

**Autor:** Ana Vidal, Ângela M. Teixeira

**Última atualização:** 2021/07/21

**Palavras-chave:** COVID-longa; sintomas persistentes; efeitos a longo prazo; Covid-19

## Resumo

Algumas pessoas continuam a manifestar sintomas por mais de quatro semanas após o diagnóstico de COVID-19. Vários termos têm sido usados para descrever os sintomas prolongados no tempo: ?COVID longa?, ?COVID-19 pós-aguda?, ?COVID-19 crónica?, ?COVID de longo curso? ou ?Síndrome pós-COVID?.

Esta situação ocorre mais frequentemente nas pessoas que tiveram doença grave, mas pode também surgir naquelas que manifestaram sintomas ligeiros ou que não tiveram qualquer queixa.

A fadiga é o sintoma mais frequentemente referido seguido de outros como a falta de ar, a dificuldade de concentração ou a perda do olfato. Na maioria dos casos, os sintomas não se prolongam para além das 12 semanas, mas podem contribuir para a diminuição da qualidade de vida e para o absentismo laboral.

A adoção de estilos de vida saudáveis e o retorno gradual às atividades do dia a dia podem contribuir para a recuperação.

## O que é a COVID longa?

A **COVID longa** refere-se aos sintomas que se mantêm por **mais de quatro semanas** após a infeção pelo vírus SARS-Cov-2. Estes podem ter um impacto negativo na qualidade de vida das pessoas, nomeadamente na realização das atividades do dia a dia e do trabalho. ?COVID-19 pós-aguda?, ?COVID-19 crónica?, ?COVID de longo curso? ou ?Síndrome pós-COVID? são outros termos usados para se referirem a esta situação.

## Quem pode ser afetado?

Mais de **um terço das pessoas** com antecedentes de COVID-19 manifestam mais do que um sintoma após a fase inicial da doença. Esta situação ocorre mais frequentemente nas pessoas que tiveram doença inicial grave, mas pode também surgir em pessoas que manifestaram sintomas ligeiros ou que não tiveram qualquer queixa.

## Quais são os sintomas?

Os sintomas da COVID longa são muito variáveis. A **fadiga** é a principal queixa após a COVID-19, podendo afetar até 80% das pessoas. Seguem-se a falta de ar, a tosse, a dor no peito, a dificuldade de concentração, a ansiedade, a depressão e a perda de olfato. Menos frequentemente referidos são a congestão nasal, a dor de cabeça, as dores musculares ou nas articulações, as tonturas, as alterações do paladar, as alterações do sono e a queda de

cabelo. Além dos sintomas enunciados, outros podem ocorrer.

## Qual a duração dos sintomas?

---

Na maioria dos casos, os **sintomas são temporários** e tendem a desaparecer de forma gradual nas primeiras semanas após a doença inicial. A maioria dos sintomas não se prolonga para além das 12 semanas. A sua duração pode ser maior quando a doença inicial é mais grave ou a pessoa tem outros problemas de saúde ou idade mais avançada. Além disso, os sintomas podem sofrer alterações ao longo do tempo surgindo, por vezes, queixas diferentes das manifestadas no início da doença.

## Os sintomas graves são frequentes?

---

As complicações mais graves como alterações da função pulmonar, cardíaca e renal são raras e afetam principalmente pessoas que desenvolveram doença inicial mais grave, têm outros problemas de saúde ou têm idade mais avançada. Uma em cada cinco pessoas que necessitaram de internamento hospitalar na fase inicial da doença podem necessitar de novo internamento devido ao aparecimento de complicações. Se existirem sintomas como falta de ar, dor no peito, paralisia de uma parte do corpo ou confusão mental, deve ser procurada orientação médica.

## O que fazer na presença de sintomas após a COVID-19?

---

É importante que as pessoas que mantêm sintomas após COVID-19 estabeleçam objetivos realistas, compreendendo que a recuperação é geralmente um processo gradual e transitório.

A **adoção de estilos de vida saudáveis** e de **medidas de auto-cuidado** pode contribuir para a recuperação. O descanso, os hábitos de sono regulares, a alimentação saudável dividida em pequenas refeições ao longo do dia, o retorno gradual à atividade física e o regresso progressivo ao trabalho podem ajudar a ultrapassar a sensação de cansaço e fadiga.

A realização de **exercícios de respiração** e a **cessação tabágica**, nos fumadores, são vantajosos na presença de sintomas respiratórios como tosse, falta de ar ou desconforto torácico. A exposição a odores diversificados pode ajudar a estimular o sentido do olfato quando está afetado.

A participação em grupos de apoio ou em atividades de lazer pode ser útil quando existem sintomas psicológicos ou dificuldades de concentração.

Na presença de sintomas em agravamento ou que não melhoram, deve ser procurada orientação médica.

## Como fazer exercícios de respiração?

---

Os exercícios de respiração podem ajudar na recuperação dos sintomas respiratórios como a tosse, a falta de ar ou o desconforto torácico. Além disso, podem ser úteis também nas pessoas que apresentam fadiga:

- Exercício sentado:
  - ◆ Na posição sentada, relaxe os músculos dos ombros e do pescoço.
  - ◆ Com a boca fechada, inspire pelo nariz ao longo de 2 segundos, como se estivesse a cheirar uma flor.

## COVID\_Longa\_?\_a\_viagem\_de\_recuperação

- ◆ Expire lentamente, ao longo de 4 segundos, com os lábios quase fechados, como se estivesse a soprar uma vela.
- ◆ Repita estes ciclos de inspiração/expiração durante 2 minutos várias vezes por dia.

- Exercício deitado:

- ◆ Deite-se num sofá ou numa cama com uma almofada debaixo da cabeça e outra debaixo dos joelhos.
- ◆ Coloque uma mão sobre o abdómen e outra sobre o tórax.
- ◆ Inspire devagar pelo nariz, deixando que os seus pulmões se encham de ar e permitindo que o seu abdómen aumente de volume (a mão sobre o abdómen deve subir mais alto que a do tórax).
- ◆ Expire pelo nariz e, durante o processo, sintá o seu abdómen a diminuir de volume.
- ◆ Repita estes ciclos de inspiração/expiração durante 2 a 5 minutos várias vezes por dia. Se não for possível deitar-se, pode fazer estes exercícios na posição sentada.

## Conclusão

---

Algumas pessoas mantêm sintomas por mais de 4 semanas após a COVID-19. A adoção de estilos de vida saudáveis e medidas de auto-cuidado podem contribuir para a recuperação.

## Referências recomendadas

---

- [Doença do coronavírus 2019 \(COVID-19\): complicações. BMJ Best Practice. 2021](#)
- [Late Sequelae of COVID-19. CDC. 2021](#)
- [Long-term effects of coronavirus \(long COVID\). NHS choices. 2021](#)

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) \*\*\*\*\*

[Ana Vidal](#) • [Ângela M. Teixeira](#)