

COVID 19 e os nossos Companheiros mais Idosos

No estado atual desta pandemia, causada pelo SARS COV 2 e das suas consequências na saúde física e mental da nossa população das mais envelhecidas da Europa, impõe-se alguma reflexão.

Esta pandemia vem obrigar-nos a alterar o nosso comportamento individual e social.

Mesmo na nossa faixa etária este acontecimento transversal a toda humanidade, independentemente da etnia, religião ou condição social, veio obrigar-nos a crescer no nosso comportamento.

NADA A PARTIR DE AGORA VAI SER IGUAL AO ANTERIORMENTE VISTO.

Embora os dados atuais mostrem que a taxa de mortalidade é mais elevada em pessoas acima dos 80 anos, a Organização Mundial da Saúde descreve que a COVID 19 se apresenta com sintomas leves em 80 % dos casos, onde somente 15% necessitam de hospitalização e 5% de internamento em Unidades de Cuidados intensivos.

Naturalmente, as pessoas de faixa etária mais elevada, pela inerência da polimedicação e de mais comorbilidades, necessitam de cuidados acrescidos de proteção. Os nossos familiares ou cuidadores deverão ter estes conceitos em consideração. Palavras de carinho, mesmo à distância, para quem numa altura difícil se encontra fragilizado é encorajador.

Sem baixarmos a guarda, mantendo o confinamento social recomendado pelas nossas autoridades de saúde, juntamente com os comportamentos de higienização e de etiqueta respiratória, vamos todos juntos ultrapassar esta crise.

No que respeita ao uso de máscaras de proteção, é minha convicção que em espaços fechados, onde coabitem outras pessoas, devemos usar máscara para nossa própria proteção e dos outros.

Em relação ao isolamento social, sei até por experiência própria como é difícil o distanciamento dos filhos e dos netos. Este período vai ser transitório e tão mais curto quanto maior for o nosso comportamento responsável.

Ocupemos o nosso tempo fazendo exercício físico de movimentação mesmo dentro do nosso espaço. Ocupemos a mente com algo que nos dê animo e a satisfação possível.

Alguma atenção e cuidado com o excesso alimentar, porque provavelmente ingerimos mais do que consumimos.

Por último uma palavra de esperança no futuro.

Temos de encarar esta pandemia com espírito vencedor. Vamos ganhar esta guerra com algumas batalhas perdidas pelo meio.

Vamos pensar nos doentes que recuperaram e, sobretudo, naqueles que passaram por esta doença sem quaisquer sintomas.

Vamos manter os cuidados inerentes e sairemos vencedores.

Abraço a todos

António Gata Simão

Internista