

## COVID-19 e doentes cardíacos (Q&A)

*O fórum dos doentes das ESC recebeu inúmeras perguntas acerca do coronavírus (COVID-19). Este documento sumariza as recomendações mais úteis das autoridades internacionais e sociedades médicas.*

*Perguntas relacionadas com o seu tratamento devem ser discutidas com o seu médico assistente.*

### **Importante: enfarte agudo do miocárdio ("ataque cardíaco") e acidentes vasculares cerebrais (AVC) durante o COVID-19**

- Se apresentar algum dos seguintes sintomas, ligue para as linhas de apoio de urgência (linha saúde 24, 112) imediatamente. Os seus sintomas serão avaliados.

#### **Ataque cardíaco**

- > agravamento da dor no peito
- > palpitações
- > falta de ar
- > desmaio

#### **AVC**

- > queda/assimetria da face
- > fraqueza do braço
- > dificuldades de fala

**Lembre-se:** Mesmo durante a pandemia, não atrase a deteção destes sintomas. Cada minuto conta. Os hospitais farão o possível para tratá-lo num ambiente seguro.

**Leia a mensagem do presidente da ESC para doentes cardíacos 'Os apelos para "ficar em casa" durante o COVID-19 não se aplicam aos ataques cardíacos'**

- **Eu tenho um problema cardíaco. Estou em maior risco de contrair COVID-19 do que alguém que não tem um problema cardíaco?**

Não. Qualquer pessoa pode contrair a infeção. No entanto, pessoas com problemas cardíacos subjacentes podem ter maior probabilidade de apresentar sintomas da infeção ou ter uma infeção mais grave do que outras. <sup>1</sup>

Até ao momento, a maioria das pessoas com COVID-19 tem uma doença viral leve com dor de garganta, tosse, dores e febre. No entanto, algumas pessoas (até 5%) desenvolvem uma infeção no peito / pneumonia. Apesar de ainda não termos a certeza, as pessoas com problemas cardíacos podem ter maior probabilidade de ter uma infeção no peito com COVID-19, à semelhança do que acontece com infeções com outros vírus como a gripe. <sup>1</sup>

- **O risco de desenvolver sintomas graves de COVID-19 é semelhante para todos os doentes com problemas cardíacos ou existem diferenças?**

A base para contrair a infeção é a mesma para todos os indivíduos. O vírus é transmitido através de gotículas no ar de uma pessoa infetada, tossindo, espirrando, conversando ou tocando em superfícies contaminadas, uma vez que o vírus pode sobreviver durante várias horas ou até dias em superfícies como mesas e maçanetas.<sup>1</sup>

Quando o vírus entra no corpo causa danos diretos aos pulmões e desencadeia uma resposta inflamatória que coloca o sistema cardiovascular em stress através de duas maneiras. Em primeiro lugar, infetando os pulmões, os níveis de oxigénio no sangue diminuem. Em segundo lugar, os efeitos inflamatórios do próprio vírus também causam uma diminuição na pressão sanguínea. Nestes casos, o coração tem de bater mais rápido e torna-se mais difícil fornecer oxigénio aos principais órgãos.

Os seguintes grupos têm um risco particularmente elevado:

- › Indivíduos imunossuprimidos, como pacientes transplantados, doentes com cancro em tratamento com quimioterapia ou radioterapia extensa, doentes com leucemia ou linfoma concomitante com doença cardíaca, teoricamente, apresentam maior risco de contrair e sucumbir aos efeitos do vírus.<sup>3</sup>
- › Outros grupos de alto risco incluem pessoas idosas e frágeis, além de mulheres grávidas com doença cardiovascular concomitante.<sup>3</sup>
- › Indivíduos com problemas cardíacos, como insuficiência cardíaca, miocardiopatia dilatada, formas avançadas de cardiomiopatia arritmogênica do ventrículo direito e doentes com doença cardíaca cianótica congénita estão em maior risco.
- › Doentes com forma obstrutiva de miocardiopatia hipertrófica também podem ser colocados na mesma categoria de alto risco.

Não existe evidência de que o vírus infete dispositivos implantados, como pacemakers e cardio-desfibrilhadores implantados, ou cause endocardite infecciosa naqueles com doença cardíaca valvular.

- **Tenho Síndrome de Brugada, existem precauções especiais que devo tomar?**

Doentes com Síndrome de Brugada são particularmente vulneráveis a arritmias fatais em situações em que a temperatura corporal excede os 39°C. Estes doentes devem tratar a febre de forma agressiva com paracetamol e esponja fria / morna.

- **Tenho fibrilhação auricular, estou em maior risco de contrair a infeção por coronavírus?**

A fibrilhação auricular por si só não aumenta o risco de infeção. No entanto, muitos doentes com fibrilhação auricular são mais velhos e apresentam outras co-morbilidades como insuficiência cardíaca, hipertensão e diabetes, que os tornam mais propensos a ter uma doença mais grave, se infetados. Todos os doentes são aconselhados a tomar medidas gerais de proteção, como distanciamento social e lavagem das mãos frequentemente e de forma adequada para prevenir a infeção.<sup>13</sup>

- **Li que o coronavírus pode causar problemas cardíacos, como ataque cardíaco ou arritmias, isso é verdade?**

- Com base nos efeitos inflamatórios do vírus, existem riscos teóricos de que a infecção viral possa causar ruptura de placas ateroscleróticas (depósitos de gordura) nas artérias coronárias, levando a síndromes coronárias agudas (ataque cardíaco). Indivíduos que experimentam desconforto grave no peito durante os sintomas de infecção por coronavírus devem ligar para a equipa de assistência médica imediatamente.
- Doenças inflamatórias sistêmicas graves podem agravar arritmias ou até desencadear fibrilhação auricular em alguns indivíduos.
- A inflamação aguda causada pela infecção pelo vírus pode piorar a função cardíaca e renal

No entanto, não há nada que se possa fazer para evitar esses problemas. Deverá seguir rigorosamente as recomendações para evitar a infecção, como distanciamento pessoal ou, melhor ainda, auto-isolamento, lavagem frequente das mãos, entre outros.

- **Os doentes cardíacos que também têm diabetes e / ou hipertensão estão em maior risco?**

Dados da China, onde a doença surgiu, indicam que uma proporção significativa de doentes que faleceram e aqueles que desenvolveram doenças graves tinham comorbidades como diabetes e hipertensão. A razão exata para isso permanece incerta. Ainda assim, tanto a hipertensão com a diabetes que são prevalentes na população em geral, particularmente na faixa etária (acima de 70 anos) onde a mortalidade por infecção por COVID-19 é mais alta.

Foi publicado um artigo que associava essa observação ao uso de inibidores da enzima conversora da angiotensina (ECA) e bloqueadores dos recetores da angiotensina II (A2RB / ARB), que são medicamentos comuns usados no tratamento da pressão arterial alta.<sup>7</sup> É importante enfatizar que esta é apenas uma hipótese que ainda precisa ser substanciada por evidência científica. As principais organizações de saúde, como a Sociedade Europeia de Cardiologia, a British Cardiac Society e a American Heart Association, recomendam a manutenção desses medicamentos (já que seus efeitos benéficos são bem conhecidos) enquanto monitorizam o progresso da doença em doentes com hipertensão e diabetes.<sup>8,9</sup>

- **Há relatos de que o COVID-19 pode induzir miocardite ou pericardite. Se já teve miocardite / pericardite anteriormente, está mais vulnerável a contrair uma segunda vez?**

Não há evidência de que um indivíduo que tenha sofrido de miocardite ou pericardite no passado tenha maior risco de desenvolver a mesma complicação com COVID-19. Reconhece-se que alguns casos de miocardite têm um curso recorrente. Até ao momento, não há evidências de que o vírus responsável pelo COVID-19 infete diretamente o coração. No entanto, a resposta inflamatória aguda causada pela infecção pode piorar a função cardíaca e agravar os sintomas em pacientes com insuficiência cardíaca.

- **As pessoas com doenças cardíacas têm maior probabilidade de morrer de COVID-19 do que aquelas sem doenças?**

Até agora, a idade avançada e a presença de doenças subjacentes - incluindo doenças cardíacas - têm sido fatores de risco para morte. No entanto, é importante enfatizar que a maioria dos doentes, mesmo aqueles com doença cardíaca subjacente, tiveram infecções ligeiras e com recuperação total.

- **Sei que não devo ir ao hospital se estiver infetado, mas quando devo procurar atendimento médico se tiver um problema cardíaco pré-existente?**

Se acha que tem infecção pelo COVID-19, pergunte a si mesmo se consegue controlar os sintomas em casa. A febre pode ser controlada com paracetamol. **Importante: se se sentir desconfortável ao gerir os sintomas em casa, principalmente se sentir falta de ar, procure ajuda médica.**

Existem notícias, especialmente nas redes sociais, sugerindo que medicamentos como o ibuprofeno (chamados anti-inflamatórios não esteróides ou AINEs) usados para diminuir a febre e tratar a dor podem piorar o COVID-19. Com base nas informações atualmente disponíveis, a Organização Mundial da Saúde (OMS) e a Agência Europeia de Medicamentos (EMA) não contra indicam o uso de ibuprofeno, uma vez que não há evidência científica que estabeleça uma ligação entre o ibuprofeno e o agravamento do COVID 19.<sup>4</sup> Em caso de dúvida, pergunte ao seu médico qual o medicamento mais seguro para tomar no tratamento da febre e / ou dor.



## ● **Proteção**

- **Existem medidas adicionais que possa tomar de modo a limitar o risco de me infectar, tendo em conta a minha doença cardíaca?**

Seguir as recomendações das autoridades de saúde do seu país de residência - poderão ser variáveis consoante o número de casos em curso.

No entanto, existem medidas gerais que limitam o risco. Sendo doente cardíaco, as seguintes são importantes:

- › Evitar contacto com pessoas doentes.
- › Manter o distanciamento de pelo menos dois metros de outros indivíduos, sempre que possível.
- › Lavar as mãos com sabão e água t pida durante pelo menos 20 segundos.<sup>13</sup>
- › Sempre que tossir, cobrir a boca com um lenço ou com a face interna do cotovelo.
- › Sempre que espirrar, cobrir o nariz com um lenço ou com a face interna do cotovelo.
- › Evitar tocar nos olhos, nariz e boca.
- › Limpar com frequência superfícies de contacto, nomeadamente, maçanetas, volantes ou interruptores, com desinfetante capaz de remover o vírus.
- › Ficar em casa sempre que possível, preferindo o trabalho a partir da mesma.
- › Se sintomas de febre (temperatura corporal igual ou superior a 37.8 ), tosse ou dor torácica, manter isolamento.
- › Nalguns países, poderão ser tomadas medidas mais restritas de isolamento (como é o caso de França, Itália, Espanha e Bélgica).

• **Fiz a vacina contra a gripe e a pneumocócica este ano. Estou protegido contra o coronavírus?**

Não. Vacinas contra pneumonias, como a pneumocócica ou a da gripe, não conferem proteção contra o novo coronavírus.

Este vírus é novo e diferente dos restantes, pelo que necessita da sua própria vacina. Os laboratórios estão a investigar a produção de uma vacina contra o coronavírus, no entanto, não se sabe quando será disponibilizada.

Todavia, ainda que a vacina contra a gripe ou a pneumocócica não sejam efetivas contra a COVID-19, continuam a ser recomendadas pela Organização Mundial de Saúde (OMS), para proteção contra as respetivas doenças respiratórias.

• **Devo usar uma máscara para proteger-me do vírus?**

A Organização Mundial de Saúde incentiva o uso de máscaras de tecido (não cirúrgicas) nos casos em que não seja possível manter a distância, como, por exemplo, nos transportes públicos, em lojas ou multidões.

A OMS recomenda o uso de máscaras cirúrgicas para pessoas com 60 anos ou mais, ou qualquer pessoa com doenças pré-existentes (como diabetes, pressão alta, doenças cardíacas).

Se tiver um problema cardíaco e sentir que usar uma máscara torna a respiração mais difícil, consulte um médico.

É importante lembrar que o uso de máscaras deve ser combinado com outras medidas fundamentais de prevenção.

- **Posso ingerir suplementos vitamínicos e alimentares? Quais? Eles protegem contra a COVID-19?**

A ingestão de suplementos vitamínicos não confere proteção contra a COVID-19.

Existem vários agentes (inclusive a vitamina C, a hidroquinona e os antivirais) cujos efeitos estão a ser testados na COVID-19, no entanto, ainda não existe evidência do seu benefício.

É sempre recomendada uma dieta rica em vegetais frescos e frutas (não apenas durante a pandemia COVID-19), de forma a ajudar na manutenção de um sistema imunitário saudável. Estes contêm todos os nutrientes e vitaminas necessários. Assim, é melhor garantir uma alimentação equilibrada do que compensar com fórmulas de suplementos

Alguns indivíduos podem ter falta de determinadas vitaminas ou (micro)nutrientes. Nesse caso, deverão ser aconselhados junto do seu médico assistente.

Ao ingerir suplementos vitamínicos é importante ter a certeza de não estar a exceder as doses diárias recomendadas. Algumas vitaminas em doses elevadas podem ser prejudiciais e alguns suplementos interagem negativamente com os fármacos utilizados na patologia cardíaca.

- **Posso infetar-me com COVID-19 a partir do meu animal de estimação?**

Não há evidência que tal aconteça com animais domésticos, nomeadamente cães ou gatos.

- **É possível contrair a COVID-19 mais de uma vez?**

Ainda não se sabe. A investigação atual mostra que a maioria das pessoas que tiveram COVID-19 criam anticorpos contra o vírus no sangue. No entanto, há exemplos de vírus, como a gripe, que podem ser contraídos mais de uma vez porque vão mudando ao longo do tempo. Ainda não se sabe se o mesmo pode acontecer com a COVID-19.

Por isso, mesmo que tenha recuperado de uma infeção por COVID-19, por favor continue a seguir as medidas gerais de proteção.



## ● **Terapêutica**

### ● **Deve ser feito algum ajuste na minha medicação do foro cardiovascular?**

A interrupção ou alteração de dose da terapêutica cardiovascular habitual pode ser perigosa e piorar a condição de base. Este tipo de terapêutica é altamente eficaz para doentes com insuficiência cardíaca, para o controlo pressão arterial de modo a prevenir enfartes e AVCs, entre outras vantagens. Qualquer alteração à terapêutica habitual que não seja recomendada por um profissional de saúde pode aumentar o risco de descompensação da doença para a qual a terapêutica foi prescrita.

Foi sugerido pelos meios de comunicação social que alguns tipos específicos de medicamentos para a hipertensão arterial (os inibidores da ECA e os antagonistas dos recetores da angiotensina) poderiam aumentar o risco de infeção por coronavirus e a gravidade da mesma. No entanto, esta informação não é suportada por evidência científica. Assim, é fortemente recomendado que a medicação habitual para a hipertensão arterial seja mantida conforme prescrito.<sup>8</sup>

Doentes sob terapêutica imunossupressora (por exemplo, após transplante cardíaco), devem manter esta medicação conforme habitual. A redução de dose de imunossupresores está associada a um maior risco de rejeição de transplante cardíaco.

Deve manter toda a terapêutica cardiovascular conforme prescrito. Se tiver alguma dúvida, deve contactar um profissional de saúde e nunca alterar a medicação por iniciativa própria.

### ● **Tem havido alguns casos de arritmias graves provocadas pela terapêutica administrada aos doentes com COVID-19. O que preciso de saber?**

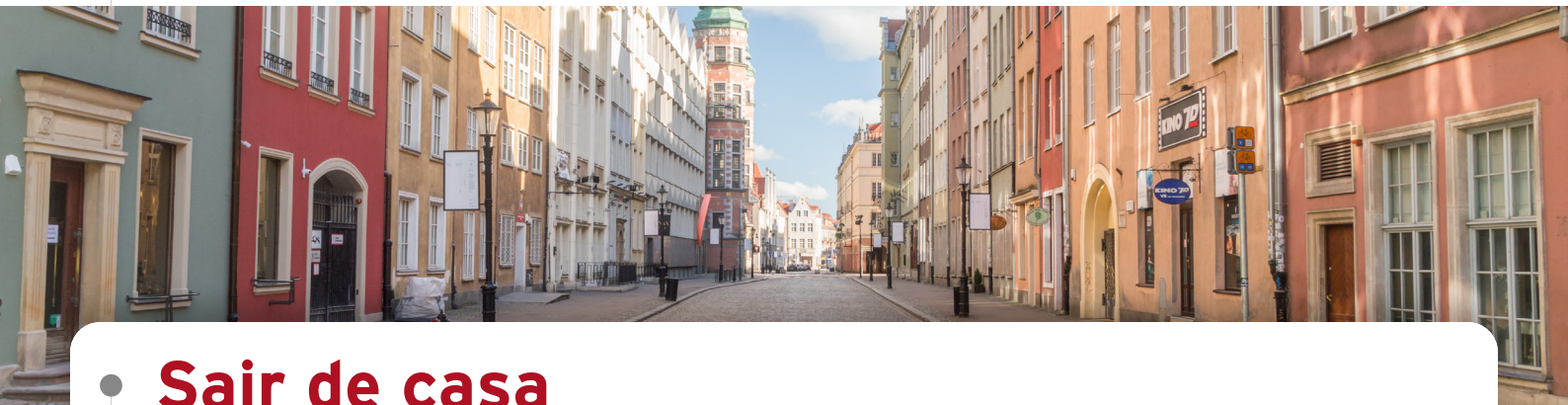
Doentes com síndrome de QT longo têm de se certificar que o médico assistente está informado acerca da sua doença, no caso de serem admitidos no hospital. A síndrome do QT longo é uma doença hereditária em que existe um atraso nos impulsos elétricos do coração, o que faz com que as pessoas fiquem mais propensas a arritmias (palpitações irregulares). Alguns medicamentos experimentais que estão a ser testados no tratamento dos doentes com COVID-19 podem prolongar o intervalo QT e causar arritmias em alguns indivíduos. Exemplos desses medicamentos são a cloroquina, antimaláricos e antiretrovirais.<sup>12</sup>

Há ainda outros tipos de medicamentos (por exemplo usados no tratamento da fibrilhação auricular ou da depressão) que podem prolongar o intervalo QT do indivíduo. É por isso fundamental dar a conhecer ao médico assistente qual a medicação que está a fazer.

**If you need to be admitted to hospital, please always make sure you take a complete and up-to-date list of all your medications with you!**

- **Devo ficar preocupado com eventual falta de medicamentos**

Estão a ser feitos todos os esforços para que não haja rotura de stock de nenhum medicamento essencial. Não há motivo de preocupação. A Agência Europeia de Medicamentos está a monitorizar a situação e, até à data, não foi reportado nenhum caso de rotura de stock.



- **Sair de casa**

- **Devo ir a consultas previamente marcadas ou devo evitar deslocar-me aos centros de saúde, clínicas ou hospitais?**

Se o hospital está a manter as consultas externas programadas, deve contactá-lo para saber se deve comparecer presencialmente. Muitos locais estão a cancelar consultas de rotina ou fazê-las pelo telefone ou por videochamada quando possível. Doentes com certo tipo de patologias necessitam de ter consulta presencial e não devem perdê-la sem primeiro interrogar um profissional de saúde acerca de como proceder.

- **Estou seguro se sair de casa desde que evite espaços superlotados - por exemplo, posso ir ao parque ou dar um passeio ao ar livre?**

Sim. O vírus é transmitido por pessoas que têm a infeção por isso é seguro ir à rua sozinho. O importante é evitar o contacto com qualquer pessoa que possa estar doente. Eventos que juntem um grande número de pessoas estão a ser cancelados por toda a Europa para prevenir a disseminação da infeção. Se tiver de sair de casa (ex: para fazer compras), mantenha os dois metros de distância entre si e os outros.

- **Posso continuar a viajar e utilizar os transportes públicos?**

Tome atenção às recomendações dadas pelas autoridades nacionais e locais. Em muitos países, todas as viagens não essenciais estão proibidas e os cidadãos têm de permanecer em casa. Em muitos locais, está recomendado evitar a utilização de transportes públicos sempre que possível, ou manter uma distância de pelo menos 2 metros dos outros passageiros.





## ● Bem-estar emocional

### ● **Estou muito ansioso. Há alguma coisa que possa fazer para me sentir melhor?**

Esta é uma época de ansiedade para toda a gente e estamos a disponibilizar alguns conselhos para ajudar a combater as incertezas que envolvem esta pandemia, para a qual ninguém estava preparado até há uns meses atrás.

- **Comer bem**, com regularidade e de forma saudável. Tem de tentar manter o seu corpo saudável e uma alimentação equilibrada é rica em vitaminais e minerais que ajudam a combater a ansiedade. Cereais, frutas e vegetais (de todas as cores) vão atuar como magia nos seus níveis de ansiedade e ajudam a reduzi-los. Apesar de bolos, bolachas e chocolate serem apetecíveis, açúcar em excesso não ajuda a ansiedade. Um pouco de vez em quando é bom, mas o abuso de alimentos ricos em açúcar pode fazer com que uma pessoa se sinta psicologicamente pior. O mesmo se passa com as bebidas alcoólicas - o seu consumo deve manter-se no mínimo possível.
- **Beber água**. Uma chávena de chá ou café num local calmo é surpreendentemente eficaz a suavizar estados de ansiedade.
- **Exercício físico**. Apesar de termos de manter a distância de segurança entre os outros, isto não quer dizer que não possa sair de casa. Na verdade, sair à rua durante o período do dia (mesmo em dias nublados) é benéfico para a saúde mental. Se tiver um jardim, caminhar à volta do jardim, fazer exercício aeróbico (de maior ou menor intensidade, dependendo das suas capacidades), saltar a corda ou dar passos ao som da música são exemplos de atividades que pode fazer para aliviar a ansiedade. Se não tiver um jardim, pode dar um passeio a partir de casa optando por um trajeto que tenha, expectavelmente, pouca gente. Deve fazer isto todos os dias.
- **Utilize as redes sociais para socializar**. Se conseguir manter contacto através do Facetime/Skype com a sua família e amigos, deve fazê-lo nem que seja uma vez por dia, com a mesma pessoa ou com alguém diferente todos os dias, para aliviar a ansiedade. Ou telefone-lhes. Vai funcionar como um objetivo para esse dia e mantem-no em contacto com o resto do mundo. Pensar nos outros, ouvir o que lhes tem acontecido e oferecer-lhes ajuda funciona especialmente bem a reduzir os seus próprios níveis de ansiedade.
- **Mantenha-se ocupado com tarefas**. Faça uma lista de coisas que deseja fazer. Por exemplo, limpar os armários, reorganizar o quarto, rever o guarda-roupa, jardinar... Não tem de fazer tudo o que está na lista, nem tem de o fazer de uma vez, mas dá-lhe planos para o ocupar quando estiver mais ansioso. O sentimento de realização, de dever cumprido após realização de uma das tarefas em lista é muito importante.

- **Atividades recreativas.** Ouvir música, ler um livro, fazer palavras cruzadas, tricotar, costurar, pintar ou desenhar. Qualquer coisa que goste de fazer mas que habitualmente não tenha tempo para o fazer. Qualquer coisa que lhe proporcione um escape para estados de ansiedade ou que requeira concentração vai ajudá-lo.
- **Evite o excesso de mensagens negativas.** Ouça as notícias (na televisão, telefone ou computador) apenas uma vez por dia. Apesar de todos precisarmos de saber as atualizações relativas ao coronavirus e ao isolamento social, o facto de se ouvir repetidamente a mesma coisa é um estímulo aos estados de ansiedade. Tudo o que precisa de saber estará disponível num pool de notícias. Não vale a pena estar a ouvir mais do que uma vez por dia.
- **Respire.** Este exercício simples pode realmente ajudar quando se sentir mais ansioso. Sentado ou de pé desde que numa posição relaxada (pode exercer tensão e depois libertá-la para sentir a diferença). Concentre-se na respiração, inspire profundamente, conte até 5 e expire lentamente enquanto conta até 10. Repita o exercício várias vezes até começar a sentir-se mais calmo de modo a conseguir realizar alguma das atividades sugeridas acima.

## Referências

1. [World Health Organization \(WHO\) Q&A on coronaviruses](#)
2. [Coronavirus disease \(COVID-19\) advice for the public: Myth busters](#)
3. [European Centre for Disease Prevention and Control: Information on COVID-19 for specific groups: the elderly, patients with chronic diseases, people with immunocompromising condition and pregnant women](#)
4. [EMA gives advice on the use of non-steroidal anti-inflammatories for COVID-19](#)
5. [World Heart Federation \(WHF\): The link between COVID-19 and CVD](#)
6. [COVID-19 and the cardiovascular system](#)
7. [Are patients with hypertension and diabetes mellitus at increased risk for COVID-19 infection?](#)
8. [Position Statement of the ESC Council on Hypertension on ACE-Inhibitors and Angiotensin Receptor Blockers](#)
9. [British Heart Foundation: Coronavirus: what it means for you if you have heart or circulatory disease](#)
10. [NHS: Stay at home advice](#)
11. [Coronavirus disease \(COVID-19\) advice for the public: When and how to use masks](#)
12. [COVID-19: chloroquine and hydroxychloroquine only to be used in clinical trials or emergency use programmes](#)
13. [WHO: How to handwash](#)

**[www.escardio.org/COVID-19-QA](http://www.escardio.org/COVID-19-QA)**

- "This document is a guidance document. The ESC is not responsible or liable for any errors, omissions or inaccuracies within the translation. © The European Society of Cardiology 2020. All rights reserved"