

ANSIEDADE E MEDO EM TEMPOS DE COVID-19

Seja em razão da ameaça em si de adoecimento e morte, seja em função da adoção de medidas de enfrentamento que podem alterar de forma abrupta a rotina das pessoas e promover rupturas importantes nas relações sociais, é possível prever um risco aumentado de emergência de problemas psicológicos em razão da pandemia de COVID-19, o que já tem sido alvo de investigações, considerando experiências semelhantes que ocorreram no passado^(1,2,3,4) e, em especial, o caso da China, onde em dezembro do ano passado surgiram os primeiros casos da doença^(5,6,7).

Entre a variedade de respostas emocionais possíveis a uma ameaça dessa natureza, a ansiedade e o medo são mais comumente relatados^(5,6,7). O medo compreende uma reação natural e sadia diante de uma ameaça real, demandando, para o seu enfrentamento, um agir racional, pautado em informações realistas e concretas, que possam subsidiar, nesse caso, as medidas de proteção disponíveis. Não obstante, o medo pode, eventualmente, se converter em ansiedade, por vezes em um nível tal que causa intenso mal-estar aos indivíduos, acentuando os desafios postos pela pandemia.

A ansiedade em geral se apresenta sob o formato de inquietação, nervosismo, irritabilidade, dificuldades para dormir, relaxar, se concentrar e realizar tarefas diárias simples. Costuma estar associada também a sintomas físicos, tais como taquicardia, falta de ar, fadiga e dores musculares, sensação de tremor no corpo, sudorese fria, tontura, desconforto gástrico (dor/queimação e náuseas), entre outros. Evidentemente, a maioria de nós já experimentou sensações dessa natureza de forma isolada ou pouco frequente em algum momento da vida, sendo importante compreender que uma síndrome ansiosa estabelecida associa sintomas psíquicos e físicos de forma habitual, gerando sofrimento clinicamente significativo ao indivíduo⁽⁸⁾.

Diante desse quadro, além de iniciativas governamentais de proteção à população, algumas medidas simples podem ser adotadas individualmente a fim de buscar minimizar os efeitos da ansiedade e, eventualmente, coibir sua evolução para quadros mais severos durante esse período, considerando que o acesso a diversas ações e serviços de saúde encontra-se limitado em razão da pandemia, entre as quais destacamos:

A ameaça é real, e diante dela as reações podem ser as mais variadas possíveis, todas elas legítimas em face da gravidade da situação.

É preciso, portanto, que estejamos atentos às demandas psicológicas que podem emergir em decorrência do momento pelo qual passamos, buscando ajuda sempre que possível e necessário, a fim de preservar o máximo possível nossa saúde psíquica.

Proteção Individual

- ▶ Seguir as recomendações da OMS e das agências de saúde do governo;
- ▶ Tentar manter uma rotina mínima possível (horários para refeições, estudo e lazer, por exemplo).
- ▶ Prestar atenção às suas próprias necessidades, sentimentos e pensamentos;
- ▶ Faça pausas ao assistir, ler ou ouvir notícias, incluindo mídias sociais. Ouvir sobre a pandemia repetidamente pode ser perturbador.
- ▶ Tenha cuidado com seu corpo.
- ▶ Respire fundo, estique ou medite.
- ▶ Tente comer refeições saudáveis e equilibradas.
 - ▶ Exercite-se regularmente, durma bastante.
- ▶ Evite o uso de álcool e outras drogas;
- ▶ Arranje tempo para relaxar - busque reservar tempo para atividades de lazer.
- ▶ Conecte-se com outras pessoas - Converse com pessoas de sua confiança sobre suas preocupações e como está se sentindo.

Fonte: adaptado de CDC (2020)⁽⁹⁾

COVID-19 e Diabetes Mellitus

Em relação ao Diabetes e a pandemia de COVID-19, ressaltam-se as seguintes informações:

❖ Pessoas com diabetes não parecem apresentar risco aumentado de contrair o novo coronavírus. Entretanto, uma vez infectado, quem tem diabetes tem mais chance de complicações graves de COVID-19, incluindo maior risco de morte;

❖ O risco de agravamento de COVID-19 está aumentado tanto para o diabetes tipo 1 (DM1) quanto para o tipo 2 (DM2);

❖ Contudo, o bom controle da glicose pode atenuar o risco de complicações na pessoa com diabetes;

Assim, seja DM1 ou DM2, o risco de agravamento relaciona-se a maior idade e tempo de duração da doença, estado do controle metabólico, presença de doenças como hipertensão arterial e complicações do diabetes, especialmente doença renal – a COVID-19 pode causar insuficiência renal independentemente de diabetes^(10,11).

Vale ressaltar que pessoas com DM1 podem ter outras doenças imunossupressoras, como artrite reumatoide, que adiciona um estado de maior comprometimento imunológico.

COVID-19: Gestação e Amamentação

As gestantes também estão inseridas no grupo de risco para o novo coronavírus, sendo assim devem participar do isolamento social independentemente da fase de gestação, devem tentar manter o mínimo de contato com os serviços de saúde e somente procurá-los para o pré-natal e exames indispensáveis.

É importante manter os cuidados redobrados com a higiene, principalmente as que estão inseridas nos fatores de risco, como pressão alta, doenças cardíacas ou pulmonares, diabetes, obesidade e asma.



❖ A infecção por COVID-19 em si não é uma indicação para o parto, a menos que haja uma necessidade de melhorar a oxigenação materna. Nos casos leves e estáveis a gravidez pode ser prolongada sob vigilância rigorosa. Nos casos críticos, a continuação da gravidez pode comprometer a segurança da mãe e do feto. Em tais situações, a antecipação do parto pode ser indicada mesmo em situação de prematuridade.

❖ Deve-se destacar que, para muitos recém-nascidos, a amamentação é a única fonte de alimento, e, portanto, sua suspensão poderia fragilizar o recém-nascido e deixá-lo ainda mais susceptível a infecção pelo COVID-19. Nas pacientes com doença grave, parece razoável suspender a amamentação, mantendo-se, entretanto, todas as medidas para manter a lactação.

Por outro lado, nos casos mais leves a amamentação poderá ser permitida, desde que cuidados sejam adotados, são eles:

Lavar as mãos por 20 segundos antes de tocar no bebê ou extrair o leite.

Usar máscara facial durante a amamentação e trocá-la se estiver úmida.

Tentar evitar tossir ou espirrar no bebê durante a amamentação.

Limpar e desinfetar objetos e superfícies tocados com frequência.



Risco aumentado de complicações da COVID-19 em Pediatria

Embora o grupo de crianças, aparentemente, seja de menor risco para infecção pelo SARS-CoV-2, e em muitos casos possa ser um portador assintomático, algumas condições de saúde prévias podem aumentar o risco da criança ter complicações graves quando desenvolvem a COVID-19, tais como:

1. Crianças com falha no sistema imune (defesa do organismo) tem maior risco para complicações da COVID-19 devido a infecções associadas;
2. A obesidade, principalmente quando acompanhada de outras comorbidades, é um grande fator de risco, pois pode dificultar a execução de exames de imagens e a respiração, o que eleva o risco de complicações caso contraia o COVID-19;
3. Pacientes com asma não são mais propensos a adquirir a infecção pelo novo coronavírus, porém têm mais risco a desenvolver complicações, pois os vírus aumentam a inflamação brônquica (vias respiratórias) e alérgica causando danos às estruturas respiratórias;
4. Em casos de doença tireoidiana autoimune (doenças da tireoide), embora haja uma resposta imunológica inadequada, o sistema responsável por combater infecções virais está intacto e assim, não estão relacionadas com maior risco de infecções virais e nem maior gravidade, exceto quando o paciente não estiver controlado.
5. O Diabetes mellitus é um distúrbio caracterizado por hiperglicemia (aumento do açúcar no sangue) persistente associada a várias complicações. Crianças e adolescentes com bom controle metabólico e ausência de complicações apresentam o mesmo padrão de COVID-19 quando comparado aos não diabéticos. Além dos critérios usuais, presença de vômitos, hálito de maçã, dor abdominal persistente e respiração rápida devem motivar a procura de ajuda médica. O uso da insulina não deve ser suspenso e testes de glicemia devem ser feitos com maior frequência caso COVID-19;
6. As doenças reumatológicas autoimunes em crianças e adolescentes podem ser induzidas por infecções, principalmente virais como é o caso da COVID-19, assim como cursam com maior risco de infecções durante sua evolução.
7. Para crianças com cardiopatia (doença no coração) são usados os conhecimentos de outras infecções similares, pois não existem dados suficientes.

COVID-19: Por que os idosos são mais atingidos pelo novo Coronavírus?

A grande proporção dos pacientes afetados pelo vírus da síndrome respiratória aguda grave coronavírus 2 (SARS-CoV-2), que causa a COVID-19 possuem doenças crônicas, afetando principalmente adultos e idosos⁽¹²⁾. As evidências mostram que essa população, em geral, apresenta: hipertensão arterial, diabetes, cardiopatias ou doenças pulmonares preexistentes, e estão em maior risco por causa da resposta inflamatória do sistema imune. A possibilidade da intensidade da replicação do vírus poderá levar a um comprometimento pulmonar e capilar diminuído a troca gasosa agravando o quadro do indivíduo. A resposta da capacidade do sistema imunológico é um processo natural do corpo, aumentando, de modo geral, a incidência de doenças infectocontagiosas em idosos como gripe, resfriados comuns e COVID-19⁽¹³⁾.

Os diabéticos destacam-se por ser o grupo de maior risco de desenvolvimento de complicações quando são infectados pelo vírus. O diabetes tipo 2, está associado a uma inflamação crônica de baixo grau induzida pelo tecido adiposo visceral excessivo. Esse status inflamatório afeta a regulação da glicose homeostática e a sensibilidade periférica à insulina o que justifica o agravamento do mesmo⁽¹⁴⁾.



Orientações sobre COVID-19 em pacientes com Hanseníase



Para pacientes com hanseníase as medidas de precaução contra a infecção pela COVID-19 são as mesmas orientadas para a população, inclusive o isolamento social o qual deve ser feito pela situação de pandemia e NÃO pela hanseníase. Mas fique de olho, pois os pacientes com hanseníase *dimorfa-dimorfa*, *dimorfa-virchowiana* ou *virchowiana* podem ter níveis elevados da DHL, bem como desenvolver neutrofilia por ocasião de episódio de reação hansênica do tipo 2 e portanto devem ser orientados a redobrem essas medidas⁽¹⁵⁾.

Pacientes em Tratamento da Doença

Quanto ao tratamento para hanseníase utilizando-se apenas os antibióticos relacionados à poliquimioterapia (PQT), ou outros tratamentos alternativos/substitutivos, deverão ser mantidos normalmente. As unidades de saúde devem avaliar possibilidades de dispensar as vindas de pacientes às unidades de saúde, buscando fornecer receitas da PQT e drogas antirreacionais por mais de um mês, evitando os retornos mensais⁽¹⁵⁾.

Para os pacientes com hanseníase e que estão em tratamento para **REAÇÕES HANSÊNICAS** deve-se considerar como pacientes de maior risco para as formas graves da COVID-19. Portanto, deve-se avaliar o risco-benefício na adequação da posologia ou suspensão das drogas de acordo com cada caso e com abordagem multidisciplinar. Os pacientes podem apresentar injúrias ao fígado, o que resulta atenção redobrada para os indivíduos que apresentem esta co-infecção⁽¹⁵⁾.

ARMANDINHO



Autoria: Alexandre Beck.

#FICAemCASA



REFERÊNCIAS

1. Reynolds DL, Garay JR, Deamond SL, Moran MK, Gold W, Styra R. Understanding, compliance and psychological impact of the SARS quarantine experience. *Rev. Epidemiol Infect.* 2008; 136(7):997–1007.
2. Brooks SK *et al.* The Psychological Impact Of Quarantine And How To Reduce It: Rapid Review Of The Evidence. *Lancet.* 2020; 395(1):912–20.
3. Fioravanti C. Semelhanças Entre A Gripe Espanhola e a Covid-19: Pandemia Do Início do século XX e a atual levaram à valorização do sistema público de saúde. *Pesquisa Fapesp.*2020.
4. Tucci V, Moukaddanm N, Meadowa J, Shah S, Galwankar SC, Kapur GB. The forgotten plague: psychiatric manifestations of ebola, zika, and emerging infectious diseases. *J Glob Infect Dis.* 2017; 9(1):151-6.
5. Shigemura J, Ursano RJ, Morganstein JC, Kurosawa M, Benedek DM. Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: Mental health consequences and target populations. *Psychiatry Clin Neurosci.* 2020; 74(4):281–282.
6. J, Shen B, Zhao M, Wang Z, Xie B, Xu Y. A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *Gen Psychiatr.* 2020; 33(2):e100213.
7. Rubin GJ, Wessely S. The psychological effects of quarantining a city. *BMJ.* 2020; 368:m313.
8. Ornell F, Schuch JB, Sordi AO, Kessler FHP. "Pandemic fear" and COVID-19: mental health burden and strategies. *Braz J Psychiatry Forthcoming*; 2020.
9. CENTER FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. Mental health and coping during COVID-19. *Atlanta: CDC*; 2020.
10. Sociedade Portuguesa de Diabetologia, Sociedade Portuguesa de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo, Sociedade Portuguesa de Medicina Interna, Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar. Documento de consenso e abordagem do doente diabético integrado no plano nacional de preparação e de resposta para a doença por coronavírus (COVID-19). Publicado em 14/03/2020. Disponível em: <<https://www.spmi.pt/nedm-diabetes-covid-19/>>
11. American Diabetes Association. COVID-19 (Coronavirus). 2020. Disponível em: <<https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days/coronavirus>>.
12. Burke RM *et al.* Active Monitoring of Persons Exposed to Patients with Confirmed COVID-19 — United States, January–February 2020. *Morbidity and Mortality Weekly Report.* 2020; 69(9):245–24.
13. Boas PJFV *et al.* Posicionamento sobre COVID-19. *Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia – SBBG.* 2020; 1(1):1-10.
14. Iacacobellis G. COVID-19 and diabetes: Can DPP4 inhibition play a role? *Diabetes research and clinical practice.* 2020; 162: 108125.
15. BRASIL. Sociedade Brasileira de Hansenologia. Orientações aos médicos da sociedade brasileira de hansenologia sobre a possibilidade de coinfeção hanseníase e covid-19. 2020. Disponível em: <<http://www.sbhansenologia.org.br/noticia/orientacoes-aos-medicos-da-sociedade-brasileira-de-hansenologia-sobre-a-possibilidade-de-coinfeccao-hanseniase-e-covid-19>>.