

# COVID-19

PERGUNTAS FREQUENTES SOBRE A DOENÇA CAUSADA PELO NOVO CORONAVÍRUS (COVID-19) E DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS (DCNT)

21 DE MAIO DE 2020

## SE TENHO UMA DOENÇA CARDÍACA, O QUE PRECISO SABER SOBRE A COVID-19?

### 1 AS PESSOAS COM DOENÇAS CARDÍACAS TÊM UM RISCO MAIOR DE CONTRAIR A COVID-19?

- Pessoas com doenças cardíacas, especialmente as mais idosas, têm maior probabilidade de apresentar sintomas graves de COVID-19 do que as pessoas sem problemas de coração.
- Nos Estados Unidos, quase 40% das pessoas hospitalizadas por COVID-19 tinham alguma cardiopatia.
- O coronavírus pode afetar o coração de várias maneiras, por exemplo, aumentando sua carga de trabalho, causando a obstrução dos vasos cardíacos e agravando os sintomas de insuficiência cardíaca.
- Também é mais difícil para algumas pessoas com doença cardíaca eliminar o vírus, porque seu sistema imunológico é, em geral, mais fraco.

### 2 SE TENHO UMA DOENÇA CARDÍACA, O QUE DEVO FAZER PARA EVITAR CONTRAIR A COVID-19?

- Lave as mãos com frequência e sempre evite tocar o rosto.
- Fique longe de pessoas que você sabe que estão doentes.
- Peça aos seus familiares e amigos que estão doentes ou que podem estar doentes para não te visitarem.



- Sempre fique a, no mínimo, 2 metros de distância de qualquer pessoa quando estiver fora de casa.
- Minimize as idas ou, se possível, evite totalmente ir a locais onde haja muitas pessoas, incluindo lojas, supermercados e farmácias. Quando possível, peça a um amigo ou parente que esteja saudável para comprar o que você precisa.
- Se tiver que sair de casa para ir a algum lugar onde haja muitas pessoas, use máscara de proteção. As máscaras de fabricação caseira são adequadas.

### 3 COMO POSSO ME PREPARAR E ORIENTAR MINHA FAMÍLIA DURANTE ESSA PANDEMIA?

- É fundamental planejar as necessidades básicas, como alimentos, água e medicamentos.
- Verifique se tem a quantidade suficiente de todos os seus medicamentos para, pelo menos, 90 dias.
- Procure ter um suprimento adequado de alimentos saudáveis.
- Mantenha-se fisicamente ativo todos os dias.
- Tenha produtos de limpeza em sua casa (como sabão, desinfetantes e álcool gel para higienizar as mãos).
- Reduza e controle seu nível de estresse.

# COVID-19

- Se você teve insuficiência cardíaca ou sintomas semelhantes aos da insuficiência cardíaca, verifique seu peso regularmente. Se seu peso aumentar muito rápido, pode ser que você esteja acumulando muito líquido em seu corpo, o que pode causar dificuldade para respirar.

## 4 O QUE DEVO FAZER SE ME SENTIR MAL?

- Se sentir dor no peito, ligue para o seu médico imediatamente. A dor geralmente vem acompanhada de tontura, sudorese, dormência ou formigamento nas mãos e dificuldade para respirar.
- Não tenha medo de procurar atendimento se não estiver se sentindo bem. A maioria dos hospitais e clínicas organizou mecanismos para proteger as pessoas que procuram atendimento por outros motivos, contra a infecção por coronavírus. É importante procurar ajuda se você estiver doente.

## 5 DEVO CONTINUAR INDO AO MÉDICO PARA AS CONSULTAS DE ROTINA?

- É importante que mantenha as suas consultas médicas de rotina.
- Muitas equipes de saúde estabeleceram mecanismos para falar com o médico por telefone, sem precisar ir até o local. Dessa forma, você se mantém em segurança, longe dos locais onde poderia se expor ao coronavírus. Certifique-se de se manter em contato com o seu médico.



©Organização Pan-Americana da Saúde.

Alguns direitos reservados. Este trabalho é disponibilizado sob licença CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Número de Referência: OPAS/BRA/NMH/NV/COVID-19/20-0015

## 6

## HÁ ALGO QUE DEVA SABER SOBRE MEUS MEDICAMENTOS DIANTE DA PANDEMIA DE COVID-19?

- Não comece ou interrompa qualquer medicamento sem antes falar com o seu médico.
- O mais importante é tomar regularmente seus medicamentos, conforme prescrição médica.
- Certifique-se de não ficar sem medicação. Ligue para a farmácia para obter um suprimento de três meses de todos os seus medicamentos, para garantir que não vão acabar e para que não precise ir à farmácia com tanta frequência.
- Até o momento, não há indicação de suspender qualquer medicamento no caso de contrair a COVID-19.

## 7

## O QUE POSSO FAZER SE SENTIR ESTRESSE OU ANSIEDADE?

- Estes são tempos difíceis, que podem causar grande estresse. Muitas pessoas com doenças crônicas já têm preocupações demais e podem ter depressão e ansiedade subjacentes. A pandemia de COVID-19 torna as coisas ainda mais difíceis. Saiba que você não está sozinho.
- Certifique-se de encontrar maneiras de se desligar um pouco das notícias sobre o coronavírus, assim você terá mais espaço para pensar em seu bem-estar.
- Mantenha contato com seus amigos e familiares. Ligue para eles regularmente, para manter o vínculo social.
- Encontre atividades que te ajudem a relaxar, como ler, ouvir música ou caminhar.
- Se a situação te deixar angustiado e você se sentir muito ansioso ou deprimido, não hesite em procurar ajuda: ligue para um amigo, um familiar ou consulte o seu médico.