

Dicas para um  
**Feliz Natal e**  
um **2021** com  
paz e saúde!

Dra Ana Escobar



O Natal de 2020 está chegando. Uma semana depois vem a comemoração de fim de ano. Para os que gostam desta época de confraternizações e perspectivas de encontros com amigos e familiares que não víamos há tempos, vai ser um Natal e um Réveillon bem diferente das expectativas, para aqueles que desejam um 2021 feliz, com muita paz e saúde.

Em outras palavras: para que se tenha um Natal e um 2021 com as pessoas que mais amamos por perto e com saúde, devemos “segurar” a vontade de termos festas sem restrições.

Definitivamente os atuais dados da pandemia em ascensão apontam para um Natal e uma “virada” de ano bem diferentes dos tradicionais.

***Tenham a força necessária para esperar mais um pouco, Pessoal.***

Foi um ano difícil para todos: crianças ficaram sem amigos e sem escola, presas em casa, aprendendo – as que conseguiram- com um computador; adolescentes ficaram sem seus encontros, suas festas e suas baladas; adultos, tiveram que se reinventar nas tarefas de casa, nas tarefas escolares dos filhos, no *home office* e na privação do lazer; e os idosos, ficaram isolados, com medo, muito medo e longe de todos.

Estamos todos cansados, claro. Não poderia ser diferente.

Uma vacina segura e eficaz já está liberada e começou a ser administrada na Inglaterra e muito proximamente em outras tantas regiões do mundo. Outras vacinas igualmente seguras e eficazes também serão em breve autorizadas e distribuídas.

***Aliás, o melhor presente que todos vamos receber foram os cientistas que nos deram neste final de ano: as vacinas.***

Falta pouco, muito pouco para conseguirmos retomar nossos encontros tão gostosos com segurança. Por enquanto, neste Natal e virada de 2020 usem a inteligência, o bom senso e principalmente a força de vontade.

Para orientar a organização de vocês para as festas de final de ano, aí vão algumas dicas que podem ajudar.

***- Quantas pessoas devem ter na festa de Natal em família?***

Há um número “mágico” que pode ajudar: DEZ pessoas, em média. De onde vem este número de DEZ? De algumas recomendações feitas por especialistas. Não há nenhum estudo científico a respeito, mas considero também que DEZ é um número razoável para não aglomerar demais muita gente e naturalmente restringir o contato entre todos. Claro que se vocês forem fazer a festa em um local muito pequeno, o número de dez pode ser muito grande. Usem o bom senso e a inteligência para decidir.



### ***- Tenho que manter distância de 1,5 metro das pessoas?***

Isso é o ideal, claro. Claro também que depende do tamanho do local da sua festa e das possibilidades físicas para que isso aconteça. Evite abraços e beijos. Não vai ser fácil para ninguém. Vai ser estranho, mas é importante que seja seguro.

### ***- Minha família é enorme. Como fazer?***

Combinem antes a divisão da família em “blocos” que estão mais próximos. Assim fica mais seguro para todos.

### ***- O mesmo número de pessoas vale para o Réveillon?***

SIM. Vale o mesmo raciocínio. Lembrem-se que jovens, que gostam de comemorar a virada com os amigos, não estão livres da Covid e podem passar a doença para seus pais ou avós depois. Por isso, na virada devemos manter os mesmos cuidados.

### ***- E festas ao ar livre? Pode chamar mais gente?***

Sim, claro que ao ar livre é mais seguro. Mas usem o bom senso para não aglomerarem demais. Há de novo que usar o bom senso e a inteligência para decidir.

### ***- Devemos ficar de máscara nas festas?***

Sim. Ficar de máscara e só as retirar na hora de se alimentar. Isso é o ideal, pois restringe a contaminação.

### ***- Já tive Covid. Preciso ficar de máscara na festa?***

SIM. Lembrem-se que a reinfecção é possível e ninguém sabe em quem vai acontecer. Por isso, máscaras sempre.

### ***- Precisa fazer PCR antes das festas?***

Depende de uma série de circunstâncias como, por exemplo, do grau de exposição de cada um a situações de riscos mais evidentes ou se há pessoas de risco no grupo familiar. Isso tudo deve ser levado em consideração, mas deve-se entender que o PCR vale só – de verdade- para o dia em que foi feito. Portanto, fazer o PCR 3 dias antes pode não adiantar nada.

### ***- E o teste rápido ajuda?***

Não. O teste rápido – aquele em que o dedo é picado para ver anticorpos- não apresenta resultados seguros.

### ***- Posso abrir os presentes sem risco de contaminação?***

SIM. Lembrem-se que as mãos é que podem levar o vírus aos olhos ou à mucosa respiratória. Por isso, receba seus presentes, agradeça de longe, abra-os e lave as mãos. Simples assim.



## - Vou viajar. Quais as dicas para carro, ônibus ou avião?



**CARRO:** é seguro, principalmente se viajarem juntos os que moram juntos. Se alguém for de “carona”, vale colocar máscara em todos. Troque-as a cada 3 horas, caso a viagem demore mais que isso. Se for necessário parar, depois de usar o banheiro lave bem as mãos. Evite se alimentar em ambientes aglomerados onde todos tiram as máscaras. Leve seu próprio alimento e coma longe das pessoas nos locais de paradas.

**ÔNIBUS:** tente evitar filas e tente, dentro do possível, manter-se distante de outras pessoas na rodoviária. O uso de máscaras é obrigatório e devem ser trocadas a cada 3 horas, caso a viagem demore mais que isso. Não as retire em nenhum momento. Nas paradas, depois de usar o banheiro, lave bem as mãos. Evite se alimentar em ambientes aglomerados onde todos tiram as máscaras. Leve um álcool em gel e use-o quando necessário for. Quando chegar, tome um banho e lave a cabeça.

**AVIÃO:** tente evitar filas e tente, dentro do possível, manter-se o mais distante possível de outras pessoas no aeroporto. O uso de máscaras é obrigatório e devem ser trocadas a cada 3 horas, se a viagem demorar mais que isso. Não as retire em nenhum momento. Os aviões contêm filtros potentes e são seguros. Mesmo assim fique direto com as máscaras, retirando-as apenas para se alimentar, se isso for essencial devido ao tempo de viagem. Leve um álcool em gel e use-o quando necessário for. Quando chegar, tome um banho e lave a cabeça.

Falta pouco, Pessoal. Muito pouco mesmo. Vale a pena esperar. Aguentem firmes que há muita luz no fim do túnel. Estas festas de final de ano serão muito estranhas e talvez nos lembremos delas para sempre. Mas para que todos tenhamos boas recordações e paz de espírito, vamos cuidar da nossa saúde e da saúde dos que estão perto de nós.

Estamos juntos, sempre. Feliz Natal para vocês e que 2021 seja um ano iluminado de paz e saúde.





[facebook.com/DraAnaEscobarResponde](https://facebook.com/DraAnaEscobarResponde)



[instagram.com/draanaescobar/](https://instagram.com/draanaescobar/)



[youtube.com/user/draanaescobar/](https://youtube.com/user/draanaescobar/)



[www.draanaescobar.com.br](http://www.draanaescobar.com.br)



dra. **ana**  
**escobar**