

Pandemia do COVID-19, a Saúde e Bem Estar da Pessoa Idosa

Breves Reflexões

A propósito desta grave pandemia e suas repercussões sobre a Pessoa Idosa três aspetos principais mereceram a minha reflexão: INFORMAÇÃO, ISOLAMENTO E ATOS MÉDICOS.

Para mim é certo que tudo que diga respeito à Pessoa Humana, muito em especial à Pessoa Idosa, deve ser individualizado e personalizado e que a massificação e a estatística podem ter sérias consequências num grupo etário que, por regra, tem uma capacidade reduzida de adaptação e de reação positiva.

A primeira das reflexões diz respeito à Informação. Esta reflexão surgiu da informação constante, permanente, exaustiva, por vezes mórbida, a que todos, incluindo os Idosos, podem ter e têm acesso. Será realmente necessário e vantajoso para as Pessoas Idosas?

Informar porquê, como e por quem?

Informar sim, não só porque é uma obrigação ética, deontológica e legal, mas também, e acima de tudo, porque só um Idoso devidamente informado toma consciência da gravidade da situação, dos riscos que corre e faz correr a terceiros; só assim poderemos obter a sua máxima colaboração nas medidas pessoais de prevenção, diagnóstico, tratamento e reabilitação e nas medidas de proteção de terceiros, sejam eles familiares, cuidadores, pessoal de saúde, vizinhos ou coabitantes.

Mas uma dúvida me ocorre: se ao invés de informar não estaremos nós, indivíduos, profissionais, Instituições, Autoridades de Saúde e Meios de Comunicação Social, a “intoxicar” ou a usar doses excessivas de informação, desnecessárias e de conteúdo mórbido que dificilmente serão processadas na sua totalidade e que poderão contribuir, em muito, para confundir, angustiar e liquidar a esperança do Idoso.

E que dizer da desinformação? Esta nunca, evidentemente, deveria ser utilizada.

Informar sim, com certeza, mas proteger a Pessoa Idosa de informação excessiva, redundante e permanente. Para que tal possa acontecer, em Lares ou Residenciais e até mesmo no domicílio dever-se-á reservar um horário, uma ou duas vezes ao dia, dedicado à informação audiovisual e o restante tempo para programas que distraiam a Pessoa Idosa das preocupações que a situação atual já vem adicionar a todas as outras que já tendem a ocupar o seu pensamento. **NÃO CONTRIBUAMOS PARA AGRAVAR OU DESENCADear ESTADOS DE ANSIEDADE, DE DEPRESSÃO, DE MEDOS, DE ANGÚSTA OU DE DESESPERANÇA!** Não nos devemos esquecer que **HÁ MAIS VIDA PARA ALÉM DO COVID 19** e que a Pessoa Idosa tem direito de usufruir dessa vida, como de resto qualquer outra pessoa.

E então, como informar e por quem?

Devemos informar conhecendo o perfil de cada Idoso, com humanidade, com verdade e com palavras simples que o Idoso dê mostras de entender. Não devemos usar palavras catastrofistas

e que possam fazer pensar em risco absoluto e iminente de morte. Com calma, com amor e carinho e sempre mantendo a Esperança.

E quem deve informar? Evidentemente, quem tem a legitimidade e a autoridade para o fazer, desde logo as Autoridades de Saúde ou aquelas por elas mandatadas, tendo em conta que, não raras vezes, ao dirigir a informação a grandes massas populacionais ou a pessoas anónimas, se perde em grande parte o tratamento individual que a Pessoa Idosa necessita e merece. Também os familiares e/ou os Cuidadores e, evidentemente, o Pessoal de Saúde, deverá informar e esclarecer o Idoso, uns e outros evitando cair em incongruências e humanizando a informação onde ela eventualmente tenha sido desumanizada. Dever-se-ão evitar informações de amigos e ou de redes sociais muitas das quais de qualidade, veracidade ou intenções questionáveis.

A segunda reflexão surgiu face à situação de um Idoso em fase de doença terminal que quer despedir-se dos seus entes queridos ou o inverso, que um Idoso queira despedir-se de um seu ente querido, cônjuge, filho, neto em fase terminal..., e diz respeito ao isolamento.

Isolar para proteger os nossos Idosos. Nada mais certo, nada mais aconselhado, nada que não tenha de ser feito e não deva ser feito!

Mas será que todos os Idosos são iguais? Não!

A maioria são Pessoas saudáveis, outros têm doenças ou patologias de baixa morbidade e baixa mortalidade outros, pelo contrário, têm uma ou mais doenças ou patologias de elevada morbidade e elevada mortalidade intrínseca, p. ex., Diabetes, Doenças Pulmonares, Cardíacas ou Renais Crónicas que, por qualquer intercorrência grave, como é o caso da infeção grave por Coronavírus, pode desencadear a morte a curto prazo.

De qualquer modo, a Idade só por si constitui um fator de risco acrescido.

Portanto há que proteger os nossos Idosos, mas mantendo o bom senso, a calma, a proporcionalidade. O que é que eu quero dizer com isto?

Quero dizer que, **se a Pessoa Idosa, por muito idosa que seja, é saudável** então deve isolar-se socialmente, evitando encontros com multidões ou pequenos grupos em ambientes fechados e com pessoas que não possa ter o máximo de garantias possível de poderem não estar infetadas. Deverá isolar-se a ponto de cortar todos os seus laços familiares e sociais? A minha resposta é negativa. Deve procurar manter-se ativa, física e mentalmente e, tendo obrigatoriamente de sair de casa, por exemplo para compras de bens alimentares essenciais ou de medicamentos aos quais, de outra forma, não possa ter acesso ou para visitar ente querido em fase terminal ou outra situação grave, deve usar máscara de proteção, não para proteger os outros, mas para se proteger a si próprio de contágios com terceiros. Deve, evidentemente, seguir escrupulosamente as normas de higiene gerais, respiratórias e de higiene das mãos, devendo termos em atenção que não é de um momento para o outro que se modificam hábitos adquiridos há décadas e décadas.

Se a Pessoa Idosa, para além da idade, tem outros fatores de risco, então as medidas de isolamento deverão ser mais rígidas sem implicarem uma reclusão extrema, quer física quer emocional e afetiva. Não deverão, na minha opinião, ficar completamente isoladas. Dever-se-á dar primazia às novas tecnologias de interação a todos os Idosos a elas minimamente adaptadas

e todas as visitas que o Idoso pretenda fazer ou todas as que pretenda que lhe façam devem ser obrigatoriamente controladas e limitadas em número e em tempo, obedecendo às normas de isolamento de contacto e de gotículas respiratórias. O mesmo dever-se-ia aplicar à pretensão de visitas por parte de familiares e outros entes queridos.

Se a Pessoa Idosa apresenta sintomas ou sinais suspeitos de Infecção por Coronavírus então dever-se-ão seguir as recomendações da Equipa de Saúde chamada a lidar com a situação.

Uma reflexão final diz respeito ao Pessoal de Saúde na circunstância de terem de apoiar as Pessoas Idosas neste contexto, mais do que em qualquer outro. Esta reflexão surgiu ao ver a abnegação, a sobrecarga de trabalho e os riscos de morte do Pessoal de Saúde a trabalhar nas atuais circunstâncias, muito para além do seu dever e obrigação, para auxiliarem os seus semelhantes em sofrimento.

Deverão manter o humanismo inerente à profissão que abraçaram.

Deverão proteger-se e proteger todos aqueles de quem cuidam.

Deverão informar com verdade, prudência e parcimónia, em consonância com os restantes elementos da Equipa de Saúde, familiares e cuidadores.

Deverão manter a calma, nunca perder a esperança nem contribuir para a sua perda por parte de quem cuidam e devem ter sempre presente que nem todo o Idoso que tem sintomas esses sintomas correspondem necessariamente a uma infeção por coronavírus. Assim sendo deverão, evidentemente, não descurar o diagnóstico e tratamento de outras intercorrências, nem que tenham de referenciar o Idoso para outros patamares de saúde, sob pena de serem negligenciadas outras situações passíveis de tratamento e de cura.

Ringwood, Inglaterra, 02/04/2020

Luís Alberto Bonnet Monteiro

Vice-Presidente da Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia