



COVID-19 e dor crônica: qual é a relação?

A infecção com o Covid-19 afeta principalmente pessoas acima de 60 anos com mais de uma condição crônica (comorbidade). Isso você já sabe. O que talvez não saiba é que a mera perspectiva de “pegar o vírus” gera em muitos ansiedade demais... o que, se se estender por muito tempo (e 4 ou 5 meses é muito tempo), pode causar dano mental e até orgânico. Previna-se informando-se aqui em detalhe sobre esse processo perverso.

Você não pode controlar o que ocorre lá fora, porém, você sempre pode controlar o que está por dentro.

O dilúvio de alertas e precauções a tomar por conta do coronavírus deixa você ansioso(a)? Deveria, porque o assunto é mesmo seríssimo. Porém, não deveria tanto. Ou seja, não deveria deixar você ansioso(a) demais porque isso faz mal. Se você tem insuficiência pulmonar, por exemplo, uma dose extra de ansiedade pode provocar estresse e, se mantido por vários dias, isso pode agravar a sua capacidade imunológica.

Como assim? É que se você já sofre de alguma doença crônica você provavelmente carrega uma dose de ansiedade superior ao normal.

“A ansiedade é como um terrível sentimento de desconforto e preocupação, perpetuado pelo medo, que geralmente vem com pensamentos negativos e repetitivos.”

Grant H. Brenner, MD

A ansiedade, como a dor, é um mecanismo de alarme. Ela avisa sobre algo considerado perigoso e motiva a fazer algo a respeito. O problema é quando o alarme começa a tocar por qualquer coisa. O coração dispara, os músculos ficam tensos, o corpo experimenta alguns espasmos e a respiração se torna ofegante. E a repetição disso acaba tendo um custo orgânico. Disparos constantes de cortisol progressivamente vão minando as defesas do organismo e prejudicando o desempenho de um sistema do qual a sua saúde depende: um certo sistema “psico-neuro-imuno-endócrino”, que agrupa o cérebro, o sistema nervoso, os órgãos e células imunes e as glândulas endócrinas que, interconectadas, determinam o nosso equilíbrio fisiológico e comportamental.

Nos estados de ansiedade, o cérebro é particularmente afetado, e de duas maneiras.

- Por um lado, hormônios do estresse (ex.: cortisol) e neurotransmissores excitatórios (ex.: noradrenalina) afetam a capacidade de regular emoções negativas, pensamentos negativos excessivos e dificuldade em relaxar.
- “Ao mesmo tempo, a amígdala, ou o centro emocional do cérebro, fica hiperativa, o que torna mais difícil para os centros superiores do cérebro (responsáveis pelas funções cognitivas como aprendizado e memória) regular os estados emocionais e fisiológicos para se acalmar mentalmente e fisicamente”, diz o Brenner.

Conclusão: o doente crônico ansioso é mais crônico do que o doente crônico mentalmente equilibrado. E o diabo é que ele é também bem mais numeroso.

O Dr. Brenner adverte um outro motivo de preocupação: um ciclo vicioso. “Quanto mais ansiosos ficamos, mais nervosos nos sentimos; quanto mais nervosos nos sentimos, mais ansiosos ficamos”, diz ele.

Voltemos a ansiedade que muitos de nós – especialmente os ansiosos como eu – sentimos em relação a eminente propagação do coronavírus pelo país afora.

Como acalmá-la?

A *Anxiety and Depression Association of America* lista as seguintes estratégias:

- Tire um tempo para você. Pratique ioga, ouça música, medite, faça uma massagem ou aprenda técnicas de relaxamento. Recuar do problema ajuda a clarear sua cabeça.

- Coma refeições bem equilibradas. Não pule nenhuma refeição. Mantenha lanches saudáveis e que aumentam a energia à mão.
- Limite o álcool e a cafeína, que podem agravar a ansiedade e desencadear ataques de pânico.
- Durma o suficiente. Quando estressado, seu corpo precisa de sono e descanso adicionais.
- Faça exercícios diariamente para ajudá-lo a se sentir bem e a manter sua saúde.
- Respire fundo. Inspire e expire lentamente.
- Conte até 10 lentamente. Repita e conte até 20, se necessário.
- Faça o seu melhor. Em vez de buscar a perfeição, o que não é possível, orgulhe-se do quanto você pode chegar perto.
- Aceite que você não pode controlar tudo. Coloque seu estresse em perspectiva: é realmente tão ruim quanto você pensa?
- Dê as boas-vindas para o humor. Uma boa risada ajuda muito.
- Mantenha uma atitude positiva. Faça um esforço para substituir pensamentos negativos por positivos.

Um breve artigo publicado no site Psycom, de autoria de Jennifer Tzeses, lista outras estratégias úteis:

Masque chiclete. Soa maluco, certo? Mas pesquisas mostram que isso pode ajudar a reduzir a ansiedade. Os cientistas não sabem exatamente o porquê, mas acreditam que é porque o ato de mastigar aumenta o fluxo sanguíneo para o cérebro e pode diminuir os níveis de cortisol.

Aceite a angústia. Quando você se sente ansioso, em vez de praticar comportamentos de evasão (fugir de um cão na rua) ou analisar demais o medo em sua cabeça (o que acontece se esse cachorro me morder?), deixe essas perguntas sem resposta. Ao se ver exposto à incerteza inevitável, o cérebro acaba aprendendo que ela não é realmente perigosa.

Volte para o momento presente. Digamos que você esteja no meio do trânsito e deixa sua mente divagar pelas agruras do coronavírus: “E se eu pegar e não puder trabalhar”? É aqui que entra o *mindfulness*. Volte ao presente – lide com o trânsito. Evita multas ou brigas com outros motoristas estressados, em vez de ficar ruminando sobre o que ainda não ocorreu.

Exercite-se. Toneladas de pesquisas indicam que o movimento ajuda o cérebro a lidar melhor com o estresse liberando endorfinas, substâncias químicas naturais que amenizam a dor, melhoram o sono e reduzem o estresse. Até dançar na sala ao ritmo de um funk (????!) serve. Atreva-se. Apenas o seu cachorro está vendo.

Por fim, **verifique menos seu e-mail.**

Pesquisadores da Universidade da Colúmbia Britânica realizaram um estudo com 124 participantes, onde um grupo foi instruído a limitar a frequência com que checavam seus e-mails (apenas três vezes por dia). O outro grupo poderia checar quantas vezes quisesse.

Talvez sem surpresa, os pesquisadores descobriram que as pessoas estavam menos estressadas quando checavam seus e-mails com menos frequência.

Não deixe de ver nossos vídeos recém publicados sobre o coronavírus:



CORONAVÍRUS 1 - O achatamento da curva



CORONAVÍRUS 2 - Música pop para conscientizar



CORONAVÍRUS 3 - Chaplin e a conscientização



CORONAVÍRUS 4 - Aula prática sobre como não usar máscaras