

[Clique e assine por apenas 7,90/mês](#)

GILBERTO URURAHY

Por Blog

SIGA

Especialista em medicina preventiva

[Cidade](#), [Coronavírus](#)

Coronavírus: saúde é prevenção

O crescimento ou diminuição de casos da epidemia depende de cada um de nós

Por [Gilberto Ururahy](#) - 16 mar 2020, 18h11

Nações que agiram com rapidez foram mais eficientes. Rottonara/ Pixabay/Reprodução

Neste momento em que uma pandemia acomete boa parte dos países do mundo, temos a oportunidade de ver o quanto a precaução é a melhor atitude quando se trata de saúde. Nações que adotaram rapidamente as medidas restritivas e solicitaram a quarentena à população são as que mais rapidamente estão conseguindo retardar ou mitigar o crescimento do número de casos. Já os que demoraram a entender a gravidade da crise, estão pagando um preço alto, como é o caso da Itália, infelizmente.

O presidente francês Emmanuel Macron acaba de declarar que “a França está em guerra” contra o coronavírus, com medidas mais agressivas de contenção, como o fechamento de fronteiras e do comércio.

Já o presidente americano Donald Trump, inicialmente reticente ao vírus, caiu em si, decretou estado de emergência e aderiu a sensatas orientações de isolamento da população, fechando bares, restaurantes, museus, teatros, cinemas, restringindo viagens e recomendando que os americanos trabalhem de casa.

Por aqui, o ministro da Saúde Luiz Henrique Mandetta puxou para si a responsabilidade de capitaneiar o plano de contenção do coronavírus no Brasil. Até este momento, temos pouco mais de 200 casos na contagem oficial do governo. A previsão das autoridades é que este número fatalmente crescerá nos próximos meses. Mas o fundamental para o sistema de saúde é que este crescimento, mesmo que contínuo, seja gradativo. Caso contrário, se for exponencial, com milhares de novos casos por semana, teremos um colapso. A boa notícia é que isto ainda pode ser evitado no Brasil – e só depende de nós.

CONTINUA APÓS A PUBLICIDADE

A população precisa entender que quarentena não é férias. A imagem da população lotando a praia no domingo de sol é alarmante. Não é hora disso. Neste momento, o que podemos fazer para evitar a rápida propagação do vírus é ficar em casa, restringindo as saídas apenas ao essencial, como supermercado e farmácia.

Outro ponto essencial é a higiene pessoal: lavar bem as mãos com água e

sabão ou mantê-las higienizadas com álcool gel. Se tossir ou espirrar, fazê-lo sobre o braço, na altura do cotovelo. É muito importante evitar aglomerações e contatos próximos, inferiores a um metro de distância.

No final deste mês, o Governo Federal dá inicio à campanha de vacinação contra H1N1. É vital que os públicos- alvos, especialmente os idosos, compareçam e se vacinem.

Por fim, evitem passar adiante informações desencontradas ou fake news. A comunicação é uma ferramenta valiosa neste momento. A Secretaria Estadual de Saúde do Rio e o Ministério da Saúde tem guias bastante completos e informativos em seus sites.

CONTINUA APÓS A PUBLICIDADE

Quando se trata de saúde, a prevenção é sempre a melhor alternativa. Cuidem-se e protejam seus familiares, amigos e colegas de trabalho para, juntos, enfrentarmos mais esta crise.

Gilberto Ururahy é médico há 40 anos, com longa atuação em Medicina Preventiva. Em 1990, criou a Med Rio Check Up, líder brasileira em check up médico. É detentor da Medalha da Academia Nacional de Medicina da França e autor de três livros: “Como se tornar um bom estressado” (Editora Salamandra), “O cérebro emocional” (Editora Rocco) e “Emoções e saúde” (Editora Rocco).

CORONAVIRUS

COVID-19

PANDEMIA

PREVENÇÃO

QUARENTENA

SAÚDE PÚBLICA

Assine Abril

Veja

Veja Rio

A PARTIR DE R\$ 9,90/MÊS
GANHE 6 MESES DE GOREAD

VER OFERTAS

ASSINE POR R\$ 7,90/MÊS
GANHE 6 MESES DE GOREAD

VER OFERTAS

Superinteressante

Veja São Paulo

A PARTIR DE R\$ 6,90/MÊS
GANHE 6 MESES DE GOREAD

VER OFERTAS

ASSINE POR R\$ 19,90/MÊS
GANHE 6 MESES DE GOREAD

VER OFERTAS

Você S/A

Quatro Rodas

A PARTIR DE R\$ 6,90/MÊS
GANHE 6 MESES DE GOREAD

VER OFERTAS

A PARTIR DE R\$ 6,90/MÊS
GANHE 6 MESES DE GOREAD

VER OFERTAS

Leia também no [GoRead](#)

SIGA

BEBÊ.COM	QUATRO RODAS
BOA FORMA	SAÚDE
CAPRICHÓ	SUPERINTERESSANTE
CASACOR	VEJA
CLAUDIA	VEJA SÃO PAULO
GUIA DO ESTUDANTE	VIAGEM E TURISMO
PLACAR	VOCÊ S/A

[Grupo Abril](#)

[Abril SAC](#)

[Política de privacidade](#)

[Anuncie](#)

[Como desativar o AdBlock](#)

QUEM SOMOS | FALE CONOSCO | TERMOS E CONDIÇÕES | TRABALHE CONOSCO

Copyright © Abril Mídia S A. Todos os direitos reservados.