

Abordar os factores de risco das doenças não transmissíveis no contexto da COVID-19

“A saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade.” (Constituição da OMS, 1946)¹. Os estilos de vida desempenham um papel importante, podendo ter um impacto positivo ou negativo sobre a saúde. Sabe-se que os factores de risco relacionados com o modo de vida, tais como tabagismo, consumo nocivo de álcool, alimentação pouco saudável e insuficiente actividade física, contribuem para as doenças não transmissíveis (DNT) e questões de saúde mental, contudo são modificáveis ².

A COVID-19 afecta todas as populações, qualquer que seja a idade, o género, a etnicidade ou a nacionalidade. No entanto, as pessoas mais velhas e aquelas que vivem com DNT são mais severamente afectadas pela COVID-19³. A pandemia de COVID-19 à escala mundial tem contribuído para disrupções no plano social e económico, podendo levar as pessoas a comportamentos de risco e a hábitos menos saudáveis. A prevenção desses factores de risco terá um duplo efeito benéfico: reduzir o número de indivíduos em risco de doenças graves e melhorar a recuperação de quem foi afectado pela COVID-19.

I. Tabagismo

Situação:

- A COVID-19 é uma doença infecciosa que ataca principalmente os pulmões. Fumar compromete a função pulmonar e enfraquece o sistema imunitário, prejudicando a resposta do organismo aos vírus, como seja o SARS-CoV-2⁴.
- Anualmente, o tabagismo provoca mais de 8 milhões de mortes, das quais 1,2 milhão deve-se à exposição secundária ao tabaco, igualmente conhecida por tabagismo passivo. Trata-se de um grande factor de risco no que diz respeito a doenças não transmissíveis (DNT), incluindo doenças cardiovasculares, doença respiratória crónica, diabetes e cancro⁴.
- Não existem provas científicas que permitam afirmar que a nicotina protege contra a COVID-19. Ao invés, verifica-se que os actuais fumadores desenvolvem a doença com mais virulência comparativamente a quem não fuma⁴.
- Os consumidores de tabaco (cigarros, cachimbos de água, charutos, produtos de tabaco aquecido, cigarros electrónicos, etc.) podem ser mais vulneráveis à COVID-19 e contraí-la, tanto mais que o acto de usar produtos do tabaco implica um contacto

¹ Constituição da OMS, nomeadamente o seu preâmbulo (em versão inglesa): https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf?ua=1

² OMS 2018. Doenças não transmissíveis, factos essenciais. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

³ OMS 2020. Nota informativa sobre a COVID-19 e as doenças não transmissíveis. <https://www.who.int/publications/m/item/covid-19-and-ncds>

⁴ OMS 2020. Declaração da OMS: Tabagismo e COVID-19. <https://www.who.int/news-room/detail/11-05-2020-who-statement-tobacco-use-and-covid-19>

da mão para a boca que aumenta a possibilidade de transmissão dos vírus.

Principais Mensagens

1. Não fume nem consuma qualquer tipo de produtos do tabaco.
2. Se actualmente consome produtos do tabaco, por favor deixe-os. Existem intervenções com provas dadas para ajudar os consumidores a parar de fumar ou de consumir produtos do tabaco, nomeadamente linhas gratuitas de aconselhamento à cessação do tabagismo, programas de cessação através de SMS nos telemóveis e terapias de substituição da nicotina.
3. Consulte profissionais de saúde para pedir orientação sobre a maneira de deixar o tabaco.
4. Não exponha terceiros ao fumo do tabaco.
5. Não cuspa em locais públicos.
6. Tenha presente a importância da higiene das mãos, da etiqueta respiratória, do distanciamento físico e não partilhe com ninguém produtos do tabaco quaisquer que sejam.

II. Consumo nocivo de álcool

Situação:

- Anualmente, o consumo nocivo do álcool provoca 3 milhões de mortes. O álcool afecta indiscriminadamente todos os órgãos do corpo humano, inclusive debilita o sistema imunitário, reduz a própria aptidão de lutar contra doenças infecciosas e até pode amplificar o sentimento de ansiedade e depressão. O consumo nocivo de álcool está associado às doenças não transmissíveis assim como às doenças transmissíveis, e ainda a prejuízos económicos e sociais para os indivíduos e as sociedades, o que aumenta a vulnerabilidade das pessoas à COVID-19⁵.
- O álcool embaraça o raciocínio, a faculdade de ajuizar e tomar decisões, o comportamento e aumenta o risco, a frequência e a gravidade de violência interpessoal. Um consumo intenso de álcool aumenta os riscos inerentes à síndrome de dificuldade respiratória aguda (SDRA), uma das complicações mais graves da COVID-19⁶.
- A noção segundo a qual a ingestão de álcool mata o vírus não passa de um mito e só terá um efeito prejudicial sobre a saúde, podendo levar à morte³.
- Durante a pandemia, é possível que as pessoas tenham dificuldade em aceder ao álcool uma vez que a sua venda poderá ser proibida ou os estabelecimentos onde se vendem bebidas alcoólicas poderão limitar os horários de abertura. Essas restrições no acesso devem ser mantidas e reforçadas durante a pandemia de COVID-19.

⁵ OMS 2020. O álcool não protege contra a COVID-19; aceder ao álcool deveria ser restringido durante o confinamento.
<https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/alcohol-use/news/news/2020/04/alcohol-does-not-protect-against-covid-19-access-should-be-restricted-during-lockdown>

⁶ OMS 2020. Álcool e COVID-19: aquilo que precisa de saber
https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0010/437608/Alcohol-and-COVID-19-what-you-need-to-know.pdf

Principais Mensagens

1. Evite o consumo de álcool.
2. Fique sóbrio para se manter vigilante, conseguir agir depressa e tomar decisões acertadas, para si e para bem dos outros, seja na sua família ou na sua comunidade.
3. Não consuma álcool como paliativo para lidar com as suas emoções e tensões.
4. Não ingira álcool se está a tomar medicação, pois o álcool pode interferir com as suas funções hepáticas e causar sérios problemas de saúde.
5. As mulheres grávidas nunca devem tomar álcool.
6. Se sofrer de um transtorno relacionado com o uso de álcool, consulte profissionais de saúde para pedir assistência.

III. Alimentação deficiente

Situação:

- 1,7 milhão de mortos no mundo são atribuídos a uma diminuta ingestão de fruta e legumes⁷. Uma nutrição deficiente constitui um importante factor de risco para as DNT e, além de enfraquecer o sistema imunitário, diminui a própria aptidão de combater e recuperar de doenças infecciosas⁸.
- Consumir alimentos altamente calóricos em grandes quantidades, como sejam alimentos processados com elevado teor de gorduras e açúcares, promove a obesidade comparativamente aos alimentos pouco calóricos, tais como fruta e legumes.
- Os sistemas alimentares têm sofrido perturbações condicionando o acesso a géneros alimentícios nutritivos, em particular nos contextos urbanos. Alguns indícios sugerem a adopção de padrões de alimentação pouco saudáveis durante o confinamento em casa⁹.
- A tensão gerada pela perturbação das vivências diárias também pode induzir um consumo excessivo de alimentos muito calóricos, levar ao aumento de peso e a problemas de saúde.

Principais Mensagens

1. Estimule o seu sistema imunitário e mantenha um peso saudável apostando num regime alimentar rico em fruta e legumes frescos, com baixo teor de açúcares, sal e gorduras.

⁷ Estratégia Mundial da OMS sobre Alimentação Saudável, Actividade Física e Saúde. Promover o consumo de fruta e legumes no mundo inteiro.

<https://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/en/index2.html>

⁸ OMS 2020. #healthyathome/ healthy diet. <https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome--healthy-diet>

⁹ Ammar, A. et al. Efeitos do confinamento em casa por causa da COVID-19 sobre os comportamentos alimentares e a actividade física: Resultados do estudo internacional em linha ECLB-COVID19. *Nutrients* 2020, 12, 1583. *Nutrients* 2020, 12(6), 1583; <https://doi.org/10.3390/nu12061583>

2. Beba água (8-10 canecas por dia) em vez de ingerir refrescos e bebidas açucaradas, sendo uma maneira fácil de limitar o consumo de açúcar e de calorias em excesso.
3. Opte por lanchar fruta fresca em vez de doces e consuma sobremesas em doses pequenas. Esteja particularmente atento a fomentar a preferência por alimentos saudáveis na escolha de lanches para as crianças.
4. Fuja dos alimentos altamente processados, assados e fritos, prefira formas de cozinhar a vapor ou cozido; e evite depericar e petiscar constantemente entre as refeições.
5. Limite o consumo de sal a 5 gramas (menos de uma colher de chá) por dia.
6. Coma pelo menos 400 g (i.e. cinco porções) de fruta e legumes diariamente, excepto batatas, batata-doce, mandioca e tubérculos amiláceos.

IV. Actividade física insuficiente e comportamentos sedentário

Situação:

- 1,6 milhão de mortos são atribuídos à falta de actividade física¹⁰. A inactividade física enfraquece o sistema imunitário e constitui um factor importante de risco em relação às DNT, predispondo as pessoas que vivem nessas condições a maior acuidade da COVID-19.
- O confinamento, seja ele parcial ou total, afecta a capacidade de as pessoas permanecerem activas: os adultos estão em teletrabalho, as escolas estão encerradas e as actividades recreativas, desportos inclusive, encontram-se restringidas.
- Para as crianças que estão fora da escola e ficam privadas da sua principal fonte de actividade física (educação física), chegar à quantidade recomendada de actividade diária é um verdadeiro desafio.
- Tanto as crianças como os adultos adoptam modos de vida sedentários durante esta pandemia, passando mais tempo à frente dos monitores, seja por razões laborais ou lúdicas. Esses desafios decorrentes da pandemia podem induzir a adopção de hábitos pouco saudáveis capazes de persistir para além da actual crise.

Principais Mensagens

1. Pratique diariamente actividade física de intensidade moderada durante 30 minutos no mínimo, no que diz respeito aos adultos, e actividade física de vigor intenso durante 60 minutos no mínimo, no que diz respeito a crianças e adolescentes.
2. Acostume-se a fazer exercício em casa durante o confinamento.

¹⁰ OMS 2018. Doenças não transmissíveis, factos essenciais. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

3. Limite o tempo em posição sentada à mesa/secretária fazendo frequentemente pausas para se erguer.
4. Pratique actividades desportivas individuais, tais como caminhar e correr.
5. Vigie o tempo que as crianças passam à frente de um monitor (incluindo a televisão). É importante estar particularmente consciente da enchente publicitária e promocional dos meios de comunicação social, aludindo ao álcool e a outros produtos nocivos.
6. Redescubra os jogos de convívio longe dos monitores e aproveite essa oportunidade para solidificar os laços familiares (jogos de tabuleiro, etc.)