar mental dos pacientes. **DISCUSSÃO:** A RCR pós-COVID-19 é multidimensional, abordando aspectos físicos, nutricionais e psicológicos. Programas domiciliares facilitados por TM se mostraram viáveis, mas enfrentam desafios como adesão ao tratamento e necessidade de personalização. O distanciamento social limitou o acesso a cuidados presenciais, afetando os resultados. **CONCLUSÕES:** Programas que combinam exercícios físicos, suporte nutricional e intervenções psicológicas podem melhorar a função cardiorrespiratória e a qualidade de vida dos sobreviventes de COVID-19. A TM foi valiosa durante a pandemia, mas mais pesquisas são necessárias para otimizar essas intervenções e garantir acesso adequado aos cuidados. **PALAVRAS-CHAVE:** Cardíaco; Respiratório; COVID-19; Reabilitação.