

O bê-á-bá do desconfinamento

Amigos já vacinados podem conviver regularmente? Em que circunstâncias um abraço apertado não é considerado um comportamento de risco? Os testes rápidos à covid-19 fazem sentido antes de um fim de semana de convívio? Estas são algumas das dúvidas com que se debate boa parte da população no regresso a uma vida social mais ativa.

SUSANA TORRÃO

Ao fim de mais de ano e meio de pandemia, à medida que o desconfinamento progride e os números da covid-19 dão algum alívio ao SNS, os contactos sociais tornam-se mais frequentes e cresce a urgência em recuperar o contacto físico com os mais próximos. A tentação de voltar à realidade do verão de 2019 é muita, mas os perigos ainda são reais e há precauções a ser mantidas. “A gestão individual do risco é determinante. Se cada um de nós fizer um bom controlo do seu nível de risco, podemos todos ter mais segurança durante mais tempo e estar mais à vontade nas situações importantes”, garante Vasco Ricoca Peixoto, médico interno de Saúde Pública e investigador na Escola Nacional de Saúde Pública (ENSP).

Para o especialista, é essencial equilibrar o regresso à vida social com a prevenção, recorrendo à ciência e ao bom senso. “Até agora, a justificação para as medidas preventivas era evitar uma escalada no número de mortes e de internamentos. Com o avançar da vacinação, os hospitais não vão voltar a encher. Mas é preciso passar a mensagem, sobretudo entre a população jovem, de que o risco continua a existir, e são cada vez mais os estudos que apontam para consequências a longo prazo da covid-19, mesmo entre doentes com sintomas ligeiros.”

CONTACTO FÍSICO



CUMPRIMENTOS NO TRABALHO – O teletrabalho continua a ser obrigatório até 13 de junho, mas há cada vez mais pessoas em regime presencial. Uma saudação verbal e um aceno de cabeça são, em termos de saúde pública, a opção mais adequada. “O regresso ao trabalho presencial acarreta riscos, já que promove as interações sociais: as pessoas acabam por almoçar juntas, e isso aumenta o nível de risco”, alerta Vasco Peixoto.



APERTO DE MÃO – Acredita-se que o tradicional “passou-bem” surgiu como um gesto de boa vontade, para mostrar que nenhum dos interlocutores estaria armado. Mas se a hipótese de alguém desembainhar uma espada ou sacar de um revólver é agora muito remota, o contacto das palmas das mãos tem riscos. “Ao longo do dia tocamos em diversos objetos, levamos as mãos ao nariz e à boca, o que faz delas uma superfície em que o vírus pode estar presente”, alerta Vasco Peixoto. Se se tratar de um aperto de mão muito importante, pode ser dado, mas é importante lavar as mãos a seguir. “O problema é que as pessoas se podem esquecer. O choque de punho ou o toque de cotovelo são alternativas com menos riscos”, sugere.



ABRAÇO APERTADO – É possível, mas com regras. “É preciso priorizar a quem se vai dar um abraço. Há um risco controlado se for dado de máscara, de preferência ao ar livre, com cada pessoa a olhar em direções opostas”, diz Vasco Ricoca Peixoto. “É, se quero dar um abraço apertado a alguém, certamente terei intimidade suficiente para perguntar a essa pessoa se está vacinada, com



quantas pessoas esteve nos últimos dias, se participou em grandes ajuntamentos, etc.”, defende o investigador.



DOIS BEIJINHOS/BEIJO NA FACE – É o cumprimento mais arriscado, é mesmo preferível guardá-lo para o pós-pandemia. “Mesmo que as pessoas não falem ao mesmo tempo ou tentem olhar em direções opostas, é praticamente impossível não respirar o ar expelido pelo outro. É muito mais arriscado do que, por exemplo, um abraço dado com máscara, e o ideal é que ainda não se deem beijinhos”, defende o especialista.



NAMORO (SEM COABITAÇÃO) – “É claro que as pessoas não vão deixar de namorar por causa da pandemia! O casal mantém os seus comportamentos normais, mas deve ter um nível de responsabilização muito maior para com as pessoas com quem se relacionam”, defende o investigador.



NOVA RELAÇÃO AMOROSA – Os amores nascidos em tempos de pandemia têm regras próprias, embora nem sempre seja fácil seguir uma lógica racional. “O ideal será que as duas pessoas optem por ter os primeiros encontros ao ar livre, utilizem máscara e, no momento em que decidirem avançar para uma relação física, terem a noção do nível de risco de cada um.”

INTERAÇÃO SOCIAL



REUNIÕES DE AMIGOS DE 70/80 ANOS, COM VACINAÇÃO COMPLETA – Mais uma vez, impera o bom senso. “Pessoas com contactos sociais limitados, já vacinadas, poderão conviver com alguma segurança”, diz Vasco Ricoca Peixoto. Mas é importante conhecer o grau de risco uns dos outros.



E SE HOUVER PESSOAS NÃO VACINADAS? – Neste caso, é recomendável maior prudência. “As máscaras devem ser mantidas sempre (e só retiradas na altura de ingerir alimentos e bebidas), bem como o distanciamento.”



ENCONTROS AO AR LIVRE – “Os encontros ao ar livre são mais seguros, e ainda assim é aconselhável manter a máscara. Mesmo que haja uma brisa, as partículas – e por conseguinte o vírus – mantêm-se em suspensão durante algum tempo. Uma boa imagem é a que conseguimos obter em contraluz, quando há pó em suspensão ou quando vemos alguém tossir ou espirrar – por momentos, há sempre partículas a flutuar”, explica Vasco Ricoca Peixoto. “Na altura de beber uma cerveja, as pessoas podem afastar-se 1,5 ou 2 metros, e continuar a conversar, mantendo a distância.”



REFEIÇÕES – Os almoços e jantares continuam a figurar entre os momentos conviviais de eleição. Vasco Ricoca Peixoto é claro: havendo escolha, será sempre mais segura uma refeição ao ar livre, e a máscara deve ser apenas retirada para comer e beber. Nas refeições em casa, há regras que devem continuar a ser seguidas: “De preferência, reunir um grupo pequeno, usar máscara e salvaguardar uma distância de 1,5 a 2 metros na altura do almoço ou jantar. Isso pode implicar que algumas pessoas comam no sofá ou numa mesa à parte. É importante manter o espaço bem arejado. Se estiver frio, é preferível vestir um casaco a fechar a janela”, recomenda. Se todos estiverem vacinados, o risco baixa consideravelmente.



FINIS DE SEMANA OU FÉRIAS EM CONJUNTO – Quando amigos próximos ou familiares que habitam em casas diferentes vão de fim de semana juntos, mais do que fazerem testes rápidos (que são melhor que nada), é preferível restringirem os contactos sociais nos 14 dias anteriores. “Os testes rápidos deixam passar até 30% dos casos positivos, valor que sobe para os 50% no caso dos assintomáticos”, alerta. “Além disso, qualquer sintoma, por mais leve que seja, deve levar a que se faça um teste. Em tempo de pandemia, ‘não há’ constipações: mesmo os sintomas menos óbvios devem ser valorizados.” O nível de incidência na região para onde se vai passar férias não é, na opinião do médico, muito relevante. “O risco está nos comportamentos individuais, não tanto no concelho. Mas depende também das atividades escolhidas: em férias numa casa de campo, ao ar livre e com refeições em casa, o grau de incidência não é tão relevante. O mesmo não acontece se existir recurso a transportes públicos ou idas frequentes a restaurantes.” Durante as férias, se o grupo de amigos tiver restringido os seus contactos sociais nos 10 a 14 dias anteriores e se tiver realizado um teste PCR, poderá dispensar o uso de máscara no interior. “Mas são ainda muitos ‘ses’... O melhor mesmo é manter alguma prudência”, adverte.



CONCERTO AO AR LIVRE, COM LUGARES MARCADOS – Para Vasco Ricoca Peixoto, os eventos culturais – no exterior ou no interior – são seguros, desde que haja distanciamento, uso de máscara e circuitos de circulação bem definidos.



FESTIVAIS DE VERÃO – Nesta altura, deverá evitar-se festivais ou eventos com grandes aglomerações. “Ainda é cedo para ajuntamentos. Uma coisa é ir a um concerto com lugares marcados, outra é estar em grupo, sem distância, com várias pessoas a cantar ao mesmo tempo. O risco de transmissão é muito maior.”