

Minha batalha contra o COVID 19

Nesse momento tão complexo no qual o isolamento social parece ser um dos mais importantes caminhos a seguir, dividir experiências pode ter um papel significativo para ajudar a amenizar dúvidas, repartir ansiedades e superar essa fase de incertezas.

Eu já travei minha batalha pessoal com o COVID 19 e por sorte ou outro fator, consegui me recuperar muito bem, praticamente sem tratamento e em casa todo o tempo.

Vou descrever os meus sintomas e história evolutiva para tentar dar alento e informações a todos aqueles que estão passando por diferentes estágios de ansiedade:

A sexta feira 13 de março foi um dia de trabalho muito intenso, concluindo uma semana que também havia sido sobrecarregada tanto de tarefas profissionais como de pensamento cíclico sobre o que a chegada iminente da pandemia iria acarretar nas nossas rotinas. Lembro-me que diversas vezes durante aquela semana as conversas e reflexões eram apenas sobre como faríamos nos próximos dias, já que algumas áreas profissionais já se preparavam para *home-office* e isso é impossível na Odontologia.

Ao chegar em casa à noite senti-me bem mais cansado que o habitual, mas nada que de fato pudesse me fazer pensar em estar acometido pelo famoso coronavírus.

Jantei rapidamente com minha esposa e fui dormir. Ao acordar no sábado, estava com uma dor de cabeça muito forte, bem diferente do que qualquer dor anterior. A sensação era de que a abóboda craniana iria explodir, querendo levantar a tampa da cabeça, como nos desenhos animados. Não tinha qualquer outro sintoma, mas um senso de que algo estava muito diferente em mim.

Decidi ir ao Hospital Albert Einstein, onde sou membro do corpo clínico para fazer o exame, com a intenção de descartar o diagnóstico e poder tocar as responsabilidades que teria na semana seguinte, não só na Clínica, como na Faculdade e no Instituto Mais Identidade. De fato seria uma semana muito importante, na qual estavam previstas entrevistas e gravações relacionadas à eminente inauguração do Instituto.

Ao chegar ao PA do Einstein, fui atendido pela enfermeira, que fez a anamnese inicial, perguntando sobre co-morbidades, nível da dor, febre, etc. Ao medir a temperatura, notou que eu estava com 37,8 e decidimos que eu deveria passar pelo clínico para avaliar. Após a consulta, foi colhido amostra para o exame e voltei para casa, sendo considerado um caso suspeito, devendo aguardar a evolução.

A partir daí fiquei em isolamento domiciliar, só com minha esposa em casa. Os sintomas foram piorando ao longo do dia e do fim de semana, com muita dor no corpo, cansaço e persistência da cefaleia, que embora melhorasse com analgésicos, voltava após algumas horas. Não tive febre significativa, não perdi o olfato e paladar, que são muito relatados. Todos os compromissos do começo da semana, foram

cancelados, pois a expectativa era que o resultado do exame saísse na terça-feira e novas decisões seriam tomadas.

Na segunda feira passei a ter um sintoma que não vi ser descrito ainda: uma dor na pele das costas, quase que desenhando os pulmões na pele. A dor parecia manifestação de *herpes zoster* (quem já teve sabe como é), com a pele muito sensível ao toque, a ponto de doer apenas pelo contato de uma camiseta sobre a pele.

Como eu gozo de boa saúde e faço bastante esporte, tenho a tendência a não valorizar muito as pequenas dores que frequentemente ocorrem pelas atividades físicas ou viroses eventuais. Mas esse quadro estava diferente de tudo. Minha gripe anual nunca dura mais de dois dias e essa já estava há três e piorando.

Na terça feira não saiu o resultado do covid 19, mas saiu o resultado de todos os outros vírus testados: negativo para tudo! Com isso, eu praticamente tinha certeza da causa dos meus sintomas! Minha preocupação interna aumentou um pouco, mas com minha mulher sempre ao meu lado, dando apoio e estímulo, fui seguindo. Comecei até a fazer um pouco de ginástica com ela e após isso tive a sensação de que um trator houvesse passado por cima de mim.

Os próximos três dias foram dessa forma: acordava melhor, mais disposto, e durante o dia o cansaço era progressivo e no final do dia sentia-me com obstrução nasal, voz anasalada e sintomas clássicos de resfriado. Ia dormir quase sem forças e acordava bem.

Na quinta-feira, a dor nas costas melhorou, mas começou a tosse seca. Eu pensei a princípio: *“essa é aquela tosse que sempre tive”*, mas não era. Foi piorando e ficando mais intensa por mais 5 ou 6 dias.

Todos os dias a primeira coisa que eu fazia era checar o site do Einstein se o resultado havia saído. Era como um jogo de pôquer em que “filamos” a carta para saber se ela vai completar a nossa mão ou não. Naquela altura, eu nem sabia se queria que fosse positivo ou negativo, pois havia prós e contras em ambas as situações. Na sexta-feira, dia 20, o resultado estava lá: DETECTADO! Confesso que senti um frio na barriga, mas como já estava há uma semana de isolamento e com os sintomas razoavelmente sob controle, encarei como uma boa notícia e me preparei para mais uma semana longe do mundo real, acompanhando-o pelos noticiários e pela varanda de meu apartamento.

Não tive sintomas de falta de ar, mas mesmo sendo nadador frequente e esportista diário, com certeza não toparia um convite para uma volta no quarteirão em marcha lenta. Era uma sensação de fadiga constante.

De repente, a partir da quarta-feira da semana seguinte, aproximadamente 11 dias depois do início dos sintomas, comecei a perceber que estava melhor, que a tosse que piorava no fim da tarde já não vinha mais e assim foi na quinta, sexta e sábado, quando eu já me sentia completamente recuperado. Como mágica!

Diante de todas as recomendações médicas, no domingo após 15 dias, saí de casa para uma breve volta no quarteirão e a sensação de liberdade que isso proporcionou foi enorme. Como é bom ir ao supermercado!

Minha mulher, Tatiana, é um capítulo à parte: O tempo todo esteve ao meu lado, aprendeu a jogar e ganhar de mim no gamão, foi companheira extrema e por mais que eu dissesse para ela se afastar, dizia que já tinha pego e que “*estamos juntos na saúde e na doença!*”. Quem a conhece sabe como ela é amorosa, dedicada e companheira. Não sei como teria sido essa fase sem a presença carinhosa e calorosa dela. Ter esse amor por perto foi fundamental para superar essa batalha. Ela não fez exame, praticamente não teve sintomas, exceto um dia em que apresentou uma náusea e em outro uma cefaleia com coriza. Mas só isso. Ela provavelmente é uma pessoa do grupo dos 80 % que terão o contágio e vão passar sem maiores complicações.

Outra coisa que ajudou a superar foi manter a mente ocupada e com bons pensamentos. Meus alunos de pós graduação ajudaram demais, com seus trabalhos que estavam empilhados a tempo na fila de orientação e que de repente passaram a ter respostas em menos de duas horas! Acho que eles estranharam muito isso!

Os amigos e familiares também foram muito importantes, transmitindo confiança e estímulo para enfrentar os momentos angústias que surgiram nesse período.

A minha história evolutiva provavelmente encontra-se naquele grupo de 15% dos que tem sintomas moderados. Não sei se foi sorte, boa resistência física da minha parte, fé em Deus ou pouca agressividade do vírus. O fato é que conhecendo histórias de tanta gente que está perdendo amigos, familiares e entes queridos, preciso agradecer muito a evolução bastante benigna do meu caso. Como forma de retribuição por essa boa sorte, cadastrei-me no programa de apoio dos profissionais de saúde do Ministério da Saúde e aguardo um contato. Além disso, insisti muito junto ao comitê de pesquisa do Einstein para que aumentassem o limite de idade para participação no programa de doação de plasma de curados do covid para ajudar os doentes e em breve farei a doação. São mínimas ações que de alguma forma podem contribuir para mitigar o sofrimento de tanta gente e que a minha condição de curado permite fazer.

Mas o que nós todos, como seres humanos devemos fazer é parar e pensar no sentido de tudo isso. Nada é por acaso.

Nos dias de isolamento minha mulher e eu assistimos juntos um filme de 2015 do Will Smith, chamado “Beleza Oculta”. O título em inglês refere-se à beleza colateral que está por trás de fatos tristes e por vezes inexplicáveis. Foi por absoluta coincidência que colocamos esse filme para assistir, pois embora depois tenhamos lembrado que já havíamos assistido, na hora da escolha ele chamou a nossa atenção. Será que foi coincidência mesmo? Ou será que nele está embutida uma das grandes lições que temos que tirar desse momento?

Lembro-me de um antigo médico do Hospital do Câncer, que há mais de 25 anos, quando tinha por volta dos 80 anos e fazendo uma reflexão disse a mim: “tudo na

minha vida veio para o melhor”. Na época poderia ter pensado que ele era um sortudo, mas tive a percepção que ali estava uma grande lição de vida: não era que as coisas de fato só tivessem sido boas na vida dele, mas ele é que havia tido a grande inteligência de aproveitar o lado bom (a beleza colateral) em todos os momentos. Eu procuro seguir esse ensinamento todos os dias e algumas vezes sou considerado até meio chato por isso, parecendo que não entendo que algumas coisas são ruins mesmo. Elas são, eu sei disso, mas eu acredito que em tudo há um ensinamento embutido e cabe ao aluno tentar aprender e evoluir.

Como professor que sou, tive a oportunidade de exercitar muitas formas pedagógicas, algumas não muito apreciadas inicialmente pelos meus alunos. Mas eu sempre tinha um plano e, esse plano não era prejudicar os alunos, era sim, tirá-los da zona de conforto e fazê-los ir além do que eles mesmo achavam que seriam capazes. Essa capacidade de enxergar o “via a ser” das pessoas também foi algo que sempre me acompanhou, sendo que muitas vezes, com filhos, alunos, esposa, isso foi mal compreendido, parecendo que eu sempre queria algo a mais, não estando satisfeito com os resultados já obtidos.

Extrapolando todas essas experiências de vida pessoal, com o que está acontecendo no mundo, creio firmemente que estamos num momento de entender e encontrar o nosso “*vir a ser*”. Será que estamos (a humanidade) de fato agindo dentro da nossa potencialidade afetiva, amorosa, solidária, científica, econômica, sanitária, etc.? Ou será que é hora de parar e pensar se tudo que há um mês achávamos importante era de fato importante?

Reuniões imperdíveis, eventos incanceláveis, compras inevitáveis, tudo foi congelado! O mundo parou! E agora temos que pensar em como queremos que ele recomece.

Para isso, creio que é um bom momento para voltarmos a pensar nas nossas experiências de estudante: Já tínhamos aprendido uma lição e estávamos satisfeitos, então o professor “chato” vinha com mais uma fórmula, conceito, história, a nos desafiar, criando um sentimento de “ódio” por aquele que estava atrapalhando o nosso conforto. Depois de algum esforço, quando aprendíamos a tarefa, ela se transformava em conhecimento adquirido que nunca mais nos deixaria e que poderia ser útil em muitas outras situações.

No dia-a-dia, alguns dos alunos recebem a tarefa, sofrem, estudam, aprendem, evoluem e seguem em frente mais fortes. Outros, passam o tempo todo reclamando, não aprendem e ficam para trás no ano escolar. Por último, há alguns alunos que nem reclamam nem aprendem, apenas passam pelo conteúdo pelas beiradas, vão em frente, mas não acumulam a experiência e o conteúdo do aprendizado. Esses são aqueles que uma antiga professora da Universidade dizia: “*passou pela vida e não viveu!*”

Concluindo, é minha convicção de que independente de qual seja a crença filosófica ou religiosa de cada pessoa, essa experiência que estamos vivendo é o maior momento de reflexão e possível aprendizado que toda a humanidade globalizada teve.

Nunca o Mundo parou pela mesma causa e as diferenças de gênero, cor da pele, condição econômica, religião, nacionalidade, entre outras, foram tão democraticamente extintas.

Cabe a cada um pensar que tipo de aluno quer ser na “Era PC” (pós covid).
Iguais, jamais seremos. Como será o nosso “vir a ser”? Melhor ou pior?

A resposta está em cada um e em todos, dependendo da capacidade de nos unirmos e nos aglutinarmos em torno de um ideal mais justo e solidário.

Boa sorte para todos nós!