



Folha informativa 014/Maio.2020

GAT

Gabinete de Apoio ao Trabalhador



Covid 19 – doenças cardiovasculares I

A Sociedade Portuguesa de Cardiologia (SPC) relembra que apesar da situação **pandémica** em que vivemos "as doenças **cardio e cerebrovasculares** não deixaram de existir" e que "continuam a ser a principal causa de morte em Portugal e no mundo".

O COVID-19 é provocado pelo vírus SARS-CoV-2, o qual infeta os seres humanos. Mais frequentemente provoca alterações ligeiras e sem consequências, mas, em alguns casos, pode provocar lesões graves, as quais, no limite, podem conduzir à morte.

Os casos mais graves tendem a ocorrer em grupos mais idosos e com outras doenças, com relevo para as doenças respiratórias e cardiovasculares. Dentre as últimas, a insuficiência cardíaca, constitui uma particular preocupação.

Os doentes com insuficiência cardíaca não têm um maior risco de ser infetados pelo COVID-19. No entanto, quando infetados pelo COVID-19, poderão ter uma probabilidade maior de ter uma pneumonia devida a este vírus, dado que também contraem mais frequentemente pneumonias de outras causas víricas. Há uma evidência crescente de que, em caso de desenvolverem efetivamente pneumonia, ela é frequentemente grave, requerendo internamento em cuidados intensivos e ventilação mecânica. Estas pneumonias podem mesmo ser fatais.

O risco é acrescido pelo facto de os doentes com insuficiência cardíaca, terem frequentemente outras doenças como:

- ◆ a diabetes,
- ◆ a hipertensão,
- ◆ doenças respiratórias crónicas,
- ◆ cancro e outras, as quais, por si mesmas, aumentam o risco de hospitalização por complicações graves do COVID-19.

É fundamental a sensibilização dos profissionais de saúde e dos doentes com doença cardiovascular crónica, seus familiares e cuidadores, para o potencial de risco acrescido de contrair infeção por COVID-19 e de complicações, para a adoção de medidas preventivas adicionais às estabelecidas pela Direção Geral de Saúde para a população em geral, devendo ser seguidas com especial atenção e rigor.

A Sociedade Portuguesa de Cardiologia juntamente com a Sociedade Europeia de Cardiologia recomenda:

- ◆ Permaneça em casa, mantendo-se ativo física e intelectualmente. Evite o isolamento convivendo com os seus entes queridos através dos meios eletrónicos.
- ◆ Uma vez que estejam as fronteiras reabertas, não viaje para fora do país, especialmente para países com muitos casos de COVID-19, exceto em situações de emergência.

◆ Se tiver de sair à rua considere o uso de máscara

◆ Evite usar os transportes públicos a menos que seja essencial.

◆ Evite encontros, reuniões e multidões, e limite ao máximo as compras.

◆ Quando for imperativo sair à rua evite zonas densamente povoadas.

◆ Respeite o distanciamento social: mantenha pelo menos 2 metros de distância das outras pessoas. Evite apertos de mão, abraços e beijo

◆ Não permaneça na mesma divisão com uma pessoa suspeita de estar doente.

◆ 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. Lave também as suas mãos depois de assoar o nariz, espirrar e antes de comer. Use uma toalha para limpar as mãos só para si

◆ Limpe frequentemente as superfícies em que toca, em casa ou no trabalho. Use toalhetes desinfetantes descartáveis, ou lenços de papel embebidos em álcool ou outro desinfetante. Em alternativa use pulverizadores à base de álcool.

◆ Evite tocar nos olhos, nariz ou boca.

◆ Evite contactar com pessoas que possam estar infetadas (as que foram expostas a um doente com COVID-19, ou que viajaram recentemente para outro país)

◆ Evite tocar em computadores, telemóveis, controlos remotos e outras superfícies possivelmente contaminadas. No caso de ter que o fazer desinfete-os primeiro com álcool.

◆ Evitar deslocar-se ao hospital ou centro de saúde, a menos que estritamente necessário, procurando contactar por via telefónica ou informática o seu médico assistente ou outros profissionais de saúde

Em jeito de nota...

Não esquecer também que, em caso de sintomas sugestivos de enfarte ou AVC, deve contactar imediatamente o 112 que, em caso de confirmação destas situações, irá assegurar o transporte seguro e direto para um serviço de especializado para um rápido tratamento. Existem vias seguras de orientação destes doentes, pelo que o receio de contrair infeção no hospital não deve condicionar o doente no acesso aos cuidados de saúde.