

PERSISTÊNCIA DE SINTOMAS PÓS-COVID-19 EM ADULTOS JOVENS SAUDÁVEIS: REVISÃO DAS EVIDÊNCIAS CLÍNICAS RECENTES

Alexandre Gouveia Sarmento¹; Ana Clara Onofre Brito Chaves²; Matheus de Alencar Lira Melo³; Tássio Reis de Santana⁴; Sofia Cintra Bezerra⁵; Karl Marx Macedo de Aguiar⁶; Luiz Henrique Cunha dos Santos⁷

alexandregouveia578@gmail.com

Área Temática: Temas Livres em Medicina

RESUMO

Objetivo: Este estudo teve como objetivo investigar o que a literatura científica apresenta sobre a síndrome pós-COVID-19 (COVID longa) em adultos jovens sem comorbidades prévias. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão narrativa por meio da base de dados PubMed, utilizando os descritores COVID-19 AND Post-Acute Sequelae AND Young Adult, com filtros de relevância e período de 2021 a 2025. Oito artigos foram selecionados após triagem por título, resumo e texto completo, considerando sua adequação ao tema. **Resultados e Discussão:** Os achados demonstram que a COVID longa pode afetar significativamente adultos jovens previamente saudáveis, com sintomas persistentes como fadiga, alterações cognitivas, dispnéia, ansiedade e distúrbios do sono. A prevalência da síndrome variou entre 10% e 30%, mesmo em casos leves e não hospitalizados. Fatores como sexo feminino, carga sintomática aguda elevada e resposta inflamatória intensa estiveram associados a maior risco. O impacto funcional inclui redução da qualidade de vida, prejuízo no desempenho acadêmico e laboral e necessidade de suporte multidisciplinar. **Conclusão:** A síndrome pós-COVID-19 representa um desafio crescente também entre jovens, exigindo maior atenção clínica, protocolos de acompanhamento e incentivo a novas pesquisas para compreensão e manejo adequados.

Palavras-chave: COVID-19; Long COVID; Adulto jovem; Sequelas pós-COVID; Revisão narrativa.

1 INTRODUÇÃO

Desde o início da pandemia de COVID-19, desencadeada pelo vírus SARS-CoV-2, as atenções se voltaram inicialmente para os efeitos agudos da infecção. No entanto, com o avanço do tempo e o aumento do número de casos recuperados, emergiu uma nova preocupação: a ocorrência de sintomas persistentes que perduram por semanas ou meses após a fase aguda da doença. Esse quadro passou a ser conhecido como COVID longa ou síndrome pós-COVID-19, atualmente classificado como uma condição clínica relevante pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

Embora a maior parte dos estudos iniciais tenha se concentrado em pacientes hospitalizados e com comorbidades, evidências mais recentes indicam que indivíduos jovens e previamente saudáveis também podem apresentar manifestações prolongadas da doença.

Fadiga, disfunção cognitiva ("névoa mental"), dores musculares, ansiedade, insônia e dispneia são algumas das queixas mais frequentes entre esses pacientes (Broussard et al. 2024). A persistência desses sintomas tem impacto direto na qualidade de vida, capacidade funcional, produtividade e saúde mental dos acometidos, afetando inclusive suas atividades acadêmicas, profissionais e sociais.

Apesar da relevância crescente do tema, ainda são escassos os estudos que se dedicam a investigar exclusivamente a síndrome pós-COVID em adultos jovens sem comorbidades prévias. Essa lacuna científica dificulta a construção de diretrizes específicas de acompanhamento e intervenção para esse público.

Diante desse cenário, torna-se essencial compreender a prevalência, os sintomas predominantes, os possíveis fatores de risco e as repercussões clínicas e sociais da síndrome pós-COVID nesse grupo populacional. Assim, este trabalho tem como objetivo analisar criticamente a literatura atual acerca da COVID longa em adultos jovens previamente saudáveis, a fim de contribuir com subsídios para o reconhecimento precoce e o manejo adequado desses casos.

2 METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma revisão narrativa da literatura, com abordagem qualitativa. A busca foi realizada na base de dados PubMed, utilizando os descritores:

COVID-19 AND Post-Acute Sequelae AND Young Adult,

limitando os resultados ao período de 2020 a 2025, em idioma inglês, com ordenação por Best Match.

Foram aplicados critérios de inclusão: estudos com adultos jovens (18 a 35 anos), sem comorbidades prévias, que abordassem sintomas persistentes após a infecção por COVID-19. Foram excluídos estudos com populações mistas sem recorte etário, pacientes com doenças prévias e publicações duplicadas.

Dos 218 artigos encontrados, 8 foram selecionados após leitura dos resumos e textos completos. Os dados extraídos envolveram características da amostra, principais sintomas, duração dos quadros e impactos na qualidade de vida. Os achados foram organizados de forma descritiva e comparativa.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos oito artigos selecionados evidenciou que a síndrome pós-COVID-19 pode afetar adultos jovens previamente saudáveis, com impactos significativos na funcionalidade física, cognitiva e emocional, mesmo após quadros leves de infecção aguda.

Mandel et al. (2025) demonstraram, com base em um grande banco de dados de prontuários eletrônicos dos EUA, que entre 10% e 26% dos adultos apresentaram sintomas compatíveis com COVID longa até 180 dias após a infecção, sendo que mesmo entre os jovens o risco não foi desprezível. Peter et al. (2022), em um estudo populacional com mais de 11 mil participantes na Alemanha, identificaram uma prevalência de 28,5% de sintomas persistentes, com destaque para fadiga (37%) e déficit cognitivo (31%), comprometendo a capacidade de trabalho.

Broussard et al. (2024), em uma revisão focada em adolescentes e jovens adultos, destacaram a heterogeneidade dos sintomas e enfatizaram o papel do suporte clínico multiprofissional, diante de quadros de intolerância ortostática, fadiga crônica e alterações emocionais semelhantes à síndrome da fadiga crônica. Já Bell et al. (2021), em um estudo com coorte de jovens adultos não hospitalizados, encontraram uma prevalência de 68,7% de sintomas persistentes após 30 dias, sendo os mais comuns: fadiga, falta de ar, ansiedade e “brain fog”.

Peghin et al. (2021) reforçaram a associação entre sintomas persistentes e níveis elevados de anticorpos IgG, além de identificarem como fatores de risco a presença de múltiplos sintomas iniciais, sexo feminino e internação em UTI. Naik et al. (2021), em um estudo prospectivo com 1234 pacientes na Índia, relataram 9,9% com sintomas além de 12 semanas, sendo a mialgia e a fadiga os mais recorrentes — especialmente em pacientes com hipotireoidismo ou hipóxia na fase aguda.

Kim et al. (2022), em um seguimento de pacientes coreanos após 12 meses da infecção, encontraram persistência de sintomas neuropsiquiátricos como depressão, amnésia e dificuldade de concentração em mais da metade dos participantes, mesmo em casos leves. Por fim, LaVergne et al. (2021) observaram que 23% dos jovens não hospitalizados também apresentaram PASC, evidenciando que a gravidade inicial da doença não é o único fator determinante.

Em conjunto, os estudos apontam para um cenário preocupante de persistência de sintomas físicos e neuropsiquiátricos em adultos jovens, com comprometimento funcional

prolongado, mesmo em indivíduos sem comorbidades prévias. Ainda há lacunas quanto à padronização diagnóstica e divergências metodológicas entre os estudos, mas todos reforçam a necessidade de monitoramento clínico e psicológico pós-infecção nessa população.

4 CONCLUSÃO

A revisão demonstrou que a síndrome pós-COVID-19 também afeta adultos jovens sem comorbidades prévias, com sintomas persistentes como fadiga, alterações cognitivas, respiratórias e emocionais, mesmo após infecções leves. Apesar da variação nos métodos e critérios diagnósticos entre os estudos, há consenso sobre o impacto funcional significativo e a necessidade de acompanhamento clínico para essa população. Fatores como sexo feminino e maior número de sintomas na fase aguda foram associados a maior risco de COVID longa. Diante disso, torna-se essencial que o sistema de saúde reconheça essa condição em jovens e promova protocolos de rastreio e suporte multiprofissional, além de incentivar novas pesquisas para melhor compreensão e abordagem do problema.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BELL, Melanie L. et al. Post-acute sequelae of COVID-19 in a non-hospitalized cohort: Results from the Arizona CoVHORT. *PLoS One*, v. 16, n. 8, e0254347, 2021. DOI: 10.1371/journal.pone.0254347.
- BROUSSARD, Camille A.; AZOLA, Alba; ROWE, Peter C. Post-Acute Sequelae of SARS-CoV-2 Infection and Its Impact on Adolescents and Young Adults. *Pediatric Clinics of North America*, v. 71, n. 4, p. 613–630, 2024. DOI: 10.1016/j.pcl.2024.04.004.
- GENZOR, Samuel et al. Clinical presentation and pulmonary function tests in post-acute COVID-19 patients. *Biomedical Papers of the Medical Faculty of the University Palacky, Czech Republic*, v. 167, n. 2, p. 185–191, 2023. DOI: 10.5507/bp.2022.039.
- KIM, Yoonjung et al. Post-acute COVID-19 syndrome in patients after 12 months from COVID-19 infection in Korea. *BMC Infectious Diseases*, v. 22, n. 1, p. 93, 2022. DOI: 10.1186/s12879-022-07062-6.
- LAVERGNE, Stephanie M. et al. A longitudinal SARS-CoV-2 biorepository for COVID-19 survivors with and without post-acute sequelae. *BMC Infectious Diseases*, v. 21, n. 1, p. 677, 2021. DOI: 10.1186/s12879-021-06359-2.
- MANDEL, Hannah et al. Long COVID Incidence Proportion in Adults and Children Between 2020 and 2024: An Electronic Health Record-Based Study From the RECOVER Initiative. *Clinical Infectious Diseases*, v. 80, n. 6, p. 1247–1261, 2025. DOI: 10.1093/cid/ciaf046.
- PETER, Raphael S. et al. Post-acute sequelae of covid-19 six to 12 months after infection: population based study. *BMJ*, v. 379, e071050, 2022. DOI: 10.1136/bmj-2022-071050.
- PIGHIN, Maddalena et al. Post-COVID-19 symptoms 6 months after acute infection among hospitalized and non-hospitalized patients. *Clinical Microbiology and Infection*, v. 27, n. 10, p. 1507–1513, 2021. DOI: 10.1016/j.cmi.2021.05.033.