

Entendendo Melhor a Covid Longa



THE LONDON SCHOOL
OF ECONOMICS AND
POLITICAL SCIENCE ■



PATIENT-LED
RESEARCH
COLLABORATIVE

redes ^{da} saúde

Antes de tudo, vamos entender o que é COVID Longa?

Essa é uma condição de saúde que pode surgir depois de uma pessoa ter tido COVID-19.

Também é conhecida como sequelas da COVID e síndrome pós-COVID.

Ela acontece quando os sintomas, como cansaço e dor no corpo, persistem por pelo menos três meses após a COVID-19. Também é comum o aparecimento de novos sintomas e complicações, como problemas com memória e concentração, diabetes e alergias.

Fique de olho:

Os sintomas podem variar entre períodos de melhora e piora, e costumam trazer consequências diferentes para cada pessoa. Algumas delas conseguem trabalhar, mas têm dificuldade para fazer as tarefas da casa. Já outras, não conseguem trabalhar e podem precisar de ajuda para cuidados simples como tomar banho, por exemplo.

A COVID Longa é um assunto sério! Quem sofre com ela precisa de apoio, tanto do sistema de saúde, quanto das pessoas com as quais convive.

Principais Sintomas

Fadiga

Cansaço constante, que **não melhora com descanso**, e que costuma atrapalhar tarefas simples do dia a dia, como tomar banho, ou concentrar-se no trabalho ou na escola.

Mal-estar após esforço

Sintomas que pioram ou surgem depois de atividades comuns – como fazer compras, preparar uma refeição e ler um livro – e que podem demorar vários dias ou até semanas para ir embora.

Problemas para dormir

Dificuldades com o sono, como não conseguir dormir (insônia) ou dormir demais.

Problemas com a memória ou raciocínio

Dificuldades para pensar, se expressar, lembrar das coisas e completar tarefas que exigem raciocínio.

Dores em diversas partes do corpo

Dores musculares, nas articulações e dores de cabeça, incluindo enxaqueca.

Problemas digestivos

Sintomas como enjoos e alterações no funcionamento do intestino (diarreia ou prisão de ventre).



O mal-estar após esforço é um sintoma comum, mas ainda pouco conhecido

Depois de atividades que geram esforço (físico ou mental), algumas pessoas têm uma piora de sintomas, que pode durar dias ou semanas. Nesses momentos, elas precisam de apoio para fazer atividades do dia-a-dia.



Esses sintomas são os mais comuns, mas não os únicos da COVID Longa.



Saiba mais sobre o mal-estar após esforço aqui

Dúvidas Frequentes



Quanto tempo dura a COVID Longa?

Os sintomas duram, no mínimo, três meses, e podem permanecer por muitos anos.



Quem pode desenvolver a COVID Longa?

Qualquer pessoa, independentemente da idade, raça ou gênero. Estudos indicam que pessoas que tiveram COVID-19 mais de uma vez têm maior risco de desenvolver a COVID longa.



Então qual a diferença da COVID 19 e da COVID Longa?

A COVID-19 é a infecção causada pelo vírus, e a COVID Longa é quando alguns sintomas continuam ou aparecem depois que a infecção passou. Ou seja, a COVID-19 é contagiosa e a COVID Longa não é.



A COVID Longa é reconhecida como uma doença?

Sim. A COVID Longa, ou Síndrome Pós-COVID, tem reconhecimento do sistema global de Classificação Internacional de Doenças (CID-10) pelo código U09.9.

Acho que desenvolvi COVID longa. E agora?

O primeiro passo é fazer algumas perguntas importantes para você mesmo:

Você já teve ou suspeita que teve COVID-19?

Há quanto tempo os sintomas fazem parte do seu dia a dia?

Caso você já tenha tido COVID-19 e perceba que sua saúde mudou depois disso, **procure atendimento médico**. Vá até a Clínica da Família e relate aos profissionais de saúde o que você sente, como essas questões interferem na sua vida e quando elas começaram.

Com orientação, cuidado e acompanhamento, é possível viver melhor com a COVID Longa.

Não deixe de procurar atendimento.

Onde procurar apoio na Maré

Centro Municipal de Saúde Américo Veloso
Rua Gerson Ferreira, 100 - Ramos

Clínica da Família Diniz Batista dos Santos
Avenida Brigadeiro Tromposwski, SN - Maré

Clínica da Família Jeremias Moraes da Silva
Rua Teixeira Ribeiro - Maré

Centro Municipal de Saúde Augusto Boal
Avenida Guilherme Maxwel, 901 - Bonsucesso

Clínica da Família Adib Jatene
Via B Um - Maré

Centro Municipal de Saúde Vila do João
Rua Dezessete, s/n - Maré

Saiba mais sobre a pesquisa

Este material foi feito para que mais pessoas conheçam a COVID Longa. Aqui, você encontra os principais sintomas dessa condição de saúde e as orientações dos especialistas sobre o tema.

Nossas recomendações não substituem o aconselhamento de um profissional de saúde. Se você suspeitar que desenvolveu COVID Longa, vá até uma unidade de saúde e faça uma consulta individual.

O projeto “Vivendo melhor com COVID Longa em favelas brasileiras” foi desenvolvido por várias instituições, incluindo a London School of Economics and Political Science, Fundação Oswaldo Cruz, a Harvard University, Patient-Led Research Collaborative, e a Redes da Maré.

Esperamos que este material seja um instrumento de apoio e aprendizagem para você. Desejamos uma boa leitura e te incentivamos a levar essa informação adiante!

Ficha Técnica

Núcleo de Acompanhamento Institucional

Luna Arouca, Liliane Santos e Maíra Gabriel Anhorn

Coordenação do Eixo Direito à Saúde

Carolina Dias e Fernanda Vieira

Coordenação da pesquisa “Vivendo Melhor com COVID Longa em Favelas Brasileiras”

Flora Cornish

Coordenação de projeto

Diana Souza

Pesquisadores responsáveis

Bárbara Caldas, Letícia Soares e Brenda Sabaine

Consultores comunitários

Maria Jozivete Boia dos Santos, Antônio Adauberto Biserra Martins, Cláudia Cristina Paulino da Silva e Margareth Ratti Vieira

Consultores pesquisadores

Emma-Louise Aveling, Margareth Portela e Fernando Bozza

Designer

Adriana Reis

Redatora

Gabrielle Gonçalves

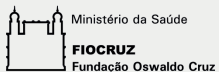
Instituições idealizadoras

Redes da Maré, London School of Economics and Political Science, Patient-Led Research Collaborative, Harvard University e Fundação Oswaldo Cruz.

Articuladora territorial

Adriana Lima

Parceria:



Apoio:

