

Epidemia viral, COVID-19: consequências na saúde física e mental da pessoa idosa em Portugal

O mundo está ainda a aprender a lidar com o vírus designado por covid-19, vírus este que já matou cerca de 52 mil pessoas e infetou mais de 1 milhão, a nível mundial. De acordo com a OMS, a taxa de mortalidade é tanto maior quanto mais elevada for a idade. Do total de óbitos, 51 % tem idades superiores a 60 anos e 21 % destes, estão acima dos 80 anos.

A idade tem sido considerada um dos principais fatores de risco de ser infetado pelo covid-19. Os idosos desenvolvem tendencialmente formas mais graves da doença e são o grupo etário que mais frequentemente requer cuidados hospitalares, intensivos e prolongados. Contudo, não há evidência de que as pessoas idosas estejam mais propensas a contraírem a doença, o que se evidencia e os especialistas alertam é que as pessoas com mais de 60 anos têm um risco acrescido de serem infetados pelo facto de terem o seu sistema imunológico mais debilitado ou por serem o grupo etário que mais são portadores de doenças, ou seja, com mais co-morbilidades e crónicas.

Tendo Portugal um Índice de Envelhecimento elevado, que rondava os 154,4, em 2017 e que já ultrapassou o número de jovens, obriga a que se por um lado, estes idosos têm de ser cuidadosamente protegidos, por outro, serão o grupo cujo distanciamento social poderá ter maior impacto na sua saúde física, mental e cognitiva. Deste modo, este é um momento de esforços individuais e coletivos para conter esta pandemia e simultaneamente mitigar impactos negativos que esta medidas podem trazer à vida dos idosos.

Várias questões têm sido colocadas sobre o impacte desta pandemia nos idosos. Sobre aqueles que se encontram em lares, como afirmou o presidente da Câmara Municipal de Santa Maria da Feira, Emídio Sousa, há dias numa entrevista “*os lares de idosos são as grandes bombas-relógio*”, uma frase bastante elucidativa de quem diariamente vivencia esta situação e está preocupado com o tem “*entre portas*”

Na verdade, uma frase elucidativa da realidade das condições de vida em muitos lares de idosos no nosso país, carenciados, muitas vezes, não só de condições

ambientais, como também de condições materiais e de recursos humanos que põe em causa a qualidade dos cuidados prestados e a qualidade de vida do dia-a-dia destas instituições e cujas consequências, numa situação de pandemia como a que estamos a viver, resulta na realidade que todos os dias tem sido abertura dos noticiários.

Mas o que podem fazer os idosos em geral e o que podem fazer os não idosos durante o estado de emergência que estamos a viver, afim de os proteger desta doença? Quais os principais cuidados a ter com a sua saúde física e mental com vista a minimizar o seu impacto na vida pós-pandemia para os nossos idosos?

Em termos da proteção física, têm sido emanadas orientações que indicam o que se fazer para prevenir a doença e caso apareçam sintomas suspeitos. Aos idosos que vivem em instituições de longa duração, a redução de visitas, a suspensão de atividades em grupo, o aumento de medidas de higiene, desinfeção e proteção, são algumas das recomendações fundamentais.

A indicação é de não se dirigem aos serviços de saúde, privilegiarem o atendimento domiciliário, evitando a exposição nos serviços de saúde. No caso de idosos com cuidadores, se esses apresentarem sintomas suspeitos, devem ser retirados de imediato do seu contato.

Na análise reflexiva sobre o impacto destas medidas nos idosos, com particular destaque para o distanciamento/isolamento social, emerge-nos logo a dificuldade dos idosos em se adaptarem à mudança, das suas rotinas diárias, do seu ambiente.

Aos idosos, tal como a restante população, foi-lhes pedido que fiquem em casa, que mantenham o distanciamento social, com a restrição de contato social. Simultaneamente, a família e os amigos são o único valor que faz diferença na vida dos idosos. Por isso, impor um isolamento que os priva do valor central da sua vida, significa uma alienação da sua vida que lhes pode ser insuportável.

Uma revisão de estudos sobre o impacto do distancionamento/confinamento social nos idosos, sugerem que este está frequentemente associada a efeitos psicológicos negativos e que estes efeitos podem ser detetados meses ou mesmo anos depois da mesma e chamam à atenção para a necessidade de

garantir a implementação de medidas de mitigação desses impactos negativos como parte do processo de planeamento da quarentena.

Assim, questionamos, o que pode ser feito para mitigar estas consequências?

O confinamento social, obriga a mudanças nas rotinas diárias, adaptação a novas rotinas, a ausência de contato direto com familiares, amigos; ao abandono dos grupos de convívio que se constituem, para muitos idosos, como uma rede promotora do seu bem-estar e qualidade da sua vida.

Por outro lado, é amplamente conhecido a dificuldade deste grupo etário em aceitar e adaptar-se a mudanças. Estas podem revelar-se promotoras do aparecimento de stress, angústia, desmotivação e desinteresse pela vida, levar à imobilidade com consequente deterioração da sua saúde física, mental e mesmo capacidades cognitivas.

Contudo, este distanciamento/confinamento pode e deve ser físico, mas não tem que ser social, pois é possível “*estar com... sem estar fisicamente presente...*”. Fala-se da solidariedade social durante esta pandemia, mas, simultaneamente fala-se do distanciamento/confinamento social. Como integra-las? Como atuar então?

Primeiro que tudo será fundamental para prevenir todo um quadro de deterioração da saúde física e mental do idoso começar por explicar-lhes o que se passa, quais os riscos que corre no seu incumprimento, o porquê das mudanças das suas rotinas diárias e de convívio, mas que tudo isso é temporariamente.

As estratégias de mitigação de efeitos novíços desta pandemia sobre os idosos serão todas aquelas que contribuam para aproximar os idosos com o mundo mantendo-o em distanciamento/confinamento social. Uma estratégia viável e facilmente acessível, será transformar a tecnologia em aliada, ou seja, usando-a para colocar os idosos em contacto com os seus familiares e amigos. Pois, evitar o contato físico não significa abandonar, nem necessariamente isolar. Cuidar destes idosos, telefonando, recorrendo à videochamada, enviando mensagens, demonstrar interesse e preocupação para com eles das mais variadas maneiras possíveis, providenciar as tarefas fora de casa, verificar e assegurar os mantimentos necessários.

Enfim, há todo um vasto manancial de estratégias que, para além de permitirem de proteger os idosos do COVID-19, satisfazem não só as suas necessidades básicas

como também permitem mantê-los emocionalmente conectados com a sua rede familiar, social e de cuidadores.

Rosa Carvalhal