

🏠 > Assuntos > Saúde Brasil > Combate ao Coronavírus > Notícias > 2021 > Tenho hipertensão ou diabetes, como me cuidar na pandemia?

CORONAVÍRUS/COVID-19

Tenho hipertensão ou diabetes, como me cuidar na pandemia?

Em tempos da covid-19, pessoas com doenças crônicas precisam reforçar o autocuidado

Publicado em 23/09/2021 16h07

Compartilhe: [f](#) [t](#) [🔗](#)



Desde 2020, início da pandemia, o novo Coronavírus surgiu como uma grande incógnita para a comunidade científica e a população em geral. Muitas eram as dúvidas que cercavam o novo vírus, e várias delas ainda continuam sem resposta, mesmo pouco mais de um ano depois. Apesar de muitos estudos ainda estarem em desenvolvimento, uma informação já está bem clara: as comorbidades, condições de saúde que agravam uma doença, também podem estar associadas à piora do quadro clínico em uma pessoa com covid-19.

Entram nesse grupo de condições prévias as doenças crônicas, como hipertensão e diabetes. Isso acontece porque essas doenças fragilizam o organismo. O funcionamento adequado e em equilíbrio do corpo são fundamentais para garantir um bom desempenho contra a covid -19, conforme explica Pâmela Steffen, Enfermeira Especialista em Saúde Pública com Ênfase em Saúde da Família e Mestre em Avaliação e Produção de Tecnologias para o Sistema

Nós usamos cookies para melhorar sua experiência de navegação no portal. Ao utilizar o gov.br, você concorda com a política de monitoramento de cookies. Para ter mais informações sobre como isso é feito, acesse [Política de cookies](#). Se você concorda, clique em ACEITO.

ACEITO

exemplo, e a graus variados de comprometimento da circulação sanguínea e do funcionamento das defesas do

organismo que podem ocorrer nessas pessoas, em especial naquelas com a hipertensão e diabetes descompensadas previamente", comenta a profissional.

Diante do risco aumentado, Pâmela lembra da importância dos fatores de proteção, como controle adequado da hipertensão e diabetes, prevenção do sobrepeso e obesidade, tratamento regular das doenças de base e alimentação saudável, além da prática de atividade física (desde que sejam respeitadas as medidas de higiene e de segurança enquanto durar a pandemia), para garantir uma saúde melhor.

Veja também:

- [6 coisas que você precisa saber sobre a Hipertensão](#)
- [Diabetes: entenda tudo sobre a doença e saiba como se proteger](#)

A importância de reforçar ou iniciar o autocuidado

Apesar do cenário alarmante causado pela pandemia, bem antes disso as doenças crônicas já demonstravam elevados índices de mortalidade em todo o mundo. Os avanços nos tratamentos são cada vez maiores, mas boa parte do sucesso depende também do paciente, assim como do profissional de saúde e da qualidade do medicamento.



Os contextos sociais em que os indivíduos estão inseridos podem influenciar de forma exponencial o desenvolvimento e agravo dessas doenças crônicas. Existem múltiplos fatores que podem tornar a missão do autocuidado mais complexa, como o acesso e a disponibilidade de alimentos saudáveis, o acesso à informação e à publicidade. Mas ainda é importante lembrar que não basta ter em mãos o melhor medicamento disponível se ele não for utilizado da maneira prescrita. Ou mesmo ter a insulina aplicada regularmente, mas ter uma ingestão excessiva de açúcares, distante das recomendações alimentares. O Ministério da Saúde tem se empenhado em garantir que a população brasileira tenha acesso às informações e recomendações nutricionais de boa qualidade.

Além disso, as condições psicológicas e psiquiátricas surgiram ou se intensificaram durante a pandemia. "Durante a pandemia, as pessoas tiveram que se adaptar rapidamente a inúmeras limitações da ordem do isolamento social e da redução de contato com os serviços de saúde, muitas vezes, incluindo fragilidades na rede de apoio que eram importantes ao seu autocuidado. Além disso, pessoas com doenças crônicas têm duas vezes mais diagnósticos de depressão, cujos números agravaram-se com a pandemia. A depressão e a ansiedade também se relacionam com dificuldades de autocuidado. Portanto, reconhecer que somos agentes e protagonistas de nosso autocuidado é o primeiro passo para iniciar ou reforçar esse propósito", explica Pâmela.

Com isso, entendemos que a prática do autocuidado depende do acompanhamento regular de profissionais de saúde, uso correto das medicações prescritas e adoção de hábitos saudáveis que visam, sobretudo, uma boa qualidade de vida das pessoas com doenças crônicas a partir da prevenção de complicações da doença de base e de mortalidade que vão além da pandemia.

Em tempo - Qual é o papel de uma alimentação adequada e saudável durante a pandemia de COVID?

Nós usamos cookies para melhorar sua experiência de navegação no portal. Ao utilizar o gov.br, você concorda com a política de monitoramento de cookies. Para ter mais informações sobre como isso é feito, acesse [Política de cookies](#). Se você concorda, clique em ACEITO.

ACEITO

envolvem o tempo sentado, de modo geral e o uso de telas como computador, celular e TV, por exemplo). A chegada da pandemia parece ter reforçado tudo isso, uma vez que o distanciamento social, o medo, a angústia e todos os sentimentos que permeiam esse momento refletiram e enfatizaram esses padrões, aumentando o consumo de alimentos não saudáveis, álcool, cigarro e ausência de atividades físicas. Sem falar nos prejuízos emocionais.

A raiz dos maus hábitos pode estar na busca por um prazer imediato, por uma recompensa em meio a tanta angústia e incerteza. Mas a grande questão é que para garantir saúde, qualidade de vida e um envelhecimento saudável, vivendo com uma doença crônica ou não, ensinar e manter hábitos de vida saudáveis desde a infância constituem atos importantes que podem transformar profundamente a nossa sociedade, explica a especialista.

E quando falamos em uma doença como a COVID-19 que pode se agravar até mesmo em pessoas com hábitos de vida saudáveis, o autocuidado surge como algo universal. Por isso, adotar hábitos não saudáveis especialmente agora pode ir contra a sua proteção.

"Manter-se saudável em casa passa primeiramente por um (re)encontro com nós mesmos, de o que é saúde para mim? Quais são os meus propósitos de vida? Como eu me vejo daqui a cinco anos? O que eu preciso modificar hoje para que essa visão se transforme em realidade? A partir daí eu posso questionar: o que é possível na minha realidade atual de vida? Quem pode me apoiar nesse processo? Que recursos eu posso dispor para isso? Não esquecendo que as equipes de saúde também devem fazer parte da sua rede de apoio nesse momento", orienta a enfermeira.



A partir dessa análise, é possível traçar alternativas que cabem em uma realidade que é individual de cada pessoa ou família. Seja incorporar habilidades culinárias para garantir uma alimentação baseada em alimentos in natura e minimamente processados ou priorizá-los como base das refeições; reverter a inatividade com atividades físicas acessíveis, como dançar na sala de casa, caminhar ao ar livre, com a devida proteção e uso de máscaras; e cuidar da saúde mental por meio de atividades prazerosas ou estabelecer conexões entre pessoas queridas mesmo à distância.

"Não importa a alternativa adotada, importa o que ressignifica e fortalece o seu autocuidado para uma vida melhor hoje, em plena pandemia e sempre. E lembre-se, você não está sozinho, procure ajuda se precisar. Medidas de distanciamento social não precisam e não devem ser sinônimo de desamparo e solidão", finaliza Pâmela.

Categoria

Saúde e Vigilância Sanitária

Compartilhe:   

Nós usamos cookies para melhorar sua experiência de navegação no portal. Ao utilizar o gov.br, você concorda com a política de monitoramento de cookies. Para ter mais informações sobre como isso é feito, acesse [Política de cookies](#). Se você concorda, clique em ACEITO.

ACEITO