



Desde a **Declaração de Pandemia pela OMS para a COVID-19** (doença provocada pela infeção pelo novo Coronavírus SARS-COV-2), no passado dia 11 de Março, e com o nº de casos confirmados a continuar a aumentar exponencialmente dia após dia um pouco por todo o Mundo, temos assistido à tomada de “duras” decisões por parte das Autoridades de Saúde e Governos dos vários Países, que se têm visto obrigados a aplicar medidas cada vez mais restritivas, com vista ao controlo deste surto epidémico.

Portugal não foge à regra, e no espaço de uma semana apenas pudemos testemunhar o decretar do **Estado de Alerta** (numa primeira fase) e agora a sua atualização para **Estado de Emergência**, o que implica por si só a execução de medidas ainda mais rígidas e excecionais.

Perante tal conjuntura e considerando o facto de estarmos a experienciar algo único nas nossas Vidas, mas não inédito na História da Humanidade (ao longo da qual se registaram já várias Pandemias, desde a Peste Negra no século XIV à Gripe Espanhola no século XX, até a própria Gripe A mais recentemente, em 2019), consideramos importante esclarecer alguns pontos sobre o tema, para que o possamos compreender melhor, percebendo como se chegou até aqui e como poderemos ultrapassar este desafio, encarando-o, sem pânico, mas sim de forma consciente e responsável e com a certeza de que o iremos vencer.

Em primeiro lugar, começemos por explicar o significado do termo **Pandemia**: de acordo com a definição da OMS este corresponde à “disseminação mundial de uma doença infecciosa”, sendo aplicado nos casos em que esta atinge um nível de distribuição geográfica internacional bastante alargado, afetando vários continentes em simultâneo e progredindo de forma rápida e sustentada através da transmissão de pessoa para pessoa.

Esclarecido este ponto, importa perceber, então, como é que um “pequeno” surto inicialmente identificado em Dezembro de 2019 num mercado em Wuhan (na China) de alimentos e animais vivos (peixe, marisco e aves), rapidamente se transformou numa Pandemia à escala Global.

Pese embora não exista uma explicação exata para o sucedido, continuando inclusive em curso várias investigações por parte das Autoridades Internacionais no sentido de obter mais e melhores respostas, podemos, no entanto, identificar alguns fatores favoráveis a tal acontecimento:

1. O tipo de vírus e o mercado em questão



Os Coronavírus são um grupo de vírus conhecidos desde 1960 e muito comuns em animais, mas que raramente são transmissíveis às pessoas, sendo que de entre os milhares de estirpes existentes, até ao momento apenas se conheciam 6 com capacidade de infetar os seres humanos, passando a estirpe da COVID-19 a ser a 7ª nesta condição.

Apesar da origem exata do vírus SARS-COV-2, ainda não ter sido confirmada, as análises ao seu material genético revelaram fortes semelhanças com os Coronavírus de alguns animais (como é o caso do morcego), levando à suspeita que esta nova estirpe tenha numa primeira fase passado destes para os seres humanos, adquirindo depois a capacidade de transmissão de pessoa para pessoa, sendo que as próprias características do mercado de Wuhan acabam por suportar de algum modo esta teoria, dado o grande número e diversidade de animais vivos existentes no mesmo (o que favorece, também, a possível necessidade do vírus passar por um hospedeiro intermediário), bem como a quantidade de gente que por lá circula diariamente. Contudo, nunca é demais reforçar que não existe a certeza sobre esta cadeia de acontecimentos, até porque surgiram também já outras teses a contradizer estes argumentos, apoiadas num estudo que alega que uma parcela considerável dos primeiros casos detetados não frequentou este mercado.

2. Formas de transmissão

o vírus transmite-se através de gotículas libertadas pelo nariz ou boca quando alguém infetado espirra, tosse ou fala, podendo atingir diretamente a boca, nariz e olhos de quem estiver próximo ou mesmo na sequência de exposição prolongada a concentrações elevadas destas gotículas em espaços fechados. Estas podem, também, depositar-se nos objetos ou superfícies que rodeiam a pessoa infetada e sua vez, contaminar outros indivíduos que entrem em contacto com os mesmos e toquem depois com as mãos nos olhos, nariz ou boca. Ou seja, a sua transmissão é bastante fácil e altamente provável de ocorrer nas atividades normais do dia-a-dia, bastando para isso ter um contacto próximo com alguém infetado ou frequentar os mesmos espaços.

3. Persistência do vírus nas superfícies

Estudos avaliados pela OMS indicam que o vírus pode persistir (no estado ativo) desde poucas horas até vários dias em superfícies, dependendo do tipo de material e das condições do meio envolvente, nomeadamente a temperatura e a humidade.

Este é outro fator importante, pois quanto maior for a durabilidade do vírus nas superfícies, maior será a probabilidade de exposição ao mesmo e, consequentemente, de infeção.

4. Globalização

Na Era Global, com a “diminuição” de fronteiras e a fácil circulação de pessoas (e com elas de “vírus”, “bactérias”, etc...) por todo o Mundo, o potencial de disseminação deste tipo de doenças torna-se evidente.

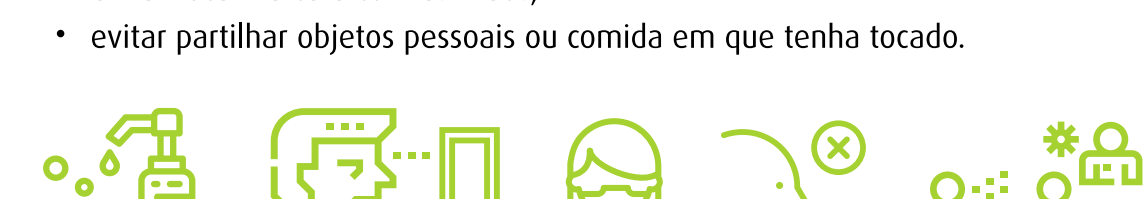


Considerando a associação dos fatores acima, conseguimos já compreender como foi possível o surto de COVID-19 ter progredido tão rapidamente e atingido as proporções atuais.

Então e agora? Como podemos travar esta Pandemia e evitar prejuízos maiores? Também, para esta pergunta não existe uma resposta infalível, nem uma solução única, até porque estamos a falar de uma nova doença, sobre a qual ainda desconhecemos muita informação, o que por si só dificulta a tarefa.

No entanto, sabemos que se garantirmos determinadas condições e mecanismos que dificultem a transmissão do vírus, então teremos o combate facilitado. Na verdade, tudo começa com a **Prevenção** e a adoção de comportamentos de higiene e “etiqueta respiratória”, por parte de cada um, de nós que diminuam o risco de contágio. De acordo com a ‘OMS’ são eles:

- tapar o nariz e a boca quando espirrar ou tossir, com um lenço de papel ou com o antebraço, nunca com as mãos, e deitar sempre o lenço de papel no lixo;
- lavar as mãos frequentemente e sempre que se assoar, espirrar, tossir ou após contacto direto com pessoas doentes. As mãos devem ser lavadas, durante 20 segundos, com água e sabão ou com solução à base de álcool a 70%;
- evitar contacto próximo com pessoas com infeção respiratória;
- evitar tocar na cara com as mãos;
- evitar partilhar objetos pessoais ou comida em que tenha tocado.



Muito importante, também, é fazer uma **alimentação equilibrada, ingerir água em quantidades adequadas, praticar atividades físicas moderadas, manter os hábitos para uma vida saudável**. Embora estas práticas não impeçam o contágio, ajudam o sistema imunitário a estar a cem por cento para enfrentar e combater mais eficazmente o vírus, prevenindo o desenvolvimento de infeções graves.

Contudo, neste momento e considerando a dimensão do problema, os procedimentos acima já não são suficientes (ainda que continuem a ser essenciais), razão pela qual a grande maioria dos Países afetados, incluindo Portugal, já sentiu na Fase de Mitigação da doença, a qual corresponde ao nível de alerta e de resposta mais elevado, sendo acionada quando as cadeias de transmissão já estão estabelecidas no País, tratando-se de uma situação de epidemia ativa.

Significa, portanto, que estamos perante uma Emergência de Saúde Pública e, quando assim é, exigem-se medidas urgentes e extraordinárias, que neste caso em particular incidem, sobretudo, na promoção do distanciamento e isolamento social, como são exemplo: o encerramento de escolas, universidades e outras instituições, a limitação de acessos a serviços públicos, lares, superfícies comerciais, estabelecimentos de restauração e outros, o cancelamento de eventos desportivos e culturais, a determinação de quarentenas e o cancelamento obrigatórios, a restrição de movimentos no geral, o controlo de fronteiras, etc..

Medidas drásticas, que nos afetam a todos e que com certeza terão um impacto social e económico enorme, mas que se revelam nesta fase cruciais para travar a progressão do surto: um “Mal Necessário” em prol de um “Bem Maior” - a Saúde Pública.



Esta paragem/“suspensão” da Sociedade como a conhecemos, sendo o especialista, é essencial para conter a disseminação do vírus, para além de dar o devido tempo às Instituições, Serviços Nacionais de Saúde, Autoridades Competentes, Indústria Farmacêutica, etc... de se prepararem adequadamente para um possível surto de COVID-19 que possa reemergir no futuro (nomeadamente no que se refere aos recursos humanos e materiais necessários, aos procedimentos a aplicar para uma resposta mais eficaz, bem como no que respeita ao desenvolvimento de terapêutica específica e até mesmo de uma vacina).

Não menos importante (agora mais do que nunca) é a necessidade de cooperação, coordenação e articulação estratégica entre os vários Países, pois só com o compromisso de Todos teremos sucesso nesta “batalha”.

Quanto a Nós, resta-nos confiar no trabalho que está a ser desenvolvido pelas Autoridades Competentes e seguir as suas ordens e indicações de forma serena, disciplinada e responsável (para nossa Segurança e dos Outros).

A Pandemia pode “estar” para durar, mas a Humanidade, essa está para “ficar”, como de resto já deu provas disso ao longo da sua História, enfrentando enormes desafios, vencendo-os e reerguendo-se sempre mais forte depois destes. E este não será exceção. São momentos como este que nos põem à prova e nos levam a superarmo-nos e tornarmo-nos melhores.

Na Verdade, as grandes Crises, sejam elas de que ordem forem, são sempre uma Excelente oportunidade para o Progresso, pois obrigam à Mudança - cabe a cada um de nós fazer dela uma Mudança Positiva!