

# Quando tudo nos parece errado, acontecem coisas...

Josefa Domingos

Membro do Conselho Científico Multidisciplinar da SPGG

O mundo está a sofrer. O impacto da crise da doença COVID-19 provocado pelo novo coronavírus está a sobrecarregar os sistemas de saúde, económicos e sociais.

Existem preocupações particulares em relação ao aumento da vulnerabilidade de indivíduos que vivem com uma doença crónica, e isso também inclui condições neurológicas como a doença de Parkinson. É com pessoas com a doença de Parkinson que exerço a minha profissão há mais de 15 anos na Associação Portuguesa de doentes de Parkinson (APDPk).



De fato, a doença de Parkinson é mais comum em idosos, e entre vários sintomas também pode comprometer o sistema respiratório, com um risco aumentado para a pneumonia, particularmente em doentes com Parkinson avançada. Adicionalmente, a redução acentuada do nível de atividade física, o aumento da ansiedade e do medo de infectar os familiares, a incerteza sobre o futuro, a frustração, insónias e irritabilidade serão efeitos do isolamento que antecipamos poderem vir a agravar os sintomas da doença, bem como reduzir a eficácia dos medicamentos dopaminérgicos.

A pandemia do novo coronavirus mudou profundamente rotinas normais das pessoas com Parkinson, e tudo isso aconteceu num período muito curto. Tais mudanças drásticas exigem uma adaptação a novas circunstâncias. No passado, as pessoas tinham estratégias para lidar com os momentos menos positivos da doença. No entanto, o problema agora são as preocupações com o futuro e de forma muito profunda. Estamos constantemente preocupados se vamos ficar doentes ou se vamos ter um emprego. Ou mesmo até se vamos ficar isolados em nossas casas por mais um mês ou até um ano.

Enquanto especialistas e governos de todo o mundo divulgam conhecimento científico sobre esta nova estirpe e procuram respostas é, no entanto, extremamente gratificante ver várias medidas de cuidados e de solidariedade a serem implementadas e incentivadas para evitar o impacto do isolamento. Mesmo com limitações na utilização de tecnologias, as pessoas estão a esforçar-se para participar em reuniões online e a prestar serviços online. Formas alternativas de conexões sociais estão a ser facilitadas com linhas de apoio no âmbito da psicologia, consultas de neurologia SOS e a disponibilizar vídeos online sobre medidas de autocuidado, tais como manter-se fisicamente ativos e manter bons hábitos alimentares.

Considero que ao nos unirmos para nos mantermos seguros durante a crise do coronavírus, precisaremos fazer algumas mudanças excepcionais na nossa vida, nos nossos comportamentos e também nas nossas rotinas. Ter refeições regulares, fazer exercício físico, manter uma boa higiene do sono, apoio dos pares, terapias de apoio e intervenções precoces de saúde mental são comportamentos e rotinas fulcrais.

Acredito que todas as pessoas e em especial os doentes de Parkinson, já habituados a uma luta diária contra o Parkinson, terão a capacidade de encontrar nova coragem em cada novo dia e não ceder aos medos, seja qual for a situação.

**Quando tudo nos parece errado, acontecem coisas extraordinárias que nos fazem acreditar no que conseguimos fazer como indivíduos, como nação, e como humanidade.**

Com a maior consideração e estima pessoal,

Josefa Domingos

Membro do Conselho Científico Multidisciplinar da SPGG  
Coordenadora Nacional da Saúde da APDPk  
domingosjosefa@gmail.com