Enquanto a vacina não chega...

Um pouco mais sobre os protocolos de biossegurança!

Com o intuito de apoiar os agentes de saúde na promoção dos cuidados de prevenção, divulgamos abaixo as últimas atualizações da Organização Mundial de Saúde com relação à pandemia do COVID-19:

Imunização: É fundamental se vacinar quando chegar a sua vez e não se esquecer de que, tendo em vista o número ainda limitado de vacinas no mundo, será necessário continuar com as medidas preventivas, evitando que o vírus se espalhe e protegendo, dessa forma, a si e aos outros.

Disciplina e atenção às rotinas: É preciso seguir e adotar uma abordagem do tipo "faça tudo", incluindo as medidas de proteção: lavar as mãos frequentemente com água e sabão ou álcool em gel e cobrir a boca com o antebraço quando tossir ou espirrar (ou utilize um lenço descartável e, após tossir/espirrar, jogue-o no lixo e lave as mãos). Lave também as máscaras que devem ser trocadas em intervalos de 3 horas no máximo. É importante manter-se a pelo menos a 1 metro de distância das outras pessoas e sempre usando máscaras de proteção. A nível individual, essas medidas de proteção funcionam inclusive contra as novas variantes identificadas até o momento.

Atenção aos sinais: Os sintomas mais comuns da COVID-19 são: febre, cansaço e tosse seca. Alguns pacientes podem apresentar dores, congestão nasal, dor de cabeça, conjuntivite, dor de garganta, diarreia, perda de paladar ou olfato, erupção cutânea na pele ou descoloração dos dedos das mãos ou dos pés. Esses sintomas geralmente são leves e começam gradualmente.

E, além de tudo o que está descrito acima, é fundamental enfatizar o parecer da ciência: é amplamente comprovado que ações que promovam o fortalecimento da espiritualidade são essenciais para incrementar a imunidade.

O médico Arthur Fernandes, membro da Sociedade Brasileira de Medicina de Família e Comunidade ressalta que "como elemento estruturante da experiência humana, a espiritualidade está ligada à manutenção e fortalecimento da saúde física, mental e social, havendo estudos, cada vez mais qualificados nas últimas três a quatro décadas, apontando benefícios diretos como redução de estresse, ansiedade e depressão, uso de substâncias e tentativas de suicídio, além de melhor qualidade de vida e prognóstico psiquiátrico, bem como aumento da expectativa de vida global em até 7 anos adicionais e diminuição do estresse oxidativo, contribuindo para enfrentamento

às neoplasias e doenças degenerativas, como o Alzheimer". Ou seja: para nós, budistas da Soka Gakkai, mais uma afirmação do poder da fé e da oração meditativa.

O artigo científico Religião e saúde mental: desafio de integrar a religiosidade ao cuidado com o paciente, de autoria de acadêmicos de Enfermagem da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), Rose Murakami e Claudinei José Gomes Campos, ressalta que "A influência positiva da religiosidade sobre a saúde pode ser causada devido à mobilização de energias e iniciativas extremamente positivas, que fortalece o indivíduo, fazendo com que ele tenha condições de lidar mais eficazmente com suas condições, incentivando-o a aceitar a terapia. Desse modo, ele passa a apresentar potencial ilimitado para melhorar a sua qualidade de vida".

Ou seja: energizar-se positivamente por meio do fortalecimento de sua espiritualidade é um fator importante para a construção de uma saúde física e mental. Portanto, sejam quais forem os desdobramentos da atual pandemia, cada um individualmente deve valorizar a sua vida, protegendo-a a partir dos passos acima e, agindo dessa forma, estará cuidando também de todos ao seu redor.

#PrezamosCadaVida #soka #bsgi #sokagakkai #budismonichiren #humanrights #humanismo #budismo #paz

Fontes:

https://www.paho.org/pt/covid19

https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0

https://www.sbmfc.org.br/noticias/como-a-espiritualidade