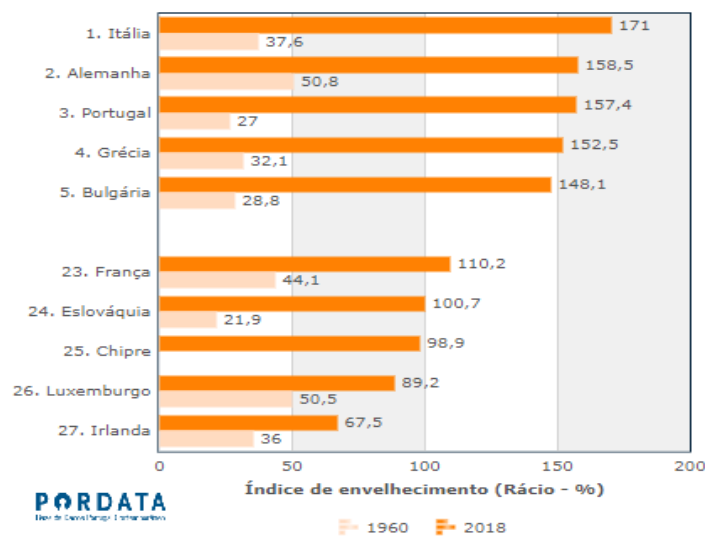


Protejam os nossos idosos.

Não basta isolar o idoso, proibir as visitas dos familiares aos lares, limitar as saídas à rua e aos estabelecimentos públicos. Veja-se o que está a acontecer nos nossos lares.

O idoso, em especial o doente idoso, é particularmente frágil. Uma das características do envelhecimento é a **homeostenose**, isto é, a **diminuição capacidade de manter o equilíbrio interno do organismo** (homeostasia). Manifesta-se pela diminuição progressiva da função de todos os órgãos e da sua reserva funcional. **A existência de comorbilidades como a hipertensão arterial, diabetes, doenças cardiovasculares e respiratórias crónicas, aumenta ainda mais esta suscetibilidade.** Todos nós sabemos que a gripe ou a pneumonia, tem muito pior prognóstico num idoso. Aliás tem sido esse o argumento apontado para a explicar a **maior mortalidade observada em Itália.**



E no japão ? A população de idosos no Japão é a mais alta, já registada. O número de centenários excedeu os 70.000. No entanto, apresenta uma **incidência de casos infetados e de mortes por coronavirus muito inferior ao nosso país** e à maioria dos países europeus. **Será que podemos aprender com a experiência dos Japoneses ?**



Os trabalhadores dos lares, por exemplo, foram instruídos de forma a garantir que usem corretamente as máscaras, monitorizem diariamente a suas própria temperatura e lavem as mãos frequentemente durante o trabalho, para não contagiarem os residentes idosos. O uso de luvas pode ser também fundamental não só por razões de higiene em situações específicas como também para proteger a pele da lavagem frequentes das mãos e do uso de soluções antissépticas.

O uso de máscaras faciais no Japão é comum, quer seja para evitar a propagação da gripe ou de uma vulgar constipação, quer para a proteção dos polens (alergias) e da poluição. Nos países ocidentais o uso da máscara não é questão de costume ou de etiqueta social, antes pelo contrário, estigmatiza. Exceto no caso de doentes imunodeprimidos, a fazer quimioterapia, transplantados, etc, o uso de máscara facial é muito raro e tende a ser mal visto.

Significa isto que quem lida com idosos deveria usar máscara facial e que os idosos deveriam também usar máscaras sempre que saem à rua para fazer compras, ir à farmácia ou frequentar lugares públicos?**Na minha opinião sim. O uso de máscaras deveria generalizar-se e irá generalizar-se, a partir de agora**, cada vez mais.

Sabemos hoje que uma percentagem muito significativa de indivíduos assintomáticos são portadores de coronavírus nas secreções nasais e na orofaringe. Um teste em massa realizado na pequena vila italiana Vo Euganeo revelou que cerca de 3% dos residentes estavam infetados com o coronavírus e, destes, cerca de metade não apresentava nenhum sintoma, isto é, embora aparentemente saudáveis são transmissores da Covid.

Ainda hoje o New York Times publica nas suas páginas centrais, sob o título “Infected but Feeling Fine: The Unwitting Coronavirus Spreaders”, um artigo em que o director do Centers for Disease Control and Prevention, diz que os novos dados sobre pessoas infectadas podem levar esta agência norte americana a recomendar o uso mais amplo da máscara facial: **cerca de 25% das pessoas infectadas com o novo coronavírus podem não apresentar sintomas, “o que ajuda a explicar a rapidez com que esse vírus continua a espalhar-se por todo o país”.**

É certo que o uso da máscara não é, por si só, medida necessária e suficiente nesta luta e que temos que racionalizar o seu uso. A educação e divulgação das medidas comportamentais de prevenção e higiene poderão, como vimos, vir a fazer a diferença e são, neste momento, fundamentais para o sucesso coletivo.

A televisão e os jornais podem desempenhar um papel muito importantes na educação sanitária dos portugueses e ajudar a preservar a saúde mental nos tempos actuais de isolamento social prolongado.

Uma sugestão: os meios de comunicação deveriam substituir um parte significativa das notícias sobre a Covid-19, que pela repetição exagerada provocam desnecessariamente confusão e ansiedade, por conteúdos pedagógicos que ajudam a mudar os comportamentos e melhoram a sensação de segurança da população.

E não se esqueçam, **usem os meios de proteção individual quando cuidam de idosos**, pois, desta forma, protegem-se e protegem os nossos idosos.

Ver também: https://youtu.be/-6_uKPvk8L8

<https://youtu.be/aNjpH5IBZ8w>

Ovidio Costa