| SINTOMAS PÓS-COVID |

PERDA DE OLFATO (ANOSMIA)

PODER JUDICIÁRIO
de Santa Catarina

ANOSMIA

É a perda completa da capacidade de sentir cheiros, o olfato.

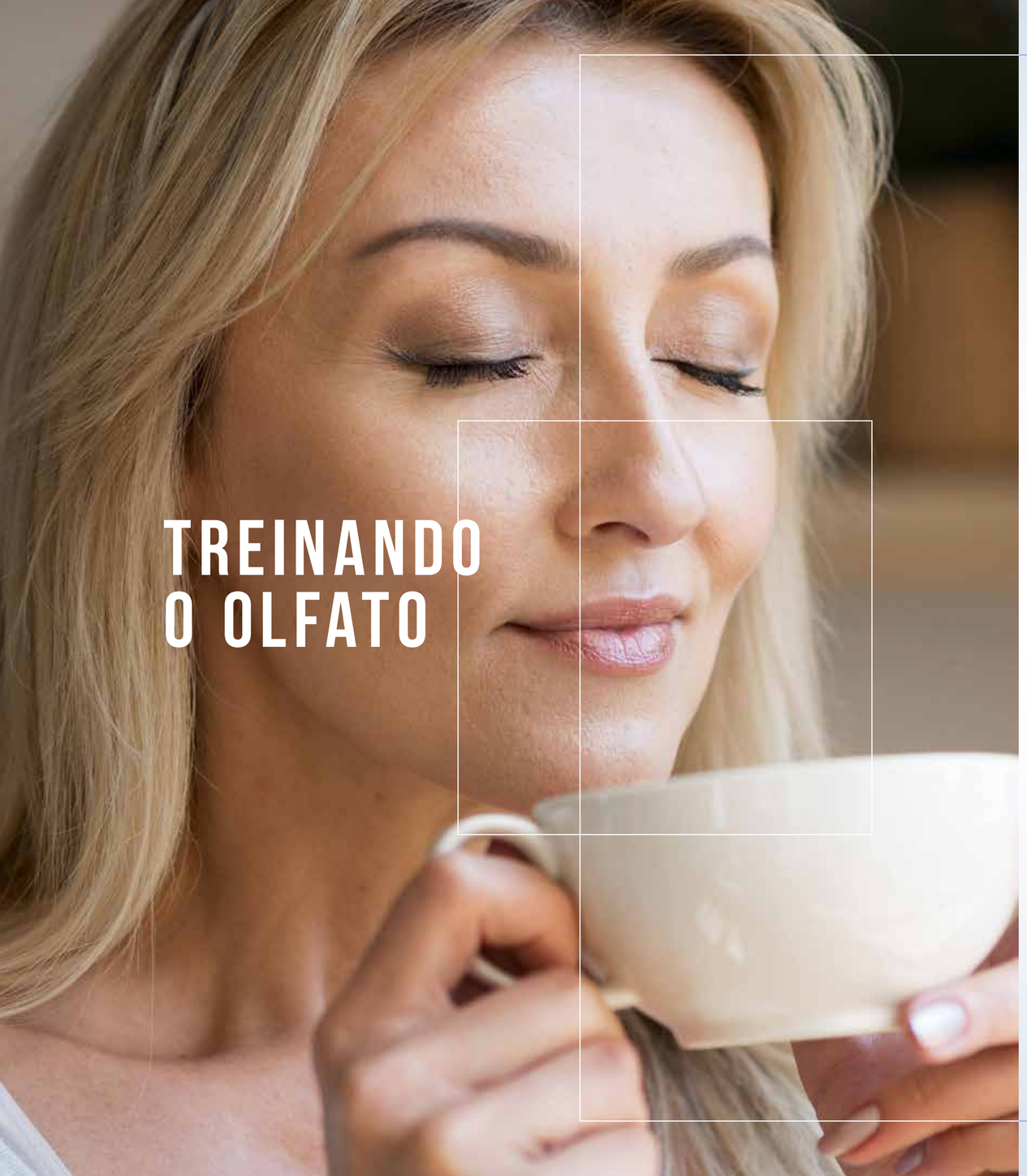
Quando parcial, é chamada de **hiposmia.**

Quando sentimos cheiros ilusórios, muitas vezes desagradáveis, chamamos de **parosmia.** Neste caso, a pessoa pode cheirar um perfume, mas sentir cheiro de fumaça, por exemplo.

As alterações do olfato são complicações frequentes da Covid-19, mas a maioria dos pacientes com Covid-19 tem recuperação total da perda súbita do olfato em cerca de 15 dias. Eventualmente, há maior dificuldade na recuperação da agressão causada à parte nervosa do olfato, o bulbo olfatório, que se abriga no nariz. Neste caso, a recuperação poderá ser mais longa ou haver apenas recuperação parcial, ainda que, após 6 meses, quase a totalidade das pessoas apresentem recuperação completa.

E o que podemos fazer para ajudar na recuperação do nervo olfatório?

As pessoas que apresentam dificuldade na recuperação do olfato precisam estar cientes de que, para recuperar o nervo, é preciso de nutrientes e estímulos sensoriais, como sentir cheiros diferentes.



TREINANDO O OLFATO

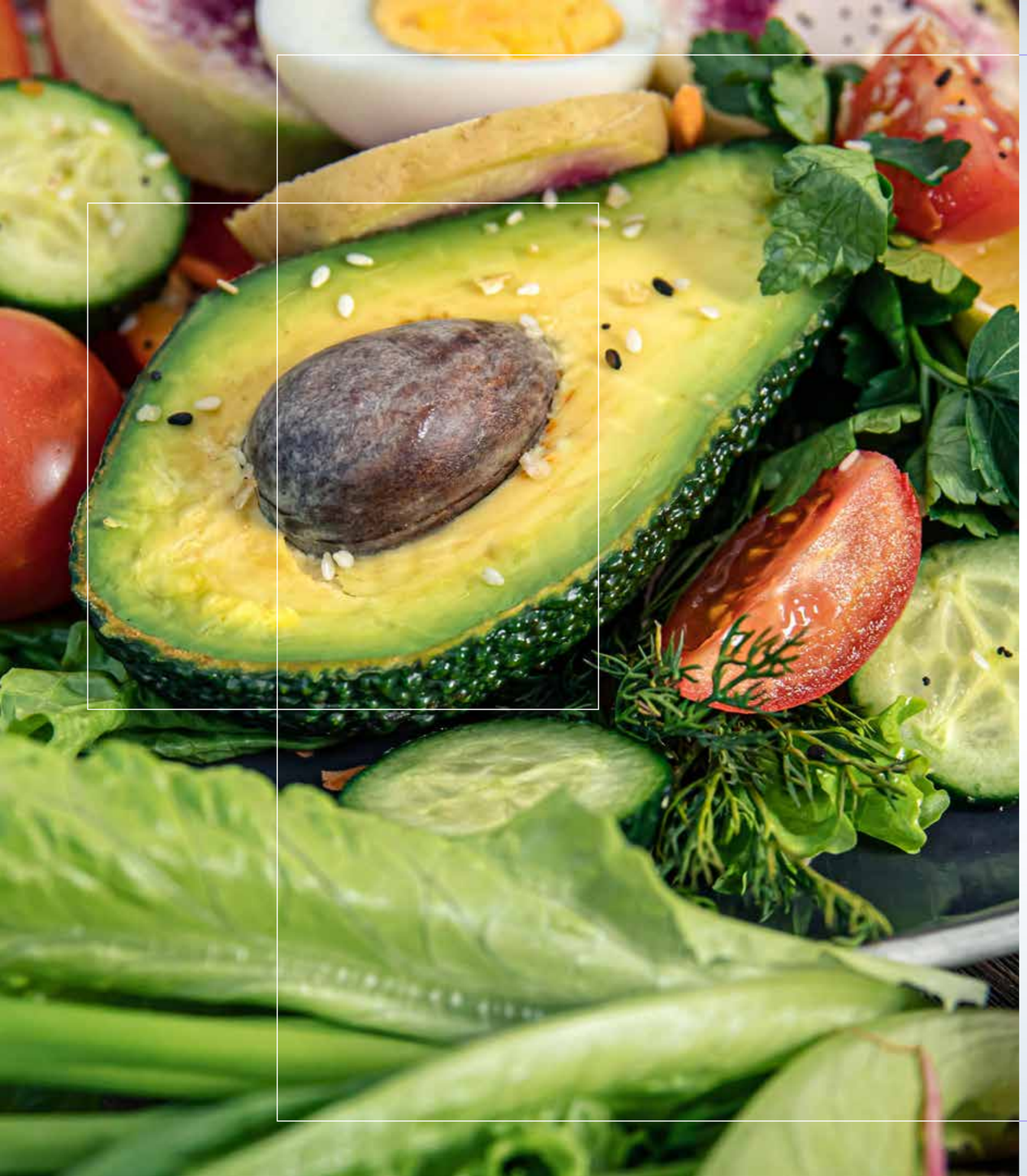
- Foque sua **atenção no estímulo** que está sendo treinado e trabalhe com ele durante o seu treinamento diário.
- **Selecione cheiros** a serem trabalhados.
- **Sugestões:** café, essência de baunilha, mel, tangerina, vinagre de vinho, pasta de dente sabor menta, cravo.
- Comece com **inalações curtas** e conecte-se com o cheiro a ser sentido.
- Faça uma **imagem mental** sobre já ter sentido o cheiro antes e permaneça inalando por pelo menos 20 segundos.
- Respire normalmente após as inalações, **retire o cheiro totalmente** por aproximadamente 30 segundos e **troque de elemento**.
- Anote se o cheiro é reconhecido ou não e **afirme suas percepções**, por exemplo, “agora vou cheirar o cravo”.
- Realize **treinos diários**, 2x ao dia por 15 segundos, utilizando os diversos odores sugeridos.
- Guarde os elementos em **recipiente fechado**, na geladeira, por até 2 dias.

ALIMENTAÇÃO

A alimentação saudável é essencial, mas na perda do olfato atenção especial deve ser dada a uma dieta rica em **ômega 3, flavonoides, vitaminas e minerais**.

O **ômega 3** é necessário para o reparo neurológico, sendo um poderoso anti-inflamatório natural, essencial para o bom funcionamento do corpo.

O nutriente está basicamente em **peixes** como sardinha, atum e salmão, e em algumas **sementes** como a linhaça, bem como pode ser **suplementado**.



As vitaminas e os minerais como um todo são necessários, mas em especial dê maior atenção às **vitaminas do complexo B** e ao **magnésio**, que devem estar presentes para a boa recuperação neural.

Os **flavonoides** possuem propriedades antioxidantes, antivirais, antibacterianas e anti-inflamatórias.

Podem ser encontrados em **frutas** como maçã, acerola, maracujá, laranja, uva-roxa; **verduras** como brócolis, repolho-roxo, couve, espinafre; **temperos** como açafrão-da-terra (cúrcuma), cebola-roxa, limão, manjericão; **legumes** como feijão e soja; **chás** como chá-verde, chá-preto, mate e camomila; e muitos **alimentos de origem vegetal**.

Caso você tenha feito tratamento por mais de 3 meses sem resultado, procure ajuda através do nosso programa de póscovid-19. Entre em contato com a Seção de Pronto Atendimento pelo e-mail **ds.covid@tjsc.jus.br.**

Se você procura mais informações, acesse:

PORTO DE MELO, Paulo. **Venci a Covid-19 e agora**. Disponível em http://ebook-venci-a-covid-19-e-agora.pdf.

FAHUR, Bárbara dos Santos et al. **E-book pós-Covid-19**. Disponível em http://E-book-Pos-Covid-19-1.pdf.

PODER JUDICIÁRIO

TRIBUNAL DE JUSTIÇA

de Santa Catarina

Diretoria-Geral Administrativa
Diretoria de Saúde