

## Ser cauteloso é o que de melhor pode fazer este Natal

As diretrizes ambíguas do governo obrigaram-nos a tomar decisões. Para o bem comum, a segurança deve ser a nossa maior preocupação



‘Muitos podem decidir que, com uma vacina potencialmente disponível na primavera, não justifica correr riscos de ser infetado ou infectar no Natal.’

Fotografia: Cultura Creative RF / Alamy Stock Photo

2 de Dezembro de 2020

Por Devi Sridhar

Poucas épocas do ano são tão desafiantes ou stressantes para as famílias e relações pessoais como o Natal. Este ano, enfrentamos as pressões adicionais da pandemia e a orientação ambígua do governo para o Natal do Covid-19, que parece encorajar famílias e amigos a juntarem-se em casa e a viajarem no período de cinco dias, ao mesmo tempo que assumem a responsabilidade das suas próprias decisões. É difícil compreender o que devemos fazer, contudo é claro que apesar do governo nos ter dado alguma liberdade, não significa necessariamente que as deveremos fazer o que desejamos.

Como especialista em saúde pública, questionam-me por diversas ocasiões o que é que as famílias deveriam fazer durante as férias. Estou dividido entre dar às pessoas a resposta emocionalmente tranquilizadora e reconfortante que desejam ouvir ou guiar-me pelas melhores

evidências científicas que temos sobre a transmissão e controlo do vírus. Enquanto que os cientistas independentes são dos poucos grupos que podem ser directos e francos, os políticos estão com um enorme dilema em mão: dizer às pessoas o que devem ouvir com base nos factos ou dizer-lhes o que querem ouvir com base na emoção.

A verdade é que o vírus não se importa se é Natal ou Ano Novo. Propaga-se rapidamente dentro de casa e em ambientes mal ventilados, especialmente em casas, quando as pessoas se reúnem informalmente em condições confortáveis e próximas. Desinfetar superfícies e ficar a dois metros de distância simplesmente não vai parar a transmissão. É melhor imaginar o vírus como a nuvem de fumo de um cigarro: se uma pessoa na sala estiver a fumar, é provável que sinta o cheiro. O mesmo acontece com o vírus: se uma pessoa for infetada, também pode se infetar com os aerossóis emitidos quando ela respira e fala.

Há maneiras de ter cuidado. Se quiser ver a sua família com segurança, pode verificar o número de casos de Covid nesse distrito - o número de casos por 100.000 pessoas. Se houver um menor número de casos e de testes negativos, o risco de contrair ou transmitir Covid-19 é menor. Mas é claro que há sempre risco. Socializar ao ar livre, fazer caminhadas e passar algum tempo na natureza com amigos e familiares são maneiras de ver as pessoas num ambiente menos arriscado. Assim como ver a família e amigos virtualmente, no telemóvel ou via Zoom.

Se deseja passar mais tempo perto dos seus familiares em ambientes fechados, especialmente indivíduos vulneráveis ou idosos, a única forma realmente segura de o fazer é isolar-se por duas semanas antes de os ver, para garantir que não seja portador do vírus. Os testes rápidos disponíveis, não são 100% seguros porque o vírus tem um período de incubação de até 14 dias. Poderia testar negativo hoje, por exemplo, e ser portador e testar positivo amanhã. Dois resultados de testes negativos com um intervalo de cinco a oito dias são uma forma de ajudar a mitigar esse risco, embora caro.

À medida que o Reino Unido entra num sistema de restrições por escala, a decisão do governo de suspender as restrições às viagens durante o período festivo é particularmente preocupante. Passar de risco elevado para baixo, significa que todos os distritos são mais propensos a serem atualizados após o Natal, com a possibilidade de todo o país entrar no nível 3 (mais elevado) no início de 2021. O vírus propaga-se quando as pessoas circulam; como os dados dos últimos 10 meses indicam, restringir viagens é uma forma importante de proteger zonas de Covid.

A cada dia que passa, estamos mais perto de ter vacinas eficazes e seguras, tratamentos para pacientes Covid-19 e testes de massa eficazes. De fato, na próxima semana, as primeiras 800.000 doses da vacina Pfizer / BioNTech devem ser lançadas no Reino Unido. Muitas pessoas podem optar que, com a vacinação em massa em vista, o risco de ser infectado ou infectar outras pessoas no Natal não justificam movimentações. Como alguém que se encontra no grupo de menor risco, estou menos preocupado em contrair Covid-19 do que em infectar outros

acidentalmente, contribuindo para uma cadeia de infecções que pode resultar na hospitalização de alguém.

Enquanto todos nós aplaudimos durante meses equipas da NHS, devemos pensar neles durante o inverno. Os médicos, enfermeiras, auxiliares e médicos de família do NHS têm que aparecer todos os dias para trabalhar em hospitais e gabinetes e lidar com o qualquer desafio que lhes apareça. Contar exclusivamente com o serviço de saúde para combater esta pandemia é como deixar um guarda-redes sozinho em campo num jogo de futebol. Todos nós precisamos de fazer a nossa parte para evitar que os serviços de saúde fiquem sobrecarregados. Isso pode significar adiar reuniões do grupo até a primavera ou até ao verão do próximo ano e fazer o possível para evitar contrair o vírus e transmiti-lo.

O Prof Devi Sridhar é responsável de saúde pública global na Universidade de Edimburgo