

Coronavírus e idosos

Nos últimos meses a [COVID-19](#) tem sido pauta de todas as esferas da mídia por se tratar de uma pandemia e promover modificações sociais significativas.

É sabido que os idosos fazem parte do [grupo de risco](#), aquele que pode ter complicações graves. Por isso, demandam cuidados especiais para prevenção da doença. Mas porque nos idosos a doença se desenvolve de forma diferente, quando comparada em jovens? Quais medidas podem ser tomadas para impedir a infecção?

Continue a leitura com a gente!

População de risco

Apesar de os riscos serem maiores entre idosos, a Covid-19 pode ser agressiva e fatal para todas as faixas etárias. Ninguém deve se sentir invulnerável ao vírus.

Os jovens também podem contrair a doença, assim como tem ocorrido, e uma parcela considerável evolui para quadros graves, podendo chegar ao óbito.

Os dados de mortalidade e a incidência de casos graves são maiores entre os idosos e a explicação para isso está no processo biológico chamado senescência, que se trata de um envelhecimento natural e gradual do organismo com alterações nas suas funções. No entanto, os cuidados com o novo coronavírus necessitam da participação de toda a sociedade para superarmos esse momento.

No caso dos idosos, o sistema imunológico sofre modificações que deixam o corpo mais suscetível a infecções, assim como a função cardíaca, reserva respiratória, função renal e sistema osteomuscular são alterados, fazendo com que os idosos tenham mais fragilidade a exposição.

Envelhecimento fisiológico

O envelhecimento fisiológico pode ser subdividido em dois tipos: **bem-sucedido e usual**. No envelhecimento bem-sucedido, o organismo mantém todas as funções fisiológicas de forma vigorosa, semelhante à idade adulta.

No envelhecimento usual, observa-se uma perda funcional lentamente progressiva, que não provoca incapacidade, mas que traz alguma limitação à pessoa.

O envelhecimento bem sucedido pode ser conquistado com [bons hábitos](#) durante a vida, como prática de exercícios físicos, alimentação saudável, boa ingestão hídrica, prevenção de doenças e atividades cognitivas que estimulem a saúde mental.

Prevenção

A Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG) lista alguns cuidados necessários a serem tomados por idosos, familiares ou acompanhantes:

1. Hidratação: garantia da ingestão adequada de líquidos;
2. Higiene frequente com água e sabão ou álcool em gel 70%;
3. Limpeza e desinfecção de objetos, superfícies e ambientes;
4. Vacinação: averiguar se as vacinas do idoso estão em dia, de acordo com Programa Nacional de Imunização;
5. Visitas e contatos físicos: evitar o recebimento de visitas e contatos como aperto de mão, beijos e abraços.

Restrição de Contato Social

A Comissão de Imunização aconselha que os idosos com idade acima de 60 anos, especialmente portadores de comorbidades e aqueles com mais de 80 anos e portadores de síndrome de fragilidade, adotem medidas de restrição de contato social.

Referências

CORONAVÍRUS E IDOSOS. **Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, 31 de janeiro de 2020. Disponível em: <<https://sbgg.org.br/coronavirus-e-idosos/>>. Acesso em: 24 de março de 2020.

POSICIONAMENTO SOBRE COVID-19 – SOCIEDADE BRASILEIRA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA (SBGG) – ATUALIZAÇÃO 15/03/2020. **Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. Disponível em :<
<https://sbgg.org.br/posicionamento-sobre-covid-19-sociedade-brasileira-de-geriatria-e-gerontologia-sbgg-atua>
Acesso em: 24 de março de 2020.

<https://www.uptodate.com/contents/coronavirus-disease-2019-covid-19?search=coronav%C3%ADrus&source>

Moraes EM. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. **FIOCRUZ** [Internet], 2019 [Acessado em 20 de

março de 2020].Disponível em:< http://www5.ensp.fiocruz.br/biblioteca/dados/txt_215591311.pdf>.

Juliana Costa, estudante de medicina e estagiária na [Conexa Saúde](#).