



NA PELE
DOS NOSSOS ANTEPASSADOS

PROJETO PANDÉMICO

Unidade didática



**Diferentes caminhos para
os cuidados e a cura**

INTRODUÇÃO

A fim de implementar qualquer plano de ação, é necessário pensar nas medidas a tomar, para que se possa criar uma boa estratégia. Isto é especialmente importante se estivermos a lidar com bugs microscópicos que não podemos ver e, quando estamos cientes da sua presença, eles já estão a fazer a sua coisa. Propomos um plano trifásico: conhecer, controlar e proteger.

ÍNDICE

CONHECER: SER MAIS ESPERTO DO QUE UM VÍRUS

CONTROLAR: A DEFESA É O MELHOR ATAQUE

**PROTEGER: A INFORMAÇÃO E OS MEDICAMENTOS
SÃO NOSSOS ALIADOS**

CONHECER: SER MAIS ESPERTO DO QUE UM VÍRUS



A primeira coisa, que é conhecer, já estamos a fazer dia-a-dia. Temos informações cada vez mais precisas sobre quem é o nosso “inimigo”. Esta informação chega à população através dos meios de comunicação social, que são normalmente os que dão voz à ciência.

Todos os dados recolhidos pelos cientistas de todo o mundo que estão a trabalhar para travar estas doenças são utilizados pelos nossos governos e oficiais de saúde para criar um plano de defesa. Quando sabemos como eles agem, podemos ficar à frente deles e fechar as portas da nossa fortaleza para a tornar segura.

A fase de conhecimento é muito importante e pode ser longa, leva tempo a revelar todos os segredos de um novo vírus, mas pouco a pouco se aprende.

A história, através dos arquivos, diz quais as perguntas a fazer, quais as que já funcionaram antes.

- Por que meios é difundido este novo vírus? Através do contacto físico, através do ar?
- Quais são os sintomas da doença que provoca?

- Quanto tempo leva para que estes sintomas surjam?
- Quem é mais afectado e por que?
- Podemos tratá-lo com os medicamentos existentes?
- Podemos criar novos medicamentos que tratem melhor os sintomas?
- Podemos criar uma vacina que ajude o nosso sistema imunitário?
- Podemos criar uma vacina que nos torne totalmente imunes?

Todas estas questões e muitas mais, algumas das quais só podem ser respondidas em laboratórios, são o que os governos e os cientistas se perguntam a si próprios para criar um plano de ação. As respostas estão lentamente a chegar. O conhecimento da história de pandemias anteriores permite-nos comparar e também encontrar possíveis soluções.

CONTROLAR: A DEFESA É O MELHOR ATAQUE



Com os dados que temos sobre a doença, podemos começar a criar o nosso plano de defesa e, como vimos ao longo dos anos, estes são planos que continuam a mudar, dependendo de como a situação evolui e das novas informações que temos sobre cada pandemia.

No entanto, quase todas as medidas que experimentámos neste tempo provaram a sua utilidade em pandemias anteriores e muitas delas estão associadas a um conceito muito amplo que é HIGIENE, tanto pessoal como público. Ao longo da história, a higiene provou ser uma barreira eficaz contra a propagação de doenças de qualquer tipo. Os vírus e as bactérias não são muito amigáveis à limpeza e isto já é conhecido há muito tempo.

Medidas de proteção pessoal

Algumas são medidas que todos nós podemos aplicar individualmente nas nossas vidas.

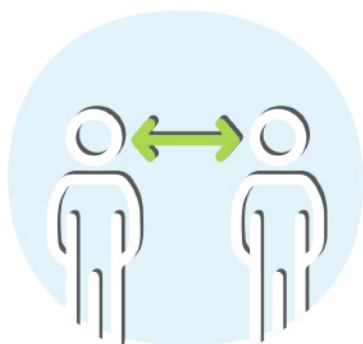
Limpeza e desinfeção

- Manter as nossas mãos limpas é muito importante. Tocamos muitas coisas e muitas pessoas com elas.
- Tente não tocar no seu rosto com as mãos. É muito difícil, mas temos de tentar. Só o faremos quando estiverem limpos.
- Lavar as roupas que usamos frequentemente.
- Manter os locais onde estamos (o nosso quarto, a casa e a sala de aula) tão limpos quanto possível.
- Ventilar a casa e a sala de aula ajuda a reduzir o perigo de contágio. O ar também precisa de estar limpo.



Manter a distância

- É uma coisa difícil de fazer, mas durante uma pandemia teremos de evitar o contacto físico com outras pessoas. Mesmo com amigos ou parentes que não vivem connosco.





Escudos de tecido

- As máscaras protegem-nos de possíveis vírus que possam viajar através do ar.



Seja cuidadoso e prudente

- Também nos protegemos evitando entrar em lugares fechados onde há demasiadas pessoas. Se tivermos de o fazer, usamos sempre uma máscara e tentamos ficar o mais curto possível de tempo.
- Embora isto por si só não seja suficiente, se comermos bem, melhoramos as defesas do nosso corpo.

Aderir a estas regras aumenta as chances de sucesso. Com os nossos esforços pessoais e coletivos, podemos vencer a doença. A ciência e a medicina de hoje estão a ficar cada vez mais rápidas a chegar a medicamentos que nos curam de doenças causadas por bactérias e vírus maus, ou vacinas que nos protegem dos seus ataques.

Precisamos de ser pacientes; as pandemias não são resolvidas em poucos dias, quase sempre leva alguns meses ou mesmo anos.

Medidas de proteção colectiva

Noutros momentos, as autoridades têm de tomar medidas especiais para proteger a população e evitar que o sistema seja ainda mais afetado. Exemplos podem ser encontrados nos arquivos de há centenas de anos atrás.

Confinamento ou quarentena: é Controlo das vias de comunicação: por vezes combinado com a contenção, por vezes apenas uma proibição de entrada em certos territórios de pessoas ou carga de locais onde a doença é suspeita de estar ativa. Uma medida de proteção que pode ser aplicada em vários graus. Vai desde a proibição de sair de uma cidade até à proibição de sair de casa, exceto para comprar produtos básicos.

Controlo das vias de comunicação: por vezes combinado com a contenção, por vezes apenas uma proibição de entrada em certos territórios de pessoas ou carga de locais onde a doença é suspeita de estar ativa.

Fumigação: este é um tipo de limpeza em grande escala de ruas, interiores de edifícios e bens trazidos do estrangeiro. Por vezes, quando as doenças são transmitidas por insetos, florestas inteiras ou partes da selva são fumigadas. Estas limpezas, utilizando produtos especiais, têm sido feitas há séculos.

Controlo e contagem dos doentes: durante uma pandemia, sempre que possível, as autoridades sanitárias controlam o número de pessoas infetadas em diferentes zonas de um país, a fim de aplicar determinadas medidas. Nos hospitais, é feita uma contagem das admissões e descargas, mas também nas aldeias e bairros das cidades, foram, e são, feitas contagens dos doentes.

Abertura de hospitais especiais: uma medida utilizada para alojar doentes com uma doença pandémica e não para os misturar com pessoas que estão a ser tratadas por outras doenças.

NOTAS DE ARQUIVO

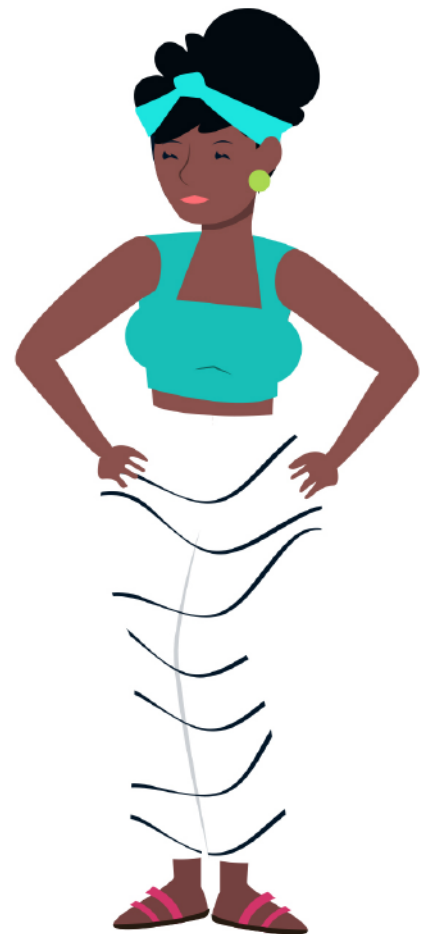
Notícias sobre proteção colectiva

O confinamento pelas cidades é um método praticado há pelo menos 500 anos quando, durante a peste, as cidades em Espanha fecharam as suas portas e não deixaram ninguém entrar ou sair sem autorização especial.

Na Colômbia, durante o grave surto de peste em França, impediram a entrada de navios franceses no porto, ameaçando aqueles que o fizeram com castigo e a remoção do navio para ser queimado com as suas mercadorias.

Em 1821, todas as mercadorias dos países “suspeitos” que entravam nos portos da Costa Rica foram fumigadas para evitar a propagação da varíola.

Há duzentos anos atrás, no México, foi criado um hospital especial para doentes com febre-amarela na cidade de Cerro Gordo. Era guardado por um grupo de soldados que não deixavam ninguém entrar ou sair sem a permissão dos médicos.



PROTEGER: A INFORMAÇÃO E OS MEDICAMENTOS SÃO NOSSOS ALIADOS

O valor da informação

A ignorância e a desinformação também podem ser entendidas como pandemias, que necessitam de um medicamento: qualidade e informação verificada.

Bulo é uma palavra que temos ouvido muito nos últimos tempos, referindo-se a informações incorretas que são transmitidas como se fossem verdadeiras, com a intenção de confundir a população. Hoje em dia, é fácil

inventar embustes, mas também é fácil refutá-los, porque temos um grande acesso à informação.



Contudo, nem toda a informação falsa é uma farsa. Por vezes não têm intenções maliciosas, são apenas erros ou tentativas de explicar algo que não compreendemos. Quando sabemos pouco sobre um assunto, as pessoas em todo o lado inventam histórias ou teorias para explicar o que se está a passar.

Ao longo da história, houve muitos casos associados a doenças e pandemias. Porque, antes do século XX, o acesso à informação sobre o que realmente se estava a passar era muito mais complicado, se não impossível, e muitas pessoas ainda desconfiavam

da ciência e da medicina modernas. Tal desinformação não se destina a causar danos, embora por vezes consiga fazê-lo dando conselhos ou recomendações erradas.

Para compreender como funcionava esta notícia, temos de imaginar que vivemos num mundo em que a ciência ainda não podia explicar a origem de uma doença; a televisão também não existia e muitas pessoas não tinham acesso aos jornais, entre outras coisas, porque nem todos sabiam ler. Neste passado, tão diferente dos nossos dias, as pessoas costumavam inventar razões que poderiam explicar essas situações, por vezes com alguma razão e por vezes com explicações fantasiosas. Alguns disseram que o ar em certas áreas, vilas ou cidades era perigoso para a saúde das pessoas; para outros era uma questão de forças mágicas e maldições.



Dependendo da cultura e religião dominante em cada área ou comunidade, alguns acreditavam que as doenças e pandemias eram castigos divinos pelos quais nada mais se podia fazer senão rezar. Outros acreditavam que ocorriam porque havia um desequilíbrio com a natureza que deixava as pessoas doentes.

Ainda hoje existem comunidades que encontram nestas explicações espirituais uma possível justificação para as coisas que acontecem mas, na maioria dos casos, também aceitam o valor da medicina moderna.

NOTAS DE ARQUIVO

Teorias sobre as causas da peste

Entre a documentação do Peru encontramos um sermão escrito em Cuzco em 1720, que explica algumas das causas da origem da peste com base em teorias associadas à religião católica, numa altura em que a existência da bactéria responsável pela peste ainda era desconhecida. Há três deles: Deus como um ser divino é a causa de tudo. / A colocação de certas estrelas afeta a chegada de doenças como esta / O ar pode ser corrompido por calor estranho ou outras razões.



Do remédio ao medicamento



O outro grande instrumento de proteção contra a doença são os tratamentos para abrandar os sintomas e evitar que a doença se torne grave.

Ao longo da história vemos como numerosos remédios tradicionais baseados em produtos extraídos de plantas e por vezes de animais têm sido transformados em medicamentos.

Os remédios existiam em todas as regiões do mundo, e os curandeiros locais conheciam as suas utilizações. Alguns eram mais ou menos os mesmos em todo o lado, mas outros eram diferentes, tal como a fauna e a flora de cada continente.

Por um lado, as relações comerciais, viagens e expedições científicas entre continentes como a América, Europa e Ásia, permitiram que o conhecimento destas espécies com efeitos curativos se espalhasse pelos territórios. O cultivo também se espalhou, uma vez provada a sua utilidade.

Assim, encontramos documentos que nos informam sobre tratamentos típicos na Europa e outros que nos informam sobre estas viagens em busca de novas espécies. A América era uma grande fonte de novos produtos úteis para a alimentação, mas também para a Medicina.

Por outro lado, nasceu um ramo da ciência conhecido como Farmácia, que tornou possível converter estes remédios naturais em medicamentos mais potentes e eficazes. Uma das mais bem

sucedidas foi a casca da árvore da cinchona, que chegou à Europa no final do século XVI e logo se tornou um remédio muito potente para combater a malária. No século XIX foi rebatizado quinina, embora tivesse sido utilizado durante séculos.

No entanto, alguns destes remédios não tiveram efeitos secundários tão positivos. Ao longo do tempo, a medicina moderna manteve os melhores e descartou outros por causa dos seus perigos. Um bom exemplo são todos os remédios que continham metais como o chumbo ou o mercúrio, que são bastante venenosos.

NOTAS DE ARQUIVO

Para mostrar basta um botão

Um documento da Costa Rica, datado de 1829, fala-nos dos vários tratamentos recomendados para os sintomas da varíola, nas suas duas variantes: benigna e maligna. Todos os remédios acima mencionados são misturas de produtos vegetais, animais e minerais.

Algumas das descritas são: água de rosas e água de erva (trigo verde esmagado), sumo de romã, canela, infusões de casca de quinina e cataplasmas de tomate frito ou mostarda.



ACTIVIDADE 1

Parar o vírus

Esta atividade é um jogo de papéis concebido para trabalhar sobre as medidas de proteção coletiva que têm sido tomadas ao longo da história e também para compreender a sua utilidade, bem como o valor da informação de qualidade. Vamos imaginar que a nossa classe é uma comunidade de um passado não muito distante, uma pequena cidade que temos de proteger de uma ameaça satânica. Nessa cidade há autoridades que serão representadas pelas crianças da classe, divididas em cinco grupos:

- Polícia
- Líderes religiosos ou párocos
- Autoridades portuárias
- Profissionais de saúde
- Câmara Municipal

Uma lotaria poderia ser realizada para atribuir cada criança a um grupo para evitar a criação dos mesmos grupos antigos.

Chega uma carta na qual somos avisados da necessidade de tomar medidas contra uma doença desconhecida. Cada autoridade tem de escolher as medidas certas na sua área e explicar aos outros como é chamada e para que será utilizada. Então todos compreenderão a razão de cada medida.

Daremos a cada grupo as suas questões, para que possam deliberar e encontrar as suas soluções. As respostas às perguntas “Como se chama esta medida?” e “para que serve?” não têm de ser idênticas às escritas nas soluções, mas têm de transmitir a essência do conteúdo. É tarefa do professor orientar os alunos para que cheguem à resposta correta.

Os estudantes terão cerca de 20-30 minutos para deliberarem e darem as suas respostas. Todos os grupos trabalharão em simultâneo. Posteriormente, as soluções escolhidas serão partilhadas e discutidas.

... Como representante do Estado, peço-lhe que tome uma série de medidas que nos permitam controlar esta estranha doença que os nossos médicos ainda são incapazes de identificar.

Que todas as autoridades tomem as medidas que há muito se têm revelado úteis e que os peritos recomendam como a melhor forma de conter o contágio e aguardar a chegada de soluções para esta crise.



Polícia

1. Deliberar e escolher a opção correta:

a) Aconselhar a população a abandonar a aldeia o mais depressa possível

b) Aconselhar a população a permanecer dentro de casa durante um período de tempo

c) Aconselhar a população a reunir-se no porto

Que nome daria a esta medida?

Para que serve?

1. Deliberar e escolher a opção correta:

a) Dizer ao serviço de limpeza para limpar e fumigar as ruas com especial cuidado

b) Diga-lhes para não virem trabalhar amanhã, eles mereceram-no

c) Plantar flores de laranjeira em todo o lado

Que nome daria a esta medida?

Para que serve?

Soluções

1. c) / Quarentena ou contenção / para evitar que a doença se propague, que as pessoas sejam afetadas e que os serviços de saúde entrem em colapso.

2. a) / Limpeza e fumigação / para garantir que as ruas são seguras para os cidadãos.

Líderes religiosos

1. Deliberar e escolher a opção correta:

- a) Fazer listas e manter um registo das pessoas doentes.
- b) Limpar a sua casa, que está sempre suja
- c) Acabamento de um bolo gigante

Que nome daria a esta medida?

Para que serve?

2. Deliberar e escolher a opção correta:

- a) Assustar as pessoas para fora das ruas
- b) Sensibilizar as pessoas para a importância de seguir as regras
- c) Não falar com ninguém para que não fiquemos infetados

Que nome daria a esta medida?

Para que serve?

Soluções

1. a) / Controlar e contar o número de pessoas doentes / para saber quantas pessoas são afetadas, quem sofreu da doença e quem não sofreu e que grupos são mais afetados. Se soubermos isto, podemos localizar a origem ou origem da infeção e tentar proteger aqueles que desenvolvem uma doença mais grave.

2. b) / Informação e sensibilização de qualidade / para que todos compreendamos o que está a acontecer e a importância de cumprir as regras.

Autoridades Portuárias

1. Deliberar e escolher a opção correta:

- a) Ejetar todos os navios que se encontram atracados no porto
- b) Não permitir a entrada ou saída de quaisquer navios por enquanto
- c) Não ir ao trabalho

Que nome daria a esta medida?

Para que serve?

2. Deliberar e escolher a opção correta:

- a) Colocar todos estes pacotes de uma só vez
- b) Abrir todos os bens para ver o que está dentro
- c) Falar com o serviço de limpeza para fazer uma limpeza completa e fumigação dos bens armazenados

Que nome daria a esta medida?

Para que serve?

Soluções

1. b) / Encerramento das vias de comunicação. Portos / para evitar que a doença entre e saia da cidade, quer na mercadoria, quer através de pessoas infetadas.

2. c) / Limpeza e fumigação / para garantir que bens como alimentos e bens de primeira necessidade cheguem aos cidadãos livres de perigo. regras.

Profissionais de saúde

1. Deliberar e escolher a opção correta:

- a) Fechar a prática de modo a que ninguém entre
- b) Informar as pessoas sobre medidas de protecção pessoal
- c) Duvido que esta doença exista

Que nome daria a esta medida?

Para que serve?

2. Deliberar e escolher a opção correta:

- a) Organizar a abertura de um hospital de campanha
- b) Ir de férias durante algumas semanas
- c) Fechar a clínica para manter os doentes afastados

Que nome daria a esta medida?

Para que serve?

Soluções

1. b) / Informação e sensibilização de qualidade / para que todos compreendamos o que está a acontecer e o que podemos fazer individualmente para nos protegemos.

2. a) / Abertura de hospitais especiais / para reforçar os cuidados de saúde, com novos espaços e novos profissionais e para separar pacientes contagiosos de pacientes não infetados.

Câmara Municipal

1. Deliberar e escolher a opção correta:

- a) Decreto de cinco dias de feriados públicos para todos.
- b) Aumentar os impostos para fixar as estradas
- c) Contratação de novos profissionais de saúde para o novo hospital

Que nome daria a esta medida?

Para que serve?

2. Deliberar e escolher a opção correta:

- a) Para preparar uma feira agrícola para o próximo fim de semana
- b) Coordenar a polícia para fechar as vias de comunicação terrestre
- c) Melhor não fazer mais nada

Que nome daria a esta medida?

Para que serve?

Soluções

1. c) / A abertura de hospitais especiais / um hospital vazio é inútil, precisamos de médicos, enfermeiros, auxiliares de enfermagem, etc... para que tudo funcione.

2. b) / Encerramento das vias de comunicação. Estradas / para evitar que a doença entre e saia da cidade, seja em mercadorias ou através de pessoas infetadas.

Esta atividade pode ser incentivada através da entrega de autocolantes de prata e ouro a cada equipa quando dão as respostas corretas, ou algum outro tipo de prémio.

No final da atividade, relatam que juntos “tornaram a sua comunidade mais segura” e improvisam uma pequena celebração.