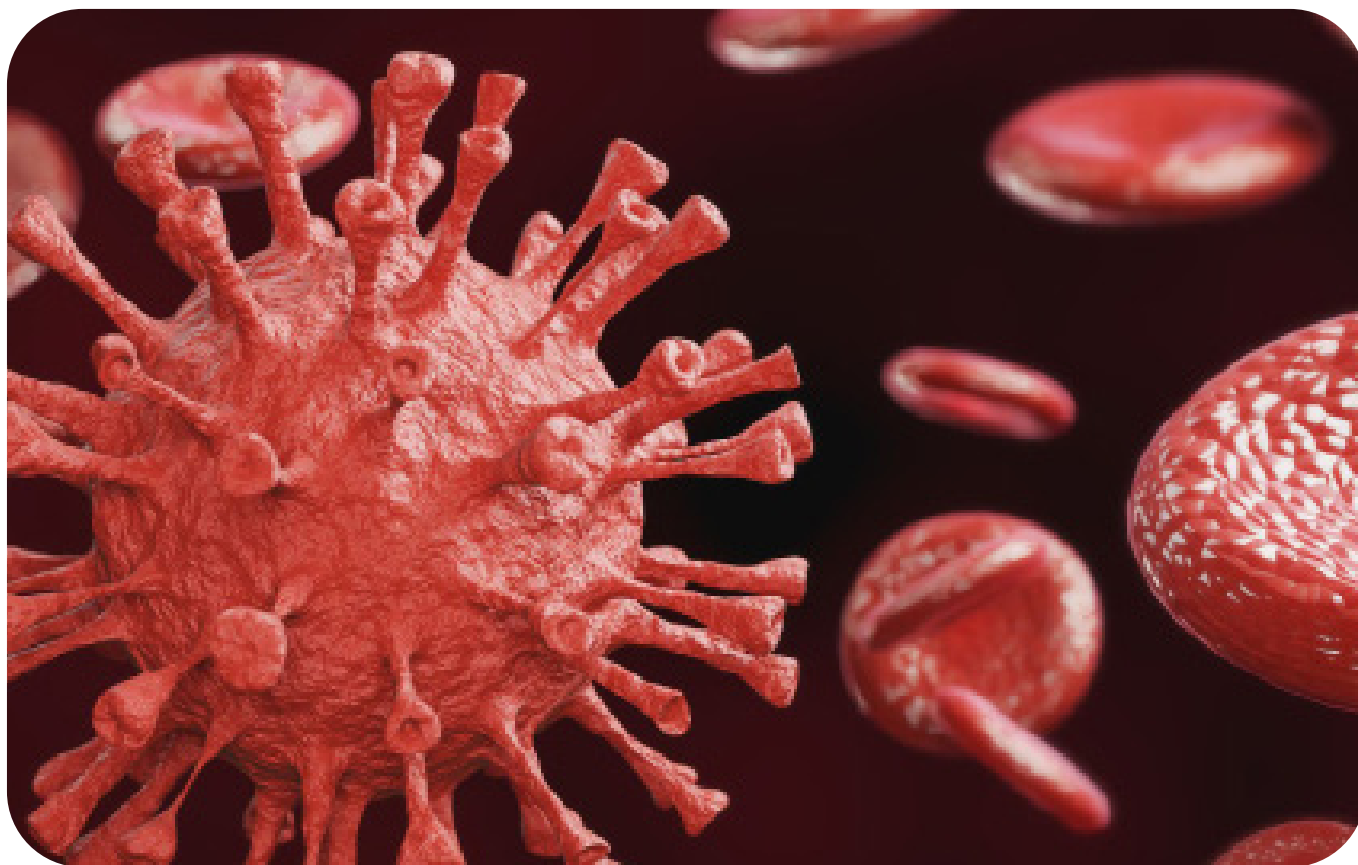


15 de março Dia Mundial de Conscientização sobre a Covid Longa



O Dia Mundial de Conscientização sobre a Covid Longa, celebrado em 15 de março, tem como objetivo alertar a população sobre os efeitos prolongados que podem ocorrer após a infecção pela COVID-19. 🏠

Reconhecida pela Organização Mundial da Saúde, a chamada Covid longa (ou síndrome pós-Covid) pode afetar pessoas que tiveram infecção leve, moderada ou grave pelo vírus SARS CoV 2, causando sintomas que persistem por semanas ou até meses após a recuperação inicial. 🏠

O que é a Covid longa?

A Covid longa é caracterizada pela persistência ou surgimento de sintomas após a fase aguda da doença, geralmente por mais de 4 semanas após a infecção inicial. Esses sintomas podem variar de intensidade e interferir na qualidade de vida e nas atividades diárias da pessoa. 📌

Os sintomas mais relatados:

- Cansaço intenso ou fadiga persistente;
- Falta de ar ou dificuldade para respirar;
- Dores musculares e articulares;
- Dor de cabeça frequente;
- Dificuldade de concentração ou memória (“névoa mental”);
- Alterações do sono;
- Ansiedade ou alterações de humor.

Nem todas as pessoas apresentam os mesmos sintomas, e a duração pode variar. 📌

A importância de procurar um médico

Caso os sintomas persistam por várias semanas após a Covid-19, é fundamental procurar avaliação médica. 📌


O acompanhamento com um profissional de saúde é essencial para:

- Avaliar possíveis complicações;
- Investigar a causa dos sintomas persistentes;
- Indicar o tratamento ou acompanhamento adequado;
- Orientar o retorno seguro às atividades diárias.

O diagnóstico e o acompanhamento médico ajudam a reduzir impactos na saúde e melhorar a qualidade de vida do paciente. 📌


Prevenção e cuidados

Algumas medidas ajudam a reduzir os riscos associados à Covid-19 e suas complicações:

- Manter a vacinação atualizada;
- Procurar orientação médica após infecção com sintomas persistentes;
- Manter hábitos saudáveis, como boa alimentação, sono adequado e atividade física orientada. 

Informação e cuidado com a saúde

Algumas medidas ajudam a reduzir os riscos associados à Covid-19 e suas complicações:

- Manter a vacinação atualizada;
- Procurar orientação médica após infecção com sintomas persistentes;
- Manter hábitos saudáveis, como boa alimentação, sono adequado e atividade física orientada. 



Informativo Santa Casa Saúde Ribeirão Departamento de Comunicação

Auxiliar de Comunicação: Roger Antunes, Publicitário

Revisão Técnica: Enfermeiro Carlos Cesar de Souza Garcia, COREN-SP: 465420.

Projeto Gráfico: Audace MKT - www.audace.com.br

Realização: Programa de Medicina Preventiva da Santa Casa de Ribeirão Preto.

Fale com o Plano Santa Casa Saúde Ribeirão: www.santacasasaude Ribeirao.com.br | 16 99789-9607 | 16 3977-6500 Centro Clínico: 16 3771-0555.