

COVID-19

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

21 DE MAIO DE 2020

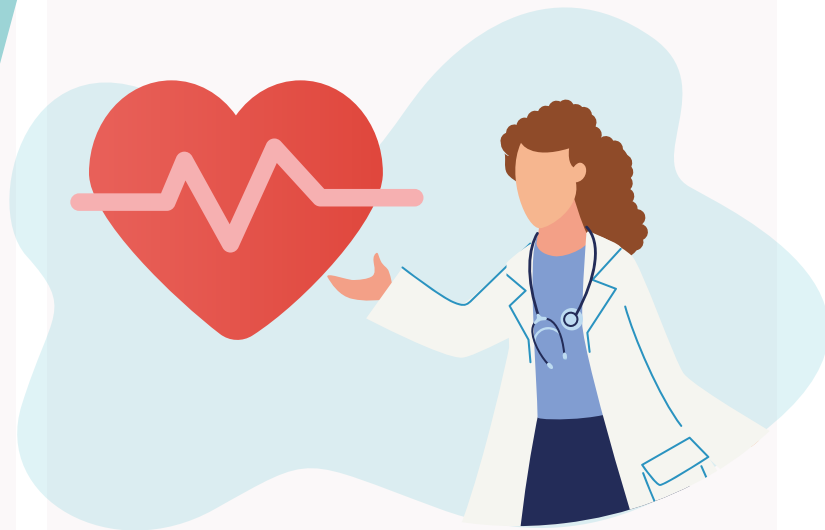
SE TENHO HIPERTENSÃO, O QUE PRECISO SABER SOBRE A COVID-19?

1 AS PESSOAS COM HIPERTENSÃO TÊM MAIOR PROBABILIDADE DE CONTRAIR A COVID-19?

- Pessoas com hipertensão, especialmente as mais idosas, têm maior probabilidade de apresentar sintomas graves de COVID-19 do que as pessoas não hipertensas. A taxa de mortalidade por coronavírus também é maior em pessoas com hipertensão.

2 SE TENHO HIPERTENSÃO, 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 possam 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).
- Use um aparelho de pressão arterial de uso doméstico confiável para medir a sua pressão todos os dias.
- Evite substâncias que possam aumentar a pressão arterial, como medicamentos de venda livre para aliviar a dor (por exemplo ibuprofeno), bebidas alcoólicas, cafeína e alguns suplementos de ervas, como o alcaçuz (anis).
- Reduza e controle seu nível de estresse.
- Mantenha o número de telefone do seu médico à mão, em algum lugar onde você e seus familiares possam encontrá-lo facilmente. Também pode ser útil ter à mão o número de telefone da farmácia, dos especialistas e de seu plano de seguro saúde.

COVID-19

4 O QUE DEVO FAZER SE ME SENTIR MAL?

- Ligue para o seu médico imediatamente.
- Existem outras razões, além da COVID-19, que podem estar fazendo você se sentir mal e, se tiver hipertensão, muitas outras doenças podem ser graves.
- Saiba como reconhecer uma emergência por hipertensão arterial, quando sua pressão aumenta acima de 180/120 mmHg. Muitas vezes, ocorrem sintomas como dor no peito, dor de cabeça, dificuldade para respirar ou falar, alteração na visão ou aumento da confusão mental. Ligue para seu médico imediatamente.
- 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 você mantenha as suas consultas médicas de rotina.
- Muitas clínicas 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.

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, e manter sua pressão arterial estável.
- 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 terá mais espaço para pensar em seu bem-estar.
- Mantenha contato com os 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.

©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-19/20-0016

OPAS



Organização
Pan-Americana
da Saúde



Organização
Mundial da Saúde
ESCRITÓRIO REGIONAL PARA AS
Américas

Conhecer. Preparar. Agir.

www.paho.org/coronavirus