

Isolamento social e máscara são recomendados para pessoas com sintomas

Quem estiver com sintomas como tosse, coriza e dor de garganta deve manter isolamento social, recomendam profissionais de saúde. Se for indispensável sair de casa, a máscara deve ser uma fiel companheira. As regras de “etiqueta respiratória” valem para todos os momentos, mas é reforçada nesse período de pós-carnaval, já que a aglomeração da folia favorece a transmissão dos vírus respiratórios.

O infectologista Rodrigo Lins explica: “no mundo das doenças infecciosas, quanto mais você se expõe a outras pessoas, maior o risco de encontrar com alguma que esteja transmitindo algum patógeno. E muitas vezes, uma pessoa está doente e nem sabe, e encontra com outras que acabam ficando doentes”.

Por isso, também é interessante que os foliões esperem alguns dias antes de encontrar pessoas que têm maior risco de desenvolver formas graves de infecção, ou tomem precauções extras, mesmo quando estiverem sem sintomas.

“Nesta época também é importante evitar visitar crianças pequenas sem uso de máscara, já que esse grupo é mais vulnerável a vários tipos de vírus de transmissão respiratória. E, claro, é fundamental que todos estejam em dia com a vacinação contra a covid-19, especialmente os grupos mais vulneráveis, que precisam tomar doses de reforço periodicamente”, reforça a pesquisadora da Fiocruz Tatiana Portella. Entre os mais vulneráveis também se encontram os idosos – especialmente aqueles com idade mais avançada e que já têm alguma comorbidade – e as pessoas com problemas imunológicos.

Apesar da pandemia ter terminado, a covid-19 ainda é maior causa de óbito entre os pacientes com síndrome respiratória aguda grave de origem viral, mas vírus como VSR e Influenza também podem evoluir para quadros graves e até levar à morte.

O médico Fernando Balsalobre, membro da Associação Brasileira de Otorrinolaringologia e Cirurgia Cervico-Facial diz que sintomas como tosse e dor de garganta são comuns nos períodos pós-festa e geralmente indicam uma infecção viral com danos às vias superiores, como nariz e garganta. “As aglomerações fazem com que os vírus circulem mais,

Especialistas recomendam “etiqueta respiratória” após carnaval

contaminando mais pessoas”, complementa.

O professor Léo Palma, que aproveitou as festas nas cidades do Recife e de Olinda sabe bem o que é isso:

“Na terça-feira de carnaval, eu nem fui. Já caí ali mesmo, nem consegui finalizar o carnaval. Começou com tosse, congestão nasal. Mas pra vir embora pra João Pessoa (capital da Paraíba, estado vizinho a Pernambuco) ainda teve todo o caminho pilotando na moto, peguei um pouco mais de chuva nessa volta. Aí no dia seguinte acordei com uma crise de sinusite mais pesadinha.”

Casos virais leves normalmente melhoram após alguns dias de reforço na hidratação e na alimentação, e uso de analgésicos para aliviar o desconforto, mas algumas pessoas podem evoluir para quadros mais graves. “O médico deverá ser procurado em caso de sintomas

Especialistas recomendam “etiqueta respiratória” após carnaval

como muita prostração, falta de ar e febre persistente”, explica Balsalobre.

Mas não são só os vírus respiratórios que podem deixar lembranças amargas do carnaval: “Cometer grandes excessos gastronômicos ou comer comidas de origem muito suspeita, também pode causar alguns problemas de saúde, alguns quadros diarreicos, algumas gastroenterites virais ou bacterianas”, alerta o infectologista Rodrigo Lins.

Esses casos também exigem reforço na hidratação e no consumo de alimentos leves e saudáveis, mas o paciente deve procurar uma unidade de saúde se os sintomas – como vômito e diarreia – forem muitos fortes ou persistentes.

Para o próximo carnaval, os médicos dizem que alguns hábitos podem diminuir as chances de contaminação, ou deixar o organismo mais forte para enfrentar o “visitante” indesejado. As dicas são:

- Evitar compartilhar alimentos e bebidas
- Hidratar-se bastante
- Manter uma alimentação saudável e leve, com alimentos de origem confiável.

Léo Palma confessa que só cumpriu o mandamento de beber bastante água: “Acho que o piorzinho foi a questão da alimentação. Realmente ficou em segundo plano. Prato de comida mesmo, acho que eu só comi na segunda-feira, nem lembro direito”

Em comparação, seu amigo Sérgio Rodrigo Ferreira com quem Leó curtiu o carnaval, deu mais atenção ao próprio organismo: “A gente

saía dia e noite. Muita gente, muita lotação, muito beijo na boca. E sol e chuva no lombo. Mas eu tentei fazer uma redução de danos, usei até aqueles sachês de hidratação nos blocos” conta o professor, que se diz até surpreso por não ter adoecido depois de tanta festa.

Como em algumas cidades ainda há eventos de pós-carnaval programados, o infectologista Rodrigo Lins também reforça que os foliões com sintomas só devem curtir o “bloco do sofá”: “Ah, tô com febre, tô com sintomas respiratório, mas poxa, eu vou perder? Acho que eu vou para o bloco’ Não, né? Vai passar para o bloco inteiro! Faz repouso, fica em casa que é melhor.”

Tâmara Freire - Repórter da Agência Brasil

Publicado em 09/03/2025 - 10:22

Rio de Janeiro