Data: 17.12.2021

Titulo: Como proteger a família nas festas que estão a chegar

Pub: Público

Tipo: Jornal Nacional Diário

Secção: Nacional

Pág: 1;12;13

Área: 1174cm²/ 42%

Tiragem: 72.253

FOTO

Cores: 4 Cores

ID: 7297708

Testar, arejar, usar máscara
Como proteger a família nas festas que estão a chegar

Ómicron já deverá ser dominante no Natal

Sociedade, 12/13

GABRIEL SOUSA

Data: 17.12.2021
Titulo: Como proteger a família nas festas que estão a chegar
Pub: Público
Tipo: Jornal Nacional Diário
Secção: Nacional
Pág: 1;12;13
Área: 1174cm²/ 42%
Tiragem: 72.253
FOTO
Cores: 4 Cores
ID: 7297708

Peritos pedem mais contenção antes e durante as festas

Vacinar, testar, valorizar sintomas, arejar os espaços, e ter um cuidado especial com os mais velhos são os conselhos

Ana Dias Cordeiro

Não há um número mágico de pessoas a juntar a uma mesa no Natal; não há sistemas de ventilação na maioria das casas, ou o espaço mínimo para, com a distância, resguardar os mais vulneráveis sem os privar do significado desta época para a maioria das famílias. Os testes que devem passar a ser rotina, segundo os especialistas, nem sempre são gratuitos, e nem todas as pessoas escolheram vacinar-se no último ano.

Há, sim, tomadas de consciência susceptíveis de alterarem o quadro, dizem os especialistas ouvidos pelo PÚBLICO. Uma das mais importantes é "saber que, para haver transmissão do vírus e infecção, o ar é mais importante do que o toque", aponta Bernardo Gomes, médico de Saúde Pública e professor na Faculdade de Medicina e no Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto. Traduzindo: não se pode deixar de arejar e distanciar neste mês de festejos de Natal.

"As pessoas têm de adaptar os conviventes ao espaço. Não há números mágicos. No que diz respeito às recomendações para o Natal, cada um tem de optar pela melhor solução possível. Estarem vacinados, testar, e adaptar os conviventes ao espaço" é o principal, acrescenta. "Ainda é um risco juntar muitas pessoas."

"Não temos nada contra as festas, mas temos de ter o bom senso de limitar o número de conviventes", disse também ontem à Lusa a directora-geral da Saúde, Graça Freitas, salientando a importância do uso de máscara, a higienização das mãos, ventilação dos locais e, na consoada, pessoas em mesas separadas. Perante a crescente incerteza e os números que crescem exponencialmente noutros países, como no Reino Unido, o médico de Medicina Interna e investigador da Escola Nacional de Saúde Pública, Vasco Peixoto, diz que "é preferível alguma prevenção agora do que uma medida drástica em Janeiro".

Assim, do seu ponto de vista, não seria de mais adoptar desde já uma semana de contenção, para conseguir apanhar eventuais contágios antes de estes se desenvolverem na comunidade.

"O teletrabalho [obrigatório na primeira semana de Janeiro] era uma coisa que já devia ter começado de modo preventivo, de forma séria, mais cedo", defende, "porque as pessoas (no trabalho) convivem, almoçam com pessoas, andam nos transportes, e há sempre um número maior de contactos a acontecer".

Bernardo Gomes também acolheria de bom grado uma semana extra de contenção, neste caso, a partir de 27 de Dezembro, que "fosse abrangida por recomendação do teletrabalho ou mesmo teletrabalho obrigatório".

Seja como for, e não recomendando o teletrabalho obrigatório, por ser "uma medida violentíssima para as família" as "recomendações devem ser transmitidas de forma mais assertiva", diz o investigador do Instituto de Medicina Molecular (IMM) da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, Miguel Castanho. "As pessoas devem estar mais alerta, mais conscientes, [e serem] mais rigorosas na adopção das medidas. Temos de estar conscientes de que a pandemia não acabou, e devemos estar conscientes que a situação pode mudar muito rapidamente".

Testes prévios

"Há medidas que não sendo muito difíceis de aplicar acrescentam mais valor do que outras", diz Bernardo Gomes. "Como os testes prévios às reuniões, o arejamento dos espaços, a valorização dos sintomas, mesmo que ligeiros, o uso da máscara, sempre que possível, e o adiamento dos tradicionais jantares de Natal não estritamente necessários", como os das empresas ou entre amigos que podem encontrar-se noutros momentos, enumera a pneumologista Raquel Duarte.

"Os surtos têm ocorrido em contexto familiar, também nas escolas e universidades", diz Raquel Duarte, que é uma das especialistas ouvidas pelo Governo no quadro das medidas a aplicar. "Mas temos também assistido a um crescimento recente dos surtos em contexto social e festas."

A mensagem é evitar a aglomeração de pessoas em situação de maior risco, como é o caso das festas, acrescenta. Se forem encontros inadiáveis, como se entende ser o próprio Natal, "é preciso insistir na protecção em camadas", isto é, sobrepor medidas de controlo. "A vacinação, a ventilação, a higienização, a utilização de máscara sempre que possível e testagem prévia", em simultâneo, recomenda Raquel Duarte.

Valorizar sintomas

E ainda, sem esquecer "o ponto fundamental" que diz ser a atenção e avaliação de sintomas e evitar o contacto com outras pessoas perante a ocorrência de sintomas – algo que é também crucial para Vasco Peixoto.

"Se toda a gente valorizasse sintomas, isso teria logo um impacto brutal na [redução da] transmissão e com o mínimo impacto social", diz.

Se a vacinação e as medidas aplicadas foram eficazes para a variante que circulava no país, diz Raquel Duarte, "a nova variante [a Ómicron] vem alterar o panorama".

Um número elevado de casos estará associado a um número absoluto elevado de hospitalizações e mortes, concluem os vários especialistas ouvidos.

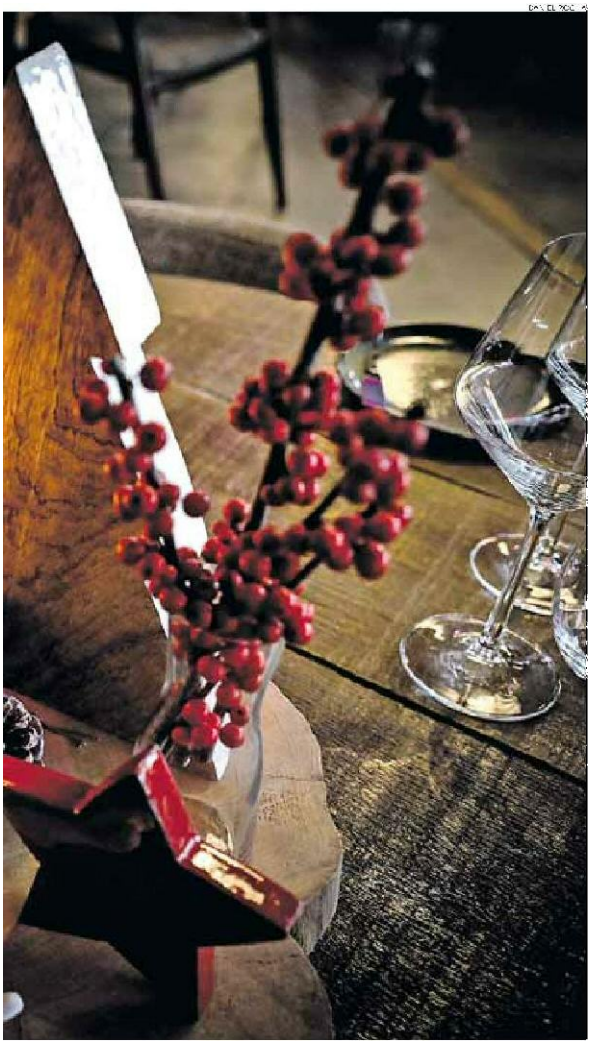
"Enquanto a descida de severidade – que não está provada – pode ser proporcionalmente mais baixa, nós vamos ter fenómenos de transmissão exponencialmente mais altos", sustenta Bernardo Gomes.

"Aquilo que provavelmente podemos esperar é a Ómicron comportar-

São várias as recomendações para uma noite de Natal em segurança

> **Temos assistido a um crescimento recente dos surtos em contexto social e festas**
>
> **Raquel Duarte**
> Pneumologista

Data: 17.12.2021
Titulo: Como proteger a família nas festas que estão a chegar
Pub: Público
Tipo: Jornal Nacional Diário
Secção: Nacional
Pág: 1;12;13
Área: 1174cm²/ 42%
Tiragem: 72.253
FOTO
Cores: 4 Cores
ID: 7297708



se como um agente biológico que vai ter uma população susceptível mais alargada do que a Delta. Enquanto a Delta encontra barreiras maiores naquilo que tem a ver com a imunidade prévia e gerada por si mesma, a Ómicron vai ignorar parte das defesas", explica.

Neste contexto, é da maior importância uma escolha criteriosa e um enfoque nas medidas mais eficazes.

"As medidas sistémicas relativamente aos espaços fechados, como a ventilação, e o uso de máscara fazem mais sentido do que estar sistematicamente a verificar certificados de vacinação", explica. "Conseguimos renovar o ar se mantivermos janelas abertas em diferentes pontos." Os filtros ou as caixas de ventilação produzem o mesmo efeito sem isso se reflectir em diferenças de temperatura.

É preciso admitir que a transmissão por aerossóis implica medidas sistémicas muito mais cuidadosas, enfatiza. Nessa altura, passa a ser da responsabilidade colectiva, porque vai implicar a instalação desses equipamentos nos espaços públicos, nas organizações e empresas onde as pessoas trabalham, diz Bernardo Gomes sobre o pós-festejos do Natal.

Além disso, acrescenta, "os testes devem passar a ser rotina, e não a excepção".

"É aquilo que pode impedir uma cadeia de transmissão", completa Miguel Castanho. "Porém, fazer testes é caro e encontrar testes gratuitos é difícil."

Sobre o momento actual, o cientista nota que a partir de 6 de Dezembro se deu uma inversão da tendência, com uma subida do número de casos, e isso ainda não tem a ver com a Ómicron. "Tem a ver com a entrada no período das festas."