

TELEFONE TODOS OS DIAS!

O número de casos de demência supera os 50 milhões em todo o mundo, a esmagadora maioria dos afetados são pessoas idosas. Em Portugal existem mais de 45.000 idosos a viverem sozinhos ou isolados. Estima-se que mais de 25 % destes idosos sofre de demência ou outro tipo de défice cognitivo. A demência tem sido considerada, até agora, a pandemia do Sec. XXI

A Pandemia Covid 19 veio levantar questões referentes ao agravamento da saúde das pessoas mais velhas em geral resultante do isolamento determinado pelas medidas de quarentena, e sobre o apoio a estas pessoas. Uma das queixas frequentes dos idosos, que tenho contactado durante a crise do Covid 19, são sentimentos de abandono e solidão.

As autoridades proibiram visitas, de familiares e amigos, aos Lares de Idosos, na tentativa de controlar a pandemia, o que veio aumentar o isolamento social e familiar destes idosos e ainda reduzir a interação social, com outras pessoas com quem habitualmente convivem (utentes e funcionários), devido à imposição da distância social, complicada muitas vezes pelos défices sensoriais (audição e visão) tão frequentes neste grupo etário.

O défice cognitivo associado à demência, dificulta grandemente a capacidade de processamento de informação. Assim as medidas de proteção sanitárias impostas não são, para muitos idosos, facilmente compreensíveis, resultando em ampliação do sentimento de abandono que muitos experimentam.

É essencial, ainda, ter em conta o “burn out” dos técnicos que prestam cuidados a estes doentes, desencadeado muitas vezes pelo receio de se infetarem, de serem portadores/transmissores assintomáticos da doença com responsabilidade por agravamento da saúde do doente, manifestando com frequência sinais de ansiedade.

Quase todos compreendemos que a quarentena com autoisolamento das pessoas idosas que vivem sós, visa proteger essas pessoas, evitando contactos com portadores de corona vírus, que no limite pode ser mortal. No entanto é bem sabido que o isolamento social nas pessoas mais velhas, considerando a sua fragilidade e maiores riscos de saúde, pode aumentar o risco de doença cardiovascular, agravar problemas autoimunes pré existentes e ainda criar risco para a saúde mental com sintomas de depressão e ansiedade.

Geralmente os idosos que vivem sós evitam o isolamento através da frequência de centros de dia, igrejas, visita a familiares ou ainda pela prática de atividades diversas (Jogos com amigos, tomar conta dos netos...). Naturalmente que a impossibilidade destas actividades e do contacto social a elas associado poderá ser mitigada por utilização de meios de comunicação com recurso a plataformas on-line. No entanto muitos idosos tem uma iliteracia informática que não lhes facilita a utilização do computador.

Recentemente e tentando responder a estes problemas o Departamento de Saúde Mental da OMS criou um guia em que considera que:

- *Idosos, especialmente em isolamento social e aqueles com problemas cognitivos como demência podem se tornar ansiosos, stressados, irritáveis, agitados e distanciados durante a quarentena.*

E sugere

- *Ofereça-lhes apoio emocional por meio de redes familiares ou de agentes de saúde.*
- *Partilhe fatos simples sobre o que está acontecendo com informações claras a respeito da redução de riscos e infeções em palavras compreensíveis para quem tem dificuldades cognitivas. Repita as informações sempre que necessário. As instruções precisam ser claras, concisas e respeitar o estilo do paciente. Talvez seja útil colocar a informação em escrito ou em pinturas e figuras. Envolve a família e outras redes de apoio no fornecimento das notícias e de medidas de prevenção como a lavagem de mãos.*

No Serviço de Psiquiatria Geriátrica iniciámos há um semana uma linha telefónica de apoio e esclarecimento para os técnicos do CHPL que apoiam diretamente os doentes, bem como temos contactado os nossos doentes em situações de risco de forma a dar o apoio possível.

Em resumo parafraseando as palavras de Tedros Adhanom em conferência de imprensa da OMS

“...se tem um amigo ou familiar isolado, telefone todos os dias!”

Bibliografia Consultada

Santini ZI; Jose PE York; Cornwell E et al. *Social disconnectedness, perceived isolation, and symptoms of depression and anxiety among older Americans (NSHAP): a longitudinal mediation analysis. Lancet Public Health. 2020; 5: e62-e7*

Armitage R, Nellums LB. *COVID-19 and the consequences of isolating the elderly. Lancet Public Health. 2020 Mar 19*

Newman M G, Zainal N H. *The value of maintaining social connections for mental health in older people. Lancet Public Health 2020 Jan; 5*

Luiz Cortez Pinto

Vogal da SPGG

Past president da APG

Director do Serviço de Psiquiatria Geriátrica do CHPL