

COVID-19

PERGUNTAS FREQUENTES SOBRE A DOENÇA CAUSADA PELO NOVO CORONAVÍRUS (COVID-19) E DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS (DCNT)

21 DE MAIO DE 2020

SE TENHO DIABETES, O QUE PRECISO SABER SOBRE A COVID-19?

1 AS PESSOAS COM DIABETES TÊM UM RISCO MAIOR DE CONTRAIR A COVID-19?

- A probabilidade de ter complicações sérias e ficar gravemente doente ao contrair a COVID-19 é maior em pessoas com diabetes do que naquelas não diabéticas.
- Não é que você tem maior probabilidade de contrair o vírus, porém, se contrair a COVID-19, tem maior probabilidade de morrer por complicações graves do que as pessoas não diabéticas.

2 SE SOU DIABÉTICO, O QUE DEVO FAZER PARA EVITAR CONTRAIR A COVID-19?

- Lave as mãos com frequência e sempre evite tocar o rosto.
- Fique longe de pessoas que você sabe que estão doentes.
- Peça a seus familiares e amigos que estão doentes, ou que possam estar doentes, para não te visitarem.
- Sempre fique a, no mínimo, 2 metros de distância de qualquer pessoa quando estiver fora de casa.
- Minimizar as idas ou, se possível, evite totalmente ir a locais onde haja muitas pessoas, incluindo lojas, supermercados e farmácias.
- Quando possível, peça a um amigo ou parente que esteja saudável para comprar o que você precisa.



- Se tiver que sair de casa para ir a algum lugar onde haja muitas pessoas, use máscara de proteção. As máscaras de fabricação caseira são adequadas.

3 COMO POSSO ME PREPARAR E ORIENTAR MINHA FAMÍLIA DURANTE ESSA PANDEMIA?

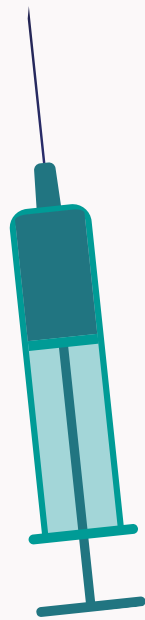
- É fundamental planejar as necessidades básicas, como alimentos, água e medicamentos.
- Verifique se tem a quantidade suficiente de todos seus medicamentos para, pelo menos, 90 dias.
- Procure ter um suprimento adequado de alimentos saudáveis.
- Mantenha-se fisicamente ativo todos os dias.
- Tenha produtos de limpeza em sua casa (como sabão, desinfetantes e álcool gel para higienizar as mãos).
- Mantenha o diabetes sob controle.
- Tenha sempre um carboidrato simples e fácil de consumir, caso precise aumentar rapidamente o açúcar no sangue (por exemplo, gelatina com açúcar, sucos, balas).
- Mantenha o número de telefone de seu médico à mão, em algum lugar onde você e seus familiares possam encontrá-lo

COVID-19

facilmente. Também pode ser útil ter à mão o número de telefone da farmácia, dos especialistas e do seu plano de seguro saúde.

4 O QUE DEVO FAZER SE ME SENTIR MAL?

- Ligue para seu médico imediatamente.
- Sentir-se mal pode incluir sede ou boca muito seca, cansaço constante, pele seca ou avermelhada, náusea, vômito ou dor abdominal, dificuldade para respirar, dificuldade para prestar atenção ou confusão mental.
- Existem outras razões, além da COVID-19, que podem fazer sentir-se mal e, se for diabético, muitas outras doenças podem ser graves.
- Se seu nível de açúcar no sangue estiver baixo (menos de 70 mg/dl), consuma 15 g de carboidratos simples, como mel, geleia, balas, picolés, suco ou refrigerante; após 15 minutos, verifique se a sua glicemia aumentou.
- Verifique seu nível de açúcar no sangue com mais frequência do que de costume (geralmente a cada 2 a 3 horas).
- Beba muita água. É fundamental manter uma boa hidratação.
- Tome pequenos goles aproximadamente a cada 15 minutos durante o dia, para evitar a desidratação.
- Se estiver doente, pode ser difícil controlar o açúcar no sangue:
 - no caso de diabetes tipo 1: se seu nível de açúcar no sangue estiver alto em mais de duas medidas seguidas, verifique os corpos cetônicos e, se estes estiverem aumentados, ligue imediatamente para o consultório do seu médico.
 - no caso de diabetes tipo 2: uma glicemia alta persistente pode causar



complicações. Ligue para seu médico caso não consiga diminuir o nível de açúcar no sangue abaixo de 240 mg/dl.

- Lave as mãos e limpe o local da injeção ou infusão com água e sabão ou álcool.
- Não tenha medo de procurar atendimento se não estiver se sentindo bem. A maioria dos hospitais e clínicas organizou mecanismos para proteger as pessoas que procuram atendimento por outros motivos, contra a infecção por coronavírus. É importante procurar ajuda se estiver doente.

5 DEVO CONTINUAR INDO AO MÉDICO PARA AS CONSULTAS DE ROTINA?

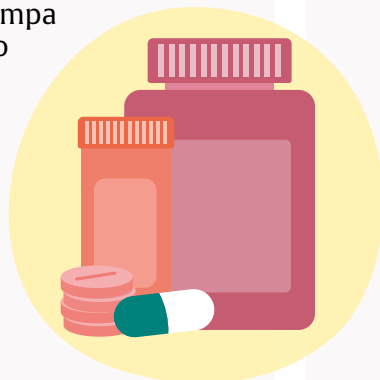
- É importante que mantenha as suas consultas médicas de rotina.
- Muitas clínicas estabeleceram mecanismos para falar com o médico por telefone, sem precisar ir até o local. Dessa forma, você se mantém seguro, longe dos locais onde poderia se expor ao coronavírus. Certifique-se de manter contato com seu médico.
- Continue verificando com frequência seu nível de glicose no sangue e mantenha um registro desses níveis, pois essas informações podem ser úteis ao conversar com seu médico.
- Verifique seus pés (ou peça para alguém que mora com você para fazê-lo), procurando rachaduras na pele (ou úlceras) ou mudanças de cor e perda de sensibilidade.

COVID-19

6

HÁ ALGO QUE DEVA SABER SOBRE MEUS MEDICAMENTOS DIANTE DA PANDEMIA DE COVID-19?

- Não comece ou interrompa qualquer medicamento sem antes falar com seu médico.
- O mais importante tomar regularmente seus medicamentos, conforme prescrição médica, e manter um bom controle do nível de açúcar no sangue.
- Certifique-se de não ficar sem medicação. Ligue para a farmácia para obter um suprimento de três meses de todos seus medicamentos, para garantir que não vão acabar, e para que não precise ir à farmácia com tanta frequência.
- Até o momento, não há indicação de suspender qualquer medicamento no caso de contrair a COVID-19.



7

O QUE POSSO FAZER SE SENTIR ESTRESSE OU ANSIEDADE?

- Estes são tempos difíceis, que podem causar grande estresse. Muitas pessoas com doenças crônicas já têm preocupações demais e podem ter depressão e ansiedade subjacentes. A pandemia de COVID-19 torna as coisas ainda mais difíceis. Saiba que você não está sozinho.
- Certifique-se de encontrar maneiras de se desligar um pouco das notícias sobre o coronavírus, assim terá mais espaço para pensar em seu bem-estar.
- Mantenha contato com seus amigos e familiares. Ligue para eles regularmente, para manter o vínculo social.
- Encontre atividades que te ajudem a relaxar, como ler, ouvir música ou caminhar.
- Se a situação te deixar angustiado e se sentir muito ansioso ou deprimido, não hesite em procurar ajuda: ligue para um amigo, um familiar ou consulte seu médico. Encontre atividades que te ajudem a relaxar, como ler, ouvir música ou caminhar.

©Organização Pan-Americana da Saúde.

Alguns direitos reservados. Este trabalho é disponibilizado sob licença CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Número de Referência: OPAS/BRA/NMH/NV/COVID-19/20-0014

OPAS



Organização
Pan-Americana
da Saúde



Organização
Mundial da Saúde
ESCRITÓRIO REGIONAL PARA AS
Américas

Conhecer. Preparar. Agir.

www.paho.org/coronavirus