

DEMÊNCIA E COVID-19

Álvaro Machado, Sofia Rocha e Eduardo Freitas

A pandemia causada pelo vírus SARS-CoV2 (provocando uma doença, a COVID-19, que afecta os pulmões em particular) provocou, num curto espaço de tempo, uma alteração marcada das rotinas e dos hábitos sociais da população mundial. É uma nova realidade que exige uma grande capacidade de adaptação para enfrentar as dificuldades com as quais nos deparamos. Os profissionais de saúde e a população estão em aprendizagem constante, com uma enorme circulação de informação nos meios científicos e na comunicação social.

Com este documento, pretende-se fornecer sugestões úteis para os cuidadores de pessoas com demência de forma a conseguirem gerir as dificuldades que vão seguramente surgir ao longo de um período que não vai ser tão curto como desejaríamos.

Efeitos do isolamento

O isolamento social exigido à população é uma ferramenta que se julga essencial para diminuir o contágio. Por este motivo, muitos doentes que estavam nas suas casas deixaram de ter o suporte das estruturas sociais que habitualmente frequentam ou mesmo de outros cuidadores informais que deixaram de poder apoiá-los.

Numa fase inicial, esta quebra da rotina pode ser difícil de explicar aos doentes, sobretudo nos estados ligeiros a moderados da doença, provocando agitação, ansiedade e agressividade.

Por outro lado, as famílias têm de prestar cuidados, muitas vezes exigentes, 24 horas por dia, o que leva a um grande desgaste de ambas as partes. É importante para o cuidador encontrar momentos de descanso, seja quando outra pessoa do agregado familiar possa ajudar, seja quando o doente está a repousar.

Uma solução possível é tentar arranjar estratégias para distrair o doente, de forma a desviar a sua atenção para outros temas.

É importante que o doente sinta que não está sozinho nesta situação, reservando-lhe no entanto o direito ao seu espaço quando tal for possível.

Para combater a sensação de isolamento, as chamadas telefónicas ou mesmo as vídeochamadas (caso não causem mais ansiedade ao doente) são uma boa alternativa e podem dar alguns minutos de repouso ao cuidador.

É fundamental organizar e manter uma nova rotina, adaptada à esta realidade, que permita passar o tempo da forma mais agradável possível. Fazer tarefas que o doente goste em conjunto é sempre preferível. Sejam as tarefas domésticas, seja puro entretenimento, quase tudo é válido desde que distraia o doente e permita que o isolamento seja menos notado. Ler livros ou revistas, ver televisão (mas evitando exposição contínua a informação), gravar e assistir a programas antigos que o doente goste, ver filmes, jogos de cartas, jogos de tabuleiro são exemplos de actividades que podem ajudar. Pode ser uma boa altura para tentar coisas novas, embora muitos doentes não aceitem facilmente estas experiências. Encontrar rotinas de exercício físico que possam ser feitas em casa é também uma boa forma de passar o tempo e combater o sedentarismo. Caso o domicílio tenha espaço

exterior, este deve ser aproveitado. As saídas para o espaço exterior comum devem ser evitadas mas caso no caso de serem necessárias deve ser evitado o contacto próximo com outras pessoas.

Em relação aos doentes institucionalizados, as visitas estão neste momento suspensas, não sendo para já previsível a sua normalização.

As instituições estão preparadas para prestar os cuidados necessários aos doentes e têm planos de contingência previstos para esta situação. Para os doentes não sentirem o afastamento das visitas das famílias, uma solução é tentar articular com os funcionários um horário para a realização de chamadas ou videochamadas, mas atendendo a que isso não sobrecarregue os prestadores de cuidados numa fase crítica em que muito podem estar doentes ou em quarentena.

Administração de medicação

É importante manter o cumprimento rigoroso do plano terapêutico prescrito. Muitas vezes esta função é assumida pelos Lares ou Centros de Dia. Caso surjam dúvidas é importante contactar a pessoa que estaria responsável pela medicação ou o médico assistente que esteja ao corrente da prescrição em curso para evitar erros.

As farmácias de proximidade também asseguram muitas vezes a entrega de medicação no domicílio para evitar saídas desnecessárias. A prescrição de medicação crónica foi prolongada de forma automática, não sendo necessária a sua renovação pelo médico prescriptor.

No site da Associação Nacional de Farmácias está disponível uma rede de farmácias que em conjunto com os CTT entregam a medicação em casa.

Cuidados domiciliários

A grande maioria das equipas de cuidados domiciliários (cuidados de higiene, alimentação, fisioterapia) continua a trabalhar e a prestar os seus serviços. Muitas criaram equipas individualizadas que visitam os mesmos doentes para diminuir o número de contactos e risco de infecção. Também estão informados acerca dos cuidados a ter na prestação de cuidados, não devendo haver receio em relação a esta ajuda fundamental para muitas famílias. A rede nacional de cuidados continuados e várias IPSS distribuídas pelo país têm este serviço disponível.

Rede de apoio institucional

As instituições da Segurança Social e as IPSS continuam a dar o apoio possível nesta altura de pandemia com as limitações já referidas. Os doentes institucionalizados mantêm os cuidados necessários e as novas admissões estão sujeitas a regras apertadas para evitar o contágio dentro da instituição.

Acesso remoto a neurologistas

Os diversos serviços hospitalares de Neurologia devem criar um email do serviço e divulgá-lo junto dos seus utentes pelos meios adequados, para que o esclarecimento de dúvidas ou pedidos de medicação seja feito de forma atempada, reduzindo a ansiedade dos doentes e

dos cuidadores. Se possível a criação de uma linha telefónica directa para o neurologista assistente permite que este contacto seja mais eficaz, evitando deslocações desnecessárias aos serviços de urgência. A videochamada poderá ser também uma solução nestes tempos de excepção.

Questões administrativas

As questões administrativas e a burocracia não desaparecem com a pandemia. No entanto, em relação à renovação das prescrições, os serviços hospitalares e os cuidados de saúde primários estão a fazer os possíveis para que não falhe a medicação. Os pedidos de relatórios de informação clínica continuam a ter de ser feitos no hospital, mas preferencialmente pedidos por via electrónica. Geralmente as baixas serão renovadas ou iniciadas pelo Médico de Família. Nesta fase, as juntas médicas estão suspensas. Os processos judiciais relacionados com a Lei do Maior Acompanhado também estarão suspensos, aplicando-se o regime equivalente às férias judiciais.

- Ligações úteis

<https://covid19.min-saude.pt/>

<https://alzheimerportugal.org/pt/>

<http://www.seg-social.pt/rede-nacional-de-cuidados-continuados-integrados-rncci>

www.farmaciasportuguesas.pt