



# COVID longa

## Conheça os fatos

### O que é a COVID longa?

Algumas pessoas que foram infectadas com o vírus que causa a COVID-19 podem sofrer efeitos a longo prazo após a infecção. A COVID longa também é conhecida como síndrome pós-COVID-19, sequelas agudas do pós-COVID e COVID crônica.

### Quais são os sintomas da COVID longa?

Complicações pós-COVID podem incluir uma ampla variedade de problemas de saúde em curso; essas complicações podem durar semanas, meses, ou mais. Às vezes os sintomas podem desaparecer ou voltar.

#### Gerais

- Cansaço ou fadiga que interferem na vida cotidiana
- Sintomas que pioram com o esforço físico ou mental
- Febre

#### Respiratórios e cardíacos

- Dificuldade ao respirar ou falta de ar
- Tosse
- Dor no peito
- Coração acelerado ou palpitante

#### Neurológicos

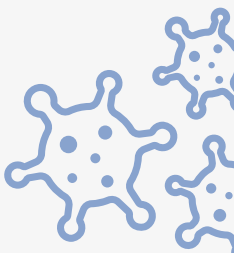
- Dificuldade em raciocinar ou em se concentrar
- Dor de cabeça
- Distúrbios do sono
- Tontura ao levantar
- Sensação de agulhadas ou pontadas
- Mudanças no paladar e olfato
- Depressão ou ansiedade

#### Digestivos

- Diarreia
- Dor de estômago

#### Outros

- Dor muscular ou nas articulações
- Feridas na pele
- Mudanças no ciclo menstrual



### Quem contrai COVID longa?

A maioria das vezes as pessoas que tiveram COVID-19 grave, mas qualquer pessoa que tenha tido COVID-19 pode experimentar sintomas de COVID longa, mesmo as pessoas que tiveram sintomas leves ou as assintomáticas.

#### Outros grupos de risco:

- Pessoas que desenvolveram COVID-19 mais grave, especialmente as que foram hospitalizadas ou precisaram de cuidado intensivo.
- Pessoas que já apresentavam problemas de saúde antes de contrair COVID-19.
- Pessoas que não se vacinaram contra a COVID-19.
- Pessoas que sofrem de síndrome inflamatória multissistêmica (SIM) durante ou após a doença COVID-19.

# COVID longa

## Conheça os fatos

### Como você pode se prevenir contra a COVID longa?

A melhor forma de prevenir a COVID longa é proteger a si mesmo e aos outros contra a infecção. Para os elegíveis, manter a vacinação contra COVID-19 em dia pode ajudar a prevenir a infecção por COVID-19 e proteger contra formas graves da doença.

### Crianças podem contrair COVID longa?

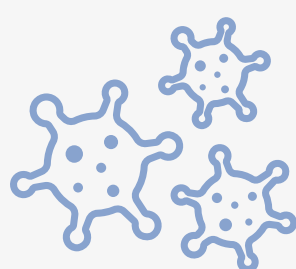
Complicações pós-COVID são menos comuns em crianças e adolescentes, mas podem ocorrer efeitos a longo prazo. As crianças podem não conseguir explicar os problemas que estão enfrentando.

Os administradores escolares, conselheiros e enfermeiros podem trabalhar com famílias e profissionais de saúde para prestar assistência às crianças com complicações pós-COVID, particularmente as que experimentam dificuldades de pensamento, concentração, ou dificuldades físicas.

### Como viver com COVID longa?

Os melhores tipos de tratamento que podem ajudar a tratar COVID longa ainda estão sendo investigados. Entretanto, há passos que você pode seguir para ajudar a lidar com os sintomas:

- Não fique o tempo todo assistindo, lendo ou ouvindo notícias, mesmo nas redes sociais. Ouvir sobre COVID-19 repetidamente pode ser perturbador.
- Cuide do seu corpo.
  - Faça respirações profundas, alongue-se, medite ou pratique mindfulness.
  - Coma refeições saudáveis e balanceadas.
  - Exercite-se se puder. Ouça os sinais do seu corpo.
  - Durma de acordo com a sua necessidade.
  - Evite álcool e drogas.
- Dedique um tempo para relaxar. Se puder, tente fazer algumas atividades de que gosta.
- Conecte-se a outras pessoas. Converse sobre as suas preocupações e sobre como está se sentindo com pessoas nas quais você confia.



Como em 14/10/2022

Acesse [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/long-term-effects](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/long-term-effects) para informações mais atualizadas.