

PREVENÇÃO

Do álcool em gel à máscara: os hábitos que devem permanecer no pós-pandemia

Novo coronavírus obrigou a população a adotar medidas e modificar rotinas para se proteger

Juliano Tatsch

juliano@jornaldocomercio.com.br

Quando no dia 26 de fevereiro de 2020, o Ministério da Saúde anunciou a confirmação do primeiro caso de contaminação pelo novo coronavírus no Brasil, ninguém tinha ideia de como a pandemia iria afetar a vida de todos os brasileiros. Ao se olhar para trás, passados quase um ano e oito meses daquele dia, nota-se que muita coisa mudou. E uma dessas mudanças diz respeito ao modo como as pessoas se comportam diante de uma situação de risco sanitário.

O medo de ser contaminado por um vírus desconhecido e mortal alterou a vida de todos. Lavar as mãos com muita frequência, carregar um tubinho

de álcool gel na bolsa, na mochila ou no porta-luvas do carro, desinfetar as compras depois de chegar do mercado, tirar os sapatos ao entrar em casa, abrir as janelas dos espaços fechados e desligar o ar-condicionado, manter distância em filas, não sair de casa quando do surgimento de sintomas respiratórios, cumprimentar com o cotovelo, usar máscara.

Uma pesquisa realizada em novembro do ano passado pela multinacional SC Johnson, que fabrica produtos de higiene e limpeza, apontou que 63% – quase dois em cada três brasileiros – mudaram os hábitos de desinfecção em suas casas durante a pandemia.

O fato é que a pandemia mudou tudo. Diante dessa transformação forçada, a pergunta que fica é a seguinte: após o novo coronavírus deixar de ser um risco grave presente no cotidiano dos brasileiros, quais desses hábitos de saúde e higiene irão permanecer na rotina das pessoas?



Ações preventivas foram fundamentais para que a doença não atingisse ainda mais pessoas no Brasil

Confira alguns hábitos que mudaram com a pandemia

- desinfetar compras ao chegar em casa
- lavar as mãos com frequência
- utilizar álcool em gel nas mãos
- carregar álcool em gel na bolsa ou no carro
- desinfetar aparelhos de uso repetitivo, como celulares, teclados, computadores
- desinfetar brinquedos e objetos utilizados por crianças
- ficar em casa quando surgirem sintomas respiratórios
- adotar o ensino remoto em caso de o estudante apresentar sintomas respiratórios
- utilizar máscara ao sair em caso de sintomas respiratórios leves
- trocar de roupa ao entrar em casa
- tirar os sapatos quando chegar em casa
- tomar banho ao chegar em casa
- evitar tocar nos olhos, nariz ou boca sem estar com as mãos devidamente higienizadas
- ventilar ao máximo ambientes residenciais, de trabalho ou meios de transporte (ônibus, táxis, carros de aplicativos)
- higienizar maçanetas e interruptores de luz

Higiene das mãos e uso do álcool em gel devem ficar, mas a máscara tende a cair em desuso

Para o médico internista e intensivista do Hospital Mãe de Deus, Gregory Saraiva Medeiros, a pandemia levou a uma reflexão sobre segurança sanitária, especialmente na população brasileira, onde, por questões culturais, a proximidade é muito forte. “Pela primeira vez, talvez, a população brasileira tenha reconhecido algum perigo em estar próximo de outras pessoas”, observa.

O médico, que também é professor da Faculdade de Medicina da Unisinos, diz ser difícil prever quais hábitos irão se manter após o fim da pandemia. No entanto, ele arrisca um palpite. “Acho que o uso do álcool em gel vai ficar, a higienização das mãos vai ficar, mas vejo que, do ponto de vista cultural, possivelmente a máscara e o distanciamento social sejam medidas sanitárias que não serão mantidas a longo prazo”, destaca Medeiros.

Melissa Markoski é professora da área de Biossegurança na Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA). A docente, que é doutora em Biologia Celular e Molecular pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (Ufrgs), acha que, para

uma boa parte da população, a pandemia trouxe algumas considerações sobre como é possível prevenir doenças com hábitos de higiene. “Muitas pessoas, por exemplo, se deram conta de que ficar mais isolado, usar máscara, higienizar melhor as mãos, previne doenças comuns do dia a dia. Mas não é para todos. Ainda temos pessoas que estão seguindo orientações pelo simples fato de seguir, mas que não pararam para pensar sobre isso. Outras não possuem acesso à educação mais básica sobre questões relacionadas à higiene. E outras simplesmente não acreditam”, afirma.

No que diz respeito aos hábitos que irão permanecer mesmo com o fim da crise sanitária, a professora destaca um em especial. “Já tivemos isso na pandemia de influenza em 2009 e, agora, a pandemia de coronavírus talvez tenha reforçado, que é a importância de termos as mãos higienizadas, de adotarmos o uso do álcool em gel quando na rua”, aponta, salientando outra medida que crê deva ser mantida por algumas pessoas. “Sou favorável à adoção de máscara para quando se está doente ou para quando se vai

a um local de alta exposição. Se você vai visitar alguém em um hospital, por exemplo, seria uma medida interessante utilizar uma máscara, algo que te proteja de pegar doenças e que também proteja as pessoas mais vulneráveis. Talvez um pouco o distanciamento, não falar tão próximo de outra pessoa. Mas, como eu disse, isso é para um grupo de pessoas. Não acredito que toda a população vai modificar a sua forma de viver”, enfatiza Melissa.

A percepção das pessoas acerca da relação entre suas ações e sua saúde é um dos pontos que a médica infectologista do Hospital de Clínicas de Porto Alegre (HCPA) Caroline Deutchendorf enxerga como uma das coisas que irá impactar na adoção de hábitos de higiene e segurança sanitária da sociedade. “Acredito que a pandemia fez a população em geral perceber que existem medidas simples que podem prevenir a transmissão das infecções, e que hábitos de higiene vão ser incorporados à rotina diária das pessoas. Além disso, informações sobre as doenças infecciosas e como elas são transmitidas foram muito veiculadas,

trazendo maior conhecimento à população sobre o tema”, afirma.

Para a médica, que é coordenadora da Comissão de Controle de Infecção Hospitalar do HCPA, a higiene das mãos e medidas de etiqueta respiratória, como cobrir a boca e o nariz ao tossir e espirrar, se manterão mesmo com o fim da pandemia de Covid-19. “São medidas importantes para evitar a transmissão de doenças infecciosas respiratórias. São simples e eficazes para prevenção da transmissão de infecções. Além disso, as pessoas com doenças infecciosas devem estar afastadas pelo período preconizado para a doença, evitando a manutenção da cadeia de contágio”, observa.

Em paralelo aos hábitos que os especialistas acham que irão continuar pós-pandemia, estão aqueles que os professores creem que deveriam se manter, mas que não sabem ao certo se isso irá, de fato, acontecer.

Para Gregory Saraiva Medeiros, as ações que deveriam se perpetuar vão além dos atos físicos, como lavar as mãos ou usar máscara. “Um hábito que certamente não deveríamos perder é a capacidade de olhar para

o outro, colocar a segurança do outro sempre no nosso pensamento, ter um senso de coletividade, entender que a saúde pública e planos de combate às pandemias são muito importantes”, salienta.

A professora da Ufcsa, por sua vez, reforça que algumas normas deveriam ser mantidas pelo poder público, também como forma de conscientização de longo prazo para o caso de uma nova pandemia surgir. “Que essas rotinas não sejam algo que tenhamos de reaprender, mas que já saibamos como agir. E, principalmente, tem de ser reforçado que essas medidas todas são individuais, mas também são coletivas. Quando você usa a máscara, faz distanciamento e se vacina, você se protege, mas também protege outras pessoas. Isso precisa ficar muito reforçado. É algo coletivo, para protegermos a coletividade. Isso não ficou muito bem trabalhado na pandemia. É algo que precisa ser pensado em conjunto, para que tenhamos respostas mais rápidas e não precisemos ficar quase dois anos com uma doença que só agora começa a dar sinais de controle”, conclui.