

VERDADES E MENTIRAS DE VIAJAR SEM MÁSCARAS



Em associação com



MARTIN LINDSTROM

AUTOR BEST-SELLER PELO NEW YORK TIMES

**VERDADES E
MENTIRAS DE
VIAJAR
SEM MÁSCARAS**

MARTIN LINDSTROM

lindstrom
COMPANY

Publicado inicialmente pela Lindstrom Company 2020

Copyright © 2020 por Martin Lindstrom

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, armazenada ou transmitida de qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico, mecânico, por fotocópia, gravação, escaneamento ou outro, sem permissão por escrito da editora. É ilegal copiar este livro, publicá-lo em um website ou distribuí-lo de qualquer outra forma sem permissão.

Martin Lindstrom não tem responsabilidade alguma pela continuidade ou precisão de URLs para websites externos ou de terceiros mencionados nesta publicação e não garante que qualquer conteúdo de tais websites seja, ou permanecerá, preciso ou adequado.

Designações usadas por companhias para distinguir seus produtos são frequentemente consideradas marcas comerciais. Todos os nomes de marcas e de produtos utilizados neste livro e em sua capa são nomes comerciais, marcas de serviço, marcas registradas e marcas comerciais registradas de seus respectivos proprietários. Os editores e o livro não estão associados a nenhum produto ou fornecedor mencionado neste livro. Nenhuma das companhias mencionadas no livro o endossaram.

Para mais informações, visite o site

www.LindstromCompany.com

Em associação com

www.intertek.com/Protek

Primeira edição

Revisada em 31 de julho de 2020

Design do ebook por milestonecreative.co.uk

ÍNDICE

	PÁGINA
Prefácio	iv
1 O mundo mudou. E você mudará!	1
2 O dia em que percebi não saber nada sobre limpeza (e companhias aéreas também não)	10
3 Poltrona 14E	18
4 Desbobrindo uma pequena, invisível e contaminada lembrança	24
5 O grave segredinho do policial	33
6 Tire as mãos do controle remoto	47
7 Mudar é fácil (até você tentar)	55
8 Parabéns a você nesta data querida (e outros truques para usar se você quiser se manter a salvo ao viajar)	64
9 Um novo capítulo	75
Sobre o autor	85

PREFÁCIO

Até 9 de março de 2020, minha vida era viajar.

Não era incomum eu começar meu dia tomando café da manhã na Suíça, discursar em um evento em Frankfurt algumas horas mais tarde, fazer uma reunião de diretoria na hora do almoço em Copenhague, encerrar uma conferência em Madri no final daquela tarde e jantar uma massa à bolonhesa com um cliente em Milão para fechar o dia.

Meio que de brincadeira, falava aos colegas que voou tanto que meu estômago tinha se tornado uma empresa de “catering” de um homem só para aviões. Muitos viajantes a negócios têm esse mesmo estilo de vida frenético e livre. Veja meu amigo André Lacroix, CEO da Intertek, por exemplo. Mais de uma vez, nós nos vimos sentados um ao lado do outro em um avião partindo para o mesmo destino.

Isso realmente me impactou um dia, assim que o filme “Amor Sem Escalas”, com George Clooney, começou a passar. O comandante caminhava pelo corredor, parou ao lado da minha poltrona e me deu as boas-vindas de volta “porque você é um cliente muito importante da Singapore Airlines”. Tenho de admitir: ser reconhecido realmente fez com que me sentisse especial.

Então, tudo isso parou, para mim e para todos nós.

Nada de aviões, segurança do aeroporto, controle de passaporte, loja “duty free”, comida de avião, desjejum três vezes na mesma manhã em três voos diferentes, nem

jetlag, crianças gritando algumas fileiras atrás de mim, hotéis, cálculos de fuso horário ou chamadas perdidas de despertador. Uma sequência inacabável de Zoom, Microsoft Teams e GoToMeetings agora ocupa esse espaço. Viagens infinitas foram substituídas por silêncio. Minha janela se tornou minha tela para o mundo. Um mouse virou meu joystick.

Apesar (ou por causa) de todos os cartões Gold mais ou menos inúteis na minha carteira, estranhamente me tornei uma referência do tipo Quem É Quem para viajantes frequentes em recuperação que pensavam como eu. Eles começaram a pedir minha opinião sobre este novo mundo das viagens. Não sei bem se isso foi por causa de meu amplo trabalho com companhias aéreas, aeroportos, hotéis e locadoras de veículos – ou porque eles sentiram, de alguma forma, que eu também me sentia perdido atrás do computador, com sintomas de uma grave “abstinência de anúncios de embarque” enquanto, ao fundo, havia uma estática permanente.

Comecei a questionar: Qual é a realidade de viajar nos dias de hoje? Rapidamente, descobri que é quase impossível extrair a verdade verdadeira.

Tente digitar “segurança contra Covid durante o voo”. Você receberá o mesmo número de respostas que o de passageiros em um avião (bom, pelo menos era o mesmo há alguns meses). Perguntas sobre segurança ao chegar ao hotel, fazer conexão em aeroportos, dirigir um carro alugado e comer fora são, claro, igualmente importantes. Se você já tentou descobrir a verdade sobre viajar em um mundo com coronavírus... bom, com certeza ainda está procurando.



**QUAL É A REALIDADE DE
VIAJAR NOS DIAS DE HOJE?
...É QUASE IMPOSSÍVEL
EXTRAIR A VERDADE.**

Em maio deste ano, fui convidado a participar de um webinar sobre negócios globais chamado “*Como Posicionar sua Organização para o Sucesso em um Mundo Pós-COVID-19*” e chamei André para se juntar a mim. Perguntei como a Intertek havia reagido à crise e ele respondeu que eles tinham duas prioridades principais: garantir que todos os processos certos estivessem em vigor para proteger a saúde e a segurança de seu pessoal e garantir que poderiam dar aos clientes toda ajuda necessária para retomar suas operações – e tinham lançado uma nova solução chamada Intertek Protek, com serviços totalmente focados em saúde, segurança e bem-estar.

Foi aí que me ocorreu: Por que não, no meio de toda esta loucura, escrever um e-book para viajantes como eu e combinar minha extensa pesquisa científica sobre o comportamento humano com contribuições da equipe de garantia de qualidade global do meu parceiro viajante André.

Com saúde e segurança sendo as maiores preocupações de funcionários e clientes de seus clientes, a cada minuto de cada dia durante o ano inteiro a equipe da Intertek está ocupada auditando, formando referenciais e certificando milhares de quartos de hotel, restaurantes e companhias aéreas – no mundo inteiro –, livrando a indústria de viagens dos riscos da Covid-19 com as soluções Protek.

Tem sido, digamos, uma jornada divertida. Depois de pesquisar e escrever este livro, sei que nunca mais tocarei em um controle remoto, mastigarei um punhado de amendoins no bar do aeroporto ou usarei o banheiro do avião do mesmo jeito de antes. Graças à Intertek Protek, percebi que há maneiras nas quais todos poderemos botar o pé na estrada novamente – com segurança – na nova realidade.

Tenha um bom voo.

Martin Lindstrom

O MUNDO MUDOU. E VOCÊ MUDARÁ!

Você e eu tocamos nosso nariz, orelhas e olhos de 16 a 23 vezes por hora. Isso equivale a mais de 250 vezes em um dia normal!

Se você por acaso está preso em um ambiente perfeitamente estéril e desinfetado, com ar e água filtrados, comida controlada rigorosamente e visitantes imaculadamente examinados, tocar nariz, orelhas e olhos não é grande coisa – mas quem quer viver ali?

Bactérias e vírus sempre estiveram à nossa volta. Na verdade, o “microbioma” humano contém cerca de 39 trilhões de células microbianas, incluindo bactérias – mais do que os 30 trilhões de células humanas que formam nosso organismo.

Um dia desses, vi um comercial chamativo na TV para o mais recente, melhor, superincrível aspirador de pó, capaz de sugar cada patógeno (e também bloquinhos de LEGO) e transformar meu tapete imediatamente em uma pista de pouso perfeitamente limpa, “99,99% livre de bactérias mortais”. O 0,01% restante, claro, equivale a um milhão de bactérias, e isso nem pode ser o ponto essencial.

E se eliminar micróbios de nosso ambiente não fosse importante? E se eles nem fossem danosos?

Sem bactérias, não conseguiríamos sobreviver. Apesar do que Hollywood, as redes sociais e até mesmo aqueles comerciais “99,99% livre de bactérias” possam nos dizer, [micróbios](#) são responsáveis por construir nossos sistemas imunológicos, evitar doenças, digerir alimentos e até afetam nosso comportamento. Eles são uma parte enorme do motivo pelo qual nós, como espécie humana, simplesmente existimos hoje.

Entretanto, também têm sido um perigo inegável, de pestes antigas à famosa gripe de 1918 e à Covid-19 atual. Se você mora em Nova York, não quer se arriscar e decide nunca mais embarcar em um avião, seu risco de morrer de Covid-19 no auge da pandemia teria sido o dobro do risco de morte de um soldado norte-americano no Afeganistão em 2010. Se você morou em Michigan durante a pandemia, seu risco de morrer Covid-19 seria parecido com o de morrer pilotando uma moto por 70 km todo dia. Viver em Maryland durante esta época de Covid-19 teria sido quase tão arriscado quanto dar um salto de paraquedas todo dia nesse período inteiro.

Dito de outra forma: Para alguém infectado com Covid-19, o [risco de morte](#) é comparável às chances de morrer em uma escalada a mais de 7.900 metros de altura no Himalaia.

Esses números se baseiam na população inteira dos EUA, assumindo uma idade média de 38 anos. Para pessoas mais velhas, a taxa de fatalidade pode ser até 10 vezes mais alta – pouco inferior à de pilotar em missões de bombeamento da Força Aérea britânica sobre a Alemanha durante a Segunda Guerra Mundial.



**SEU RISCO DE MORRER DE
COVID-19 SERIA PARECIDO
COM O DE
MORRER PILOTANDO UMA
MOTO POR 70KM TODO DIA.**

Os japoneses provavelmente são o povo mais obcecado por higiene do mundo. Eles parecem viver e respirar a essência da limpeza em cada passo e cada respiro que dão. Uma vez, quando visitei uma terma japonesa (“onsen” em japonês), a hostess, vestida com um quimono, cuidadosamente me instruiu a usar um par de calçados especialmente dedicado para o ambiente interno, mas ela não parou por aí. Esse par de calçados só devia ser usado até eu chegar à porta do meu quarto. Então, outro par teria de ser usado. Um terceiro par aguardava na entrada do meu banheiro e um quarto estava lindamente posicionado diante da privada.

Se você foi criado com a rotina de casualmente trocar de calçados em cada cômodo que entra, tenho certeza de que isso seria simples como caminhar no parque, mas, para um não japonês como eu, que tinha bebido um pouco demais

de saquê, esquecer alguns passos na troca de calçados a caminho da privada deixou o “onsen” inteiro de ponta cabeça. Lembro a cara horrorizada que minha hostess fez quando me flagrou usando os calçados errados.

Para os japoneses, criados com os fundamentos em saúde e segurança, este estilo de vida é tão normal quanto eu e você escovarmos os dentes toda noite antes de dormir. Essas rotinas estão tão embrenhadas na sociedade japonesa que usar uma máscara protetora quando se está resfriado é tão comum quanto tossir na mão no Ocidente. Preciso indicar qual dessas duas opções é mais eficiente para deter a disseminação do vírus? Em 19 de maio de 2020, o Reino Unido contabilizou 35.341 mortes por Covid-19, contra 768 no Japão (embora a população deste seja duas vezes maior que a do Reino Unido).

Garantir que uma população de [126 milhões de pessoas](#) pense e respire higiene o tempo todo não aconteceu da noite para o dia. Isso remete diretamente ao Imperador do Japão e à invenção do sushi. Observando o dilema de alimentar a população do interior com peixes de água salgada, apesar do fato de que a longa jornada a partir do mar levava ao risco de intoxicação alimentar, os japoneses introduziram o [Narezushi](#) no século 8. O narezushi, a forma mais primitiva e inicial de sushi, está a um mundo de distância dos rolinhos e do sashimi que você conhece. Inicialmente um meio de preservar alimentos, ele trouxe um bônus: uma população com a mais alta expectativa média de vida, a mais velha do mundo e um número de mortes por Covid-19 cerca de [44 vezes menor](#) que o do Reino Unido.

Se você não é japonês – tendo aprendido a curvar a cabeça em vez de apertar mãos, disposto a tentar o lance dos calçados, à vontade usando uma máscara em público –, tem uma relação um pouco diferente e um tanto desengonçada com a higiene. A atenção à higiene não tem um papel importante em nossas vidas diárias. Segundo um [estudo feito em 2020](#), 40 por cento dos norte-americanos nem sempre lavam as mãos após usar o banheiro e [33 por cento](#) nem usam sabonete. Acho essas estatísticas perturbadoras, já que [80 por cento](#) das doenças transmissíveis podem ser transferidas pelo toque.

Diferentemente dos japoneses, apertamos as mãos. Tocamos na bomba em postos de combustível nos EUA, embora [71 por cento](#) das manoplas estejam repletas de patógenos. Caminhamos segurando firme no carrinho de supermercado, ignorando o fato de que milhares de outros compradores tocaram naquele mesmo carrinho. Como uma mulher que entrevistei comentou, “percebi outra família com uma criança doente de dois anos ‘abraçando’ o carrinho de compras. Esse carrinho era o próximo da fila e era minha vez de pegá-lo”.

A introdução da tecnologia de telas sensíveis ao toque também não foi benéfica. Usamos uma tela touchscreen para tirar dinheiro no caixa eletrônico, fazer check-in de um voo, passar pela imigração, pedir um lanche no McDonald’s e no Burger King, comprar bilhetes de metrô e obter informações no totem do shopping. Tocamos e passamos o dedo nesses monitores, nos quais milhares de clientes anteriores deixaram suas impressões digitais invisíveis e germes vivos.

Sem o toque, nossa sociedade simplesmente não poderia funcionar. Isto é, até agora.

A esta altura, estamos dolorosamente familiarizados com a Covid-19. Cansa ler sobre isso, não é mesmo? Cansa ouvir sobre isso, ter sua vida virada de ponta-cabeça por isso. Sei que cansei. Isso é verdade, embora saibamos que seja a coisa mais importante acontecendo agora no mundo.

Se você é um executivo, aposto que toda videoconferência da qual participou nos últimos meses abriu exatamente com este tópico. Ele é substituído pela conversa fiada obrigatória sobre o tempo e o governo.

Agora, chegamos ao ponto de não falarmos mais sobre o número de mortes. Em vez disso, falamos sobre a agonia deste “lockdown” aparentemente infinito e as novas perguntas essenciais: O que o futuro reserva para nós? Como será o futuro?

Eis minha opinião. Embora a Covid-19 possa não desaparecer completamente, ela com certeza se tornará uma sombra do que é, mas não se engane. A não ser que nossos comportamentos mudem drasticamente, nossa sociedade continuará vulnerável a este ou outro vírus, paralisando tudo o que fazemos e impactando a vida de todos que amamos. Sinceramente, estamos sentados sobre uma bomba-relógio há décadas. Epidemiologistas nos disseram que uma pandemia não era apenas uma possibilidade, mas sim uma certeza. Mesmo assim, colocamos o tópico de uma pandemia no fim da nossa lista de pendências, enquanto cuidávamos de coisas mais urgentes, chamativas e, honestamente, mais lucrativas no topo dessa lista.

Não que não tivéssemos sido alertados. Mais recentemente, o [vírus H1N1 de 2009](#) (também chamado de gripe suína) infectou cerca de dois bilhões de pessoas no mundo – sim, Bilhões –, causando a morte de cerca de 203 mil pessoas no primeiro ano.

O fato é que criamos um mundo na qual a vulnerabilidade é inevitável. Tudo nele está entrelaçado e interconectado. Somente nos EUA, a cada ano mais de [1,1 trilhão de dólares](#) são gastos com viagens; todo ano, os norte-americanos pegam 2,3 bilhões de voos.

A realidade é que, até agora, nossa sociedade não foi construída para lidar com um vírus assassino.

Pense nisto: Em 1918, a maior pandemia da História, a [gripe espanhola](#) (que, ironicamente, não começou na Espanha, mas mais provavelmente em Nova York ou no Kansas), infectou meio bilhão de pessoas, cerca de um terço da população mundial, e matou de 50 a 100 milhões delas. Isso aconteceu, embora o surto tenha começado durante uma época em que [viajávamos](#) muitíssimo menos do que agora. Lembre-se: eram os dias do Titanic. Em terra, os únicos meios reais de viajar eram caminhando, a cavalo e de trem. Isso só mudou de verdade mais tarde naquela década, graças a Henry Ford e suas técnicas revolucionárias de produção em massa.

Não é de surpreender que o mundo tenha mudado drasticamente desde então, dando a nós dispositivos, tecnologias de comunicação e ferramentas de computação incríveis que economizam trabalho – mas também criando

consequências imprevistas. Hoje nos EUA, por exemplo, alimentos cultivados no país [viajam](#) de 2.400 a 4.000 km da fazenda à mesa, 25 por cento mais longe do que apenas duas décadas atrás. Além disso, outros 20 por cento do suprimento de alimentos nos Estados Unidos são [importados](#). Com [17 milhões](#) de quartos de hotel hospedando 43,5 bilhões de estadas por ano em todo o mundo e [15 milhões](#) de restaurantes visitados bilhões de vezes anualmente, construímos o alicerce perfeito para uma pandemia. Ela esteve nos esperando bem diante de nossos dedos, bocas e narizes.

Claro, podemos nos trancar em casa, esperando que uma [vacina](#) apareça para permitir que nos lancemos novamente em um novo recentemente seguro, mas a ciência, apesar dos esforços heroicos de milhares de pesquisadores em todo o mundo, ainda está nas fases iniciais de entender o coronavírus. Com apenas uma vacina, de uso limitado, surgida até agora dos mais de 125 ensaios pré-clínicos, a realidade é que uma vacina para a Covid-19 pode demorar para ser disponibilizada. O motivo é simples. Como a doutora Seema Yasmin, diretora da Stanford Health Communication Initiative, observa: “A vacina mais rápida que já desenvolvemos foi para caxumba, e isso levou quatro anos. Normalmente, são necessários de 10 a 15 anos para [desenvolver uma vacina](#). Então, de 12 a 18 meses seria um recorde”.

Uma segunda realidade é que, muito provavelmente, só testemunhamos um teste para que outro vírus apareça.

Isso significa que, pelo resto de nossas vidas, viajar está fora de cogitação? Que pode esquecer visitar o restaurante do bairro, ir para o outro lado do mundo, fazer reuniões de negócios em outra cidade ou país? Não poderá nem aproveitar uma noite agradável em um hotel com quem ama?

Nada disso. Se você viaja frequentemente a negócios ou mesmo a lazer, se gosta de ir a restaurantes de vez em quando ou de ficar em hotéis, simplesmente precisará adotar novos comportamentos e torná-los parte de suas rotinas diárias.

Não vou alegar que isso é fácil (lembra meus calçados no “onsen” japonês?).

Você precisará ajustar seu comportamento; assim como sabe que precisa olhar para os dois lados ao atravessar a rua, precisará prestar atenção a sinais aparentemente insignificantes ao visitar hotéis, embarcar em aviões ou comer em restaurantes. Precisaremos aprender a seguir novas dicas, que serão essenciais para nossa segurança pessoal. Precisaremos nos acostumar com novos guias para navegar em um mundo no qual se deve esperar que um vírus esteja sempre presente, de uma forma ou de outra.

Nas próximas páginas, pretendo ajudar você a fazer exatamente isso. Darei um guia para lhe ajudar a enfrentar um novo mundo nada familiar, um tanto assustador, mas não impossível.

O DIA EM QUE PERCEBI NÃO SABER NADA SOBRE LIMPEZA E AS COMPANHIAS AÉREAS TAMBÉM NÃO

“Com licença, senhor”. A comissária de bordo falou firmemente com o passageiro da fileira perto da minha. “O senhor precisa usar sua máscara...” e parou no meio da frase. “Ah, desculpe, não percebi que o senhor estava tomando seu champanhe.

Então, por favor, não se esqueça de colocar a máscara novamente assim que terminar sua bebida”.

Como um especialista em operações da United Airlines me disse quando o entrevistei: “É praticamente como o incidente com o doutor Dao [em que um passageiro se feriu ao ser retirado à força de um voo lotado da UA]. Não sabemos exatamente onde a linha está até cruzá-la”.

Para mim, depois de vários meses de um “curso de retreinamento” involuntário – em outras palavras, vários meses de “lockdown” por causa da Covid-19 –, o passageiro na poltrona 3F retirar a máscara para beber champanhe pareceu ser uma questão de vida ou morte para todos no voo. Nem sei mais ao certo se esta foi uma reação exagerada da minha parte.

Era uma tarde de sexta-feira e executivos estavam voltando para casa sem outra opção além do bom e velho voo. Metade dos ocupantes da cabine pareciam desesperados para comemorar alguma coisa... qualquer coisa. Ainda assim, não havia nada realmente para celebrar a não ser a alegria de viajar depois da Covid-19. Um avião no céu era tão raro quanto uma boa notícia na imprensa.

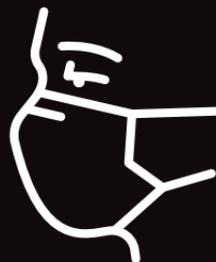
Eu me vi em um voo para Munique, dividindo uma cabine com outros 232 passageiros, cada um tremendo de medo de pegar coronavírus, mas também com uma desculpa válida para voar.

A companhia aérea e o aeroporto tinham feito sua lição de casa, aplicando uma lista impressionante de “truques da Covid-19” voltados para fazer cada passageiro se sentir seguro. Começou com a entrada no aeroporto por portas recém-decoradas com placas informativas sobre a

Covid-19, mas, depois de atravessá-las, víamos uma cena do filme Cidade Fantasma 2. Todos estamos acostumados ao clássico anúncio que sai dos alto-falantes: “Regra 3-1-1 sobre líquidos em um saco plástico” – acompanhado imediatamente por sua popular sequência: “Caso veja algo suspeito, informe as autoridades”. No entanto, agora um novo best-seller se tornou a mensagem principal: “Todos os passageiros devem usar máscara a todo momento” – eles pareciam estar se referindo particularmente a mim e outros dois passageiros sem máscara que vi no check-in – “e manter uma distância de dois metros de outras pessoas”.

Por uma fração de segundo, fiquei surpreso em perceber que um sorriso de boas-vindas se escondia atrás da máscara da agente de segurança. Pensei, e com certeza isso tinha passado pela cabeça dela, que nada é garantido neste mundo, nem mesmo o emprego de uma agente de segurança. Além disso, questionei como é que cada um dos [221.000](#) passageiros

**SE VOCÊ ACHA QUE
VIAJAR DE AVIÃO NA ERA DO
TERRORISMO NÃO
FICARIA PIOR,
PENSE DE NOVO.**



que passam pelo Aeroporto de Heathrow em um dia comum poderiam manter dois metros de distância uns dos outros. Nos dias em que Corona era apenas uma marca de cerveja e vírus eram algo de filmes arrasa-quarteirão de Hollywood, passávamos pela Segurança ombro a ombro. Então, de onde viria todo esse espaço adicional?

Enquanto colocava na bandeja três minifrascos de desinfetante, um punhado de moedas quase certamente contaminadas e uma máscara facial amarfanhada e há muito esquecida, pensei: “Espere, de onde vieram todas estas bandejas? Diretamente do molde na fábrica ou de uma máquina de desinfecção de bandejas? Todas elas irão imediatamente para o céu da Covid-19?” Fiz a caminhada obrigatória pelo detector de metais, passei reto pela loja de bebidas e perfumes (que agora não oferece nem bebidas nem perfumes, apenas muitos higienizadores de mãos) e cheguei ao meu portão.

Você já foi para um país ao qual poucos se atreveriam a viajar, um daqueles lugares que “a embaixada recomenda fortemente evitar”? Foi essa minha sensação quando me juntei a algumas centenas de outros passageiros no portão. No passado, passaríamos o tempo de espera espiando os cartões de embarque dos outros para descobrir sua categorização de classe. Isso é algo do passado, substituído por um olhar do tipo “ah, a máscara dele é melhor que a minha”, enquanto ficamos parados como peças de um jogo de gamão, estacionados sobre nosso adesivo de dois metros de distância no chão, organizados em uma longa fila rumo ao portão do paraíso da companhia aérea.

Se você achava que viajar de avião na era do terrorismo não poderia piorar, pense de novo.

Todos os passageiros tinham sido informados inúmeras vezes para usar suas máscaras faciais durante todo o voo (exceto, claro, ao tomar champagne) e não mexer em nada com nossos dedinhos curiosos. Apesar dessas advertências, foi inevitável querer saber onde as minas terrestres estavam enterradas. Esqueça os terroristas; isso ficou no passado, em outra época. Agora, cada passageiro olhava desconfiado ao redor, procurando inimigos microscópicos. O banheiro era a bomba-relógio acionada? O apoio para a cabeça? A bandeja de refeição e aqueles talheres brilhantes de metal eram o local onde o coronavírus se escondia sorrateiramente? E aquela trava do apoio para bandeja ou a tela de toque do sistema de entretenimento? Um toque seria suficiente para...? bom, você sabe.

Ainda bem que eu e todo mundo na cabine estávamos armados com nosso kit portátil de ferramentas de proteção contra o coronavírus. Até onde eu saiba, não falhei nenhuma vez, navegando com sucesso por um labirinto de armadilhas sorrateiras plantadas pelo vírus. O tempo voou (digamos) e sobrevivi à aterrissagem na Alemanha.

Enquanto desembarcávamos, a companhia aérea ainda estava na ativa, pedindo para os passageiros não se levantarem e aglomerarem nos corredores. Deveríamos sair letra por letra. Primeiro todos os das poltronas A, depois B, depois C... Tudo bem até agora – mas, então, o teatro de segurança perfeitamente encenado desabou.

A LIMPEZA, ANTES DA CHEGADA DO CORONAVÍRUS, TINHA SE TORNADO UMA MIRAGEM FUGAZ.



Saindo em nosso melhor estilo militar da Coreia da Norte, nós, passageiros, imediatamente encontramos um problema. A ponte telescópica tinha sido substituída por uma escada, levando diretamente ao inferno do coronavírus. Com uma placa digital dizendo “Bem-vindos a Munique”, um ônibus aguardava ao final da escada. Já viu Tubarão, com aquela boca enorme, apavorante e cheia de dentes? A porta para o ônibus parecia exatamente isso. Eles nos enfiaram ali dentro como sardinhas em uma lata. Aquele ônibus capturou cada alienígena e seu vírus um a um.

A indústria aérea é uma das que se expandem mais rapidamente no mundo, transportando todo ano (antes da pandemia, pelo menos) [4,3 bilhões](#) de passageiros. Com uma escala dessa magnitude, bem-vindo a um negócio de margem real, em que uma folha a mais de alface em sua salada, multiplicada por vários bilhões de refeições, gera um enorme custo anual.

Onde a saúde se encaixa nos cálculos das companhias aéreas? É, no máximo, um coquetel questionável.

Na verdade, pode não ser uma surpresa que as companhias aéreas que operam nos EUA definam um procedimento de limpeza entre voos como: Recolher cada saco de salgadinho, garrafas de água, jornais, revistas e iPhones e fones de ouvido esquecidos durante um tempo médio de 30 minutos entre o desembarque dos passageiros e o embarque de mais uma leva ao som de “Por favor, tomem seus assentos. Este voo está totalmente lotado”. Isso dá [12 segundos](#) por poltrona, se você está viajando em um A-319 com 156 lugares.

Espere um pouco. Alguém disse “limpeza”?

Em um setor no qual acrescentar ou tirar uma simples folha de alface atinge um nível de significância legítima, quanto custaria ter um avião parado na pista, com todas aquelas poltronas desocupadas e não vendidas, enquanto uma equipe passa várias horas executando um procedimento de limpeza verdadeiramente profunda?

A verdade é que a limpeza, antes da chegada do coronavírus, tinha se tornado uma miragem fugaz. Esqueça desinfetar braços de poltrona, limpar as bandejas, esterilizar os banheiros, lavar os bolsos dos encostos, esfregar o botão de chamada da tripulação ou passar aspirador de pó em poltronas e corretores. Isso pode acontecer... mas não em seu voo, ou no anterior, ou em qualquer voo no dia seguinte. O que os especialistas da indústria chamam de “[faxina](#)” só acontece a cada seis semanas. Dito de outra forma: Depois que 40 mil passageiros tiveram a chance de respirar, tossir, tocar e espirrar por todo o avião.

No entanto, ainda mais preocupante é o que fiquei sabendo quando entrevistei especialistas do setor, tripulações de cabine, executivos de companhias aéreas e especialistas em higienização na empresa de garantia de qualidade Intertek, tentando entender o que fazer (e não fazer) em aviões. Acontece que eu estava totalmente errado em minhas hipóteses sobre o que era seguro a caminho do aeroporto, a bordo de um avião, ao dirigir até meu hotel, fazer check-in, ficar hospedado e visitar restaurantes. Na verdade, tinha construído rotinas pessoais em torno de presunções totalmente falsas. Minha avó as teria descrito como “menos do que inteligentes”.

POLTRONA 14E

Em 15 de março de 2003, um Boeing 737-300 transportando 112 passageiros, seis comissários de bordo e dois pilotos decolou para um voo de três horas de Hong Kong a Pequim.

O que ninguém sabia era que a presença do passageiro de 72 anos na Poltrona 14E teria um grande impacto na vida de outros 18 passageiros, infelizmente tirando a vida de cinco deles e mudando a vida de suas famílias... para sempre.

Como o [New England Journal of Medicine](#) relatou, 13 professores e cientistas passaram quase um ano analisando esse voo de Hong Kong a Pequim, bem como dois outros voos de Hong Kong a Taipei uma semana antes e uma semana depois da decolagem para Pequim.

Ao entrevistar 45 por cento dos passageiros nesses três voos – um total de 304 pessoas –, os cientistas desvendaram fatos impressionantes sobre aspectos invisíveis e raramente discutidos do que passageiros e tripulação vivenciam durante um voo. Eles revelaram [como](#) um vírus mortal pode se espalhar, minuto a minuto, enquanto tomamos vinho em nossos minitaças, exploramos inocentemente os controles do sistema de entretenimento e assistimos contentes O Rei Leão, Toy Story 4 ou Dora e a Cidade Perdida.

O que tornou o voo para Pequim tão incomum foi que apenas um dos passageiros, um homem de 72 anos, havia apresentado sintomas da Síndrome Aguda Respiratória Severa (também conhecida como coronavírus associado a [SARS](#), SARS-CoV ou simplesmente SARS) antes de embarcar.

Embora ambas sejam causadas por um coronavírus, a SARS e a Covid-19 são diferentes. Por exemplo, a [taxa de mortalidade da SARS](#) estava estimada em 9,6 por cento, muito maior que a [mortalidade da Covid-19](#), de 1,38 a 3,4 por cento. Entretanto, os dois vírus são muito semelhantes entre si: estão geneticamente relacionados, têm a mesma origem, disseminam-se pelos mesmos mecanismos e têm períodos de incubação parecidos.

A análise dos 13 cientistas sobre como a SARS se espalhou no voo entre Hong Kong e Pequim oferece uma visão assustadora de como um vírus como o da Covid-19 tem o potencial de se alastrar pelo mundo enquanto [meio milhão de passageiros](#), em média, estão sentados perto de dezenas ou centenas de estranhos a uma altitude de cruzeiro de 34 mil pés a qualquer momento, todo dia, o ano inteiro.

Vamos começar com a notícia boa. Ao analisar cada minuto no voo de Hong Kong a Pequim, da decolagem ao pouso, bem como nos outros dois voos, os cientistas conseguiram concluir que era improvável que passageiros que embarcaram no avião durante seu período de incubação da SARS infectaram outros passageiros. Além disso, concluíram que o lugar onde um passageiro senta no avião afeta seu risco de contrair o vírus (embora a diferença, neste estudo, não tenha sido estatisticamente significativa).

No entanto, o mais surpreendente de tudo, por mais direta que essa conclusão possa parecer à primeira vista, é que a “zona segura” não fica onde eu imaginava.

Os cientistas observaram que, dos 35 passageiros sentados nas fileiras de 9 a 13 – ou seja, aquelas imediatamente na frente do passageiro infectado –, 11 contraíram o vírus da SARS durante o voo. Isso contrastou com apenas sete dos 81 passageiros sentados em outras poltronas no avião. Mais surpreendente ainda é que nenhum dos passageiros sentados de cada lado do homem infectado pegou o vírus. A conclusão foi clara: Se você por acaso está sentado atrás, a certa distância na frente, ou mesmo diretamente ao lado de um passageiro infectado, seu risco de contrair o coronavírus (SARS, com certeza, mas provavelmente também Covid-19) é consideravelmente mais baixo do que se estivesse sentado na poltrona exatamente à frente dele.

Esses passageiros nas fileiras 9 a 13, claro, não tinham como saber sobre a bomba-relógio acionada logo atrás dele. Sem esse conhecimento, ficaram impotentes para tomar uma atitude.

Isso significa que estamos condenados desde o momento em que caminhamos pela ponte telescópica, vendo a luz no final do túnel à nossa frente?

Todos temos sido bombardeados por séries infinitas de posts falsos (mas que parecem legítimos) no Facebook e em outros canais sociais compartilhando conselhos sobre o “verdadeiro risco” da Covid-19 ao pegarmos táxis, ficarmos em hotéis ou partir para cruzeiros em navios. Isso sem falar

das “três regras obrigatórias sobre o que não fazer ao viajar de avião”, que aparecem frequentemente ao lado dos “cinco truques que você não sabia que seu gato consegue fazer”.

Como sobrevivemos ao labirinto de medo que nos bombardeia por todos os lados desde que um morcego comeu uma cobra no mercado de animais em Wuhan em 2019? Ou foi uma cobra que comeu um morcego? Nem lembro mais.

Tão confuso quanto você, parti para uma missão de descobrir o verdadeiro risco de voar. Meu objetivo era ajudar a criar um mapa de medidas que você deve pensar em tomar (e ações que deve evitar) para minimizar suas chances de contrair um vírus durante as férias. Ou, se você estiver viajando a negócios, como enfrentar cuidadosamente aeroportos e aviões lotados, centenas de pessoas esperando em filas por táxis e Ubers, check-ins e check-outs de hotel, restaurantes cheios, cartões de acesso para entrar em seu quarto – isso sem falar na cama que foi usada por 300 pessoas antes de você somente neste ano.

Tive ajuda em minha pesquisa da Intertek, proprietária da marca do programa de garantia de saúde, segurança e bem-estar Protek. Thomas Alva Edison, o grande inventor, fundou o Lamp Testing Bureau em 1896 como uma forma de verificar a qualidade dos fabricantes de sua mais recente e iluminada invenção, a lâmpada. Um dia, a companhia de Edison se uniu a várias outras de testes de qualidade, formando a Intertek, que, por sua vez, criou o programa Protek. Dado o papel diversificado da Intertek como controladora de qualidade de tudo, da caixa-preta do Airforce One e das refeições que entram na Casa Branca a milhares de hotéis, restaurantes e companhias aéreas, ela pôde me oferecer uma base sólida de conhecimento para usar.

O QUANTO ESSES SETORES ESTÃO BEM EQUIPADOS ENQUANTO BILHÕES SAEM DO LOCKDOWN?



Além disso, obtive percepções incríveis de entrevistas com gente como o comandante Smith, um piloto veterano de 59 anos, e toda a sua equipe que operou voos entrando e saindo da China no período que precedeu o surto de Covid-19; os engenheiros na Lufthansa Technik e na United Airlines, responsáveis por checar os filtros das aeronaves; três professores de Biologia, especializados na disseminação de vírus; chefes de arrumação do Ritz Carlton e de outras cadeias hoteleiras; funcionários nas operações de catering de companhias aéreas; e médicos que trabalharam em alguns dos hospitais mais afetados na Itália, Reino Unido e EUA. Todos esses especialistas me ajudaram a estabelecer uma imagem com nuances da realidade da disseminação da Covid-19.

Serei totalmente honesto. Minhas muitas entrevistas levantaram algumas perguntas profundas sobre o que realmente acontece nesses setores, que afetam milhões, se não bilhões, de pessoas em todo o mundo.

Minha investigação levantou perguntas desconfortáveis sobre o quanto esses setores estão bem equipados, à medida que bilhões de pessoas saem do “lockdown” e retornam ao mundo. Essas questões podem basicamente determinar nosso destino.

Alerta de spoiler: Como você verá no próximo capítulo, não fiquei apenas chocado ao descobrir o verdadeiro risco de voar em um “mundo mais ou menos pós-Covid-19”. Também fiquei surpreso quando, quase por coincidência, encontrei três fontes de contaminação que quase não têm sido mencionadas na mídia. Elas podem (ênfasis: “podem”) ter um impacto considerável sobre sua saúde como viajante. Sinceramente, durante meus 30 anos na estrada e no ar, essas três fontes nunca passaram pela minha cabeça – mas, assim que as descobri, fizeram todo o sentido.

DESCOBRINDO UMA PEQUENA, INVISÍVEL E CONTAMINADA LEMBRANÇA

Todos sabemos que voar em um helicóptero ou jato privado é perigoso. Na verdade, o risco é 60 vezes mais alto do que o de viajar em um voo comercial regular.

Até pegar a Amtrak, a ferrovia nacional dos Estados Unidos, é [20 vezes mais arriscado](#) do que voar com uma operadora comercial como a American ou a British Airways.

Entretanto, no topo da lista de todas as formas de transporte, está dirigir seu carro (sem ofensa!). Dirigir todo dia durante o ano é impressionantes 453 vezes mais arriscado do que pegar um voo comercial. Então, para quem não viaja com frequência, o risco deste um voo por ano é um pouco menor do que o risco de longo prazo de dirigir (embora quanto mais você viaje de avião, maior o risco).

Em comparação: Até o maior pavor da sua mãe – pular de paraquedas – é [24 vezes mais seguro](#) do que dirigir.

Sim, aqui está, sem margem para dúvidas. Dirigir é uma empreitada verdadeiramente perigosa.

Agora que determinamos o quanto é mais seguro embarcar em um voo comercial do que dirigir, viajar em um helicóptero ou mesmo saltar de um avião: Qual o impacto da situação com a Covid-19 no risco da aviação comercial?

Decidi perguntar a Fergus Simpson, PhD em Astrofísica pela Universidade de Cambridge e pesquisador sênior em “machine learning” na pioneira em inteligência artificial PROWLER.io. Dei a ele minhas constatações do voo de Hong Kong a Pequim e lhe pedi para calcular o risco real de voar durante a pandemia.

Nem é preciso dizer que, dada a lista infinita de fatores desconhecidos, esse não é um cálculo simples. Por exemplo, a origem de seu voo tem um [grande impacto](#) sobre o resultado final. Se você é um dos sortudos começando a viagem em Auckland, na Nova Zelândia, seu risco de contrair Covid-19 no avião estaria bem perto de zero (no momento em que escrevi este capítulo, havia zero neozelandeses com Covid-19); compare isso com passageiros partindo de Madri, na Espanha, onde quase uma de cada 200 pessoas está infectada.

Outros fatores que precisamos reconhecer como tendo impacto são a duração do voo, já que os passageiros se movimentam mais em um voo mais longo, o que provou ter uma correlação com o risco de contrair Covid-19, o número de passageiros e o nível de serviço a bordo, já que a interação frequente com a tripulação é outro fator.

Em outras palavras, fazer à comissária de voo suas perguntas bobas sobre o perigo de contrair o coronavírus é, em si, uma atividade que torna você propenso a contrair o vírus.

Desde a primeira vez em que ouvimos a palavra “coronavírus”, especialistas têm nos dito para ficarmos atentos a dois métodos diferentes de transmissão. Primeiro, eles nos disseram que o disseminamos quando espirramos, tossimos, gritamos, cantamos, falamos e até mesmo respirando; gotículas infectadas com coronavírus saem de nossa boca, viajam pelo ar e entram nas bocas, narinas e até nos olhos de outras pessoas. Segundo, o vírus se esconde em diversas superfícies, esperando que o toquemos, peguemos na ponta dos dedos e o passemos para nosso rosto.

No caso do voo entre Hong Kong e Pequim, está bem aparente que a transmissão do passageiro na poltrona 14E foi um resultado de “transmissão em aerossol”, não da superfície à boca e à mão.

Assim, enquanto pensamos no nível de segurança de voar, é importante considerarmos a natureza do ar dentro da aeronave.

Algumas pessoas alegam que a qualidade do fluxo de ar em um avião difere consideravelmente, dependendo de onde você está localizado. Elas têm a hipótese um tanto natural de que passageiros na classe econômica têm a pior qualidade de ar possível e imaginável. O ar começa essencialmente fresco na cabine de comando e flui para a tripulação de cabine na cozinha. Junto com as bolhas de champanhe, os passageiros da primeira classe inspiram ar tão perto da perfeição que

podem facilmente se imaginar no topo de uma montanha imaculada. Então, o ar vai para passageiros da classe executiva – e, finalmente, termina com você, na poltrona 57F, bem perto do banheiro. Você tem imaginação suficiente para imaginar esses Alpes cobertos de neve? Provavelmente não. De acordo com esse cenário, está preso com ar velho e pré-usado que o faz questionar (como não pensar nisso?) se está impregnado com coronavírus. Tudo isso enquanto vídeos de exercício na tela ensinam você a inspirar e expirar profundamente (enquanto conta os dias que lhe restam até morrer).

Bom, os especialistas na Protek e engenheiros de companhias aéreas me dizem que, quando se trata do fluxo de ar em um avião, seria melhor pensarmos bem.

Primeiro, afirmam, o fluxo de ar em aeronaves modernas é distribuído igualmente por toda a cabine, incluindo banheiros e classe econômica (não, não estou sugerindo uma ligação aqui). Na verdade, vários deles me afirmaram que é mais seguro ficar na classe econômica do que na primeira classe. Vá entender...

O fluxo de ar pela cabine é tão intenso que todo o ar é completamente recirculado a cada três a cinco minutos. Além disso, aviões construídos [depois de 1992](#) (90 por cento da frota em operação) são equipados com filtros de Partículas de Ar de Alta Eficiência, também chamados de [filtros HEPA](#), os mesmos encontrados em alguns aspiradores de pó super premium que devem ser usados por pessoas com alergias graves. São os mesmos usados em centros cirúrgicos de hospitais. Não se deixe enganar por companhias aéreas

econômicas e nada confiáveis, que alegam que seus filtros são mais seguros do que os das outras. Os especialistas me dizem que isso não é verdade. Os filtros de ar de praticamente todas as companhias são igualmente seguros.

O que aprendi é que a probabilidade da respiração de uma pessoa doente como o Passageiro 14E disseminar o vírus em um avião não é maior do que em qualquer outro espaço confinado. Na verdade, um ex-gerente de Operações da Força Aérea Britânica que entrevistei argumentou que “o ar do avião é mais seguro, em comparação com o ar de seu escritório ou mesmo de casa, pois os filtros HEPA removem 99,95 por cento das partículas de micróbios”.

E quanto à transmissão da superfície à mão e à boca? Desde o início da pandemia, aprendemos o método certo de lavar as mãos por 20 segundos e a girar maçanetas com os cotovelos. No entanto, à medida que mais dados foram disponibilizados, o Center for Disease Control dos EUA tem oscilado sobre o perigo da transmissão por superfície. Agora, o [CDC](#) diz: *“Talvez seja possível que uma pessoa contraia COVID-19 ao tocar uma superfície ou um objeto com o vírus e depois toque em sua boca, nariz ou possivelmente olhos...”* (o itálico é meu, para dar ênfase).

Já que talvez seja possível pegar o vírus por contato com superfície, vou fazer um questionário rápido. O quanto são arriscadas, em sua opinião, as “zonas de perigo” para Covid-19 em um voo comercial?

Vamos começar com o epicentro de todos os horrores em voos, o banheiro. Pense na maçaneta na parte interna e

externa da porta, a torneira e o já misteriosamente pré-aquecido assento da privada.

E que tal a tela de toque (toque – entendeu?) e o monitor? Por algum motivo, você é sempre forçado a lutar com o monitor, enfiando as duas mãos naquele buraco enquanto tenta puxar a tela.

Não vamos esquecer o eterno ponto quente: a trava da mesa dobrável. Está bem diante de seus olhos e boca (e também diante de olhos e bocas dos 116 passageiros anteriores que sentaram na mesma poltrona no último mês). Um passageiro depois do outro tossiu e espirrou enquanto empurrava e girava a travinha... enquanto desesperadamente tentava abrir aquele apoio sujo para a bandeja... enquanto um tripulante não muito paciente espera no corredor com seu saco de salgadinhos e um copo de água em temperatura ambiente com gosto de cloro.

Se você sente que esses itens que acabei de descrever são as verdadeiras zonas de perigo a bordo de uma aeronave – é melhor repensar. Na verdade, os especialistas na Protek me dizem que nenhuma delas deveria nos preocupar muito. Parece contraintuitivo, mas os pontos que achamos os mais contaminados normalmente são os mais higiênicos, pelo simples motivo de que somos supercautelosos nessas áreas. Quase toda pessoa que interage com esses itens vai com cuidado, toca superfícies invisivelmente ameaçadoras com guardanapos, encharca-se de higienizador para as mãos e luta contra o fluxo de ar para colocar uma folha de papel higiênico depois da outra direitinho no assento para criar uma superfície limpa na qual acomodar o bumbum.

Tipicamente, deveríamos prestar atenção no perigo em locais nos quais somos distraídos por nossa sensação subconsciente de segurança – ou talvez, de um ponto de vista neurocientífico, locais aos quais associamos uma percepção de segurança, embora estejam muito longe disso.

Anúncios pelo alto-falante servem para esconder um desses itens por trás de uma camada de segurança percebida. Estou falando da fivela do cinto de segurança. Você já pensou que esse pedaço brilhante de metal que realmente pode salvar sua vida poderia ser um perigo de Covid-19 em potencial? Limpá-las nunca aparece no protocolo de higienização de nenhuma companhia aérea. As empresas frequentemente lembram aos passageiros: “Segurança é nossa maior prioridade” – em termos de um acidente, talvez, mas nem um pouco em termos de limpeza. Elas dobram bonitinho os cintos nas poltronas, criando a ilusão de que as fivelas foram limpas, mas impressões digitais, bactérias e vírus do passageiro anterior continuam como souvenirs invisíveis para que o passageiro seguinte compartilhe e aproveite.

Imagine quantas mãos mergulharam no bolso do encosto e mexeram em revistas e cartões de segurança. Ao enfiar a mão para “o mergulho da sorte”, você já descobriu uma surpresa nada agradável escondida ali? Eu já.

Outro ponto “favor não tocar” é a parte superior de cada poltrona. Quantas centenas de passageiros a usaram como muletas de navegação, parecendo meio vendados, perseguidos pela má sorte a não ser que coloquem sistematicamente uma mão na parte superior de cada poltrona durante todo o caminho de volta à Poltrona 57F?



**A REAL ZONA DE PERIGO
PARA QUEM VIAJA DE AVIÃO
É ENCONTRADA EM
OUTRO LUGAR.**

Pior ainda: o passageiro que coloca a mão ali para se apoiar ao levantar e inevitavelmente prende alguns fios do seu cabelo. Um viajante a lazer que entrevistei me contou: “Deveríamos saber que não é para fazer isso, mas as pessoas não sabem como agir ao viajar”.

E – você não pensou nisso, né? – quanto às suas meias? Vinte por cento dos passageiros vão ao banheiro descalços. Enquanto caminham pelo corredor e fazem o que têm que fazer no banheiro, como uma esponja as meias deles absorvem... bom, digamos que tudo o que foi espirrado, pingado e jogado no chão. Então, de volta a seus assentos, quantos desses passageiros descalços massageiam os pés cansados, contaminam os dedos e, em algum momento nos minutos seguintes, distraidamente tocam no rosto, no braço da poltrona, na bandeja dobrável e no painel da janela?

Se você prestar muita atenção a essas várias áreas problemáticas, então provavelmente se sairá muito bem. Sabe, a realidade é que assim que começamos a atravessar a ponte telescópica, alarmes mentais começam a soar e nos levam ao que psicólogos chamam de “comportamento conscientemente ciente”. Lembre-se da primeira vez em que dirigiu um carro, tão ansioso para evitar uma batida que viu, ouviu e percebeu tudo com foco total e intenso. O tempo passou, seu comportamento conscientemente ciente virou inconsciente, incorporado às suas rotinas (e a seus maus hábitos). Gradualmente, você começou a se sentir tentado por muitas coisas menos inteligentes a fazer, como mandar mensagens e dirigir ao mesmo tempo.

O que me traz de volta ao cálculo do professor Simpson sobre o risco de voar nestes tempos de Covid-19. Segundo o professor, o risco de contrair e morrer de Covid-19 ao viajar de avião – de todas as fontes de transmissão, em aerossol e pela superfície – é, na verdade, de minúsculo 0,01 por cento se você estiver em uma categoria vulnerável e de 0,0001 por cento se tiver menos de 40 anos. Atualmente, o risco de pegar Covid-19 em um voo é de aproximadamente um em mil, ou 0,1 por cento.

Dito de outra forma: Você [não está em risco maior](#) de contrair Covid-19 em um avião comercial, e morrer disso, do que sofrer um acidente fatal enquanto dirige.

Curiosamente, a verdadeira zona de perigo para quem viaja de avião não está no ar. É encontrada em outro lugar. É um lugar que pode te fazer tremer desconfortavelmente – mas por motivos completamente diferentes do que você possa pensar.

O GRAVE SEGREDINHO DO POLICIAL

Você é como eu ao passar pela Alfândega?

Não importa o quanto eu finja, não consigo deixar de ser tomado por uma onda de culpa não merecida. Aqueles agentes alfandegários uniformizados, armados com aqueles olhos a laser incríveis, são muito intimidadores. Eles têm a capacidade de fazer até as pessoas mais inocentes sentirem remorso. Eu deveria dar um sorriso super-relaxado e educado a esses dois agentes enquanto caminho diretamente para a saída? Ou deveria simplesmente ignorar essas duas estatuetas nas sombras, fingir que não sei que estão me observando, tentar ao máximo aparentar que estou ocupado demais para me importar e simplesmente passar por eles, rumo ao mundo lá fora?

O irônico é que não fiz nada de ilegal, com a possível exceção de “pegar emprestado” o minifrasco de shampoo do meu último quarto de hotel. Na verdade, até pensar naquele frasco de shampoo faz com que eu me sinta culpado.

Essa reação tem um nome: Ela é amplamente conhecida como o experimento de Milgram. Em seu famoso estudo, Stanley

Milgram, psicólogo da Universidade de Yale, demonstrou que as autoridades não apenas nos intimidam. Elas também têm a capacidade de cegamente nos levar a agir, muitas vezes contra nossa própria vontade, bom senso ou moral.

Se há um lugar em que o experimento de Milgram pode ser observado a todo vapor em nossa vida cotidiana é o aeroporto. Entre os pontos de contato que você encontra ao viajar, os aeroportos apresentam um dos mais altos níveis de risco de contrair Covid-19. O experimento de Milgram explica por que basicamente não estamos cientes desse risco.

Em qualquer dia, mais de 235 mil passageiros passam por cada um dos dez maiores aeroportos internacionais. Isso equivale a mais de 18 estádios de futebol lotados.

Você teria dificuldade em encontrar um caldeirão desse, cheio de pessoas de toda parte, em qualquer outro lugar. Algum estão muito nervosas, com medo de perder o voo; outras estão ansiosas pela viagem; crianças estão superempolgadas em pegar um avião pela primeira vez; a senhora de 80 anos desconfia que este será seu último voo; os recém-casados mal podem esperar pela lua de mel; o executivo vai pegar mais um voo de bate e volta para Milwaukee; tudo isso enquanto a equipe no portão prepara a desculpa do dia para mais um atraso: mau tempo, problemas mecânicos ou qualquer outra da lista. Com passageiros de toda religião, raça, cultura e origem imaginável, você tem uma mini-ONU, com todos os idiomas, perspectivas, desejos, medos, esperanças e sonhos – mas sem os discursos longos. Tudo isso, claro, ocorre por trás de um filtro de anúncios do sistema de utilidade pública e, ao fundo, uma cover não exatamente boa instrumental de “*Love Me Tender*”.

Sem que percebamos, aeroportos jogam de formas sutis com nossa mente e nos dão a sensação inconfundível de que estamos em uma situação de vida ou morte.

Pense na família correndo esbaforida para o portão, mas que acabou esperando uma hora antes do anúncio de embarque oficial, ou no passageiro dando piti porque não pode sentar ao lado do amigo em um voo de 45 minutos até Hickory. Não nos comportaríamos assim em um ônibus ou trem, mas fazemos isso em aeroportos.

No entanto, abaixo da superfície há algo fascinante acontecendo, que você não pode necessariamente ver a olho nu.

Você acabou de passar pela triagem de segurança sem sofrer dano algum. Quando foi sua vez de tirar os sapatos e colocá-los na bandeja, pode ter pensado “não quero fazer isso”, mas o agente de segurança disse: “Por favor, coloque os sapatos na bandeja” e você imediatamente decidiu “bom, ok, se essa pessoa de uniforme diz para fazer isso, então tudo bem”.

Você pode ter tido um pouco de dificuldade com a bandeja, terminando com três pares de sapatos que pertencem a outros passageiros voando pelos ares enquanto suas meias anteriormente brancas ficam com um tom cinza horrível (e sabe-se lá mais o que) do carpete sobre o qual centenas de pessoas descalças pisaram desde a última vez que fizeram limpeza com vapor nele.

Centenas de pares de sapatos – depois de caminhar em calçadas, pelos carpetes e em banheiros de aeroportos – estiveram naquela bandeja antes que os seus passassem pela máquina de raio-X.

Agora, você pega a bandeja, tira os sapatos dali, calça e amarra os cadarços.

Se você realmente parasse para pensar nisso, poderia se sentir um pouco desconfortável com o processo todo, mas o agente de segurança uniformizado na triagem disse para fazer isso, então não deve ter problema – e, afinal, você levou desinfetante para higienizar as mãos. “Tudo certo!”, pensa enquanto se dirige ao portão.

Percebendo que chegou cedo demais, você decide ir a um restaurante japonês no centro de tudo isso. Uma hostess simpática, bem vestida e penteada, sorri e entrega um cardápio e você começa pedindo um club soda com gelo e uma fatia de limão. Está bem preparado nesta época de coronavírus, com seu frasquinho de desinfetante no bolso caso algo inesperado e ameaçador aconteça.

Enquanto folheia as páginas de plástico do cardápio (sem notar que estão repletas de micróbios), você se apaixona pela foto dos rolinhos. É fácil, leve e... e daí? ...este lugar parece ser bem seguro. Então, por que não? O balcão parece recém-limpo e as mesas também. De onde você consegue ver, a executiva bem vestida ali perto, com a bolsa sobre o balcão, parece segura. Em questão de minutos, o garçom traz seu sushi e seu copo cheio de club soda. Como você instruiu, o copo tem muito gelo e está enfeitado com uma rodela de limão. “A vida é bela”, pensa. Você respira fundo, inspirando ar não filtrado, enquanto presta atenção nas telas de chegadas e partidas ao longe.

“Este negócio de Covid-19 não é tão ruim assim”, decide. Pelo menos não aqui, neste agradável bar de sushi.

**UM CARDÁPIO DE RESTAURANTE
PODE CONTER
185.000 GERMES
POR CM².**



Só que o que não te ocorreu foi que a qualidade do ar nos aviões é muito melhor que a nos aeroportos. Sua companhia aérea usa filtros HEPA padrão, mas, em terra, a história é bem diferente. Cada operadora privada de aeroportos, independentemente da regulamentação governamental, é livre para decidir se filtrar é necessário. Não há nenhum regulamento real e, como aeroportos não vendem muito ar (exceto, talvez, a versão em fragrância no “duty free”), até recentemente eles não tiveram muito incentivo para controlar a qualidade do ar de seus milhões de metros cúbicos de espaço.

E como se o que respiramos não fosse suficiente, lembra aquele cardápio que você acabou de folhear? Segundo um estudo recente, um cardápio de restaurante pode conter [185 mil](#) germes por centímetro quadrado. Em comparação, uma privada de banheiro público tem cerca de 500 a 1.000 germes por centímetro quadrado. Além disso, não se esqueça dos cubos de gelo, que contêm até [31 espécies](#) de oito bactérias diferentes. Ah, a fatia de limão também.

Estudos demonstraram que uma fatia de fruta cítrica é altamente contaminada (de acordo com o [Journal of Environmental Health](#)). Entre os 25 micro-organismos diferentes que ela pode conter está a E. coli, uma bactéria comumente encontrada no intestino delgado de criaturas endotérmicas.

“Opa, espera um pouco”, você está pensando. “Este é um lugar respeitado e respeitável”.

Você esqueceu que está participando da versão na vida real do experimento de Milgram. A presença constante de agentes de segurança, os policiais caminhando pelos corredores, as placas anunciando os nomes de cadeias de restaurante altamente conhecidas: tudo isso camufla o risco, o perigo e a ameaça por trás de uma cortina de segurança movida pela autoridade. Assim como a figura de autoridade de Milgram facilmente convenceu os sujeitos do experimento a violar sua ética normal e causar dor em um estranho, também aceitamos cegamente a garantia de segurança das figuras de autoridade do aeroporto.

Enquanto as refeições servidas na maioria das companhias aéreas passam por um dos processos de controle e segurança alimentar mais rigorosos do mundo, a realidade é que restaurantes e lanchonetes de aeroportos normalmente não se preocupam com isso. Comandando seu próprio show de olho na margem de lucro, elas definem as próprias medidas de segurança e definem os próprios padrões de limpeza.

Você provavelmente só voltará a esse bar de sushi do aeroporto depois de muito tempo, se voltar, então essa

teia comum de precauções de segurança que experimenta no restaurante de seu bairro, dependendo da reputação dele entre os frequentadores, simplesmente não existe no aeroporto. A atenção desses locais à segurança de alimentos e bebidas é... no máximo... questionável.

Então, agora você terminou de comer e limpou cuidadosamente os dedos com seu minúsculo frasco de desinfetante. Antes de ir até o portão, é hora de dar uma passadinha no banheiro. Você não sabe se pode confiar na limpeza daqueles banheiros de avião, então é melhor se prevenir.

Quando entra no banheiro do bar de sushi, vê dois executivos nos mictórios, cada um envolvido em uma discussão acalorada ao celular. Então, decide entrar na cabine. Enquanto inicia a rotina de sempre de colocar papel no assento da privada, percebe que o porta-papel higiênico tem um dos mais recentes, eficientes e ecologicamente corretos designs, só permitindo um quadrado por vez.

Você sabe que essas privadas podem não ser exatamente limpas e um estudo recente sugere que partículas potencialmente contagiosas continuam no ar por cerca de um minuto após cada [descarga](#). Então, para se precaver, sempre passa um tempo a mais lavando as mãos. No entanto, a torneira desliga automaticamente a cada cinco segundos. Isso é ótimo para reduzir o consumo de água, mas exige que você aperte o mesmo e indubitavelmente contaminado botão e recomeça o ritual de novo – e mais de uma vez.

Não existe nenhum sabonete em barra desde o final do século passado, mas você leu um estudo recente que afirmou que eles são 100% auto-enxaguáveis e, provavelmente, o jeito mais seguro de lavar suas mãos. Em vez disso, o aeroporto oferece porta-sabonetes líquidos mais eficientes economicamente, com cerca de um em cada quatro deles [contaminado](#).

Depois, você usa o secador para [soprar ar](#) em alta pressão em suas mão molhadas. Se por acaso estivesse usando óculos com lentes ultravioleta, perceberia que este minitornado estaria soprando matérias fecais e bactérias no seu rosto, enquanto milhões de micróbios, incluindo patógenos e esporos, viajam pelo banheiro e entram no restaurante. Os passageiros esperando sua vez de secar as mãos parecem ansiosos e apressados, então embora [mãos molhadas](#) tenham uma chance substancialmente maior de espalhar vírus, você sai do secador com as mãos ainda úmidas.

Sendo extracuidadoso, você usa a barra da camisa para pegar na maçaneta, abre a porta e vai até o portão (uma atitude inteligente, pois o International Journal of Current Microbiology and Applied Sciences [relata](#) que 93,8 por cento de todas as maçanetas estão contaminadas).

Pesquisas demonstram que aeroportos operam alguns dos banheiros mais contaminados do mundo. Eles são tão contagiosos que [30 por cento](#) dos viajantes que os usam nem sequer lavam as mãos.

Ainda pior: os micróbios não ficam no banheiro. Lembra que os dois executivos estavam falando ao celular enquanto

usavam o mictório? Bom, [88 por cento](#) dos usuários já falaram ao celular enquanto iam ao banheiro. Isso explica por que apenas 20 por cento das pessoas que passam pelos 10 maiores aeroportos do mundo têm as mãos limpas.

Estudos mostram que celulares são um dos dispositivos mais contagiosos que você possa ter, com mais de [17 mil](#) cópias de genes bacterianos. De acordo com o doutor Lotti Tajouri, cientista biomédico na Universidade Bond, [celulares](#) são um “cavalo de Troia que contribui para a transmissão da Covid-19”. Tocamos, passamos o dedo e clicamos em nossos telefones [2.617](#) vezes por dia. Vale a pena mencionar que, apesar de todos esses dados horripilantes, mais de [40 por cento](#) de todos os norte-americanos às vezes seguram o celular com a boca quando as mãos estão ocupadas, enquanto um a cada quatro deles nunca limpa o aparelho.

A Samsung tem boas notícias no fronte de limpeza de celulares. Seu [Esterilizador UV](#), que logo será lançado em todo o mundo, é uma caixa suficientemente grande para guardar um celular (ou óculos de sol, fones de ouvido ou outros itens possivelmente contaminados). Enquanto recarrega o celular sem fio, banha o aparelho – por todos os lados – em uma potente luz ultravioleta que mata até 99 por cento das bactérias, mas, até o Esterilizador UV estar disponível, limpar frequentemente nossos celulares seria uma excelente ideia.

Nesse meio tempo, não nos esqueçamos da pasta, bolsa e mala que ficaram no chão do banheiro e, minutos depois, foram colocadas sobre o balcão do bar de sushi. De acordo com um [estudo](#) recente realizado para o canal ABC, 20 por cento

das bolsas no experimento continham mais bactérias do que uma privada. Metade das bolsas nesse estudo continham bactérias coliformes, indicando a possível presença de dejetos humanos ou animais. Se você acha que pelo menos o conteúdo dentro dela deve estar seguro, pense novamente. Uma equipe da Universidade das Ilhas Maurício, amostrando [carteiras](#) de 80 mulheres e 65 homens, descobriu que 95,2 por cento tinha contaminação bacteriana. Impressionantes 50,7 por cento continham organismos corporais.

Esses vírus e bactérias tipicamente se fixam no couro, natural ou sintético, da carteira, que representa um terreno fértil para o crescimento de bactérias, enquanto enfiamos a mão na bolsa procurando celulares, chaves e cartões de crédito. Talvez ainda pior: o mesmo estudo constatou que as bactérias nela decidem se juntar a você para uma carona e te acompanham até sua casa. Pelo menos 17,5 por cento acampam em sua mesa de jantar e 11,3 por cento fazem das superfícies da bancada da cozinha seu lar permanente.

Esse estudo indicou que apenas 2,1 por cento das pessoas limpam suas bolsas uma vez por mês.

Posso lembrar? A cozinha também é o lar de carnes, peixes e verduras que você cozinha.

Tudo isso acontece enquanto caminhamos pelo aeroporto, compramos uma barra de chocolate na banca, vasculhamos as maçãs e bananas no café para ver qual está mais fresca e folheamos as revistas mais recentes (muitas com matérias sobre as maiores e melhores dicas sobre como se manter seguro na pandemia). Sendo uma pessoa cautelosa, no

entanto, você pega a segunda revista na fileira. Nunca se sabe quem mexeu na revista da frente... embora 70 por cento das pessoas que folheiam revistas decidem não comprá-las e 45 por cento as coloca embaixo da primeira na pilha.

Realmente não quero assustar você. Tenha em mente que nosso sistema imunológico é feito para resistir a muitas coisas. Na verdade, quanto mais somos expostos a bactérias e vírus na infância, mais resistentes seremos na vida adulta. Um [estudo](#) sueco de 2013 demonstrou que crianças cujos pais limpavam a chupeta delas com a boca têm menor risco de desenvolver eczema. Já um [estudo](#) de 2016 publicado no *New England Journal of Medicine* comparou os perfis imunológicos de crianças “amish”, que crescem em fazendas pequenas com uma só família, e huteritas, geneticamente semelhantes, mas criadas em fazendas grandes e industrializadas. As “amish” (criadas em um ambiente descrito como “rico em micróbios” e poeira do campo) tinham taxas impressionantemente menores de asma.

O que você acabou de ler não é novidade. Acontece, de uma forma ou de outra, há décadas, séculos e milênios. Entretanto, antes não havia 7,5 bilhões de pessoas no planeta Terra, não viajavamos tanto quanto agora e não existia Covid-19.

Essas novas pandemias introduziram um novo conjunto de regras, que podem ser suficientes para nos proteger, mas a proteção exige que mudemos nosso comportamento e, assim como os japoneses, adotemos rotinas mais higiênicas em nossa vida cotidiana.

Especialmente intrigante: isso não requer muito esforço. Segundo pesquisadores do MIT, focar na mensagem de lavar as mãos nesses 10 aeroportos já poderia desacelerar a disseminação da doença em até [37 por cento](#).

No entanto, como aprendemos, é quando baixamos a guarda, quando menos esperamos, que ficamos mais vulneráveis.

O que me traz ao início deste capítulo. O lugar mais arriscado para um viajante não é o avião onde você ficará durante horas sentado perto de dezenas de estranhos, mas sim os aeroportos de partida e chegada.

Você acabou de aterrissar no JFK, em Nova York. Que alívio! Sobreviveu a nove horas de voo. Usar a máscara facial fez parecer que sua cabeça ficou presa em uma sauna este tempo todo. Agora, você finalmente está em solo, esperando em uma fila de uma hora com outros 983 passageiros. Agentes de segurança estão gritando, guiando todos vocês por uma rua de mão única que leva a uma roleta infinita. Fitas finas criaram um labirinto, com uma fila em movimento (lento) passando por outra fila em movimento (lento), várias e várias vezes, então você se vê fazendo contato com estranhos e passando várias vezes pelas mesmas pessoas que tosse e espirram.

Não adianta questionar por que você escolheu esta fila em particular e não a outra (que se move mais rápido). Um casal adorável com três crianças é o primeiro de sua filha e conta histórias da vida ao agente. Você quer saber por que eles acham necessário contar sobre a velha tia Christie e quanto ela odiava voar.

Finalmente, é sua vez. Você entrega seu passaporte e se prepara para a pergunta previsível do agente: “Qual o objetivo de sua visita aos EUA?” Aí, do nada, o experimento de Milgram começa.

Você pode ter passado por essa rotina milhares de vezes, mas esta figura de autoridade pode te mandar fazer qualquer coisa... e você faria.

Lembra como me senti ao passar pelo controle alfandegário? Bom, esse sentimento voltou com tudo. Não importa o que o agente diga, ele está certo. “Sim, senhor”. Só continue repetindo. “Sim, senhor. Sim, senhor...” Ele vasculha papéis, digita algumas palavras aparentemente aleatórias na tela, olha nos seus olhos, carimba seu passaporte e diz: “Bem-vindo aos Estados Unidos da América”.

Você pode ir embora. Ele não tirou proveito da autoridade ao pedir para você cometer algum ato vergonhoso ou imoral... e você tem vontade de agradecê-lo por isso. Sobreviveu a tudo isso – inclusive à Covid-19.

Espera, você esqueceu algo.

É um pouco como um homem que vi pilotando uma moto outro dia. Uma mão estava no guidão e ele segurava o capacete embaixo do outro braço. Aquele capacete, percebi, traz consigo um incrível efeito auréola de segurança. De alguma forma, sua mera presença o protegeria imediatamente do perigo.

Bom, essa mesma auréola de segurança é o que você acabou de vivenciar enquanto estava ali, suando diante do agente alfandegário.

No último capítulo, falamos sobre a realidade de que o que achamos ser mais contagioso provavelmente não é... e o que percebemos como mais seguro provavelmente é o mais arriscado de todos.

Enquanto estava ali preparando minhas respostas a todas as perguntas conhecida... enquanto pressionava desesperadamente a ponta dos dedos naquele scanner... enquanto esperava o agente folhear meu passaporte com as luvas de plástico, carimbar e devolver – bom, aquele pode ser o [ponto mais contagioso](#) em todo o aeroporto. Segundo os especialistas da Protek, o Controle de Fronteiras abriga mais germes do que qualquer outro local.

Queria que esse fosse o final de sua jornada, mas, infelizmente, não é. À sua espera estão o trem, metrô, táxi, Uber ou carro da locadora. Em circunstâncias normais, esses pontos provavelmente seriam seguros. Claro, são seguros se você toma precauções inteligentes quando os usa, mas há uma diferença entre os dias atuais e aqueles pré-Covid-19.

Se você imagina que está finalmente seguro, longe do Controle de Fronteiras e de banheiros públicos, pense novamente. O [volante](#) do carro alugado é povoado por quatro vezes mais germes que o assento da privada de um banheiro público. Na verdade, em termos de exposição ao coronavírus, esse carro equivale a todo o tempo que você passou com os outros passageiros na fila do Controle de Fronteiras.

Agora, você está prestes a entrar em uma zona de perigo com a qual provavelmente não se preocupou: seu hotel.

TIRE AS MÃOS DO CONTROLE REMOTO

Se você já trabalhou no setor de hospitalidade, sabe que um hotel é formado por dois mundos completamente diferentes. No jargão dos profissionais da área, há a frente da casa e os fundos da casa.

Na porta que levados fundos à área de recepção, frequentemente há uma placa, com um grande rosto sorridente, dizendo: “Sorria – você está prestes a entrar no palco”. Os clientes do hotel certamente terão uma experiência teatral. Na verdade, quanto mais estrelas e diamantes na entrada do hotel, mais teatral ele é. “Sim, senhor. Com certeza, senhora. Tenha um ótimo dia...” Você já encontrou, em qualquer outro lugar, um grupo de pessoas mais educadas, bem treinadas, bem penteadas, bem vestidas e bonitas?

Por trás da cena, as coisas muitas vezes são bem diferentes. Nada de paredes com painéis de mogno, espelhos de vidro recortado, lustres cintilantes, sofás elegantes e cafeteiras de prata lustrosa. Nos fundos da casa, não existe nada disso. Aqui, a ordem do dia é conversa franca, roupas casuais e muito menos atenção às aparências. Você poderia ter sido jogado repentinamente em um canteiro de obras só com homens.

A percepção de hospitalidade, a essência da elegância, podem ser muito sedutoras – e a limpeza no setor hoteleiro pode igualmente ser uma ilusão. Tire o belo verniz e algo muito diferente aparece. O rato que vi uma vez se esgueirando pelo piso de um dos restaurantes mais respeitados de Londres era só uma pista da realidade nos bastidores. Se você conseguir visitar os fundos da casa, poderá passar por corredores malcheirosos com sobras de comida, pratos sujos e talheres imundos. Em bares de hotéis cinco estrelas, pesquisadores descobriram recentemente que os cubos de gelo colocados nas bebidas frequentemente estão cheios de micróbios e as tigelas que contêm amendoins infinitamente reciclados podem ter *Enterobacteria*, uma bactéria que indica que os [amendoins](#) podem ter sido expostos a matérias fecais. *Aproveite!*

Os copos ultralimpos na pia do seu banheiro podem nunca ter saído de lá para limpeza; em vez disso, provavelmente passaram por um rápido mergulho na água da pia e secagem com a toalha usada pelo hóspede anterior. Uma arrumadeira contou que era comum a equipe, com prazo apertado, limpar a cerâmica das privadas com toalhas de mão.

Sinceramente, tudo isso funcionou muito bem durante centenas de anos. Poucos hóspedes contraíram doenças com risco de morte e, se isso acontecia, provavelmente era um evento em um milhão para aquele hotel.

Isso foi, claro, até a Covid-19 entrar em nosso vocabulário diário.

Exceto pela indústria de viagens, nenhum setor está prestes a passar por uma mudança tão profunda quanto a hospitalidade.

**A PERCEÇÃO DE
HOSPITALIDADE
PODE SER
SEDUTORA –
A LIMPEZA PODE
SER UMA MERA
ILUSÃO.**



Ele está prestes a unir a frente com os fundos da casa. Dito de outra forma: A percepção corresponderá à realidade. Se isso não acontecer, reputações sofrerão, imagens de hotéis serão manchadas e empregos desaparecerão para sempre.

Na missão de descascar o verniz, entrevistei dezenas de arrumadeiras. Rapidamente, vi o quanto essas pessoas maravilhosas são surpreendentemente profissionais e orgulhosas de seu trabalho. Isso é verdade não apenas enquanto elas estão trabalhando, mas, ainda mais intrigante, quando estão viajando por motivos particulares. Uma chefe de arrumação de um grande hotel cinco estrelas de Nova York (não vou dizer quem e qual) me disse que nunca, jamais se hospedava em um hotel sem levar seu próprio arsenal de produtos e itens de limpeza. Antes de se acomodar no quarto, esfrega, lava, tira pó e faz faxina por algumas horas. Mencionei que ela faz isso não quando viaja a trabalho, mas sim de férias?

“Não é um exagero?” perguntei. “Um pouco de precaução excessiva?” “Sei que sou mais obcecada que outras pessoas”, ela respondeu, “mas descobri que muitos hotéis são bombas-relógio de bactérias. É melhor ser cuidadoso”.

Não consegui parar de pensar em minhas muitas viagens a países em todo o mundo. Minhas novíssimas lentes com visão para coronavírus jogaram uma luz completamente diferente sobre esta nova realidade.

Estou imaginando as centenas de vezes em que entrei na fila com várias dezenas de executivos fungando, tossindo e usando fones de ouvido no local mais popular do meu hotel: o bufê de café da manhã à vontade. Para surpresa de ninguém, os cartazes adoráveis e imaculadamente retocados do hotel anunciando seu delicioso bufê de luxo sempre parecem muito longe da realidade dos dez recipientes mornos de prata. À medida que as horas passam, a empolgação desaparece junto com o sabor da comida. Você encontrará todos os bons e velhos itens de sempre: os ovos mexidos cansados e murchos, as batatas assadas/fritas/cozidas sem vida e o bacon que ficou esperando a manhã inteira, cada vez mais intragável, pela sua chegada.

Em retrospecto, embora as pessoas na fila do bufê possam achar que estão à busca de algo saboroso, ou ao menos comível, estão realmente em uma caça desesperada por um prêmio infectado por vírus. Todos tocam nas mesmas tampas, abrem e fecham um recipiente atrás do outro e inevitavelmente acabam no mesmo beco sem saída: as mini linguças, nadando em sua piscina de gordura, óleo e banha. Enquanto estavam na fila, mesmo se estivessem usando

máscaras, estavam a menos de 1,5 m de distância uns dos outros. Então, claro, há a próxima parada. A mesa pré-arrumada com jogo americano, xícara de café e talheres, todos pacientemente lhe esperando. Ou estavam esperando a pessoa antes de você, que sentou, tocou em tudo, respirou, atendeu uma ligação no celular e saiu correndo para uma reunião urgente?

“É realmente tão ruim assim?” Perguntei a funcionários de hotéis – incluindo minha chefe de arrumação preferida –, esperando uma resposta reconfortante.

“Vou te contar uma história”, ela disse... e contou, item por item, destruindo minha ilusão do que realmente uma estada em hotel se trata.

Lembra o que falei sobre o tempo entre voos das companhias aéreas? Como o tempo destinado à limpeza é de minutos, não horas? Bom, em hotéis isso não é diferente.

Uma cadeira ou duas, claro, dão à equipe de limpeza 30 minutos ou mais por quarto, mas elas são incomuns, de hotéis cinco estrelas, que cobram uma diária de mais de US\$ 1 mil. Para hotéis com diárias menores que isso, a história é bem diferente. Literalmente.

Um especialista da Intertek havia me advertido: “Sempre tome cuidado com o controle remoto, nunca se sabe o que há nele”. A arrumadeira me disse: “Ele está certo”. Na verdade, quando viaja, ela leva seu próprio saquinho plástico, coloca o controle dentro dele, fecha e o usa através desse escudo plástico protetor. Uma atitude especialmente sábia, pois testes conduzidos por pesquisadores da Universidade do

Arizona encontraram traços de coisas que você não desejaria encontrar em 30 por cento de todos os controles remotos. Fiquei arrepiado ao pensar nas centenas de vezes que usei o controle remoto, frequentemente apertando com força os botões como se isso fizesse pilhas quase vazias voltarem milagrosamente à vida.

Meu asco deve ter sido evidente.

A arrumadeira parou de falar e me perguntou: “Você está bem?” “Estou sim”, respondi educadamente.

“E não ignore o telefone no quarto”, continuou. “Está repleto de vírus”.

O profissional da Protek havia mencionado o minibar. Hóspedes voltam um pouco alterados ao quarto do hotel após uma noite de diversão. Nessa condição, a limpeza não é sua prioridade número um. Assim, perguntei à minha amiga arrumadeira, que me contou: “Os minibares são mais complicados de limpar. A segunda porta, por trás daquela de madeira do móvel, tem uma trava à qual nós, arrumadeiras, não temos acesso. A gerência nos diz que é uma questão de segurança, mas, na verdade, acho que não confiam em nós. De qualquer forma, isso faz com que seja impossível limparmos os minibares”.

Enquanto conversávamos, percebi que havia pontos no quarto nos quais nunca prestei atenção. Ninguém limpa os cabides no armário, apesar do risco de transmitirem coronavírus. “Simplesmente não temos tempo”, minha amiga arrumadeira afirmou.

A banheira é uma bomba-relógio ativa, ela me contou. Como o gerente de piscina de um grande hotel em Londres me explicou, as pessoas tendem a se comportar em público, mas quando trancam a porta do quarto... bom, decidi não perguntar mais nada e deixar por isso mesmo.

Os especialistas que entrevistei foram unânimes em dizer que “90 por cento dos hóspedes do hotel não estão nem um pouco cientes sobre higiene”. Eles não sabem que canetas e blocos de nota, cartão de fechadura, banheira, controle remoto, bancada do banheiro e interruptor de luz sempre devem ser limpos antes de fazer do quarto seu lar durante as próximas 24 horas.

“Alguma coisa é segura?” perguntei.

Ironicamente, assentos de privada são os mais limpos que as arrumadeiras conseguem deixar. As mesinhas de cabeceira também.

Alguns hotéis, como o Beverly Hills Hotel, o Hotel Bel-Air e o Ritz Carlton em Chicago, levam a limpeza a sério. Eles não apenas passam até três horas fazendo faxina em cada quarto antes de um novo hóspede chegar, mas o Ritz Carlton até tira cada quarto de operação por 24 horas, após cada check-out, para limpar o ar.

No entanto, esses hotéis são raros e, surpreendentemente, nem tudo é uma questão de custo. A EmLab realizou [testes](#) de laboratório em hotéis três, quatro e cinco estrelas e ficou surpresa ao descobrir que quanto menos estrelas, melhor. Na verdade, em hotéis cinco estrelas, controles remotos e bancadas de banheiro continham mais de um milhão de bactérias viáveis por polegada quadrada.

Então, isso significa o final das estadas em hotel como conhecemos?

Nada disso. Você só precisa adotar alguns comportamentos novos e incorporá-los a suas rotinas.

Como aprendi mais tarde, há algumas precauções simples que você pode tomar para continuar saudável, mesmo que não se hospede em um daqueles raros hotéis de elite. Um truque que aprendi me surpreendeu – e com certeza não esquecerei os outros

MUDAR É FÁCIL ATÉ VOCÊ TENTAR

Junte-se a mim em um experimento. Hoje à noite, use a “mão errada” para escovar os dentes. Você imediatamente perceberá que é quase impossível (e provavelmente inventará todo tipo de desculpa sobre por que este experimento é uma completa perda de tempo).

Depois de ler os seis capítulos anteriores, sei que, a esta altura, você está cansado(a) só de pensar em todas as rotinas diárias que terá de mudar. Lavar as mãos enquanto canta “Parabéns a Você” se tornou incrivelmente tedioso. Usar máscaras em aeroportos e aviões, parar de frequentar restaurantes de aeroportos, cobrir o controle remoto da TV com filme plástico, passar pano no volante... é tudo dolorosamente assustador.

O risco real, como londrinos (e habitantes de cidades e estados nos EUA) aprenderam, é que você e todos os seus vizinhos simplesmente dizem “Que se dane” – e todos voltamos à boa, velha, muito confortável e muito, muito perigosa rotina.

Mudar uma rotina incorporada, como escovar os dentes com a outra mão, acaba sendo incrivelmente difícil, mas,

como os psicólogos dizem, se você insistir nisso, acabará migrando essa “competência consciente” para uma “competência inconsciente”.

Você sabe que deveria adotar o hábito de limpar a bolsa e desinfetar o celular todo dia. Afinal, é pelo bem da humanidade. No entanto, embora possa tentar se convencer, tenho certeza de que a recompensa não será suficientemente grande para fazer com que você realmente tente isso por mais de um ou dois dias.

Pesquisadores da University College London estudaram quanto tempo demora para uma simples ação desejável se tornar um [hábito incorporado](#) – em seu jargão, “atingir 95% de automaticidade”. Os novos comportamentos eram simples, como tomar uma garrafa de água durante o almoço, mas, ainda assim, os sujeitos constataram que, inicialmente, foi difícil mantê-los. Em média, eles precisaram de 66 dias de repetição deliberada do comportamento, com uma faixa de 18 a 254 dias, antes que a mudança na rotina virasse um hábito. Aqui está o problema. Adotar uma mudança na rotina diária não é difícil porque você é preguiçoso, mas simplesmente porque mudar, pela sua própria natureza, é difícil.

Em um estudo de 1998, Roy Baumeister demonstrou que a “preguiça” está correlacionada à exaustão. Ele convidou dois grupos de estudantes para ir a um laboratório e, sobre uma mesa, ofereceu duas tigelas. Uma estava cheia de biscoitos com gotas de chocolate recém-assados e a outra tinha vários rabanetes. Ele pediu aos membros de um grupo para que comessem os biscoitos, mas não tocassem nos rabanetes; ao outro grupo, falou para comerem os rabanetes e deixassem

os biscoitos de lado. Os pesquisadores saíram do laboratório, esperando que os sujeitos do teste ficassem tentados a trapacear. Os comedores de rabanete roubariam um biscoito? Ou, talvez menos provável, os comedores de biscoito ficariam tentados a comer um rabanete? Nenhum dos sujeitos fracassou no teste e este é o fim do experimento – exceto por um pequeno detalhe.

Em seguida, os pesquisadores pediram a eles que resolvessem uma charada de lógica. Sem que os sujeitos soubessem, a tarefa foi desenvolvida para ser impossível de resolver. Os pesquisadores simplesmente queriam saber por quanto tempo eles persistiriam antes de desistir.

É aqui que o resultado surpreendente aparece.

Os comedores de biscoito tentaram, tentaram e tentaram resolver a charada por uma média de 19 minutos. Já os comedores de rabanete, por outro lado, persistiram por apenas oito minutos. Por que uma discrepância tão grande? A resposta pode te surpreender. Baumeister concluiu que, ao resistir àqueles biscoitos deliciosos, quem comeu rabanete tinha [esgotado suas reservas](#) de autocontrole.

Acontece que monitorar nosso próprio comportamento é cansativo.

Isso explica por que, quando chegamos em casa depois de um dia daqueles no trabalho, a chance de sermos rudes com nossos parceiros é maior. Isso também demonstra o quanto é difícil lidar com vários desafios ao mesmo tempo. Imagine se você estivesse fazendo dieta, exercícios, aprendendo um novo idioma e mudando a mão que usa para escovar os dentes –

tudo ao mesmo tempo. Parece cansativo, certo?

Agora, tente lavar as mãos toda vez que tocar em algo. Todos nós sabemos que deveríamos, agora mais do que nunca, nesta época de Covid-19, mas mesmo se você tivesse um banheiro móvel te seguindo (e sei que não tem), toda essa lavagem de mãos é absolutamente esgotante.

É como saber que você deveria fazer uma pausa do trabalho no computador a cada 15 minutos, levantar e alongar por cinco minutos. Todos concordamos que é uma ótima ideia, uma garantia de manter a mente alerta e o corpo saudável – mas sei que raramente faço isso. Tentei, mas nunca consegui fazer por tempo suficiente para transformar o comportamento em uma competência inconsciente.

Você está prestes a botar o pé na estrada novamente, mas, ao fazer isso, encontrará uma leva cansativa de novas regras, diretrizes, rotinas e medidas que foram aplicadas por governos, autoridades, hotéis e companhias aéreas. Elas são, sem dúvida, todas boas ideias, voltadas para nos manter saudáveis, mas a realidade é que não confiaremos muito em todas essas novas regras e, a não ser que sejamos absolutamente viciados em mudança, elas serão quase impossíveis de obedecer.

Será como ter a expectativa de que você escove os dentes com a mão errada. Pode parecer simples, mas é muito mais difícil do que parece.

Não é uma só mudança que você deve fazer. Para continuar nossa metáfora de se arrumar e pentear, considere a introdução de uma segunda nova rotina: em vez de vestir a

calça enfiando a perna direita primeiro, tente começar com a esquerda.

Ah, agora vamos introduzir uma terceira mudança. Pegue a xícara de café com a mão direita, não a esquerda.

Que tal mais uma mudança?...

Você cansou só de ler sobre fazer todas essas mudanças, não é mesmo?

Isso explica por que tantas pessoas, lutando para serem produtivas durante a crise da Covid-19, acabaram convencidas de que são preguiçosas.



**TODOS SOMOS SERES
TRIBAIS. SE AS PESSOAS AO
NOSSO REDOR MUDAM,
CEDEMOS À PRESSÃO DOS
OUTROS E ADOTAMOS A
MUDANÇA.**

Na verdade, experimentos mostram que todos estamos mais ou menos esgotados com a adoção de todas essas novas rotinas – e provavelmente continuaremos esgotados durante anos, enquanto o mundo lentamente se ajusta, muda e se adapta.

A nova realidade é que fazer todas essas mudanças necessárias será difícil, mas o risco de fracassar é enorme. Isso inclui muito perigo para mim, para você, para todos nós – a não ser que todos levemos a mudança a sério.

A adaptação da indústria da hospitalidade ao novo normal é um indicador inicial do quanto isso tudo será difícil. O porteiro de um hotel cinco estrelas em Sydney, medindo a temperatura de cada hóspede na entrada do estabelecimento, estava usando uma máscara facial. As alças estavam em volta das orelhas, mas ele havia colocado a máscara de tecido no queixo, deixando boca e nariz expostos. Foi como se “usar” simplesmente não fosse bom o suficiente.

Todos os lobbies e corredores no mesmo hotel anunciavam “mantenha dois metros de distância”, mas essa diretriz parecia não se aplicar aos elevadores, onde dez ou mais hóspedes se apertavam. Eles tentaram, sem muito sucesso, prender a respiração enquanto o elevador fez 20 paradas entre o lobby e o 65º andar.

As indústrias de viagens e lazer não são as únicas lutando com essas novas realidades. Recentemente, embarquei em um voo da Austrália para a Europa. De acordo com o protocolo, todos aqueles executivos bem vestidos estavam usando as mais recentes e melhores máscaras da 3M, mas—

assim como seu esforço para aprender a escovar os dentes com a mão errada não durou muito – assim que a refeição chegou, os viajantes, um a um, baixaram as máscaras. E quer saber? Depois de abaixarem as máscaras para comer, nem pensaram em recolocá-las, durante o resto do voo. Foi como se o vírus, tendo milagrosamente reconhecido as boas intenções de cada passageiro, tivesse decidido passar para alguma outra vítima.

Aqui está a realidade. Todos somos seres tribais. Se as pessoas ao nosso redor adotam novos comportamentos, cedemos à pressão dos outros e adotamos a mudança.

Há pouco tempo, depois de fazer o check-up de rotina no consultório do meu médico na Suíça, percebi que era o único na clínica não usando uma máscara. Em pânico, perguntei à atendente no balcão se ela tinha uma máscara que eu pudesse usar. “Usar máscara não é obrigatório”, ela respondeu, “mas daremos uma, sem problema, se o senhor se sentir mais confortável”. Os olhares de todos os outros pacientes esperando no lobby foram mais do que suficientes para me conduzir ao caminho certo. Coloquei a máscara e, logo logo, voltei para minha tribo. Não era uma questão de ser um esquisito obcecado por vermes, mas sim de querer me sentir incluído em meu grupo.

Da mesma forma, se todos no aeroporto estiverem usando uma máscara protetora, você se juntará à multidão e colocará sua máscara.

E se ninguém usar, você usará?

E se ninguém mantiver uma distância segura, aglomerando

sem máscaras no bar antes da decolagem? Você agirá como um canguru, saltando constantemente para se manter a uma distância segura enquanto todos gritam: “Qual é! Relaxa. Aproveita. A gente se conhece. Você não está dizendo que estou em perigo, não é?”

Porque a realidade é que, embora a Covid-19 seja um fenômeno global, o que é considerado certo em uma cultura, faixa etária, cidade, estado ou país em particular... não será o mesmo em um lugar diferente e entre um público diferente.

Enquanto você embarca naquele voo, com certeza encontrará outra tribo com uma mentalidade totalmente diferente.

Nem pensar, você deve achar. Você está se lembrando do meu cardápio nojento e aquelas estatísticas horripilantes sobre o celular, mas pensando: “Nem pensar que vou ceder. Minha vida e a vida dos meus filhos são importantes demais para mim”.

Entretanto, a realidade é que você cederá – pelo menos até o ponto de não adotar todo comportamento necessário para se manter 100% a salvo de cada ponto de perigo que descrevi nos capítulos anteriores.

Em vez de enganar a si mesmo, vamos adotar uma abordagem de psicologia reversa.

Seu médico pode lhe dizer: “Você está acima do peso, seu peso ideal é (tantos quilos) e você precisa começar uma dieta”. Bom, essa abordagem provavelmente não funcionará, mas se ele começar perguntando: “Que peso te deixaria mais feliz com você mesmo(a)?” e der algumas dicas úteis para perder alguns quilos – não será mais provável que você siga esse conselho simpático, em vez das ordens do primeiro médico?

Aqui está a realidade: Não importa quais precauções você toma antes de viajar, nunca estará 100 por cento a salvo. Se quiser ficar totalmente a salvo, fique em casa. Isole-se no quarto que mencionei na abertura do Capítulo 1 e fique lá pelo resto da vida. Aproveita.

Para a maioria de nós, recomendo avaliar o grau de segurança com o qual você fica mais à vontade. Então, considere todas as ações necessárias para que você atinja esse grau de segurança. Revise todas as ações necessárias, escreva em um cartão, decida se você está pronto(a) para o “exercício de escovar com a mão errada” e mande ver.

Parece assustador, mas não é. O próximo capítulo fará o trabalho por você. A única coisa que você precisa fazer é determinar o quanto seguro(a) precisa estar e, depois, seguir as ações vinculadas com seu grau de risco preferido.

PARABÉNS A VOCÊ, NESTA DATA QUERIDA E OUTROS TRUQUES PARA USAR SE VOCÊ QUISER SE MANTER A SALVO AO VIAJAR

No mundo da saúde e segurança, psicólogos trabalham com um método chamado “Hierarquia de Controles”. Basicamente, este método elimina o risco ao adquirir um grau cada vez mais firme de controle.

Não é preciso dizer que poucas pessoas conseguem atingir a segurança perfeita (se alguma conseguir); elas não podem sustentar uma adoção completa de todas as rotinas de segurança ao longo de um período extenso de tempo, porque nossos arredores não permanecem os mesmos.

Como a perfeição não é possível, sua meta realista é relativamente simples: determinar o quanto a salvo gostaria de estar, avaliar o que isso exigirá, fazer uma lista das mudanças necessárias e sempre segui-la.

A lista abaixo, embora longe de ser completa, é realista. Ela leva em conta entrevistas com centenas de fontes, ajudando a determinar o que fazer – e não fazer. Sempre que o item de conselho é marcado com a palavra “Recomendado”, seria “bom realizar” essa ação, mas não essencial.

Planejar sua viagem:

Comprar...

- 2 frascos de desinfetante para as mãos, cada um com menos de 290 ml.
- 2 máscaras respiradoras cirúrgicas por dia durante a viagem. Máscaras N95 são as melhores, aprovadas pelo NIOSH por sua eficiência em proteção respiratória, resistência e outros requerimentos do NIOSH e também são liberadas pela FDA como dispositivos médicos. Máscaras ASTM nível 2 e 3 também são excelentes.
- Lencinhos umedecidos para higienizar celulares, para que você limpe o seu diariamente.
- Lenços umedecidos para higienizar a bagagem.
- Alguns sacos plásticos com fecho para o controle remoto no quarto.

Visitar...

- Se quiser saber se é seguro viajar para outro país: Mapa do [CDC para viajantes](#) ou [painel sobre Covid-19](#) da Universidade Johns Hopkins.
- Baixe o relatório diário sobre coronavírus da [OMS](#).
- Veja se o hotel que você está prestes a reservar já recebeu uma [classificação de segurança](#).
- Para ver se há exigências governamentais de quarentena e que tipo de cidadania, visto de trabalho ou status de saúde é exigido para entrar no país, consulte o [painel](#) de panorama de Documentos de Viagens Internacionais da IATA ou o [panorama](#) de restrições de viagens da Trip, atualizado diariamente.
- Verifique com o aeroporto e a companhia aérea os tempos mínimos de check-in dada a situação da Covid-19. Alguns aeroportos, como o de Sydney, Mumbai e Heathrow, exigem verificações de documentos adicionais e muito demoradas (e, às vezes, checagens de saúde também).
- Se for possível, verifique o tempo médio de espera na segurança do aeroporto, porque alguns deles triplicaram o tempo de espera em comparação com a época pré-Covid-19. Para os Estados Unidos, visite este [link](#). Você poderá baixar um aplicativo que compartilha os tempos de espera para passar pela triagem da TSA.

Então...

- Verifique duas vezes se não tem sinais de febre. Se tiver, faça um teste de Covid-19 e, se der negativo, leve o certificado ao aeroporto, pois a maioria deles provavelmente verificará sua temperatura na entrada.
- Se fez algum teste (muito) recente de Covid-19, leve a documentação com você.
- Alguns países, como a Índia (sistema de rastreamento Aaragya Setu) e a China, exigem que você demonstre seu estado de saúde pelo celular.
- Leve toda a sua bagagem em uma mala de mão (dimensão máxima de 55 cm x 35 cm x 25 cm), evitando o risco de adquirir micróbios em bagagens despachadas.
- Faça check-in antes de sair de casa. Se possível, despache a bagagem (se tiver) com uma etiqueta, imprima e a carregue com você.
- Reserve uma poltrona na janela (recomendado).

**NÃO VEJA O AEROPORTO
COMO UM PARQUE,
TEMÁTICO.
OS TEMPOS SÃO
OUTROS.**



- Tente reservar em uma fileira com uma só poltrona (recomendado).
- Use uma empresa de carros particulares para seus traslados. Verifique atentamente as regras e políticas de higiene dessa empresa antes de reservar.
- Para segurança ainda maior, reserve uma poltrona na janela da última fileira.

Ao chegar ao aeroporto ou hotel...

- Teoricamente, o veículo mais seguro é o seu (a não ser que você dirija mal, claro). Sua forma de transporte menos segura seria o trem ou metrô.
- Use a máscara durante todo o percurso (recomendado).
- Lave ou higienize as mãos antes de entrar no veículo e repita isso imediatamente depois de sair dele.
- Evite ficar perto (a menos de dois metros) de outros passageiros.

Passando tempo no aeroporto...

- Mantenha a distância a todo momento. Não tenha medo de pedir, com um sorriso, às pessoas para que se afastem.
- Tente avaliar o tempo de espera da segurança e calcule em revés para minimizar o tempo de espera no aeroporto.
- Evite fazer check-in no aeroporto (recomendado).

- Se passar por uma revista na triagem, peça para o(a) agente de segurança colocar luvas novas ao fazer isso (recomendado).
- Fique longe dos banheiros, mas se precisar mesmo ir, use uma máscara, feche a tampa do assento (se houver) antes de dar a descarga e lave as mãos por 20 segundos, o tempo que leva para cantar “Parabéns a Você” duas vezes (mas recomendo que você não cante alto demais!).
- Use toalhas de papel, não o secador de ar (recomendado).
- Considere o celular uma extensão de sua mão, então lembre-se de limpá-lo depois de ir ao banheiro.
- Não veja o aeroporto como um parque temático ou shopping center, como talvez tenha feito antes. Os tempos são outros. A maioria das lojas está fechada e não reabrirá em 2020. Evite vagar pelo “duty free”. Siga diretamente para o portão (recomendado).
- Se houver gente demais ali, vá para um portão vazio próximo e aguarde ali até o embarque ser anunciado (recomendado).

No ar...

- Use a máscara ao embarcar e tente mantê-la durante toda a viagem (recomendado).
- Por mais doloroso que seja, tente embarcar por último, não primeiro (recomendado).

- Não toque na parte superior das poltronas (recomendado).
- Faça uma higienização dos pontos de toque mais essenciais de sua poltrona:
 - Fivela do cinto de segurança
 - Braço da poltrona, em cima e embaixo
 - Trava do apoio para bandeja
 - Apoio para bandeja
- Se houver uma tela de toque, limpe a tela.
- Painéis da janela.
- Evite tocar ou enfiar a mão no bolso do encosto.
- Não leia os materiais de leitura no bolso do encosto.
- Não coloque nada dentro do bolso do encosto (inclusive o celular ou a carteira).
- Tente se movimentar o mínimo possível (recomendado).
- Peça para a tripulação não completar seu copo, mas sim trocar de copo toda vez (recomendado).
- Sempre use calçados ao ir ao banheiro.
- Lave as mãos antes e depois de usar o banheiro.
- Higienize as mãos depois de sair do banheiro.
- Dirija o fluxo intenso de ar para sua cabeça durante todo o voo (recomendado).

Saindo do aeroporto...

- Não levante depois que o sinal do cinto de segurança apagar. Espere até que os passageiros perto da sua poltrona comecem a se movimentar.
- Não toque na parte superior das poltronas ao desembarcar.
- Higienize as mãos assim que sair da aeronave.
- Mantenha a distância adequada na fila da alfândega/ controle de fronteiras.
- Desinfete a capa do passaporte e as páginas tocadas pelo inspetor imediatamente depois de sair do controle de fronteiras.
- Higienize as mãos imediatamente depois de sair do controle de fronteiras.
- Escolha uma companhia de carros particulares para ir do aeroporto ao hotel (recomendado).
- Dentro do carro, higienize as mãos.
- Desinfete a fivela do cinto de segurança.
- Se tomar água ou consumir algum petisco no carro, higienize as mãos após abrir a garrafa ou o pacote (recomendado).
- Sente no banco de trás, preferencialmente atrás do motorista (recomendado).

Passando tempo no hotel...

- Depois de usar seu cartão de crédito – se não for sem contato –, passe um pano nele antes de guardar na carteira ou no bolso.
- Passe um pano no celular.
- Lave as mãos assim que entrar no quarto.
- Higienize o interruptor de luz no quarto. Pense nisso: As pessoas podem lavar as mãos assim que entrarem no quarto, mas a primeira coisa que tocam (depois de estar em aviões e trens sujos) antes de chegar ao banheiro é o interruptor. Um estudo de um pesquisador da Universidade de Houston constatou que o interruptor principal é a superfície mais suja em quartos de hotel, frequentemente contendo altos níveis de bactérias fecais.
- Se houver algum botão de toque ao lado da cama, limpe antes de usá-lo.
- Passe um pano nas mesas de cabeceira (recomendado).
- Guarde o controle remoto dentro de um saco plástico.
- Passe um pano na bancada do banheiro (recomendado).
- Limpe o botão de descarga e o assento da privada (recomendado).
- Não use a banheira.
- Limpe o telefone fixo.

- Passe um pano na cadeira da escrivaninha.
- Lave com cuidado os copos para escova de dentes no banheiro.
- Se usar o ferro ou o secador de cabelo, passe um pano neles.

Ao sair para comer...

- Não use o bufê.
- Ignore o cardápio físico, se possível, e use o aplicativo fornecido pela maioria dos restaurantes. Se decidir usar o cardápio físico, limpe as mãos antes de comer.
- Remova o jogo americano e higienize as mãos antes de tocar nele (recomendado).
- Peça água engarrafada (recomendado).
- Higienize o cardápio depois de usar.
- Lave as mãos antes de comer.
- Vá ao quarto em vez dos banheiros públicos no hotel (recomendado).
- Se houver mais de um hóspede no elevador, espere por outro para embarcar (recomendado).

Sei que ler essa lista já deu cansaço, mas pode crer que escrevê-la me deixou exausto. Como você leu no Capítulo 7, adotar muitas mudanças de uma vez é uma receita para desastre.

Sugiro que você decida qual é seu nível mínimo de segurança de limpeza, priorize os pontos sugeridos, imprima a lista e prometa a si mesmo(a) que a consultará periodicamente. Use sua lista como um checklist contínuo, consultando em cada fase de sua jornada para que você não se decepcione (nem ao mundo).

Este é nosso futuro sem fim? Pode acreditar: há boas notícias logo adiante.

UM NOVO CAPÍTULO

Em junho de 2020, quando o mundo já estava familiarizado com o fato de que Corona é mais do que uma cerveja com limão, um novo estudo revelou que outro vírus havia sido detectado.

Este era uma cepa da gripe suína com um nome (até agora) nada sexy: [G4 EA H1N1](#). O vírus, comum em fazendas de criação de porcos na China, agora demonstrava sua capacidade enervante de se espalhar para humanos. “Vírus G4 têm todas as características essenciais de um candidato para pandemia”, afirma o [estudo](#), publicado no *Proceedings of the National Academy of Sciences*.

Sei que você me acompanha em desejar a morte rápida da Covid-19 – literalmente falando. Nem sabemos ao certo quando poderemos dizer que não veremos mais a Covid-19 e mais um membro adorável da família dos vírus já pode estar esperando sua vez no holofote global. Seu potencial de perturbar nosso estilo de vida, a forma como comemos, viajamos e nos divertimos é assustadoramente alto.

No entanto, por mais apavorante que isso pareça, os riscos à saúde que enfrentamos ao viajar estão muito longe da Era da Navegação, em que exploradores como Magellan

e Cook conquistaram os oceanos do mundo, descobriram as Américas e a Austrália e levaram imensas riquezas e conhecimento à Europa. Essas viagens vieram a um alto preço. Não se considerou que metade dos marinheiros que embarcavam em longas viagens morreria de [escorbuto](#). Viajar longas distâncias era considerado uma das missões mais perigosas que se poderia empreender.

Na década de 1750, um cirurgião da Marinha Real [comprovou](#) que a “vacina” para esta doença terrível, que acabava com corpo e mente, era uma simples dose de vitamina C. A marinha britânica passou a incluir suco de limão na porção diária de refeições de seus marinheiros. O escorbuto desapareceu e os marinheiros britânicos ganharam um apelido – [Limey](#) (ou “Azedinhos”) – que perdura até hoje.

Eu me lembro dos “bons e velhos tempos”, em que minhas experiências de viagem eram dominadas por discussões com agentes da TSA sobre a ameaça à ordem mundial representada por meu desodorante perigosamente grande demais. Ironicamente, agora tenho saudade dessas conversas.

Enquanto entrevistava um especialista atrás do outro, esperei ingenuamente encontrar uma pessoa... apenas uma... que pudesse revelar um jeito mágico de voltar a esses “bons e velhos tempos”. Todos têm a mesma resposta: Chegaremos lá, mas provavelmente demorará anos.

Estamos esperando a Boeing introduzir seu “conceito de Banheiro Limpo”, uma tecnologia de sistema de luz UV a bordo capaz de higienizar banheiros ou até mesmo aviões

inteiros rapidamente e permitir que os passageiros toquem até os lugares mais encardidos em um avião sem o menor risco. Também há a ampla adoção de materiais autolimpantes em todos os equipamentos de escaneamento, carpetes, bandejas, mesas e até paredes na Segurança, permitindo que você (se quiser) faça um piquenique sobre a esteira sem um passe livre para um hospital nas proximidades.

Ouvi constantemente: Sim, essas tecnologias existe – mas só espere vê-las em operação no mundo real daqui a alguns anos.

Existem, claro, alguns pioneiros por aí. Por exemplo, imediatamente depois que a gripe aviária devastou a região, o [aeroporto de Hong Kong](#) introduziu o controle automatizado de temperatura para todos os passageiros em chegada e conexão e, como uma espécie de sequência, recentemente introduziu instalações de [autodesinfecção](#) em 40 segundos. Parecendo e funcionando como uma sauna sobre rodas, elas esterilizarão todo o seu corpo assim que você passar pela triagem de segurança. Além disso, introduziram [“Robôs de Esterilização Inteligente”](#), que usam luzes UV e agentes líquidos para fazer faxina em banheiros públicos em menos de 10 minutos.

Essas tecnologias, em conjunto com check-in sem toque em quiosques e avaliações instantâneas de vírus, provavelmente terão um papel importante em como as viagens aéreas tomarão forma no futuro, mas, por enquanto – e mais provavelmente durante o próximo ano –, as adaptações a viagem que você notar não te farão lembrar de um filme de ficção científica como *Minority Report*.

Vou direto ao ponto: Viajar nunca mais será igual.

Nunca mais viajaremos como nos “bons e velhos tempos” – e com isso quero dizer láááá em 2019.

As experiências agradáveis e empolgantes de viagem de que me lembro pertencem aos livros de contos de fadas. Imagine-se lendo para seus netos: “Era uma vez, eu viajava de avião...”

Na verdade, gradualmente comecei a perceber que deveria ser grato por ter tido a sorte de vivenciar aqueles anos maravilhosos pré-Covid-19. Da mesma forma, eu me considero um felizardo por ser da geração pré-11 de setembro, que se lembra de passar pela Segurança usando sapatos.

Como um especialista de uma companhia aérea dos EUA me disse: “Não há como voltar para o que existia antes da pandemia. Os passageiros podem ver como as coisas estão sendo limpas e desinfetadas de modo diferente, o que resultou em expectativas mais altas. Esses procedimentos terão de ser a regra após a pandemia”.

Diversos executivos de companhia aérea com quem conversei falaram sobre uma ruptura de longo prazo no setor. Diversas operadoras, incluindo a Lufthansa, não esperam voltar a operações totais até 2030. Em declarações oficiais, a [Emirates](#) é um pouco mais otimista, mas até ela planeja que toda a sua frota só esteja nos ares daqui a quatro anos. Essas medidas fazem sentido, pois quase todos os 50 executivos com quem conversei para este livro esperavam reduzir pela metade suas atividades de viagem em 2021 em comparação com a época pré-Covid – simplesmente porque as empresas aprenderam a sobreviver usando chamadas virtuais em vez de mandar pessoas viajarem para o outro lado do mundo.

As companhias aéreas não são as únicas empresas sendo espremidas. Antes da Covid-19, a Airbus já havia encerrado a produção do A-380, o maior avião de passageiros do mundo. O que ninguém poderia prever, enquanto o [último A-380](#) era transportado por cidadezinhas francesas, era que o avião permaneceria sem decoração e estacionado, talvez sem nunca receber um único passageiro. Enquanto isso, toda a frota de A-380 da Lufthansa está no deserto espanhol, minimizando o desgaste. Diversos especialistas da indústria preveem que o mundo nunca mais verá o A-380 em operação.

Apesar de toda essa desolação, há boas notícias no horizonte.

Primeiro (em minha opinião), o surto de Covid-19 deu a setores inteiros um merecido e muito sério chacoalhão. Hotéis, restaurantes e banheiros públicos estão recebendo o que “limpeza da avó” realmente significava.

Passageiros de companhias aéreas viajaram em voos comerciais sem ficarem espremidos na poltrona do meio. Questiono se elas voltarão sorrateiramente ao status quo pré-Covid-19.

Além disso, ficamos em filas sem aquela sensação de sermos sardinhas enlatadas.

Anos atrás, alguns governos tomaram medidas para regulamentar padrões. Dinamarca, Suécia e França exigem que restaurantes e bares exibam seu status sanitário via sistema gráfico com carinhas felizes e tristes. A França vai mais além, introduzindo aplicativos que anunciam o status de limpeza dos estabelecimentos. Logo, provavelmente veremos notificações parecidas em hotéis e aeroportos.

Aprendemos a verificar se o lacre na garrafa de água ou no produto farmacêutico não está rompido. Metaforicamente falando, provavelmente aprenderemos a fazer o mesmo antes do check-in em um hotel ou do embarque em um avião. Programas terceirizados de garantia de qualidade como o [Intertek Protek](#) inspecionarão e verificarão a segurança de quartos de hotel, restaurantes, aviões e aeroportos e darão um selo de qualidade com código QR digital para que os passageiros escaneiem antes de sentarem na poltrona do avião ou tirarem o edredom da cama no hotel.

“Nos últimos meses”, o CEO da Intertex, André Lacroix, disse, “implantamos um sistema de segurança universal em milhares de hotéis, permitindo que os hóspedes determinem imediatamente o status sanitário do quarto do hotel ou restaurante em que estão prestes a entrar. Todas as informações são obtidas por inspetores de saúde independentes que fazem verificações aleatórias”.

Apreendi que, provavelmente, logo veremos um formato parecido aplicado nos principais aeroportos, com foco em locais altamente contagiosos como totens de passagens, check-in, segurança e controle de fronteiras. Aeronaves também serão incluídas, segundo André. “Logo daremos ‘carimbos de qualidade’ em aviões com um código QR para que os passageiros escaneiem enquanto embarcam. Os dados informarão sobre o status de saúde da aeronave, banheiros e até da poltrona em que você ficará sentado pelas nove horas seguintes”.

Entretanto, as companhias aéreas têm a flexibilidade de introduzir essas medidas de forma ainda mais rápida e eficiente que governos. Desde o início da Segunda Guerra Mundial, esse setor é conhecido por definir padrões de indústria muito antes que autoridades governamentais os imponham. Isso agradece graças ao [Airlines For America](#) (muitas vezes chamado de A4A), um grupo de lobby altamente poderoso, mas bastante desconhecido, de executivos das maiores companhias aéreas. Como após o 11 de setembro, a A4A agora está ocupada em definir novos padrões para as viagens do futuro.

Você verá uma quase unanimidade entre companhias aéreas para dar esses passos. Entre essas medidas, você provavelmente verá mais transparência, permitindo que hóspedes e passageiros avaliem saúde e segurança antes de embarcar em um voo ou fazer check-in em um hotel.

Entretanto, até que essas medidas se tornem a prática padrão global do setor, você verá muitas iniciativas – hotel por hotel, aeroporto por aeroporto, companhia aérea por companhia aérea – tentando criar um ambiente mais seguro e ajudando a desacelerar a disseminação da Covid-19.

Em aeroportos e hotéis, você caminhará entre telas de plástico protetoras. Em lounges e restaurantes, verá uma *fata morgana* envolta em filme plástico: de cardápios a molhos, saladas, biscoitos, sanduíches e tudo mais embalado e vedado. Higienizadores de mãos estarão à sua espera por toda parte.

**NOSSAS VIDAS TEM DE
SER COMPLETAMENTE
SACUDIDAS E
REORGANIZADAS,
PARA NOS LEVAR
AO LUGAR EM QUE
DEVEMOS ESTAR.**



Pense na [Delta](#), que recentemente banuiu reservas de todas as poltronas do meio. Muitas companhias aéreas provavelmente adotarão esta medida de forma temporária, apesar de avisos da International Air Transport Association de que isso provavelmente arruinará todo o setor.

Embora a Transportation Security Administration ([TSA](#)) tenha dúvidas sobre a eficácia da [checagem da temperatura](#) de passageiros em aeroportos, Frontier Airlines, Air France e Air Canada já a introduziram nos portões. A maioria das companhias aéreas nos EUA e Europa agora exige o uso de máscaras a bordo dos aviões.

Air Canada, Qantas e United Airlines têm programas pioneiros voltados para [aprimorar](#) procedimentos de check-in de passageiros e otimizar práticas de limpeza dos aviões.

Algumas companhias aéreas foram ainda mais longe.

Em parceria com a Centogene, líder mundial em diagnóstico genético de doenças raras, a [Lufthansa](#) agora oferece testes de Covid-19. Esses testes são realizados por profissionais de saúde independentes. Resultados negativos permitem que passageiros viajando para Alemanha, Áustria e outros países vizinhos não façam a quarentena obrigatória de 14 dias. A taxa de 59 euros até inclui um pequeno bônus: a espera de quatro horas permite que você (a uma distância segura, claro), compartilhe o procedimento desconfortável de “swabbing” com outros passageiros enquanto espera um “*willkommen nach Deutschland*” (“bem-vindo à Alemanha”) ou um decepcionante “*auf wiedersehen*” (“até a próxima”).

Tudo isso para dizer que, por enquanto, você provavelmente terá de navegar por uma colcha de retalhos de regulamentos, diretrizes e regras muitas vezes contraditórios.

Não parece encorajador, eu sei, mas essas são as realidades de um setor de viagens e hospitalidade profundamente abalado que tenta desesperadamente se manter de pé neste mundo que muda rapidamente. Como em qualquer ruptura, esta tende a nos tirar de nossa zona de conforto e exige definirmos e nos acomodarmos em uma nova realidade. Nenhum setor nos últimos tempos sofreu um abalo desta magnitude. Como viajantes, você e eu provavelmente nos veremos lidando com o efeito auréola de tudo isso por muitos anos.

Como Robert Scoble uma vez escreveu: “A mudança é inevitável e a ruptura que ela causa frequentemente traz inconveniência e oportunidade”. Por mais que tudo isso pareça frustrante, espero que este livro tenha te

armado com as ferramentas para lidar com sucesso com essas inconveniências. Assim que passarmos pela parte inconveniente, estaremos livres para focar nas muitas novas oportunidades que provavelmente virão. Às vezes, nossas vidas precisam ser completamente sacudidas, alteradas e reorganizadas, para nos levar ao lugar em que devemos estar.



SOBRE O AUTOR

Martin Lindstrom é consultor para muitas das maiores marcas do mundo, viajando frequentemente entre mais de 30 países.

A revista *TIME* o nomeou uma das “100 Pessoas Mais Influentes do Mundo”, Por cinco anos consecutivos, a *Thinkers50*, o principal ranking do mundo de ícones nos negócios, inclui Lindstrom entre os 50 principais pensadores de negócios.

Lindstrom é um palestrante de renome e autor de sete livros na lista de mais vendidos do *New York Times*, traduzidos para 60 idiomas.

VERDADES E MENTIRAS DE VIAJAR SEM MÁSCARAS

Neste livro fascinante e oportuno, Martin Lindstrom separa fato de boato sobre viajar em um “mundo de coronavírus”. Com base em extensas entrevistas com os principais executivos de companhias aéreas, hotéis e viagens, Lindstrom revela dados surpreendentes – e até chocantes – sobre voar, ficar em um hotel, comer em um restaurante ou pegar um Uber.

Com a ajuda de um astrofísico, um pioneiro em inteligência artificial, médicos, pilotos e arrumadeiras de hotel, ele explora o real risco de contrair Covid-19 em um voo comercial, discute nossas mais amadas – e contaminadas – fontes de bactérias e compartilha com o leitor um guia prático passo a passo sobre como voar, comer e fazer check-in em hotéis com segurança.

Verdades e Mentiras de Viajar, Sem Máscaras é um livro provocador e interessante que prende a atenção e mudará a forma como você viaja... para sempre.

Passando mais de 300 dias por ano na estrada, o psicólogo comportamental Martin Lindstrom está muito familiarizado com os prós e contras de viajar. A revista *TIME* o nomeou uma das 100 pessoas mais influentes do mundo e ele foi escolhido como um dos maiores pensadores de negócios do mundo. Seus livros na lista de mais vendidos do *New York Times* incluem *Buyology – A Ciência do Neuromarketing* e *Small Data e a Lógica do Consumo*. Seu próximo livro, *The Ministry of Common Sense*, explora o custo da burocracia excessiva em nosso mundo moderno.