

Somos contemporâneos de uma pandemia. Vivemos algo que nunca pensámos viver e que ninguém estava preparado para lidar.

Na história deste mundo as pandemias foram uma realidade e ceifaram a vida a milhões de seres humanos, que nessas alturas tinham muito menos meios para se defenderem do que temos atualmente.

Grupos de Risco

Apesar da infeção deste novo coronavírus não olhar a quem, sabemos que as populações que já têm problemas de saúde e por isso estão mais debilitadas, são as que podem ter mais problemas; nos grupos etários mais avançados a probabilidade de encontrar pessoas com mais fragilidades é maior e por isso esses estarão em maior risco, mas é assim com qualquer infeção, como a vulgar gripe. Temos visto que a infeção deste vírus ceifa a vida a jovens, a pessoas de meia idade e a mais idosos. Idosos com saúde certamente terão menos risco do que idosos com debilidades e assistimos a pessoas com mais de 90 anos saírem curadas.

Sempre a Prevenção

É por isso cada vez mais importante a ideia de nos mantermos saudáveis em qualquer fase da nossa vida; investir na prevenção das doenças cardiovasculares e das doenças oncológicas; manter um estilo de vida ativo, com uma alimentação equilibrada e com exercício diário é obrigatório.

Organização Social

A maioria dos idosos que são vítimas da pandemia estão em lares, ou estão sós. Este é um assunto que obriga a uma reflexão profunda para encontrar explicações e respostas para o futuro. Os lares não podem ser depósitos de idosos, devem ter qualidade de espaço, especial controlo sanitário, indubitável apoio médico e de enfermagem. A sociedade tem de ver nos mais velhos aqueles que abriram o caminho para permitir aos mais novos terem o que têm agora. A sociedade tem o dever moral de cuidar desses idosos que têm o direito a ter uma vida digna.

Oportunidade

Temos de aproveitar a experiência que nos está a ser imposta para reformular os valores morais, hierarquizar e priorizar objetivos. O ser humano tem procurado sempre a felicidade. A maior riqueza do mundo é a saúde. O melhor investimento que a sociedade pode fazer é na manutenção da saúde dos cidadãos, na prevenção das doenças. Gastam-se milhões e milhões em equipar os serviços nacionais de saúde para dar resposta a doenças que em mais de 80% dos casos poderiam ser evitadas com planos de prevenção eficazes.

O mundo pode mudar. Temos uma oportunidade para tomar as decisões certas para melhorar a qualidade das nossas vidas, e principalmente daqueles que serão mais tarde os principais beneficiários.

Com um pensamento positivo encaro esta pandemia como uma oportunidade de aprender e de fazer melhor no futuro.