



HFA
Heart Failure
Association

O QUE OS DOENTES COM INSUFICIÊNCIA CARDÍACA PRECISAM SABER SOBRE A COVID-19:

A COVID-19 é um novo coronavírus. Contém material genético que pode infectar células humanas que depois se multiplicarão, produzindo mais vírus. A pandemia da COVID-19 é uma emergência de saúde pública em rápida evolução. Começou no final de dezembro de 2019, na cidade de Wuhan, província de Hubei, na China, e propagou-se rapidamente para países e territórios em todo o mundo.

A propagação de pessoa para pessoa ocorre através da tosse e dos espirros. As gotículas respiratórias que contêm o vírus podem infectá-lo através do contacto com a boca, o nariz ou os olhos. O vírus também pode contaminar superfícies e sobreviver nas mesmas durante vários dias ou mais. Pelo menos 80% dos doentes infectados apresentam sintomas ligeiros e recuperam sem intervenção médica intensiva.

Os sinais da COVID-19 incluem sintomas semelhantes aos da gripe, como febre, tosse recente e persistente, fadiga, dor de cabeça e garganta inflamada. O vírus pode levar a pneumonia em alguns doentes, com dificuldades respiratórias progressivas e, em casos mais graves, pode ser fatal. No entanto, a taxa de letalidade global da COVID-19, com base nos relatórios publicados iniciais, permanece baixa em aproximadamente 2%.

O QUE SIGNIFICA A COVID-19 PARA DOENTES COM INSUFICIÊNCIA CARDÍACA?

As complicações graves, com necessidade de hospitalização, aumentam significativamente com a idade. Pessoas com mais de 70 anos de idade estão em risco particularmente elevado, uma vez que muitas sofrem também de insuficiência cardíaca e outras condições médicas subjacentes.

Doentes com doença respiratória crónica, doença cardiovascular crónica como **insuficiência cardíaca**, diabetes, hipertensão, cancro, doenças autoimunes ou pessoas com medicamentos imunossupressores depois de um transplante são mais vulneráveis aos piores resultados do vírus. Doentes com insuficiência cardíaca podem ter pelo menos uma ou mais destas outras condições e, por conseguinte, estão sujeitos a um maior risco de hospitalização e complicações graves.

Pelos motivos acima referidos, são sugeridas as seguintes recomendações:

Medidas gerais de prevenção

- 1- **Evite o contato próximo com outras pessoas, mesmo que estas não estejam doentes** (apertos de mão, abraços, beijos).
- 2- **Mantenha pelo menos 2 metros de distância** de pessoas que estão doentes ou que se suspeite estarem infectadas (as que viajaram recentemente de um país com um surto recente ou que foram expostas a um doente com COVID-19).
- 3- **Permaneça em casa** e evite áreas densamente povoadas.
- 4- **Lave as mãos frequentemente** com sabão e água morna durante pelo menos 20 segundos, depois de ter saído de casa ou depois de usar a casa de banho. Também deve lavar as suas mãos depois de assoar o nariz, espirrar e antes de comer. Tente evitar tocar em computadores, portáteis, smartphones, controlos remotos e outras superfícies possivelmente contaminadas, se tiverem sido usadas por outra pessoa.
- 5- **Não permaneça na mesma divisão** com uma pessoa suspeita de estar doente.
- 6- **Evite encontros, reuniões e multidões**, e limite ao máximo as compras.
- 7- **Evite usar os transportes públicos** a menos que seja essencial.

Sugestões práticas

- 1- **Tente manter-se ativo e exercitar-se em casa.** Os doentes podem exercitar-se em casa sem qualquer equipamento especial. A música é frequentemente útil.
- 2- **Tente ter medicamentos** para a sua insuficiência cardíaca suficientes para pelo menos três meses.
- 3- **Tente manter o seu tratamento com medicação e doses atuais.** Isto inclui diuréticos e betabloqueadores. É igualmente importante que os doentes continuem o tratamento com inibidores da ECA, BRA e IRNA.
- 4- **Caso não consiga obter todos os seus medicamentos** na farmácia ou se estes se esgotarem, continue a tomar o que há disponível e contacte o seu médico ou enfermeiro.
- 5- **Não se automedique.** Se apresentar sintomas como aumento de falta de ar, discuta quaisquer ajustes no tratamento médico com um profissional de saúde. O contacto telefónico é frequentemente suficiente para tomar a decisão sobre ajustes na medicação, como diuréticos, ou a necessidade de avaliação no hospital.
- 6- **Tente evitar a paragem repentina** do uso de medicamentos que diminuam a frequência cardíaca, como betabloqueadores. Anti-inflamatórios (NSAIDs) devem ser evitados.
- 7- **Procure assistência médica** se sentir algum dos seguintes sintomas: dor no peito, frequência cardíaca irregular ou acelerada; falta de ar progressiva, tosse grave, tonturas ou desmaios, pois pode precisar de hospitalização e acompanhamento intensivo.
- 8- **Quando a situação no seu país permitir, tente manter as suas vacinas atualizadas.** Estas incluem a vacina contra a gripe sazonal e a vacina pneumocócica, dado o risco acrescido de infeção bacteriana secundária com COVID-19.
- 9- **Evite as visitas clínicas/hospitalares de rotina** a clínicas de insuficiência cardíaca ou outras clínicas em áreas com surtos ativos de COVID-19. Se aplicável, substitua as visitas pelo contacto telefónico ou de telessaúde.
- 10- **Se tiver estado em contacto direto com um doente suspeito de estar infectado com COVID-19,** deve isolar-se, monitorizar a presença de sinais e sintomas da doença, e ponderar notificar o seu médico ou enfermeiro.
- 11- **Se a quarentena for recomendada,** proteja as outras pessoas permanecendo em casa, no seu quarto. Se sentir que tem uma constipação ou gripe, cubra a sua boca ao tossir ou espirrar com um lenço, ou faça-o para o cotovelo. Deve usar uma máscara para evitar a propagação do vírus.
- 12- **Procure informação** junto da sua autoridade local, sobre a epidemia de coronavírus na sua área.

Recomendações para doentes que desenvolvem sintomas

- 1- **Doentes com insuficiência cardíaca têm frequentemente falta de ar** sob esforço e estes doentes também podem ter uma constipação comum ou gripe sazonal e têm maiores dificuldades em respirar. No entanto, se os sintomas do doente forem rapidamente progressivos e a respiração se tornar difícil com o mínimo de atividade e for acompanhada de febre e tosse seca, é necessário contactar um médico ou enfermeiro.
- 2- **Se os sinais e sintomas parecerem** sugerir uma infeção com COVID-19, trate-se com medidas de apoio como em qualquer constipação ou gripe. Os sinais de COVID-19 podem incluir sintomas semelhantes aos da gripe, como febre, tosse, falta de ar, fadiga, dor de cabeça e garganta inflamada.
- 3- **Os fluidos são importantes e o paracetamol é frequentemente eficaz** na redução dos sintomas e da febre. Anti-inflamatórios (NSAIDs) devem ser evitados.
- 4- Deve usar uma máscara para evitar a propagação do vírus para outras pessoas.
- 5- **Se suspeitar que foi infectado, deve fazer uma auto-quarentena e contactar o seu médico de família**, enfermeiro para insuficiência cardíaca ou médico de insuficiência cardíaca para obter mais recomendações sobre a necessidade de realizar testes para o vírus COVID-19.