

Coronavírus – sem pânico | Por Dr. Jayme Cobra

O Coronavírus tem colocado o mundo em um estado de alerta permanente. Talvez pelos diversos filmes já produzidos sobre epidemias, as fake news, fim dos tempos, ou talvez pelo nosso instinto de sobrevivência, é natural que haja um certo alarmismo. Mas a verdade é que não há motivos para pânico, mas sim racionalidade.

O COVID-19, como é cientificamente nomeado, é um vírus novo para o qual ainda não desenvolvemos imunidade. Um vírus que tem sua ação infecciosa preferencial no sistema respiratório, onde provoca inflamação e tem um comportamento semelhante ao de uma gripe.

Autolimitado

Como a maioria das infecções virais, o [COVID-19](#) é autolimitado, isto é, a grande maioria das pessoas (80-90%) que contraírem o vírus, vai apresentar sintomas leves, eliminá-lo e criar anticorpos. Porém, para cerca de 3 a 6% das pessoas, o vírus pode provocar a doença com manifestações mais graves.

A atenção maior deve ser sobre pessoas que possuem algumas comorbidades: pessoas que tem algum outro problema de saúde. No momento, está bem estabelecido que pessoas acima de 60 anos que contraem a doença tendem a apresentar formas mais graves de doença com taxas de mortalidade crescente como segue:

- 60-69 anos: taxa de mortalidade 3,6%;
- 70-79 anos, taxa de 8,0%;
- Pessoas acima de 80 anos, taxa de 14,8%;
- As faixas etárias mais jovens apresentam em média taxa de mortalidade menor que 0,2%;

Pessoas em tratamento de câncer, portadores de cardiopatias e pessoas que fizeram algum transplante, por exemplo, também apresentam maior risco de apresentar doença mais grave.

Em pacientes com doenças cardiovasculares o fator de risco aumenta até 11 vezes, pessoas com câncer ou pessoas acima de 80 anos o fator de risco aumenta 6 vezes.

Esteja atento e siga orientações médicas

Na reumatologia, em algumas situações, os pacientes podem fazer uso de algum medicamento que modula o sistema imunológico, como fármacos imunomoduladores sintéticos ou biológicos, mas não há neste momento nenhuma evidencia que essas pessoas estejam sob maior risco de desenvolver doença

mais grave, como observado nos exemplos citados acima. Nessas situações é preciso estar atento e seguir as orientações do médico.

Letalidade global do vírus

Ainda assim, a taxa de letalidade global do vírus está em torno de 3%, que é menor do que de outros vírus similares como a SARS, cuja taxa de letalidade é de 9,6%, e parecida com a taxa de doenças mais conhecidas dos brasileiros como a dengue hemorrágica (2,5%) ou o [Sarampo](#) (2,2%), por exemplo.

Segundos estudos genéticos feitos com o Coronavírus, o surto começou na cidade de Wuhan, na China. Apesar do crescimento exponencial que o vírus teve, o país adotou medidas muito eficientes:

- construção de hospitais temporários;
- quarentena;
- bloqueio de cidades;
- limpeza do dinheiro (para evitar contaminação por meio do papel-moeda).

Doentes graves

Além disso, grande parte dos doentes graves, que necessitaram de internação em unidades intensivas com auxílio de ventilação mecânica foram tratados com alguns fármacos antirretrovirais e cloroquina (um fármaco que existe há quase 100 anos, de baixíssimo custo, muito utilizado para o tratamento da malária e que utilizamos com grande frequência para tratamento de doenças na reumatologia) e isso parece que ajudou a diminuir o tempo de internação e necessidade de assistência ventilatória.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) indicou que mais de 70% das pessoas infectadas pelo Coronavírus na China já se recuperaram, indicando que o país está controlando sua epidemia. Por outro lado, vemos o vírus avançando na Europa, especialmente na Itália, Espanha e Alemanha e atingindo os cinco continentes.

É natural que ele se espalhe rapidamente, pois vivemos em um mundo globalizado e sem fronteiras. O avanço é inexorável, ainda que, como eu mencionei anteriormente, não precise gerar temor.

Brasil

Aqui no Brasil, as medidas adotadas pelas nossas autoridades têm sido assertivas. Talvez um pouco conservadoras neste momento, na minha opinião. Quanto menor número de pessoas circularem e estiverem em contato entre si, neste momento, melhor.

A preocupação maior é que se o vírus se espalhar muito rapidamente, haverá um aumento rápido e insustentável de demanda por leitos hospitalares, devido ao número absoluto de pessoas que podem ser contaminadas e desenvolver formas graves da doença (3%) num País com mais de 200 milhões de habitantes como o Brasil.

Vale a pena ler uma reportagem recente do *The Washington Post* onde comenta-se uma simulação algorítmica de diferentes cenários de circulação de pessoas: [link](#).

Evitando o contágio

A melhor forma de evitar o contágio é sempre lavar as mãos e a face com água e sabão. É bem simples, mas precisa ser feito com bastante frequência. Evitar aglomerações também é altamente recomendado neste momento. Só isso já reduz bastante as chances propagação infecção.

Um conselho adicional é se hidratar e se alimentar bem, principalmente com alimentos ricos em vitamina C, não fumar, evitar excesso de bebidas alcoólicas. E sempre lembrar que isso tudo é passageiro, não é a primeira nem a mais grave epidemia por vírus respiratório que a humanidade enfrentou em sua história e que a racionalidade e a valorização dos fatos é que vão ajudar a passarmos por mais este desafio com tranquilidade.

Texto - [Jayme Fogagnolo Cobra](#), Médico na [Clínica de Reumatologia Prof. Dr. Castor Jordão Cobra](#).