

A Pandemia COVID-19

Não pode deixar de se aceitar que **os mais idosos**, até porque muitas vezes acrescentam à idade múltiplas situações desfavoráveis de saúde, são **em geral as primeiras vítimas de qualquer pandemia**. E se é verdade que ninguém viverá neste mundo eternamente, também não há dúvidas de que muito poucos terão pressa de o deixar.....**embora realisticamente devam procurar preparar-se para esse momento do Ciclo da Vida**, iniciado com o nascimento e terminando na morte.

Se a Geriatria procura sobretudo cuidar dos mais idosos não pode esquecer as suas responsabilidades para com o futuro da humanidade e da felicidade de cada um. **Esta pandemia**, causada pelo novo vírus Corona -19, **ultrapassa** no entanto **tudo o que se poderia imaginar acontecer num mundo chamado de cientificamente evoluído.....!** E no entanto é essa a dura realidade.

E é assim que neste tempo de necessária resiliência e dedicação, **se todos** verdadeiramente **se unirem no necessário combate, no respeito e na solidariedade**, pensando nos outros e não olhando apenas em si próprios, **poderemos fazer renascer a esperança** e minimizar o sofrimento e os prejuízos

É fundamental dar as melhores condições aos Profissionais, que no respeito da sua ética (prevenção, tratamento e apoio incondicional na doença), **colocam muitas vezes os interesses dos outros à frente dos seus próprios interesses**, correndo riscos graves, **ao trabalhar muitas vezes em condições inaceitáveis** e correndo riscos graves e injustificados.

Haverá que **ouvir quem mais sabe**, respeitando integralmente as regras propostas pela Organização Mundial de Saúde e pelos Serviços de Saúde Nacionais, **procurando difundir sobretudo a prevenção, para além da cura**, contra um inimigo praticamente invisível e ainda mal conhecido.

Assim, é sobretudo **prioritário evitar sair de casa !** Isto, bem como o efectuar a completa e cuidadosa lavagem das mãos ,o não mexer na face, o não espirrar ou tossir para as mãos mas para o cotovelo, o usar máscara tapando nariz e boca, o deitar fora os lenços de papel depois de serem utilizados, o desinfectar os puxadores, os corrimões, as superfícies expostas, o evitar o contacto com outras pessoas, o não receber visitas em casa, evitar as aglomerações e o manter as distâncias e o afastamento de desconhecidos. Em suma: **algumas delas apenas simples regras de higiene (como a lavagem cuidadosa e frequente das mãos, o não as usar ao tossir ou a limpeza da casa), que deverão permanecer como regra de vida, para além deste período conturbado.**

Acresce ser **essencial estar informado** , atento a febre, a dificuldade respiratória ou a fadiga, recorrendo desde logo a quem o possa orientar. No caso presente existe certamente uma gravidade que ninguém seria capaz de prever, muito embora seja agora mais fácil dizer (se bem que verdade....), que se perdeu demasiado tempo na busca de soluções e não se admitiu, na altura mais indicada, a excepcional gravidade da situação.

Esta Pandemia irá durar muito tempo, mas **sem dúvida terminar**. E nela a morte é em regra relativamente rápida e com um período de sofrimento curto. Mas também não podemos

ignorar que, se no 1º trimestre de 2020 (até 25 de Março) **faleceram** vítimas do malfadado **COVID-19 21.287** pessoas, nesse mesmo período as **infecções respiratórias habituais** vitimaram **113.34**, a **fome 2.382.324** e os **abortos** quase **10 milhões !** O que não pode deixar de nos fazer pensar, bem como sobre a forma como surgiu.

Mas importará aceitar tudo como uma fatalidade inultrapassável e contra a qual não vale a pena lutar? Certamente que não, e é bem verdadeira a frase clássica de que **“só perde quem deixa de lutar”**. É do senso comum que é nas idades mais avançadas e até por isso mais experientes, que , perante toda e qualquer tragédia, será sempre possível encontrar a forma de, pelo menos, minimizar os seus efeitos, mesmo que apenas sob o ponto de vista emocional.

E é neste momento fundamental não minimizar que **o mais grave irá ser seguramente o resultado da paralisação económica e social** que atingirá todo o Universo, dos mais ricos aos mais pobres, com desemprego e falências em massa, aumento dos suicídios e da criminalidade (em proporções seguramente gravíssimas e até inimagináveis), **com reflexo sobretudo para as novas gerações, algo a que importa desde já dar uma máxima prioridade e tentar minimizar, antecipando.**

António Gentil Martins OLY

1 de Abril de 2020