



António Raposo*

Conselhos de Médico

Uso da máscara

1 – Máscaras.

2 – Até ao momento atual a medida mais eficaz para a prevenção da Covid-19 é o uso da máscara. O distanciamento social, a “etiqueta respiratória”, a lavagem e a desinfeção das mãos e a desinfeção das superfícies e o arejamento dos espaços fechados são as outras medidas indicadas, mas nenhuma delas é tão eficaz como o uso da máscara.

3 – É por isso que saúde a decisão do sr. Presidente da República em promulgar a Lei nº 62-A/2020, que obriga ao uso da máscara na rua. Eu já faço isso de forma voluntária desde o início da pandemia...!!!

4 – Mas o uso da máscara tem as suas regras e é preciso ser rigoroso no seu cumprimento, caso contrário a máscara pode dar um sentimento de segurança que até é prejudicial. Não se deve tocar na parte da frente, deve-se trocá-la por outra sempre que está húmida ou com mais de 4 horas de utilização seguida (as do tipo cirúrgicas), deve-se guardá-la num saco de papel sempre que não está em uso (aqueles saquinhos dos restaurantes que trazem os talheres são ótimos para isso), sempre que se manuseia a máscara deve desinfectar-se as mãos. Mantenha a máscara se estiver em espaços fechados, mesmo que não esteja lá ninguém pois o vírus pode manter-se no ar por muito tempo. A máscara é para tapar o nariz e a boca...!!! Não é só a boca e deixar o nariz de fora...!!! Assim não serve para nada. E pelo que se saiba a Covid-19 também não se apanha através da barba, pelo que ter a máscara só a tapar a barba e deixar a boca e o nariz de fora não serve para nada...!!!

5 – Estar “constantemente” a tocar na parte da frente da máscara para a ajustar é estar a tocar numa zona que... pode estar infetada...!!! A máscara é para filtrar os eventuais vírus que vêm dos outros através do ar e essa parte é a parte da frente da máscara que não deve ser tocada para nos protegermos a nós...!!! A parte da máscara que está em contato com a nossa face (a parte de “dentro” está conspurcada por nós) é para proteger os outros se eventualmente estivermos infetados. Quando tocamos nesta zona da máscara devemos desinfectar as mãos para proteger... os outros...!!!

6 – Há dias fiquei admirado por ver na TV uma manifestação em Liverpool e outra em Lisboa contra a obrigatoriedade do uso da máscara nas ruas...!!! Se é o meio mais eficaz (conhecido) para o controle da pandemia, então temos de aplicá-lo sem discussão...!!! Eu que sou de esquerda também gostava de conduzir pela esquerda, mas o código de estrada diz que é pela direita e temos de cumprir...!!! Quem conduzir pela esquerda é uma contra ordenação grave e dá direito a apreensão da carta. Quem não usar a máscara na rua deverá ser



proibido de andar na rua...!!! Ou até ser preso, como seria se conduzisse pela esquerda numa auto estrada de uma forma voluntária...!!!

7 – E não deverá haver contemplações, caso contrário vamos continuar a assistir ao aumento do número de casos de Covid-19.

Nota 1 – Quando os meus doentes me vêm de máscara e viseira a desinfectar as cadeiras e a secretária entre cada um, alguns dizem que isso deve ser bem aborrecido e difícil. O que eu respondo é que fazer isto é muito fácil...!!! O que é aborrecido e muito difícil é estar numa Unidade de Cuidados Intensivos ligado a um ventilador...!!! Isso é que é mesmo difícil...!!! Agora as medidas de proteção são fáceis. Não custa nada...!!!

Nota 2 – Haja saúde...!!! E cuidado com a pandemia de Covid-19. Proteja-se...!!! Use a máscara de forma correta. Use mesmo que não seja obrigatório. Ninguém ainda morreu por usar a máscara e já morreu mais de um milhão de pessoas por... não usar a máscara...!!!

*Médico fisiatra e especialista em medicina desportiva



Raquel Vaz de Medeiros *

Fadiga da Pandemia?

Não podemos “baixar a guarda”!



A pandemia COVID-19 exigiu e exige de todos nós uma grande capacidade de adaptação. Adotamos novos comportamentos, seguimos novas regras, alterámos o nosso dia-a-dia. Mas a crise provocada pelo novo coronavírus já dura há meses e ainda não é possível prever o seu fim ... A “fadiga da pandemia” refere-se a um sentimento de sobrecarga, por nos mantermos constantemente vigilantes, e de cansaço, por obedecermos a restrições e alterações na nossa vida.

Um estudo da OMS revela que o “cansaço da pandemia” atinge já 60% da população.

Há estimativas que prevêem que entre 20% a 30% das pessoas sofram com o impacto psicológico da pandemia.

A seguir ao Medo, vem o cansaço que pode

provocar Indiferença...

Apesar do cansaço, é altura de redobrar esforços para combater o vírus. Os nossos comportamentos são críticos para conter a sua propagação e para nos protegermos a nós e protegermos os outros. É importante continuar a fazer a nossa vida, procurar atividades que aumentem o nosso bem-estar e, simultaneamente, minimizar o risco em todas as situações em que nos encontremos.

COMPROMETA-SE! Usar máscara, lavar as mãos e manter o distanciamento físico é como parar no sinal vermelho ou usar o cinto de segurança. Mantenha-se seguro a si e aos outros.

REPITA! Há comportamentos que temos de repetir até se tornarem um hábito e os fazermos sem esforço.

TENHA SEMPRE À MÃO! É mais fácil não nos esquecermos se tivermos sempre desinfectante à mão, assim como uma máscara (na mala, no carro, na entrada de casa).

ACEITE E PERSISTA, NÃO DESISTA! A pandemia ainda está para durar, mas adaptar a nossa vida ao novo coronavírus é possível (e necessário). Há poucos anos era comum a oferta de um número elevado de sacos de plástico descartáveis nos supermercados. Hoje tal não sucede e adaptamo-nos a essa nova realidade, ajustando o nosso comportamento.

Continuamos a ser parte da solução para este desafio!

*Vogal da Delegação Regional dos Açores