



Mário Freitas*

Saúde Pública e a Saúde do público, semana a semana (6):

Ventilação e (falta de) vergonha

Os números da semana: 4 em cada 10 crianças do pré-escolar nos Açores têm excesso de peso ou obesidade

Vários estudos internacionais colocaram Portugal, Grécia, Itália e Espanha a liderar a lista dos países europeus com maior aumento da prevalência do excesso de peso e obesidade infantil.

Esta doença multifactorial tem uma forte relação entre a idade do seu desenvolvimento e a sua perpetuação na idade adulta: **cerca de 60% das crianças obesas e 70 a 80% dos adolescentes obesos permanecem adultos obesos**. Esta situação condiciona a **diminuição da esperança de vida em cerca de 5 a 20 anos** e acarreta, igualmente, um aumento do risco de desenvolvimento de problemas de saúde, como os cardiovasculares, responsáveis por uma elevada fatia do orçamento da saúde e solidariedade social, tanto no tratamento como na diminuição de produtividade com reformas antecipadas e diminuição da produtividade laboral. Simultaneamente, as consequências mais frequentes do excesso de peso são os distúrbios psicossociais. Uma auto-imagem progressivamente fragilizada pode conduzir a depressão, auto-exclusão social, abuso de substâncias e mau rendimento escolar.

Neste contexto urge um combate severo em diferentes níveis de actuação, tendo por alvo a família, a escola, os profissionais de saúde, o governo, a indústria alimentar e a comunicação social. É essencial intervenção precoce, já que é durante a infância e a adolescência que existe uma maior probabilidade de sucesso na alteração dos estilos de vida. Tendências como fast ou junk food são amplamente difundidas pelos meios audiovisuais, sem qualquer controlo de qualidade. Estudos revelaram maior vulnerabilidade das crianças, bastando apenas 30 segundos de publicidade para as influenciar.

Ou agimos, ou nos lamentamos. Parece ser o fatalismo português. Mais acção é crucial.

Os dados científicos da semana: “casa onde entra o sol e o ar, não entra o médico”

A Esta semana o CDC apresentou uma nova recomendação sobre ventilação, em espaços fechados, focado nas suas várias componentes:

Na **ventilação**, que se define como o movimento de ar interior e diluição de partículas virais através de meios mecânicos ou naturais.

Na **filtração**, feita através de sistemas de aquecimento central, ventilação e ar condicionado e/ou purificadores de ar internos (portáteis ou montados permanentemente).

No **tratamento do ar**, com sistemas de Irradiação Germicida Ultravioleta (**UVGI**).

Um princípio a ser lembrado nas estratégias de mitigação, é “Primeiro não causar danos”, lembra o CDC. Os proprietários dos edifícios são aconselhados a terem consultoria especializada, ao pensarem em estratégias de mitigação.

As partículas virais transportadas pelo ar espalham-se mais facilmente em ambientes fechados, do que ao ar livre. Em ambientes fechados a concentração de partículas virais costuma ser maior do que em ambientes exteriores. A ventilação interior pode reduzir as concentrações virais no ar, e a exposição viral dos seus ocupantes.

O CDC recorda que, quando estamos dentro de casa, as estratégias de mitigação de ventilação podem ajudar a reduzir a concentração de partículas virais. Quanto menor a concentração menor a probabilidade de as partículas virais serem inaladas para os pulmões (diminuindo potencialmente a dose inalada); contactarem com os olhos, nariz e boca; ou caírem do ar (para se acumularem nas superfícies).

Embora não se saiba exatamente quanta concentração de partículas virais no ar precisa ser reduzida para reduzir o risco de infecção viral, as estratégias de mitigação de ventilação são uma abordagem razoável para reduzir o risco, pois podem reduzir a propagação de doenças.

Além dos edifícios, os veículos – incluindo transportes públicos – também são locais onde há necessidade de melhoria na ventilação, para reduzir a propagação de vírus no ar e diminuir o risco de exposição.

É fundamental atualizar os sistemas de ar ventilado e ar condicionado, de encontro aos requisitos atuais, sobretudo nos sistemas mais antigos.

Aumentar a introdução de ar exterior, abrir janelas e portas, quando as condições climáticas permitirem, para aumentar o fluxo de ar exterior, é uma boa prática. Mesmo uma janela ligeiramente aberta é benéfica. Claro que não se devem abrir janelas e portas se isso representar um risco para a segurança ou saúde (por exemplo, risco de queda, desencadeamento de sintomas de asma).

Podem usar-se ventiladores para aumentar a eficácia das janelas abertas. Para o conseguir, com segurança, o posicionamento do ventilador é importante, e varia de acordo com a configuração da sala. Há que evitar colocar os ventiladores de maneira que possa fazer com que o ar contaminado flua diretamente de uma pessoa para outra, recorda o CDC. Uma estratégia útil é usar um ventilador de janela, colocado de forma segura, para expelir o ar da sala para o exterior. Isto ajudará a atrair o ar exterior para a sala, através de outras janelas e portas abertas, sem gerar fortes correntes de ar na sala.

Certificar-se de que os exaustores de WC estejam a funcionar é também importante, assim como inspecionar e manter os sistemas de ventilação de exaustão em cozinhas.

O uso de sistemas HEPA melhora a “limpeza” do ar (especialmente em áreas de maior risco, como sejam os consultórios médicos, ou áreas frequentemente habitadas por pessoas com maior probabilidade de ter COVID-19 e/ou maior risco de contrair COVID-19 - ou doenças similares).

Os UVGI podem ser úteis como tratamento suplementar para inativar vírus transmitidos pelo ar, como o SARS-CoV-2.

Quanta ventilação é suficiente?

O CDC aponta “5 trocas de ar por hora” (ACH), ou mais, para ajudar a reduzir o número de germes no ar. Na sua página, o CDC ensina a calcular o ACH.

Embora não haja ciência suficiente para identificar uma estratégia de ventilação ideal para todos os espaços, 5 ACH é o que os purificadores de ar portáteis fornecem quando dimensionados adequadamente, seguindo as orientações da Agência de Proteção Ambiental.

Para todos os que tenham interesse nesta matéria, a leitura da nova recomendação do CDC é imprescindível.

A homenagem da semana: vergonha, daqueles que não têm vergonha

Mentir, de forma ostensiva, quando se tem palco, não está ao alcance de todos. Só de quem faz, assim, a prova final do seu carácter, e forma de estar.

A minha homenagem desta semana vai para quem, podendo escolher qualquer parte deste país para trabalhar, escolheu a sua terra, para de forma dedicada ajudar a fazer da mesma um lugar melhor. Demonstradamente não tem sido fácil, e os ataques e insultos têm sido muitos, bem como os silêncios cúmplices. Notável fibra, ademais numa jovem profissional, altamente qualificada na sua especialidade, que passa por tudo isto, sem se desviar 1 cm da sua Missão. **SERVIR O POVO AÇORIANO.**

*Médico consultor (graduado) em Saúde Pública, com a competência médica de Gestão de Unidades de Saúde