

Testemunho para Sociedade Portuguesa de Geriatria sobre a COVID19

A epidemia COVID19 provocada pelo vírus SARS-CoV-2, coronavírus, teve a sua origem no final de 2019 na China, propagando-se a outros países orientais, e seguidamente europeus e ao resto do mundo, incluindo Portugal. A OMS (Organização Mundial de Saúde) declarou-a pandemia em 11 de Março de 2020, e, apesar das suas recomendações, ela está ainda em evolução. Os idosos de mais de 70 anos constituem um grupo de risco na medida em que neles a doença é mais grave e a letalidade (mortalidade causada pela doença) é muito superior em relação à restante população, seja por maior suscetibilidade devido à própria idade, seja pela maior frequência de co-morbilidades, outras doenças, que fragilizam as defesas dos idosos.

Os médicos têm o dever de informar a população com realismo, mas sem alarmismo, e de colaborar com as autoridades para a tomada mais informada, adequada e atualizada de decisões individuais e comunitárias. Têm também o dever de propor medidas e de denunciar, sem provocar sobressaltos, em nome do superior bem comum, situações ou atitudes, das autoridades ou do público, que não correspondam ao que a ciência médica e a sua prática consideram e aconselham a cada fase da pandemia. Nesse sentido, têm a obrigação de exigir, para os próprios e restante pessoal de saúde, enquanto técnicos indispensáveis na prestação de cuidados (não esquecendo que nestes também há idosos e há os que têm outros fatores de risco), para os doentes (e muito particularmente para os idosos e para os que têm outros fatores de risco) e para a comunidade, de exigir, dizia-se, as condições para lidar com a situação de pandemia em que se vive, tendo em conta no entanto a racionalização dos meios disponíveis. Nomeadamente para os serviços hospitalares, mas também para os Centros de Saúde e para outras instituições, como lares, exigem-se condições de equipamentos de proteção, de testes de diagnóstico, de aparelhagem terapêutica e de medicamentos, para assegurar uma prática consentânea com a emergência que o país enfrenta. Têm também os médicos e outros profissionais de saúde o dever de se coordenarem entre si, de planificarem atividades, de partilharem informação e de colaborarem para que a prevenção e a assistência aos doentes COVID19 seja o mais eficaz possível.

Os idosos têm a obrigação de cumprir essas recomendações, que são para o seu bem, e as recomendações das entidades oficiais e das leis, que foram justificadas

pelo estado de emergência promulgado no país. Essas recomendações e obrigações são conhecidas e têm sido amplamente divulgadas na comunicação social. Nomeadamente o ficar em casa (só com saídas excepcionais e totalmente justificadas), a separação de eventuais contaminadores, o “isolamento social” com afastamento pessoal, a lavagem das mãos, são medidas obrigatórias. Todavia, esse isolamento, embora necessário no momento atual, tem custos e consequências a nível físico, mental, comportamental e social. Por isso é muito importante manter as rotinas possíveis em isolamento, atividade física, embora condicionada pelo espaço (andar no corredor para a frente e para trás...), procurar ou manter hobbies e distrações que não impliquem contacto físico estreito, manter o contacto social através de meios à distância como telefone, internet, rádio e televisão. Há que lutar contra a depressão, o medo exagerado, a solidão, com todos os meios possíveis.

Nas casas de repouso e nos lares há medidas concretas a tomar, quer relativas ao isolamento social dos idosos, quer relativas à informação e preparação do pessoal e uso de equipamentos de proteção individual (EPI), quer a medidas de prevenção e diagnóstico precoce (testes).

Infelizmente temos de nos preparar para as consequências económicas e sociais que começam e se vão acentuar, com repercussão nos idosos e nos seus cuidadores. As entidades oficiais, de solidariedade social, de benfeitoria, terão um enorme papel a desempenhar, que terão de iniciar desde já.

Todavia, há que sermos positivos, há que meditar sobre as reflexões e lições que este difícil momento que atravessamos proporciona, a nível individual e comunitário, há que aceitar os sacrifícios com coragem e resiliência, e há que ter fé e esperança no futuro, pois havemos de ultrapassar esta enorme crise da humanidade.

Manuel Mendes Silva

1 de Abril de 2020