Idosos e o COVID-19

A Covid-19 é uma nova doença, causada pelo SARS-Cov-2, portanto a cada dia são descobertas novidades acerca deste vírus. Entretanto já foi comprovado que existem grupos de risco e comorbidades que podem expor de forma importante as pessoas frente a esta doença.

Dentre estes grupos, destacamos os idosos, que ocupam a grande maioria dos óbitos e apresentam-se como altamente susceptíveis ao SARS-Cov-2.

Portanto, são considerados de alto risco para Covid-19:

* Pessoas idosas e acima de 65 anos;
* Pessoas que vivam em ILPI (Instituições de Longa Permanência para Idosos)
* Pessoas com asma e DPOC (Doença pulmonar obstrutiva crônica)
* Cardiopatas
* Pessoas com comprometimento imunológico
* Obesos
* Diabéticos
* Nefropatas
* Hepatopatas
* Pacientes com demências como Alzheimer, Lewy e outras; podem apresentar complicações respiratórias, renais e cardíacas em virtude da própria demência, mas que podem ser potencializadas pela Covid-19, portanto cuidado redobrado.

Idosos com problemas cardíacos, pulmonares ou diabetes apresentam-se como altamente suscetíveis ao Covid-19. Segundo pesquisas, a proporção de pacientes que precisam ser hospitalizados aumenta conforme a idade, sendo 4,3% para pessoas entre 40 e 49 anos; 11,8% para pessoas entre 60 e 69 anos e 18,4% para pessoas acima de80 anos. Ainda é preciso lembrar que a Covid-19 não é exatamente uma doença somente de idosos.

Dicas para reduzir o risco de contaminação de Covid-19 em idosos:

* Ficar em casa se possível
	+ Em caso e real necessidade de sair, use máscara e ao retornar planejar para que não adentre a residência com sapato da rua. Retirar a roupa logo na entrada e tomar banho imediatamente.
* Lavar as mãos frequentemente
* Manter distanciamento de outras pessoas (2 metros no mínimo)
* Manter-se distante de pessoas doentes
* Faça um pequeno estoque de suprimentos básicos se possível
	+ Observação: para isto, conte com a ajuda de amigos, vizinhos, familiares para ir ao supermercado e afins.
* Limpar e desinfetar objetos tocados com frequência
* Evitar viagens de avião e principalmente de cruzeiros.
* Se tiver dúvidas sobre a doença, procure um serviço de Saúde.

Como o idoso deve lidar com o Estresse causado pelo isolamento social?

1. Evite assistir ou ouvir de forma repetida, notícias sobre a Pandemia. As informações sendo veiculadas repetidamente podem ser perturbadoras. Reserve um momento para isso, não exagere!
2. Leia, estimule a sua imaginação!
3. Tome água regularmente (exceção a pacientes com algum tipo de restrição)
4. Cuide de seu corpo, medite, faça algum tipo de atividade física.
5. Alimente-se de forma saudável, evite refrigerantes, alimentos excessivamente calóricos e ricos em proteínas trans, são prejudiciais ao equilíbrio fisiológico e danosos a saúde cerebral.
6. Dê preferência as frutas e verduras.
7. Evite consumir bebidas alcoólicas em excesso ou se preferir beber, faça com moderação.
8. Não use drogas.
9. Não se automedique!
10. Durma bem, sem trocar o dia pela noite.
11. Conecte-se com as pessoas: familiares, amigos (para isso use a Tecnologia: WhatsApp, Facebook, Instagram, vídeos chamadas, o bom e velho telefone, outras mídias).
12. Caso sinta que algo está fugindo ao seu controle no aspecto emocional, procure ajuda. Um familiar, amigo ou vizinho pode leva-lo ao médico.

E se o Idoso ficar doente? Como planejar?

* Deixe de forma fácil para localização o telefone de amigos, familiares, vizinhos.
* Defina quem vai cuidar dele em eventual situação de atendimento médico.
* Use o serviço delivery de entrega de medicamentos (o que for possível) ou solicite que alguém vá até a farmácia.
* Estabeleça um planejamento de alimentos e demais suprimentos.
* Planeje como cuidar de seu animal doméstico.

Idosos que façam uso de medicamentos para doenças crônico degenerativas devem buscar orientação com seu médico e com o farmacêutico para um planejamento sobre o uso destes medicamentos, bem como a obtenção dos receituários junto ao serviço médico.



Gustavo Alves Andrade dos Santos

Farmacêutico Bioquímico, Doutor em Biotecnologia, Mestre em Farmácia, Pós Doutorando pela Faculdade de Medicina da USP de Ribeirão Preto. Coordenador do Grupo de Cuidado Farmacêutico ao Idoso do Conselho Regional de Farmácia do estado de São Paulo. Pesquisador em Doença de Alzheimer. Contato: gusfarma@hotmail.com WhatsApp: 11 933487020