

PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE COVID-19 E HIPERTENSÃO

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. asma, doenças pulmonares obstrutivas crónicas, ou DPOC), e cancro.
Como manter a pressão arterial sob controlo durante a pandemia de COVID-19?	<ul style="list-style-type: none"> Todas as pessoas com mais de 18 anos devem medir a pressão arterial (PA) regularmente em casa, no centro de saúde mais próximo ou na farmácia mais próxima, mas devem ter cuidado para se protegerem da COVID-19. Se a PA sistólica for superior a 140 mmHg (PAS >140) ou a PA diastólica for superior a 90 mmHg (PAD > 90), devem consultar um profissional de saúde. Qualquer pessoa que tenha sido diagnosticada com hipertensão deve medir a sua PA regularmente. Considera-se que a hipertensão está controlada se a PA sistólica for inferior a 140 mmHg (PAS <140) e a PA diastólica for inferior a 90 mmHg (PAD < 90).
O que fazer para evitar complicações durante o surto de COVID-19?	<ul style="list-style-type: none"> MANTENHA uma alimentação pobre em sal. Pratique EXERCÍCIO FÍSICO regularmente - uma caminhada acelerada ou uma caminhada de pelo menos 30 minutos por dia. Quando não for possível caminhar ao ar livre, pode fazê-lo em casa. PARE de fumar e evite consumir qualquer forma de tabaco. Procure ajuda profissional se necessário. EVITE o consumo nocivo de álcool. TOME a medicação prescrita para a hipertensão regularmente.
As pessoas com hipertensão têm maior probabilidade de contrair COVID-19?	<ul style="list-style-type: none"> Sim. Estima-se que os doentes de COVID-19 com hipertensão mal controlada tenham uma probabilidade 2,5 vezes mais elevada de desenvolver uma forma grave de COVID-19 quando comparados com casos de COVID-19 que não sofrem de hipertensão. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7098484/ https://blogs.bmj.com/bmj/2020/04/15/covid-19-and-hypertension-risks-and-management/
Os doentes devem manter as consultas médicas marcadas mesmo durante a pandemia de COVID-19?	<ul style="list-style-type: none"> MANTENHA o contacto com os profissionais de saúde ou centro de saúde e compareça às consultas conforme planeado. FALE com um profissional de saúde pelo telefone antes da sua consulta. As unidades de saúde estabeleceram mecanismos para garantir a continuidade dos serviços durante o surto de COVID-19. LIGUE para um profissional de saúde e marque uma consulta se ocorrer um agravamento significativo. EVITE visitas desnecessárias ou não planeadas a unidades de saúde ou farmácias.
A medicação indicada para a pressão arterial	<ul style="list-style-type: none"> Não. Os medicamentos para a hipertensão NÃO AUMENTAM o risco de contrair COVID-19 nem de desenvolver uma forma de doença grave.

<p>elevada aumenta o risco de doença por COVID-19?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • O cumprimento da medicação anti-hipertensão pode até REDUZIR o risco de morte por COVID-19.
<p>O que deve saber sobre os medicamentos para a hipertensão e a pandemia de COVID-19?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • O tratamento da HIPERTENSÃO 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. Isso ajudá-lo-á a manter a pressão arterial controlada e evitar complicações. • TENHA EM CASA medicação suficiente para três meses.
<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. MANTENHA uma distância de segurança de pelo menos 1 metro das outras pessoas e evite tocar nas superfícies com as mãos. 2. LAVE as mãos regularmente com água e sabão ou utilize um desinfetante de mãos à base de álcool. 3. TAPE a boca quando tossir (utilize o interior do cotovelo dobrado ou um lenço descartável). 4. Qualquer pessoa que se sinta DOENTE deve permanecer em casa e telefonar para um médico ou para o número local de emergência. 5. 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 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>