

## Quando o melhor tratamento é a prevenção

Preparado por:

Kim L. Lavoie, PhD<sup>1,2</sup> e Simon Bacon, PhD<sup>2,3</sup>

Co-diretores do Centro de Medicina Comportamental de Montreal (MBMC)

Co-Líderes, International Behavioral Trials Network (IBTN)

Membros Fundadores, Rede Canadense de Promoção e Mudança de Comportamento em Saúde (CAN-Change)

Traduzido por: Paula A. B. Ribeiro<sup>2</sup>

1 Departamento de Psicologia, Universidade de Quebec em Montreal (UQAM)

2 Centro de Medicina Comportamental de Montreal (MBMC), CIUSSS-NIM Hopital du Sacre-Coeur de Montreal

3 Departamento de Saúde, Cinesiologia e Fisiologia Aplicada, Universidade de Concordia

A pandemia do COVID-19 é possivelmente a crise de saúde mais importante (em virtude de sua escala global) na história moderna. O mundo que acordamos hoje não é o mesmo que acordamos há apenas algumas semanas atrás. O mundo de repente se sente muito menor - essa crise não está acontecendo em alguma região "estrangeira", está acontecendo exatamente em nossos próprios quintais. Isso está acontecendo com todos nós (e não com eles). Então agora, mais do que nunca, devemos nos unir como uma só nação para superar essa crise global. O objetivo é preservar a vida, nosso modo de vida e nossa qualidade de vida. A questão é: como?

Talvez o aspecto mais marcante dessa crise de saúde seja o fato de que esse problema não pode ser resolvido pelas abordagens biomédicas tradicionais, como medicamentos e cirurgias, nas quais passamos a confiar quando ficamos doentes. As autoridades mundiais de saúde em todo o mundo concordam: o único "tratamento" para esse vírus não é um tratamento, é uma **prevenção**, mais especificamente: o uso de **abordagens comportamentais baseadas em evidências** em escala global. Essas abordagens comportamentais são a pedra angular de uma disciplina aplicada chamada "medicina comportamental", que utiliza intervenções comportamentais para prevenir, tratar e gerenciar doenças crônicas. Nunca anteriormente a relevância e a importância das abordagens da medicina comportamental para a prevenção e o gerenciamento de doenças foram tão importantes.

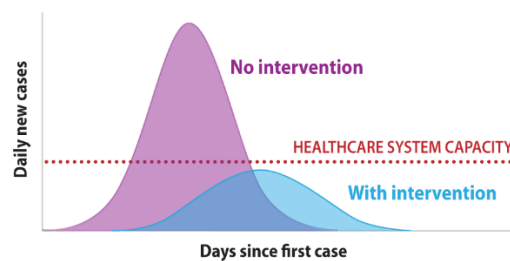
Aqui é onde a medicina comportamental é central para a solução COVID-19:

A principal questão sobre o COVID-19 é sobre a velocidade de propagação (porque não há vacina) e seu principal sintoma distintivo: falta de ar. Este vírus em particular ataca os pulmões. Os infectados que desenvolvem complicações respiratórias graves provavelmente não morrem porque temos um excelente sistema de saúde e acesso a dispositivos médicos (como respiradores). O problema é ... se o vírus se espalhar muito rapidamente, muitos

pacientes de alto risco (idosos, pessoas com outras condições de saúde como doenças cardíacas, pulmonares, diabetes, câncer, que representam quase 40% da população) podem precisar desse cuidado e desses respiradores, e não haverá em suficiente número. É por isso que o foco está em 'achatar a curva de infecção' (veja a figura), que reduz efetivamente a velocidade de propagação da infecção, para que não tenhamos um grande aumento de pessoas infectadas que possam precisar de cuidados hospitalares em um curto período de tempo e, assim, evitando sobrecarregar o sistema de saúde.

### FLATTENING THE CURVE

*A look at the importance of slowing the spread of a virus, so that the rate of infection doesn't outpace the resources to fight against it.*



SOURCE: CDC

THE CANADIAN PRESS

É por isso que a ênfase está na **prevenção**, e não no tratamento / cura. Infelizmente, como não há vacina, o risco de disseminação rápida é muito maior (e essa epidemia serve como um lembrete gentil da importância e do valor da vacinação - inclusive para doenças como a gripe, que leva a 140.000-810.000 hospitalizações por ano [nos EUA] e 12.000 hospitalizações por ano [no Canadá] - porque muitas pessoas se recusam a ser vacinadas, o que coloca as pessoas de alto risco em risco de complicações graves).

Nosso problema é que passamos a confiar tanto em nosso sistema de saúde para nos "consertar" quando estamos doentes, que perdemos o senso de responsabilidade pessoal e social de adotar um estilo de vida saudável e praticar bons comportamentos de saúde - como distanciamento social, lavar as mãos, tossir nos cotovelos, ficar em casa quando estamos doentes e ser vacinado (quando disponível). O COVID-19 nos lembra da importância de praticar bons comportamentos de saúde no contexto da transmissão e disseminação de doenças infecciosas, mas são igualmente importantes no contexto da prevenção e gerenciamento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), uma vez que são as doenças cardiovasculares e doenças pulmonares crônicas, câncer e diabetes, responsáveis pela maioria das doenças globais e mais de 70% das mortes em todo o mundo.

A boa notícia é que a **adoção de bons comportamentos de saúde é gratuita ou muito barata** em comparação com medicamentos, cirurgia, consultas médicas e internações. Você também **está no controle de seus comportamentos de saúde**, e a "prescrição" geralmente se resume ao bom senso e a tomar precauções razoáveis, e fazer da adoção de bons comportamentos de saúde parte do seu estilo de vida cotidiano.

Então não entre em pânico. Obtenha suas informações do COVID-19 de fontes respeitáveis, como os Centros de Controle de Doenças americano (CDC.gov) e a Organização Mundial da Saúde e tome uma dose maciça de "medicamento comportamental":

1. **Pratique o distanciamento social.** Isso significa evitar situações e atividades que envolvam o potencial de entrar em contato próximo (1 metro) com outras pessoas ou com as superfícies que uma pessoa infectada pode ter tocado. Isso inclui:
  - a. Trabalho, escola / universidade;
  - b. Transporte público (ônibus, táxi / uber, trem);
  - c. Instalações de saúde;
  - d. Atividades religiosas (igreja, sinagoga, mesquita);
  - e. Lojas, shoppings (\*\* veja se você pode receber ou entregar produtos);
  - f. Todos os eventos públicos (esportivos, festivais, conferências, shows etc);
  - g. Reuniões pessoais (jantares, festas, comemorações de aniversário, datas de jogos).
  - h. Todas as viagens desnecessárias de avião (mantenha-se informado dos alertas de viagem à medida que mudam todos os dias e, se você viajar, esteja preparado para o fechamento das fronteiras a qualquer momento).
2. **Lave as mãos com água e sabão por pelo menos 20 segundos** antes e depois de sair e depois de tocar em superfícies públicas (use um desinfetante com pelo menos 60% de álcool se a lavagem não estiver disponível e evite tocar em superfícies públicas);
3. **Evite tocar seu rosto** com as mãos.
4. Tosse e espirre em seu braço ou cotovelo.
5. **Isole-se socialmente** (inclusive de entes queridos que vivam na mesma casa) se você estiver infectado ou desenvolver algum sintoma semelhante ao resfriado / gripe (especialmente febre e falta de ar) e ligue para a autoridade de saúde local para obter instruções.
6. **Preserve sua saúde mental**, observando sua atitude em relação às diretrizes de saúde e informações de risco. Evite pensamentos catastróficos e seja criativo sobre as maneiras de tirar proveito de algum tempo longe de tudo: leia, acompanhe seus programas / filmes favoritos, cozinhe, medite, exercite-se, inicie a limpeza da primavera, procure um amigo ou um ente querido, faça uma caminhada / caminhada, aproveite um tempo de qualidade com seus filhos.

Não há necessidade de estocar rapidamente nada (não há absolutamente nenhum risco para a cadeia de suprimentos de mercadorias nesse momento) e as máscaras são ineficazes para protegê-lo; elas são eficazes apenas para ajudar pessoas potencialmente expostas / infectadas, como profissionais de saúde, para proteger os pacientes deles.

Nossa prioridade precisa reduzir a velocidade de disseminação e proteger a capacidade do sistema de saúde (e de nossos provedores valiosos) de tratar todos os casos de alto risco, enquanto ainda cuidar de todos os outros pacientes no sistema.

Portanto, pratique comportamentos de saúde bons e sensíveis - não apenas para prevenir o COVID-19, mas também para prevenir outras doenças crônicas importantes (como doenças

cardíacas e pulmonares, câncer e diabetes) que ainda serão a maior causa de mortalidade no mundo depois que a crise de saúde tiver passado.

**Referências:**

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>