



# Qual pode ser a sensação de ter Covid



## Falta de ar

...a caixa torácica inferior tem uma banda apertada à volta para não poder encher os meus pulmões"



## Perda do palato ou do olfato



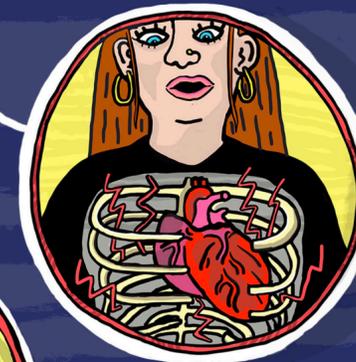
## Reflexão sobre o impacto dos sintomas na vida

Sinto-me como se estivesse preso num corpo que não reconheço. Costumava correr 5 km 3 a 4 vezes por semana, era muito sociável e tinha alto desempenho no trabalho"



## Palpitações

...como se o meu coração estivesse a bater na minha caixa torácica e fosse saltar do meu peito"



é mais como uma parede de tijolo no meu cérebro que corta metade do que está lá dentro... só tentar aceder a essas informações é como dar com um martelo no muro: completamente inútil, doloroso, emocional, esgotante e stressante

## Problemas gástricos, estômago inchado e náuseas

Tenho episódios com intervalos de algumas semanas a alguns meses, que se iniciam ao comer ou imediatamente depois, com as mesmas dores abdominais intensas, cólicas e diarreia durante 24 horas a uma semana"

## Névoa mental

A minha cabeça parece estar cheia de algodão. Sou incapaz de ler eficazmente, falho a ordem das palavras e esqueço-me do que estou a dizer"



## Dor nas articulações

sinto o corpo como se as minhas articulações tivessem sido esmagadas com uma marreta"



## Dores de cabeça

A névoa é muitas vezes precedida por uma prensa que se liga ao meu crânio e começa a apertar"



## Fadiga

abrange todo o meu ser, inunda-me de forma incontrolável como um peso no meu corpo. Deixa-me incapaz de me mover..."

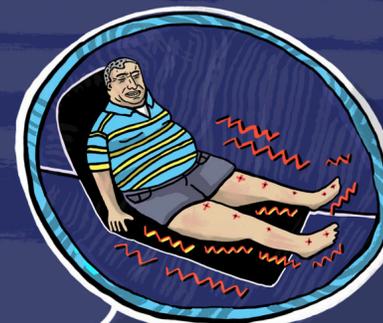


Embora o nível de fadiga possa variar de intensidade, nunca dá um intervalo. Começa sempre o dia como um telefone com uma bateria parcialmente carregada e tem de planear as atividades do dia de a cordo com esses níveis de energia"



## Zumbido do corpo

Buzzv ou inquieto leas sente ao vivo tu ars concta e tenso com uma sensação de formigamento"



## Tinido



## Insónia

é como se eu tivesse uma carga elétrica que me impede de relaxar"



Obrigado a todos aqueles que disponibilizaram o seu tempo para partilharem as suas experiências na "VOICE\_Global Platform"

Agradecimentos e créditos especiais a Sam, Wendy Irving, Emma Brackenbury, Lesley-Anne James, Georgie T, Ian T Bell, JanRob, imissmylife, becky.mole, TTLA77, Emily Parrett e Nikki Smith cujas experiências foram utilizadas no desenvolvimento deste cartaz.

Ilustrações e design de Monique Jackson



Imperial College London

Voice