

## VIVER COM COVID LONGO

Viver com COVID Longo pode ser desafiante, visto que não existem respostas ou soluções imediatas.

No entanto, pessoas que experienciam condições pós-COVID devem falar com o seu médico de família de forma a fazer uma história clínica e excluir outras causas. Consoante o tipo de sintomas ou órgãos afetados, pode ser necessário uma consulta de especialidade hospitalar.

## SABER MAIS

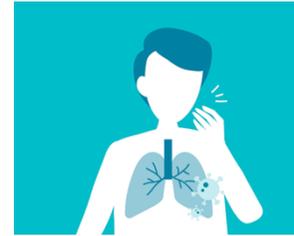
Tem dúvidas?

Fale com a sua equipa de família 😊

Pode também consultar os seguintes websites:

- <https://www.sppneumologia.pt/saude-publica/covid-longo->
- [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(22\)00941-2/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(22)00941-2/fulltext)
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/long-term-effects/index.html>
- <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/long-term-effects-of-coronavirus-long-covid/>

Elaborado por Dra. Joana Reis (IFE 1º Ano MGF - USF CelaSaúde)	Revisto por Dr. Cláudio Espírito Santo
	Dezembro 2022



# COVID Longo

“Long-COVID” ou “COVID longo” é um termo que define os efeitos da doença por COVID-19 que persistem por semanas ou meses após a doença inicial. É mais comum em pessoas que tiveram sintomas severos aquando do diagnóstico inicial de COVID 19, mas pode afetar toda a gente, incluindo quem teve sintomas ligeiros ou estava assintomático aquando do diagnóstico.

## DEFINIÇÃO

COVID Longo:

- Presença de sinais e sintomas desenvolvidos durante ou após a infeção por COVID 19 e persistem após as 12 semanas, não sendo explicados por diagnósticos alternativos.

3-12% das pessoas podem contrair COVID 19 e manter sintomas após 12 semanas da infeção inicial. No entanto, estudos mais recentes sobre a variante ómicron, revelam que há uma diminuição desta incidência para um máximo de 5%.

## SINTOMAS

Os sintomas são variados:

- Fadiga (54%)
- Falta de ar (31%)
- Mudanças no olfato ou paladar (23%)
- Dores articulares ou musculares (22%)
- Dificuldades no sono
- Ansiedade, depressão
- Problemas de concentração e/ou memória
- Palpitações
- Aperto ou dor no peito
- Tosse persistente

Por vezes, os sintomas podem desaparecer e regressar mais tarde. No entanto, vão diminuindo de intensidade ao longo do tempo, sendo raros os casos que ficam com sequelas permanentes.

## MAIS PROVÁVEL DESENVOLVER COVID LONGO

Existem grupos de pessoas com maior propensão para desenvolver COVID Longo:

- Pessoas que experienciaram sintomas severos de COVID 19, nomeadamente os que necessitaram de internamento ou cuidados intensivos
- Pessoas com graves problemas de saúde prévios ao diagnóstico de COVID 19
- Pessoas não vacinadas contra a COVID 19
- Pessoas que experienciaram síndrome inflamatório multissistémico durante ou após infeção por Covid

## RECUPERAÇÃO

Depende da necessidade de internamento aquando do diagnóstico inicial de COVID 19. Em média é comum durar +/- 5 meses.

## PREVENÇÃO

A melhor chave para prevenir condições pós-COVID proteger-se e proteger os outros de ficarem infetados. Para isso é essencial ter todas as **vacinas** recomendadas contra a Covid 19, associado a medidas de proteção individual (lavagem das mãos e etiqueta respiratória com máscara). A vacinação contra a COVID 19 torna mais improvável o desenvolvimento de COVID Longo.



Também é importante manter um **estilo de vida saudável** para reduzir o risco e melhorar os sintomas, caso tenha sido infetado:

- É importante não fumar
- Manter uma alimentação equilibrada
- Manter atividade física diária, mesmo que adaptada à sua capacidade
- Procurar respirar ar puro, ventilando adequadamente os espaços interiores