

# COVID de Longa Duração

*Como reconhecer os sinais e se manter seguro a si e aos outros*



## O que é COVID de Longa Duração?

Para algumas pessoas, o coronavírus (COVID-19) pode causar sintomas que duram semanas, ou até meses, depois de a infeção ter desaparecido. Isto por vezes é chamado de síndrome pós-COVID-19 ou "COVID de longa duração".



O tempo necessário para recuperar da COVID-19 varia de pessoa para pessoa. Muitas pessoas sentem-se bem em poucos dias ou semanas, pelo que a maioria verificará uma recuperação completa em 12 semanas. No entanto, para determinadas pessoas os sintomas poderão durar bastante mais tempo.



A probabilidade de ficar com sintomas a longo prazo não parece ter a ver com a dimensão da doença ao ser infetado pela primeira vez.

Pessoas que tiveram sintomas moderados no princípio poderão ainda manifestar problemas a longo prazo.



É por esta razão que é fundamental que continuemos a ter precauções para que fiquemos todos em segurança. A melhor maneira de evitar COVID de longa duração é reduzir a transmissão do vírus. Você pode fazer isto ao vacinar-se, usar uma cobertura facial em espaços fechados ou com muitas pessoas (como transportes públicos), lavar as suas mãos regularmente e evitar contacto próximo com outros.



Os sintomas da COVID de longa duração são variados e podem incluir: falta de ar, cansaço, dor ou pressão no peito, problemas com memória e concentração (também conhecido por congestão cerebral), dificuldades em dormir, palpitações de coração, vertigens, formigueiro, dores gerais, depressão e ansiedade, zumbido, erupção cutânea na pele, dores de ouvido, dores de cabeça, mau estar, diarreia, dores de estômago, perda de apetite, temperatura elevada, tosse, dores de garganta e alteração do paladar ou olfato.



## Onde poderei obter ajuda?

Contacte o seu médico de família se estiver preocupado com os sintomas 4 semanas ou mais depois de ter sido infetado com COVID-19.

Para apoio com a recuperação da COVID-19, visite [www.yourcovidrecovery.nhs.uk](http://www.yourcovidrecovery.nhs.uk)