

## **Coronavírus ascende alerta para o cuidado com os idosos**

*Especialista da Unimed-BH alerta que pessoas com doenças crônicas estão no grupo de risco e exigem mais cuidado*

De acordo com a Organização Mundial de Saúde e os órgãos federais de saúde, os idosos fazem parte do grupo de risco para a pandemia do coronavírus. Pessoas acima de 60 anos, principalmente os que possuem outras complicações de saúde, como doenças crônicas, devem exigir mais cuidado e atenção.

De acordo com o geriatra e cooperado da Unimed-BH, Estevão Valle, o novo coronavírus é uma nova variação do vírus, portanto, ainda se sabe muito pouco sobre as repercussões de sua infecção. “Os primeiros estudos publicados evidenciam que as faixas etárias com casos mais graves são aquelas com 60 anos ou mais ou pessoas com doença crônicas, como diabetes, doenças cardíacas e pulmonares. É possível que haja mecanismos de imunosenescência (limitações do sistema imune à medida que envelhecemos) envolvidos, mas não sabemos ao certo”, relata.

Para o especialista, a presença de outras doenças, sobretudo as que trazem mais fragilidade, como as neurodegenerativas, diabetes, doença renal, doenças cardíacas e pulmonares, tornam as pessoas idosas mais vulneráveis às complicações da infecção pelo coronavírus.

O especialista responde algumas dúvidas:

### **1 - O que a família pode fazer para impedir a transmissão do vírus aos idosos?**

- Começa com o hábito de lavar as mãos frequentemente com água e sabonete, e evitar levar as mãos ao rosto – principalmente à boca.
- Se for tossir ou espirrar, cobrir boca e nariz com um lenço de papel e jogar no lixo. Não se deve usar lenços de pano.
- Sempre que possível, ter um frasco de álcool em gel e passar nas mãos.
- Evitar compartilhar utensílios de uso pessoal (como toalhas, copos, talheres e travessouros).
- Uma boa alimentação e hidratação também são importantes.
- Ter atenção para limpar e desinfetar objetos e superfícies tocados com frequência (por ex., telefones, maçanetas, pentes).
- É recomendável evitar multidões e o contato com pessoas que vieram das áreas expostas ao vírus.
- Diante de casos suspeitos (febre, tosse, espirros vindos de regiões de risco) ou confirmados, não ter contato com idosos até a resolução completa dos sinais e sintomas.

### **Nesta época do ano quando as doenças respiratórias aumentam, o que fazer para melhorar a imunidade dos idosos?**

Algumas medidas simples podem ser importantes nessa época do ano, para prevenção de infecções:

- Se o sol aparecer, exponha-se a ele – não precisa queimar! Apenas 15 minutos são suficientes.
- Procure ter boas noites de sono.
- Coma alimentos “de verdade”, in natura, pouco ou nada processados.

- Ingira a quantidade de água ideal para seu peso e suas condições de saúde.
- Mexa-se: evite ficar parado; procure se exercitar todos os dias; procure fazer atividades ao ar livre.
- Se você fuma, procure ajuda para parar.

**No caso da campanha nacional de vacinação contra a gripe. Por que ela é tão importante? Qual a diferença entre o coronavírus e o vírus influenza?**

A Influenza, conhecida como gripe, está entre as viroses mais frequentes em todo o mundo e, desde os primórdios da humanidade, é causa de surtos e pandemias. Pessoas de todas as idades são suscetíveis, porém alguns grupos estão mais propensos a desenvolver formas graves da doença, como gestantes, puérperas, adultos com mais de 60 anos, crianças com menos de cinco anos e indivíduos que apresentam doenças crônicas, especialmente cardiorrespiratórias, obesidade (IMC  $\geq$  40), diabetes, síndrome de Down e imunossupressão. A vacinação contra influenza é uma medida importante de proteção, sobretudo das complicações respiratórias da doença.

Coronavírus e vírus da influenza são vírus distintos estruturalmente, mas que podem ter manifestações clínicas comuns, como febre, tosse, espirros, mialgia e mesmo modo de transmissão. Clinicamente, irão se manifestar de forma semelhante.

<b>Mitos e verdades sobre gripe, resfriado e infecções virais do inverno</b> <b>Fonte: Ministério da Saúde</b>	
Tomar vitamina C previne a gripe	Mito. Não há estudos científicos que comprovem esse tipo de intervenção.
Manter o corpo agasalhado e aquecido evita resfriados	Mito. Manter-se aquecido no inverno é agradável, mas estar com mais agasalhos não evita infecções virais.
Descanso, hidratação e alimentação ajudam no tratamento	Verdade. Dormir bem, hidratar-se e alimentar bem auxiliam na recuperação de infecções virais.
Ficar perto de alguém gripado pode ser suficiente para adquirir a doença.	Verdade. Se o paciente gripado não cobrir nariz e boca ao espirrar ou tossir com lenços de papeis descartáveis e desprezá-los no lixo, nem realizar higiene das mãos após fazer isso, existe uma chance de disseminação do vírus no ambiente e inalação destes por pessoas próximas, inclusive bebês e pessoas mais velhas.
Remédios antigripais curam	Mito. Esses remédios aliviam sintomas, mas não curam a gripe nem previnem suas complicações.
Quando o clima varia muito, aumenta a chance de se ter gripe	Mito. Não há ligação direta entre a mudança de temperatura e gripes e resfriados. O que acontece é que, quando esfria, as pessoas tendem a ficar mais em ambientes fechados, e aumentam as aglomerações, o que facilita a transmissão de doenças virais.
Tomei a vacina e fiquei gripado	Mito. A vacina é feita com fragmentos do vírus, que não são suficientes para causar infecção.