

PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE A LIGAÇÃO ENTRE A COVID-19 E ASMA E OUTRAS DOENÇAS PULMONARES OBSTRUTIVAS CRÓNICAS (DPOC)

Perguntas	Respostas
O que é preciso saber sobre a COVID-19?	<ul style="list-style-type: none"> Qualquer pessoa de qualquer idade pode contrair COVID-19, mas as pessoas mais idosas (com mais de 60 anos) e pessoas com doenças não-transmissíveis (DNTs) preexistentes apresentam um risco acrescido de desenvolver sintomas mais graves de COVID-19 que podem necessitar de internamento numa unidade de cuidados intensivos (UCI). Estas DNTs incluem doenças cardiovasculares (p. ex. hipertensão, ataques cardíacos ou AVCs), diabetes, doenças respiratórias crónicas (p. ex. doenças pulmonares obstrutivas crónicas, ou DPOC), e cancro.
Quais os sinais e sintomas da ASMA, DPOC e COVID-19?	<ul style="list-style-type: none"> ASMA: dificuldade em expirar, mas temporária e reversível. Presença de sintomas intermitentes pontuados por períodos assintomáticos; piora de noite ou de madrugada. DPOC : Dificuldade em expirar, mas permanente. Os sintomas surgem na meia idade ou mais tarde (geralmente após os 40 anos); de início, caracteriza-se por tosse logo de manhã, tosse persistente a longo prazo, e produção de expectoração; mas os sintomas não reagem a broncodilatadores (p. ex. salbutamol). COVID-19: febre, fadiga, dores de cabeça, tosse, garganta inflamada, dores no corpo, dificuldade em respirar e respiração acelerada que, nos casos mais graves, requer internamento numa unidade de cuidados intensivos (UCI).
Como distinguir ASMA, DPOC e COVID-19?	<ul style="list-style-type: none"> ASMA: historial de doença pulmonar crónica; historial de alergia sazonal, eczema e/ou alergias desde a infância ou início da idade adulta. DPOC: historial de doença pulmonar crónica; elevado consumo de tabaco, com mais de 20 cigarros por dia durante mais de 15 anos, ou exposição intensa e prolongada à combustão de combustíveis fósseis e a poeira em contexto laboral. COVID-19: historial de viagem a uma zona de transmissão de COVID-19 ou contacto com um caso confirmado de COVID-19. Resultado positivo a um teste à COVID-19.
O que fazer para evitar complicações durante o surto de COVID-19?	<ul style="list-style-type: none"> TOMAR a medicação regularmente de acordo com a sua receita médica de forma a manter a ASMA/DPOC sob controlo. TRATAR qualquer agravamento de forma a evitar confusão entre os sinais respiratórios de DPOC ou ASMA e os sinais de COVID-19 Praticar EXERCÍCIO FÍSICO regularmente - uma caminhada acelerada ou uma caminhada de pelo menos 30 minutos por dia a qualquer velocidade. PARE de fumar ou qualquer outra forma de consumo de tabaco. Procure ajuda profissional. EVITE outros tipos de exposição ambiental, como exposição a combustível de biomassa e poluição atmosférica.

<p>Os doentes de ASMA e DPOC têm maior probabilidade de contrair COVID-19?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • As pessoas com ASMA ou DPOC grave não apresentam um risco mais elevado de contrair COVID-19, mas são mais susceptíveis de desenvolver complicações graves se contraírem COVID-19, uma vez que a COVID-19 afecta sobretudo o sistema respiratório. • https://www.lung.org/blog/update-covid-19
<p>Os doentes devem manter as consultas médicas marcadas mesmo durante a pandemia de COVID-19?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • O tratamento de ASMA e DPOC é sempre iniciado e monitorizado por um profissional de saúde ou numa unidade de saúde. • TOME a medicação regularmente de acordo com a sua receita médica. Isto ajudá-lo-á a manter os sintomas respiratórios sob controlo e a evitar agravamentos acentuados. • TENHA EM CASA medicação suficiente para três meses.
<p>A medicação indicada para ASMA ou DPOC aumenta o risco de doença por COVID-19?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Não. A medicação indicada para ASMA e DPOC não aumenta o risco de contrair COVID-19 nem de desenvolver um caso grave de COVID-19. • É aconselhável que continue a seguir a medicação e os planos de controlo conforme lhe foi receitado.
<p>O que fazer para reduzir o risco de contrair COVID-19?</p>	<p>A OMS recomenda:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. USE máscara sempre que estiver fora de casa. 2. MANTENHA uma distância de segurança de pelo menos 1 metro das outras pessoas e evite tocar nas superfícies com as mãos. 3. LAVE as mãos regularmente com água e sabão ou utilize um desinfectante de mãos à base de álcool. 4. TAPE a boca quando tossir (utilize o interior do cotovelo dobrado ou um lenço descartável). 5. Qualquer pessoa que se sinta DOENTE deve permanecer em casa e telefonar para um médico ou para o número local de emergência. 6. Qualquer pessoa que apresente sintomas semelhantes aos da COVID-19 deve: <ul style="list-style-type: none"> • Permanecer em casa, auto-isolar-se e monitorizar os sintomas se estes forem ligeiros, como tosse ou febre ligeiras. • Usar máscara ao longo de todo o período de doença. • Usar máscara quando visitar uma unidade de saúde. • Procurar assistência médica imediata se sentir dificuldade em respirar ou dor/pressão no peito. <p>Pode encontrar mais informações sobre a COVID-19 e as DNT nos seguintes links:</p> <p>https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-coronaviruses</p> <p>https://www.afro.who.int/health-topics/noncommunicable-diseases</p>