



Um bom juízo, afinal: precisamos ganhar tempo!

Você, como todo mundo, está se perguntando:

Será que escapo desse vírus?

O que eu e minha família devemos fazer para ficarmos a salvo?

Quem tem razão?

Os que dizem que há uma histeria ou os que querem nos trancar em casa?

Afinal, a economia tem ou não tem que parar?

Quantos, afinal, vão morrer?

Se precisar de hospital, será que vou ter para onde ir?

Você deve ter levado cerca de 30 segundos para ler o texto acima.

Nesses 30 segundos, alguns países, cidades e cidadãos, cada um à sua maneira e na sua medida, estão vencendo batalhas contra o covid19 e evitando mortes e sofrimento.

Outros países, cidades e cidadãos, também cada um à sua maneira e na sua medida, estão perdendo batalhas para essa doença desconhecida e assustadora.

Esses 30 segundos são uma medida da grande arma que temos nesta guerra: o tempo.

O texto abaixo é um resumo de um outro, mais amplo, mais detalhado e cientificamente embasado, é de Tomas Pueyo (<https://medium.com/@tomaspueyo>).

Leia e, dentro da sua realidade e de suas possibilidades, **não perca... tempo.**

Quem escreveu o artigo?

Um grupo de cidadãos, das mais variadas especialidades científicas, realizou um trabalho fantástico com os dados disponíveis com projeções matemáticas, para concluir que, sim, podemos reduzir drasticamente os efeitos da pandemia se ganharmos um pouco mais de tempo (o artigo completo teve mais de 40 milhões de visualizações e foi traduzido para 20 línguas – ver aqui: <https://medium.com/@tomaspueyo/coronavirus-the-hammer-and-the-dance-be9337092b56>)

É um longo artigo de divulgação científica, com muitos termos técnicos (você pode pedir a versão em português). Por isso, achamos que além da tradução literal para o português, nós (ver abaixo nossas credenciais) decidimos facilitar a compreensão das informações para as pessoas que possuem menos treinamento científico, para que todos juntos possamos exigir dos nossos governantes a decretação de algumas medidas urgentes que podem nos ajudar.

Esta é uma adaptação do melhor juízo atual, na nossa opinião, sobre a pandemia de coronavírus. Começamos com as ações necessárias.

Nos próximos dias apresentaremos neste blog as justificativas para cada uma delas.

Em que momento estamos?

Em poucas semanas, vários governantes em diversos países passaram de “isto é histeria” para a decretação do estado de emergência.

O Brasil é um destes países onde muitas autoridades ainda estão negando a gravidade da pandemia. Gostaríamos que elas estivessem com a razão, mas este material de primeira necessidade não parece fazer parte dos recursos de muitos governantes atuais.

Por que ganhar tempo é fundamental?

Para que morra o menor número possível de pessoas, até que os cientistas produzam uma vacina e/ou medicamentos eficientes;

Para que a indústria tenha tempo de fabricar mais ventiladores pulmonares, máscaras e outros equipamentos necessários;

Para que os hospitais tenham tempo de aumentar o número de leitos em Centros de Terapia Intensiva (CTI) com pessoal treinado.

Se não fizermos **nada** (ignorar a pandemia) na **melhor das hipóteses** uma parte dos brasileiros é infectada (25%), o sistema de saúde colapsa, e cerca de 0,6% dos infectados morrem: seriam 350 mil pessoas.

Na pior das hipóteses, uma grande parte dos brasileiros é infectada (75%), o sistema de saúde colapsa e 4% dos infectados morrem: seriam 6 milhões e 300 mil pessoas.

Então, está claro que **devemos AGIR para ganharmos tempo**.

Como ganhar tempo?

Nós e nosso governo podemos escolher entre duas opções:

1) Tentar mitigar a epidemia

Realizar campanhas com sugestões de comportamento, de isolamento voluntário, de higiene pessoal e somente testar algumas pessoas com sintomas e internar os casos mais graves (situação do Brasil neste momento).

Na melhor das hipóteses o sistema de saúde estará colapsado por meses, aumentando as mortes por outras causas, além do coronavírus.

Os autores mostram que a chamada “imunidade de rebanho” é um erro estratégico, que pode facilitar novas mutações do vírus (já estão acontecendo: o tipo da China é diferente do tipo dos Estados Unidos e ambos são diferentes do tipo do Brasil), fazendo com que tenhamos novos surtos recorrentes de epidemia com outras variantes patológicas e milhões de mortes anuais.

2) Ou suprimir o contágio entre as pessoas

Os autores do estudo mostram que a única alternativa segura no longo prazo, com menor duração da pandemia, menor custo de vidas e menor impacto econômico é tentarmos **suprimir o contágio**.

Os dados mostram que a supressão do contágio resulta em:

- a) Menor número total de casos
- b) Alívio para o sistema de saúde
- c) Redução do número de mortos
- d) Menos danos colaterais (mortos por outras causas e crise econômica)

- e) Possibilidade de os profissionais de saúde retornarem ao trabalho (8% são infectados)

Como suprimir o contágio?

É preciso determinação e controle.

Algumas condutas para suprimir o contágio já foram empregadas em alguns países e funcionaram.

- 1) **Quarentena severa** e controlada pelas forças de segurança, para barrar o contágio entre as pessoas;
- 2) Testagem **de todas as pessoas, sejam elas suspeitas ou não**, para rastreamento dos focos e isolamento dos contaminados;
- 3) Medidas rigorosas de **higiene pessoal** e isolamento dos infectados e idosos;

O que é a quarentena severa?

É a restrição da circulação de pessoas (**vigiada pela polícia ou exército**) e fechamento das fronteiras, dos locais públicos, das escolas, universidades, com trabalho em casa, com suporte financeiro do governo.

As pessoas não podem deixar suas casas, a não ser por razões importantes: busca de alimentos, farmácia, hospital, trabalho indispensável e caixas eletrônicos.

A exceção é feita para profissionais de saúde, segurança, transporte público e abastecimento.

Em qualquer saída de casa, devemos usar medidas rigorosas de higiene pessoal (ver abaixo).

Bares, restaurantes, museus, teatros, cinemas e estádios devem ser fechados.

Casamentos e funerais devem contar com número restrito de pessoas.

Importante

Se estas medidas forem rigorosas, a quarentena pode **durar apenas algumas semanas** e não meses, com liberação progressiva para o retorno à vida quase normal (vejam a China hoje).

O que é a testagem de todas as pessoas?

É coleta de material biológico para o teste da presença de coronavírus em todas as pessoas do país, independentemente de apresentarem sintomas ou não.

Os casos positivos devem ser isolados e seus contatos rastreados e colocados em observação e isolamento.

Se as pessoas com teste positivo forem rastreadas e isoladas, os números de casos graves diminuem, os hospitais conseguem atender adequadamente e diminuir o número de mortes (veja os países da Ásia que adotaram esta medida).

O que são as medidas rigorosas de higiene pessoal?

Todas as pessoas devem manter distância das outras e usar máscaras sempre que se aproximarem de pessoas desconhecidas ou com sintomas (tosse, espirro, coriza ou febre).

É lavar as mãos com água e sabão muitas vezes ao dia, durante pelo menos 20 segundos, sempre que houver a possibilidade de haver tocado alguma superfície contaminada ou tocar a boca, nariz ou olhos.

É nunca levar as mãos à boca, ao nariz ou aos olhos se não estiverem bem lavadas.

Então, o que devemos exigir das autoridades brasileiras?

Como conclusão, a sociedade brasileira deve pedir a imposição imediata das seguintes condutas pelos governantes, especialmente o governo federal.

- 1) **Medidas de restrição do contágio** descritas acima, com fechamento de fronteiras e quarentena severa com controle do estado;
- 2) **Testagem de toda a população**, rastreamento e isolamento dos infectados;
- 3) **Construção e/ou compartilhamento e aparelhamento de hospitais** de urgência com leitos de CTI e contratação e treinamento de pessoal habilitado;
- 4) **Medidas urgentes de suporte financeiro aos mais vulneráveis** economicamente (pobres, desempregados, empregados autônomos, comunidades periféricas, indígenas).
- 5) **Suspensão de juros, taxas e multas** para pessoas físicas e pequenas e microempresas.
- 6) **Fornecimento de máscaras** para todas as pessoas.

Estamos à disposição para continuar conversando e esclarecendo o artigo para quem se interessar. Mande-nos um e-mail com sua dúvida, opinião, crítica e sugestão. rodrigues.loc@gmail.com

Luiz Oswaldo Carneiro Rodrigues (médico, Coordenador Clínico do Centro de Referência em Neurofibromatoses do Hospital das Clínicas da UFMG)

Ernesto Carneiro Rodrigues (Jornalista, escritor e documentarista)

Luiza de Oliveira Rodrigues (médica, especialista em aquisição de novas tecnologias em saúde e professora de medicina).

Agradecemos as leituras atentas e sugestões de Juliana Ferreira de Souza, Maria das Graças Rodrigues de Oliveira, Thalma de Oliveira Rodrigues e Nilton Alves de Rezende.