

# A REGRA É CLARA: MÁSCARA, MÃOS LIMPAS E DISTANCIAMENTO

*Gerente do Hospital Sírio Libanês traz dicas e recomendações para o viajante*



Referência latino-americana em saúde, o Hospital Sírio-Libanês, em São Paulo, foi o parceiro escolhido pela rede de hotéis GJP para criar um programa específico de protocolos de saúde, para que seus hóspedes tivessem uma garantia a mais sobre segurança na hospedagem. Pegando o gancho da parceria com a GJP (leia mais na página 28), pedimos ao gerente de Consultoria do HSL, Rafael Saad Fernandez, que respondesse a algumas dúvidas e desse dicas de como os viajantes devem se portar nas viagens nesse período de protocolos e novas medidas. Saad topou na hora e buscou as respostas junto ao time de médicos do Sírio. Confira a seguir, as dicas, recomendações e até a queda de alguns mitos para a viagem segura em época de pandemia. A adesão dos cuidados por todos é fundamental, especialmente em relação à higienização das mãos (que não devem ser levadas às mucosas sem estarem limpas), distanciamento social e uso de máscara.

**1** ***O uso de máscaras é obrigatório na maioria dos lugares. A máscara de algodão, caseira, é recomendada? Ou apenas as equivalentes à N95? A máscara tipo face shield (com um visor que protege também os olhos) é recomendada em alguma situação específica?***

**RAFAEL SAAD** – A máscara de tecido é a recomendação da OMS para a população em geral. Se usada corretamente, ela reduz significativamente o risco de contaminação. A máscara N95 é utilizada por

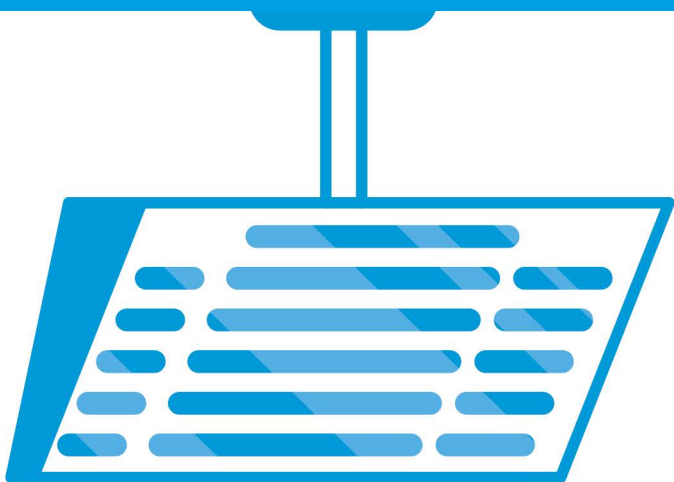
profissionais da saúde em ambientes com risco alto de contaminação, possuindo um nível de filtragem maior. O face shield é um item de proteção adicional utilizado por rotina na saúde para procedimentos que possam gerar muitas gotículas e/ou aerossóis, como a intubação de um paciente com covid. No entanto, temos recomendado a face shield para profissionais que trabalham com alta exposição pela frequência de contato com pessoas – um profissional em uma recepção, num caixa, por exemplo. Sempre associado ao uso da máscara.

**2** ***Estando ao ar livre, é recomendado o uso de máscara mesmo assim?***

**RAFAEL SAAD** – Tem se adotado a recomendação de uso da máscara em todos os ambientes. Independentemente de estar sozinho ou não... Ouvi um amigo dizendo que foi ao Japão e que as pessoas aguardam o semáforo ficar verde para atravessar mesmo em ruas vazias e sem movimento. Ele perguntou a um japonês o motivo, e ele disse: uma criança pode estar olhando. Se você acha que não há risco para você nessa atitude, então pense no exemplo.

**3** ***As viagens de carro são realmente mais seguras nesse momento? E como fazer no percurso? Não parar na estrada? Como usar os banheiros públicos?***

**RAFAEL SAAD** – As viagens de carro em família vão gerar menos risco pelo fato de



- ◀ envolverem as pessoas com as quais normalmente você já tem contato e não há uma possível exposição como ocorreria ao sentar lado a lado com desconhecidos em um ônibus ou avião. Nas paradas, convém seguir todos os cuidados – máscara, higiene das mãos antes e depois de tocar em alimentos ou objetos que sejam frequentemente tocados.

**4** *Que cuidados devemos ter em aeroportos e aviões? São ambientes com maior risco de exposição ao vírus? Viagens longas de avião são recomendadas? Alguma recomendação durante o voo?*

**RAFAEL SAAD** – Os estudos demonstram que o risco maior está no trajeto até o avião do que no próprio voo. Os aviões são equipados com filtros de ar bastante efetivos e potentes, no entanto, sentar-se próximo de outros passageiros pode ser um risco. Por isso a recomendação de evitar sentar próximo a outros passageiros que não sejam da sua família (convém manter ao menos um assento de distância para evitar contaminação por gotículas se um outro passageiro espirrar ou tossir por exemplo).

**5** *Os filtros HEPA para sistemas de ventilação também são usados em hospitais. Onde eles devem ser adotados por empresas de Turismo, como fazem as aeronaves?*

**RAFAEL SAAD** – São filtros para ambientes confinados, como salas cirúrgicas e leitos de pacientes com doenças infecciosas. A aviação adota esse modelo pela potência, associado a uma grande renovação do ar.

**6** *Que cuidados devemos ter em um ambiente fechado e com mais pessoas, como um hotel?*

**RAFAEL SAAD** – Em todo espaço que frequentarmos



a recomendação é sempre a mesma: manter distanciamento social, utilizar máscara de forma adequada e higienizar com muita frequência as mãos.

**7** *Como foi o trabalho do Sírio com a GJP? Quais os maiores desafios? É um tratamento hospitalar para o ambiente hoteleiro?*

**RAFAEL SAAD** – Estamos levando tudo que é possível transpor de boas práticas em ambientes hospitalares com hotelaria premium para as unidades do GJP. A área de Hotelaria no Sírio-Libanês tem uma importância muito grande e consideramos junto com a qualidade da assistência um dos diferenciais de nossos serviços. Transpor isso para um ambiente como o de hotéis é bastante desafiador – no ambiente hospitalar o paciente aceita mais facilmente se submeter a práticas de segurança rigorosas, porque está ali justamente buscando isso. Nos hotéis as pessoas esperam por lazer e liberdade, está sendo complexo levar essa mensagem de cuidados, mas a postura do hóspede será seguramente muito decisiva para a segurança de todos.

**8** *Tapetes e túneis de desinfecção, que muitos hotéis estão adotando, são eficientes no combate ao vírus?*

**RAFAEL SAAD** – Os túneis já foram alvo de recomendação da própria Anvisa para não serem utilizados nesse contexto. Eles ser-

vem para reduzir a carga viral sobre profissionais de saúde que tenham sido muito expostos a ambientes contaminados, de modo a reduzir o risco de contraírem a doença ao retirar seus EPIs. Usar para entrar em um ambiente não traz nenhuma segurança, pois uma pessoa infectada vai passar pelo túnel e continuará saindo infectada do outro lado.

A contaminação pelo piso também não apresenta evidências científicas. Daí a recomendação de não utilizar os tapetes, pois incorrem em um custo desnecessário.

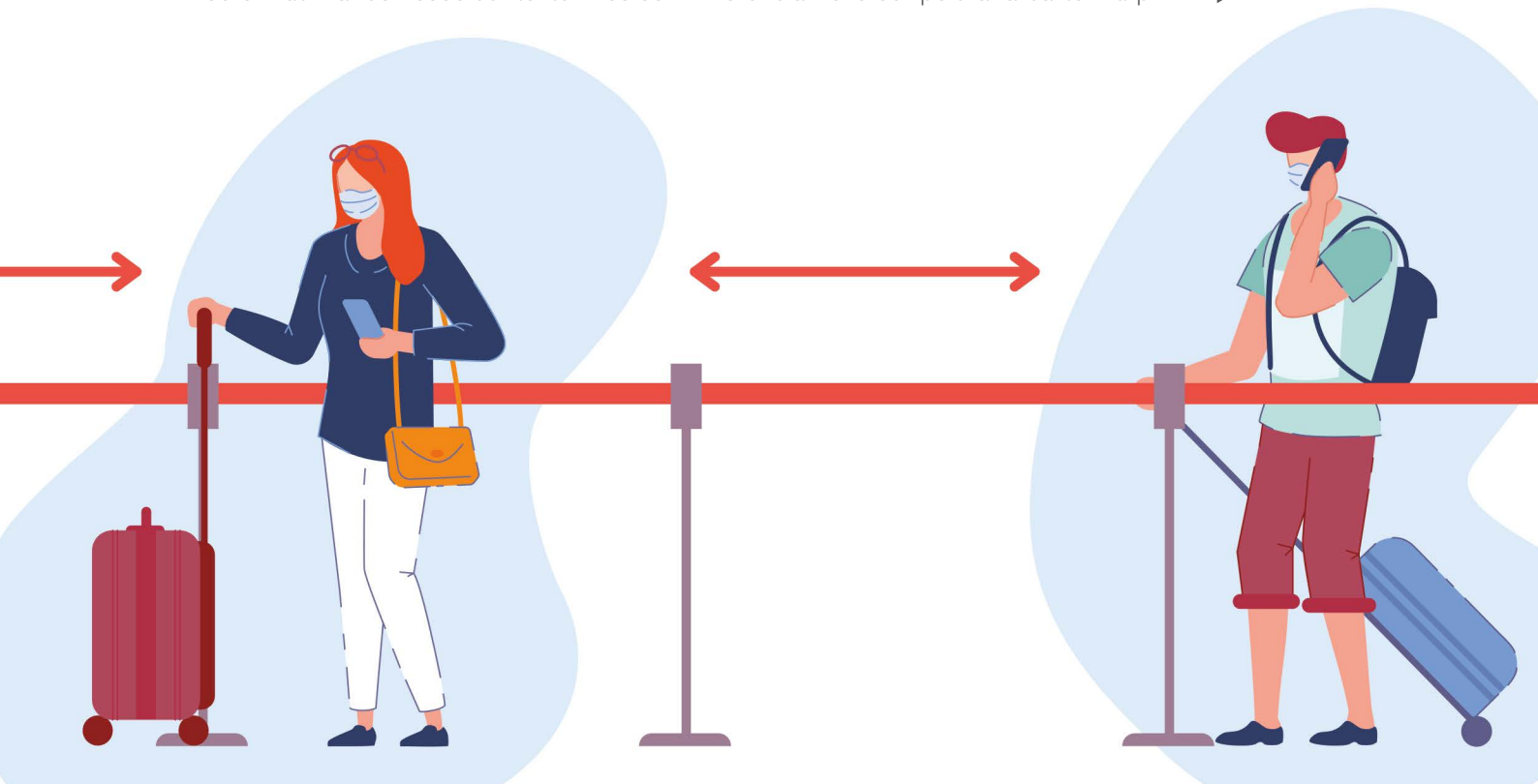
Contudo, essas medidas impressionam o hóspede que não tenha sido adequadamente orientado e muitas redes estão usando isso como estratégia de marketing e não com a preocupação real com a saúde.

**9** *O lobby do hotel é um ambiente de maior circulação. Quais os cuidados nesse local?*

**RAFAEL SAAD** – Segue a mesma recomendação dos demais espaços públicos: distanciamento, máscara, higiene frequente das mãos.

**10** *E nos restaurantes? Devem ser evitados e substituídos pelo room service? Os bufês de café da manhã ou almoço devem ser abolidos pelos hotéis?*

**RAFAEL SAAD** – Em muitos Estados está proibido servir alimentos em bufês. A preferência deve ser pelo à la carte. Eu privi- ▶



◀ legiaria o room service, mas os espaços de alimentação estão sendo adaptados para receber clientes com maior segurança – distância entre mesas, reforço na higiene, não exposição de alimentos a potencial risco de contaminação, treinamento das equipes etc.

**11** *No quarto, quais as recomendações? O passageiro pode querer limpar ele mesmo algumas áreas da acomodação. Isso é recomendado? O mesmo nos assentos da aeronaves...*

**RAFAEL SAAD** – A limpeza pode ser feita por qualquer pessoa utilizando preferencialmente os panos descartáveis e álcool 70%. O risco na verdade não está em sentar-se em um local contaminado, mas de levar a mão suja aos olhos e boca. O reforço na limpeza tem esse foco.

**12** *O vírus pode se espalhar pelo sistema de ar condicionado central? Melhor escolher hotéis com aparelhos split? Qual foi a recomendação do Sírio para os hotéis no caso do ar condicionado? Melhor abrir a janela? Usar outras opções como ventilador, cobertor elétrico etc?*

**RAFAEL SAAD** – Os vírus se reproduzem dentro de hospedeiros e não irão se reproduzir no ambiente de ar condicionado como pode ocorrer com fungos, por exemplo. A recomendação no ar condicionado é para evitar que o vírus disperso no ar e capturado pelo sistema possa recircular. Os vírus são infinitamente pequenos até mesmo quando comparados com bactérias. Utilizar filtros adequados e mantê-los sempre limpos ajudam a aumentar a capacidade de filtração e retenção de micro-organismos.

O ar condicionado do tipo Split apenas recircula o ar do quarto, assim como o ventilador. Ele não renova o ar, ao menos que tenha uma entrada de ar (o que não faz muito sentido no caso do Split, por não ter capacidade de refrigerar o ar).

O risco no caso dos ventiladores e splits é maior quando pensamos na manutenção e higiene dos quartos ou troca de hóspedes.

Abrir as janelas normalmente é a melhor recomendação, pois favorece a renovação de ar, que é a principal recomendação nesse momento.



**13** *Qual foi a recomendação da limpeza dos quartos dos hotéis pelas equipes?*

**RAFAEL SAAD** – Passamos as orientações de limpeza terminal semelhantes à que ocorre nos hospitais: não usar vassouras, limpar sempre do mais limpo para o mais sujo, utilizar panos descartáveis etc. A equipe deve ser treinada a realizar a limpeza e evitar ser substituída para manter o padrão.

**14** *O álcool 70% ou o álcool gel substituem a lavagem das mãos?*

**RAFAEL SAAD** – O álcool pode ser usado sempre que as mãos não apresentarem sujidade aparente. Ele facilita nos ambientes em que não temos pia. Contudo, a higiene das mãos com água e sabão é sempre preferível se estiver disponível por perto.

**15** *Ao sair na rua e retornar ao hotel, a roupa que estávamos usando deve ser retirada e separada? É preciso tomar banho a cada retorno ao quarto?*

**RAFAEL SAAD** – Ainda não há evidências de que a contaminação por esta via seja importante no caso do coronavírus. Mas também não há nada que diga o contrário. Por se tratar de uma doença nova e com aparente alto grau de contágio, temos recomendado esse cuidado sempre que voltamos para casa.

**16** *Quais as recomendações para elevadores?*

**RAFAEL SAAD** – Distanciamento social e higiene das mãos antes e depois do acionamento.

**17** *Ainda no trabalho com a GJP, quais as recomendações para os colaboradores e a entrada e saída de profissionais de serviço e materiais usados pelo hotel?*

**RAFAEL SAAD** – Check list para identificar sintomatologia, aferir temperatura, alternar turnos de entrada e recomendações quanto ao uso dos vestiários, troca de uniformes etc. Basicamente mantendo distanciamento, higienizando as mãos, utilizando máscaras e trocando a cada três/quatro horas.

**18** *Alguns viajantes preferem alugar casas individuais a ficar no hotel. Faz sentido essa escolha em relação a saúde e segurança?*

**RAFAEL SAAD** – São escolhas: a casa individual pode oferecer alguma tranquilidade adicional por estar exclusiva para uma única fa-



◀ mília, sem a entrada de pessoas estranhas como acontece em hotéis. Contudo, poucas pessoas viajam para ficar presas em um quarto, a exposição no transporte e nos eventuais passeios será a mesma.

**19** *Ir à praia é seguro? E na piscina do hotel?*

**RAFAEL SAAD** – Ainda não há consenso entre os especialistas. Muitos Estados seguem obrigando o uso de máscaras mesmo nestes espaços. As piscinas possuem limpeza com cloro ou ozônio, efetivas contra micro-organismos, mas a exposição pela circulação de pessoas em um ambiente mais úmido pode ser evitada até que se tenha evidências conclusivas.

**20** *O transporte público é o lugar de maior risco de contrair o vírus?*

**RAFAEL SAAD** – É um espaço de risco como todo ambiente mais confinado e com aglomeração. Exige os mesmos cuidados para qualquer ambiente público.

**21** *Pessoas com doenças como diabetes ou asma devem viajar nesse momento? E os idosos?*

**RAFAEL SAAD** – Todas as pessoas com doenças crônicas são mais propensas a complicações com a covid. O ideal é que sigam mantendo o máximo de isolamento e cuidados possíveis até que se tenha uma vacina efetiva.

**22** *A checagem de temperatura em aeroportos e estabelecimentos é eficaz e recomendada?*

**RAFAEL SAAD** – É recomendado e ajuda a identificar pessoas doentes, as quais devem ser orientadas a buscar isolamento ou um serviço de saúde.

**23** *E os testes negativos exigidos pelos destinos? Alguns pedem testes negativos feitos 24, 48 ou até dez dias antes da viagem. Outros fazem teste no aeroporto, na chegada do passageiro.*

**RAFAEL SAAD** – O teste que indica se uma ▶

