

A COVID -19 e os Doentes Idosos: Cuidados a ter

De acordo, com o conhecimento disponível o vírus SARS – CoV-2 tem como principal mecanismo de transmissão as gotículas respiratórias pesadas, maiores de 5 micras (Pflugge), expelidas pela tosse, que não permanecem no ar e caem a menos de 1 a 2 metros de distância. A infeção ocorre através do contacto direto, geralmente das mãos, com as mucosas (boca, nariz e olhos), nomeadamente após tocarem em superfícies contaminadas.

Como as gotículas não andam a circular no ar, não tem qualquer vantagem o uso de máscara pelas pessoas sãs. O uso da máscara justifica-se apenas para os doentes ou suspeitos de doença e para os profissionais de saúde.

Não esquecer que o principal objetivo é a proteção dos grupos da população mais vulnerável à infeção por COVID-19, ou seja, as pessoas idosas ou com doenças associadas. A mortalidade na faixa etária dos 60 aos 70 anos é de 3,6%, dos 70 aos 80 anos de 8% e nos com idade superior a 80 anos de 14,8%.

Os principais sintomas desta infeção são a febre, de início, e mais tarde a tosse que pode evoluir para falta de ar. A dor de garganta e a rinorreia não são sintomas da COVID-19. Se tiver estes sintomas fique em casa e contacte a Saúde 24 ou o seu médico telefonicamente, evitando ir de imediato ao consultório médico.

Para a vasta maioria das pessoas (80%) a doença é ligeira. Contudo, o vírus pode causar complicações, nomeadamente pneumonia, insuficiência de órgãos e mesmo morte.

As pessoas com maior risco de adoecer gravemente são os que têm idade superior a 65 anos, sobretudo se tiverem mais de 80 anos, ou doenças associadas, como a doença cardíaca, doença pulmonar, hipertensão, diabetes, etc.

Por estes motivos, estes doentes devem fazer o máximo para se proteger durante esta crise da COVID -19.

Existem várias medidas para se manter saudável e evitar e não disseminar a infecção.

Para isso deve seguir as recomendações da DGS. Evitar contactar com pessoas que estejam com infecção respiratória; lavar as mãos cuidadosamente com água e sabão durante pelo menos 20 segundos; tapar a boca e o nariz com um lenço de papel (se não tiver o lenço, use o cotovelo) quando tossir ou espirrar; evitar tocar os olhos, o nariz e a boca com as mãos; evitar tocar em superfícies de uso frequente como maçanetas de portas, interruptores de luz, alavancas, corrimãos, botões de elevador, etc. se tiver de o fazer não toque na cara e lave as mãos.

Evitar grandes ajuntamentos de pessoas, não se expor ao frio, adiar as viagens.

Embora seja normal que se sinta ansioso com o risco desta infecção, continua a ser importante manter um estilo de vida saudável, para assegurar a sua saúde em geral. Tenha uma alimentação saudável, faça exercício regularmente, não fume, durma o suficiente e procure reduzir o stress.

Vacinação. Embora não haja ainda vacina para a COVID -19, as pessoas com doença cardíaca devem vacinar-se contra a gripe e a pneumonia.

O tratamento das infeções virais requiere repouso e uma boa hidratação. Pode tomar medicamentos como o paracetamol para combater a febre e aliviar os sintomas. Caso tenha insuficiência cardíaca, deve ter cuidado com o excesso de líquidos e evitar fármacos anti-inflamatórios não esteroides, sobretudo se tiver hipertensão arterial.

Se estiver a tomar medicamentos para as suas doenças, não deve parar a medicação, pois caso contrário podem ocorrer complicações. Nunca altere a sua terapêutica sem primeiro falar com o seu médico.

Como o vírus, quando fora do organismo, resiste menos tempo à medida que a temperatura ambiente sobe, há a expectativa que, a partir do mês de junho, a epidemia abrande em Portugal.

Lisboa, 17 de março de 2020

Prof. Doutor Manuel Carrageta

Presidente da Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia