

Espaço Aberto

Covid-19. E depois da infeção?



CRISTINA MIRANDA CRUZ

Fisiatra do Hospital de Braga

A COVID-19 tem um impacto muito variável em diferentes pessoas. Embora a maioria recupere totalmente após a infeção, algumas continuam a sentir efeitos a longo prazo.

Que problemas posso ter depois da infeção?

O termo "*Long COVID*"

tem sido utilizado para descrever os sinais e sintomas que permanecem mesmo após estar curado da infeção pelo vírus da COVID-19. A *Long COVID* pode incluir tosse persistente, falta de ar, falta de força, dor de cabeça, alterações na voz, palpitações, falta de concentração ou memória, entre muitos outros.

Quais são os problemas mais frequentes? É normal sentir cansaço e falta de ar?

A fadiga e a falta de ar são duas das queixas mais comuns durante a recuperação, mesmo nos casos mais leves. Na sua maioria, os sintomas são ligeiros e têm tendência a aliviar progressivamente com o regresso às atividades habituais.

Nos casos mais graves e

persistentes, poderá existir a necessidade de intervenção de medicina física e de reabilitação.

Que cuidados devo ter após a infeção?

Deve manter os mesmos cuidados gerais para controlo da infeção, tais como limitar o contacto social, utilizar a máscara e lavar frequentemente as mãos.

O facto de ter *Long COVID* não impede que seja novamente infetado pelo vírus, assim como não impede que possa ser um meio de transmissão para as pessoas que o rodeiam.

O que posso fazer para ajudar a recuperação?

O repouso prolongado não o ajuda a recuperar. Após a cura, é importante regres-

sar às tarefas habituais, respeitando eventuais limitações que possa sentir.

Não pare de fazer as atividades que o deixam sem fôlego. Se evitar essas tarefas, os seus músculos ficam mais fracos, o que, por sua vez, o deixará cada vez com menos fôlego.

Divida as tarefas em etapas menores e alterne atividades mais difíceis com atividades mais fáceis. Faça pequenas pausas. Descansos curtos e frequentes são melhores do que descansos prolongados.

Pare e descanse antes de ficar exausto, mas tente todos os dias um bocadinho.

Que tipo de tratamentos me podem ser oferecidos?

Os doentes com sequelas graves podem necessitar de fazer reabilitação, compreendendo fisioterapia, terapia da fala, terapia

ocupacional, cinesiterapia respiratória ou reabilitação neurocognitiva.

Alguns doentes podem ser integrados em programas de reabilitação respiratória pós-COVID. Os programas de reabilitação respiratória pós-COVID são programas de condicionamento ao esforço, adaptados às necessidades do doente *long COVID*. Incluem exercícios de aquecimento, treino aeróbio, fortalecimento muscular e alongamentos com prescrição e supervisão médica e monitorização contínua.

Este tipo de procedimento está reservado a doentes com sintomas respiratórios persistentes e incapacitantes.

Posso voltar a fazer exercício físico? Qual o tempo recomendado até voltar a fazer exercício?

Após infeção não complicada, o exercício físico vi-

goroso não está recomendado durante as primeiras 3–4 semanas

Depois desse período, pode reiniciar a prática de exercício gradualmente. Experimente fazer caminhadas curtas ou exercícios simples de força e, se se sentir confortável, evolua progressivamente. Procure a melhor hora do dia para fazer atividade física com base nos seus níveis de energia.

Se não se sentir confortável, ou se os seus sintomas interferirem com o exercício, deve partilhar isso com o seu médico de família. Pode existir a necessidade de referência para consulta de reabilitação respiratória pós-COVID.

Acima de tudo, não seja demasiado exigente consigo durante este processo – vão existir dias melhores e dias piores e isso é normal. No final, vai correr tudo bem.