

ANTOLOGIA DA PANDEMIA

VIVÊNCIAS E PERCEPÇÕES DE ACADÊMICOS
DE MEDICINA SOBRE A COVID-19

VOLUME II

ORGANIZAÇÃO

TATIANA PASCHOALETTE RODRIGUES BACHUR

SANDRIELE SANTOS BARBOSA



ANTOLOGIA DA PANDEMIA

VIVÊNCIAS E PERCEPÇÕES DE ACADÊMICOS
DE MEDICINA SOBRE A COVID-19

VOLUME II

ORGANIZAÇÃO
TATIANA PASCHOALETTE RODRIGUES BACHUR
SANDRIELE SANTOS BARBOSA



2021 - Editora Amplla
Copyright © Editora Amplla
Copyright do Texto © 2021 Os autores
Copyright da Edição © 2021 Editora Amplla
Editor Chefe: Leonardo Pereira Tavares
Diagramação: Higor Costa de Brito
Edição de Arte: Higor Costa de Brito
Revisão: Tatiana Paschoalette Rodrigues Bachur

Antologia da pandemia: vivências e percepções de acadêmicos de medicina sobre a COVID-19 – Volume II
está licenciado sob CC BY 4.0.



Esta licença exige que as reutilizações deem crédito aos criadores. Ele permite que os reutilizadores distribuam, remixem, adaptem e construam o material em qualquer meio ou formato, mesmo para fins comerciais.

O conteúdo da obra e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, não representando a posição oficial da Editora Amplla. É permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores. Todos os direitos para esta edição foram cedidos à Editora Amplla pelos autores.

ISBN: 978-65-88332-33-7

DOI: 10.51859/amplla.avp337.2121-0

Editora Amplla
Campina Grande – PB – Brasil
contato@ampllaeditora.com.br
www.ampllaeditora.com.br

CONSELHO EDITORIAL

Andréia Monique Lermen – Universidade Federal do Rio Grande do Sul
Bergson Rodrigo Siqueira de Melo – Universidade Estadual do Ceará
Bruna Beatriz da Rocha – Instituto Federal do Sudeste de Minas Gerais
Caio César Costa Santos – Universidade Federal de Sergipe
Carina Alexandra Rondini – Universidade Estadual Paulista
Carla Caroline Alves Carvalho – Universidade Federal de Campina Grande
Carlos Augusto Trojaner – Prefeitura de Venâncio Aires
Cícero Batista do Nascimento Filho – Universidade Federal do Ceará
Clécio Danilo Dias da Silva – Universidade Federal do Rio Grande do Norte
Daniela de Freitas Lima – Universidade Federal de Campina Grande
Denise Barguil Nepomuceno – Universidade Federal de Minas Gerais
Dylan Ávila Alves – Instituto Federal Goiano
Edson Lourenço da Silva – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí
Elane da Silva Barbosa – Universidade Estadual do Ceará
Érica Rios de Carvalho – Universidade Católica do Salvador
Gilberto de Melo Junior – Universidade Federal de Goiás
Higor Costa de Brito – Universidade Federal de Campina Grande
Italan Carneiro Bezerra – Instituto Federal da Paraíba
Ivo Batista Conde – Universidade Estadual do Ceará
Jessica Wanderley Souza do Nascimento – Instituto de Especialização do Amazonas
João Henriques de Sousa Júnior – Universidade Federal de Santa Catarina
João Manoel Da Silva – Universidade Federal de Alagoas
João Vitor Andrade – Universidade de São Paulo
Joilson Silva de Sousa – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
José Cândido Rodrigues Neto – Universidade Estadual da Paraíba
Jose Henrique de Lacerda Furtado – Instituto Federal do Rio de Janeiro
Josenita Luiz da Silva – Faculdade Frassinetti do Recife
Karina de Araújo Dias – SME/Prefeitura Municipal de Florianópolis
Lafze Lantyer Luz – Universidade Católica do Salvador
Lindon Johnson Pontes Portela – Universidade Federal do Oeste do Pará
Lucas Capita Quarto – Universidade Federal do Oeste do Pará
Luciana de Jesus Botelho Sodrê dos Santos – Universidade Estadual do Maranhão
Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas
Luiza Catarina Sobreira de Souza – Faculdade de Ciências Humanas do Sertão Central
Manoel Mariano Neto da Silva – Universidade Federal de Campina Grande
Marcelo Alves Pereira Eufrazio – Centro Universitário Unifacisa
Marcelo Williams Oliveira de Souza – Universidade Federal do Pará
Marcus Vinicius Peralva Santos – Universidade Federal da Bahia
Marina Magalhães de Moraes – Universidade Federal de Campina Grande
Nadja Maria Mourão – Universidade do Estado de Minas Gerais
Natan Galves Santana – Universidade Paranaense
Nathalia Bezerra da Silva Ferreira – Universidade do Estado do Rio Grande do Norte
Neide Kazue Sakugawa Shinohara – Universidade Federal Rural de Pernambuco
Neudson Johnson Martinho – Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Mato Grosso
Patrícia Appelt – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Paulo Henrique Matos de Jesus – Universidade Federal do Maranhão
Rafael Rodrigues Gomides – Faculdade de Quatro Marcos
Reângela Cíntia Rodrigues de Oliveira Lima – Universidade Federal do Ceará
Rebeca Freitas Ivanicska – Universidade Federal de Lavras
Ricardo Leoni Gonçalves Bastos – Universidade Federal do Ceará
Rodrigo da Rosa Pereira – Universidade Federal do Rio Grande
Sabryna Brito Oliveira – Universidade Federal de Minas Gerais
Samuel Miranda Mattos – Universidade Estadual do Ceará
Shirley Santos Nascimento – Universidade Estadual Do Sudoeste Da Bahia
Silvana Carlotto Andres – Universidade Federal de Santa Maria
Silvio de Almeida Junior – Universidade de Franca
Tatiana Paschoalette Rodrigues Bachur – Universidade Estadual do Ceará
Telma Regina Stroparo – Universidade Estadual do Centro-Oeste
Thayla Amorim Santino – Universidade Federal do Rio Grande do Norte
Virgínia Maia de Araújo Oliveira – Instituto Federal da Paraíba
Virginia Tomaz Machado – Faculdade Santa Maria de Cajazeiras
Walmir Fernandes Pereira – Miami University of Science and Technology
Wanessa Dunga de Assis – Universidade Federal de Campina Grande
Wellington Alves Silva – Universidade Estadual de Roraima
Yáscara Maia Araújo de Brito – Universidade Federal de Campina Grande
Yasmin da Silva Santos – Fundação Oswaldo Cruz
Yuciara Barbosa Costa Ferreira – Universidade Federal de Campina Grande

ANTOLOGIA DA PANDEMIA
VIVÊNCIAS E PERCEPÇÕES DE ACADÊMICOS DE MEDICINA SOBRE A COVID-19
Volume II

2021 - Editora Ampla

Copyright © Editora Ampla

Copyright do Texto © 2021 Os autores

Copyright da Edição © 2021 Editora Ampla

Editor Chefe: Leonardo Pereira Tavares

Diagramação: Higor Costa de Brito

Edição de Arte: Higor Costa de Brito

Revisão: Tatiana Paschoalette Rodrigues Bachur

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sueli Costa CRB-8/5213

Antologia da pandemia [livro eletrônico]: vivências e percepções de acadêmicos de medicina sobre a COVID-19 / organização Tatiana Paschoalette Rodrigues Bachur, Sandriele Santos Barbosa. - Campina Grande : Editora Ampla, 2021.
V.2 ; 76 p.

Formato: PDF

ISBN: 978-65-88332-33-7

1. Coronavírus 2. COVID-19 3. Epidemia 4. Estudantes - Formação 4. Medicina - Ensino I. Bachur, Tatiana Paschoalette Rodrigues II. Barbosa, Sandriele Santos III. Título

CDD-378.81

Índices para catálogo sistemático:

1. Ensino superior : Medicina 378.81

Aos profissionais que estão na luta diária contra o inimigo invisível.

Aos que adoeceram e venceram a batalha pela vida.

Aos familiares e amigos que a COVID-19 tirou do nosso convívio.

PREFÁCIO

Neste Volume 2 da obra “Antologia da pandemia: vivências e percepções de acadêmicos de medicina sobre a COVID-19”, começo este prefácio, novamente, com um desabafo: como docente de um curso médico, jamais imaginei que poderia ministrar aulas sobre uma pandemia “em tempo real”, presenciando seus acontecimentos e vivenciando as experiências de quem se encontra em um momento histórico da humanidade.

Os vírus são os responsáveis pelo maior número de doenças infecciosas mundialmente, podendo ser transmitidos através de diversas formas. No final do ano de 2019, a China se deparou com uma nova infecção viral que não tardou em se espalhar pelo mundo, assumindo caráter pandêmico, oficialmente decretado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 11 de março de 2020. O novo vírus, hoje denominado de SARS-CoV-2, é causador de uma infecção que pode ser fatal – a COVID-19.

A pandemia de COVID-19 impôs ao mundo novos hábitos, na tentativa de controlar da transmissão viral e diminuir o número de casos da doença. Uma dessas grandes mudanças ocorreu na educação, quando escolas e universidades precisaram se adequar ao sistema de ensino remoto.

No contexto pandêmico, foi ofertada a disciplina de Virologia Médica aos alunos do terceiro semestre do curso de Medicina da Universidade Estadual do Ceará. Dentre os inúmeros vírus previstos no programa da disciplina, estava a família Coronaviridae, contemplando o vírus recém-descoberto. Diferente dos demais patógenos a serem estudados, não havia livro suficientemente atualizado para falar sobre o SARS-CoV-2. É... Estávamos de fato dentro da história, uma história que somente aparecerá em livros daqui a algum tempo. A aula sobre a família Coronaviridae transformou-se, então, em um grande diálogo e discussão sobre a atual situação sanitária mundial.

Na ocasião, surgiu a ideia de oportunizar aos alunos documentarem suas percepções e vivências sobre a pandemia construindo relatos pessoais. A partir do projeto realizado na disciplina, surgiu o primeiro “Antologia da pandemia: vivências e percepções de acadêmicos de medicina sobre a COVID-19”, lançado, de modo on line, no dia 11 de março de 2021, em alusão a 01 ano da declaração da pandemia pela OMS. A obra encontra-se disponível no site desta editora e conta com 30 textos escritos voluntariamente pelos alunos que cursaram o terceiro semestre do curso médico na UECE no período letivo de 2020.1.

Após esta experiência, vários alunos de distintos semestres do curso demonstraram interesse em também relatar suas experiências no contexto pandêmico. Então, com a ajuda da aluna Sandrielle Santos Barbosa, mobilizamos os interessados e obtivemos a participação de mais 26 alunos, os quais são autores das produções apresentadas neste Volume 2.

Mais uma vez, agradeço a cada aluno que compreendeu a importância de registrar sua percepção como futuro médico e dedicar-se a refletir sobre este momento sanitário histórico para o mundo. A docência pode ultrapassar o limite da sala de aula, quer física ou virtual, e proporcionar experiências que contribuam para a formação pessoal, além da profissional, dos acadêmicos.

Assim, este não se trata de um livro técnico. Trata-se de um documento que contém vivências reais e pessoais de pacientes, parentes de pacientes ou observadores que um dia estarão integrando a chamada “linha de frente” de combate a doenças como a COVID-19.

Aproveitem a leitura para boas reflexões!

Profa. Dra. Tatiana Paschoalette Rodrigues Bachur

Fortaleza, abril de 2021.

SUMÁRIO

DESABAFOS DE UMA FUTURA MÉDICA	11
EM TEMPOS DIFÍCEIS, RESSURGE A NECESSIDADE DE RESSIGNIFICAR	13
O NOVO NORMAL	15
VALORIZAR	18
É ESSENCIAL QUE FAÇAMOS NOSSA PARTE!	20
PANDEMIA. DOR. ESPERANÇA.....	22
MAIS UM PERDA IRREPARÁVEL NA PANDEMIA	24
O TEMPO QUE NÃO PODE SER EM VÃO.....	26
COVID-19: O QUE FOI, O QUE É E O QUE SERÁ.....	28
PANDEMIA E ISOLAMENTO SOCIAL: CENÁRIO PROPÍCIO PARA O AMADURECIMENTO PESSOAL	31
O AGUILHÃO DA DOR	34
RELATO EM MEIO A UMA PANDEMIA.....	36
O COTIDIANO DE UMA ESTUDANTE DE MEDICINA EM MEIO À PANDEMIA	39
UM “OTIMISTA DE CARTEIRINHA” EM MEIO A PANDEMIA.....	42
<i>MENSCH SEIN, MENSCH WERDEN</i>	45
EU SEI, TUDO PODE MUDAR	48
CARTA PARA UMA VISITA INDESEJADA	51
HÁ ESPERANÇA EM MEIO AO CAOS?.....	53
O CAOS PROVOCADO PELA COVID-19	55
COVID-19 CRÔNICA: A PANDEMIA QUE TRANSFORMOU VIDAS	57
PANDEMIA NO QUARTEL: PERSPECTIVA DA PANDEMIA POR UM EX-ALUNO DA ESCOLA PREPARATÓRIA DE CADETES DO EXÉRCITO	61

O DIA EM QUE TUDO MUDOU	64
A ASCENSÃO DO COVID DIANTE DA FALTA DE EMPATIA	66
16 DE MARÇO	69
VIDAS IMPORTAM	72
2020: O ANO EM QUE O MUNDO PAROU	75

DESABAFOS DE UMA FUTURA MÉDICA

por Adeline Louise Lopes Damasceno

Esses meses de pandemia não têm sido fáceis, principalmente no início. Lembro que quando caiu a ficha de que realmente estávamos presenciando um momento histórico, e o pior, sendo este uma pandemia, tive crises muito fortes de pânico que me afetaram muito negativamente. Sendo assim, perdi a conta das vezes em que tive crises quase periodicamente de choro, por medo de perder alguém, em especial meus amigos que estavam se formando e/ou atuavam na linha de frente. Perdi a conta das vezes em que fiquei desesperada por passar um tempo, às vezes nem tão longo, sem notícias de alguém importante. Perdi a conta das noites que passei em claro, sem conseguir dormir, por me preocupar com os outros, como as pessoas em vulnerabilidade social, as pessoas em situação de rua, que estavam desempregadas, sem renda e/ou não tinham condições de cumprir as medidas sanitárias básicas de saúde. Perdi a conta das vezes em que orei por elas chorando por me sentir incapaz de ajudar ou fazer algo; de todas as vezes que fiquei mal comigo mesma ao ver tudo de ruim que estava acontecendo com as pessoas no mundo e não poder fazer o mínimo ou o suficiente para ajudar, pois estava nos semestres iniciais de medicina. Mas depois de tanta pressão interna e choro, graças a Deus me apareceram formas de lidar melhor com as questões internas e a pandemia.

Na minha segunda fase de pandemia, consegui me dar conta de que não era culpada por tudo aquilo de ruim que estava acontecendo à minha volta e que, infelizmente, embora triste com a situação, eu não poderia carregar o mundo inteiro nas costas, mas poderia tentar ajudar de outras formas. Em abril de 2020, tive a possibilidade de participar como coordenadora de um novo projeto, o Universitários Solidários; um projeto de parceria entre as associações atléticas de Fortaleza e outros associados que faziam a arrecadação de dinheiro e convertiam essa verba em cestas básicas de alimentos para distribuição em comunidades carentes na cidade de Fortaleza. Sei que para algumas pessoas a filantropia é besteira, que muita gente usa disso para se promover, ou que não é da índole de muitos. Mas é inegável o quanto poder participar desse projeto me ajudou a ficar mais tranquila em relação a mim mesma e em paz. Creio que um dos maiores objetivos daqueles que fazem medicina, ou pelo menos deveria ser, é poder ajudar o outro. Quando nos vemos estudando para exercer a profissão que escolhemos, em plena pandemia, em casa, e sem poder fazer nada, é inegável o sentimento de tristeza que nos cerca

pela impossibilidade de ajudar. Ainda assim, ele se torna necessário, pois, como bons futuros médicos, encontramos outras formas de fazê-lo, e mesmo sem estar diretamente na linha de frente, temos outras formas de ajudar o outro.

Sabe, ainda hoje não é fácil lidar com as situações da pandemia, pois além das questões que nos afetam internamente, temos o mundo externo que nos cerca. Infelizmente, temos que aprender a lidar também com diversas situações, como a faculdade com aulas muitas vezes não presenciais, de última hora, ou até canceladas; com o nosso rendimento em aulas à distância afetados pela capacidade de foco, horas na frente do computador, e até barulho às vezes no vizinho, nossa rua, ou até em casa.

Em uma das últimas provas do quinto semestre da faculdade, ocorreu uma queda de energia em Fortaleza e na região metropolitana. Então, é humanamente impossível você ter um bom rendimento estando sujeito a situações como essa na faculdade. Além disso, estamos presenciando um momento em que a saúde física e mental de muitas pessoas está descompensada, no meio de um *lockdown*, com muitos de faixas etárias próximas da nossa adoecendo e/ou morrendo. Então, além do medo pelos nossos pais, avós e pessoas queridas nos grupos de risco, estamos também tendo que lidar com medo de adoecer, e o pior, muitas vezes acabamos adoecendo. Perdi a conta de pessoas próximas que já ficaram doentes, da quantidade de pessoas que vi com sequelas e/ou sem poder trabalhar. Perdi a conta do quanto nossas rotinas e vidas foram afetadas pela pandemia, e do quanto muitas vezes é difícil lidar.

Tenho a sorte dos meus pais e avós, das pessoas da minha família que ficaram doentes, terem sido curados; ainda assim, perdi recentemente uma amiga, fora outras pessoa que convivi por quase toda a minha vida, que antes eram saudáveis e agora se foram ou estão doentes. Então me diz, como é possível não se sentir afetada?

EM TEMPOS DIFÍCEIS, RESSURGE A NECESSIDADE DE RESSIGNIFICAR

por Alisson Levi Gonzaga Pontes

Então, mal sabíamos que teríamos uma transformação drástica nas nossas vidas, não apenas no que tange à rotina diária das atividades acadêmicas, mas no que diz respeito à forma de lidar com a situação pandêmica, as diversas restrições quanto a liberdade de ir e vir, de frequentar ambientes, que outrora era de costume, e até mesmo a maneira de nos relacionarmos com os que estão à nossa volta, como no simples e singelo ato de cumprimentar as pessoas, sobretudo aquelas que temos apresso.

Eu, particularmente, me vi com duas possibilidades a escolher, entrar em pânico com a pandemia e as restrições que o COVID-19 impunha, ou lidar com a situação da melhor maneira, tentando ressignificar o momento e criar alternativas para cumprir com as obrigações e com as metas que eu já tinha estabelecido para o ano de 2020. A começar, tive que preparar meu quarto, pois ali seria o meu ambiente que passaria uma boa quantidade de dia, não só de descanso, mas a extensão da sala de aula, proporcionada pelo ensino a distância.

Se eu disser que foi fácil e a adaptação foi rápida, estaria faltando com a verdade. Não foi nada fácil, além do mais, com o término do semestre, passamos alguns meses com as atividades da faculdade suspensas. Mesmo com o sentimento de medo, medo ser vítima do vírus, medo de perder quem amo, a incerteza de quando toda essa turbulência iria passar, a fé que Deus iria nos proteger e ajudar a superar toda aquela situação foi maior naquele momento.

Decidi, então, ocupar meus dias com coisas que me fariam bem e que me tiraria da ociosidade, optei por realizar alguma atividade física em casa. Por conseguinte, encontrei um aplicativo que guiaria as atividades e de forma gratuita, foi aí que criei ânimo e tentei pôr uma meta para poder ver realmente que minha escolha surtiria efeito, sair do sedentarismo. Diferentemente das outras vezes, não foi algo inconstante, consegui praticar os exercícios todos os dias, por dois meses. E logo vi que aquilo realmente tinha sido uma boa escolha, consegui eliminar oito quilos.

Pude, então, obter algumas lições com todo aquele momento e com o que eu estava conseguindo conquistar, a forma que eu lido com as situações sempre dirá se o resultado será satisfatório ou não, que mesmo com toda dificuldade, a fé, a esperança e a constância, quando juntas, me ajudaria a conquistar meus objetivos.

O mundo parecia estar cada vez mais egoísta e ambicioso, que a grande busca diária da grande parte da população era ganhar, crescer, trabalhar e ter sucesso, mesmo que isso custe a vida de outro, ou a infelicidade de um filho, de um pai/mãe por não termos tempo para eles.

Refletindo também de como o mundo enfrentava a pandemia, pude ver na prática a importância de sermos empáticos e solidários, e que a prepotência, a arrogância, a soberba, o orgulho nos distância do verdadeiro significado de sermos humanos, e que mais que nunca não deveria estar presente para que superássemos aquela adversidade. Pude ver que as conquistas materiais são todas efêmeras e o que realmente importa é estar com quem realmente amamos e podemos confiar, aí sim o verdadeiro resultado de ressignificar.

O NOVO NORMAL

por Amanda Kelly Pereira Carneiro

Acordei hoje com um pressentimento. Ultimamente, quase todos os dias têm sido assim. Primeiro, abro os olhos e tento me convencer de que os eventos iniciados no ano passado foram só um pesadelo muito realista, tento me convencer de que a influência de um vírus não transformou o mundo que eu conheço em um caos.

Sinto palpitações. Já tenho me acostumado com as reações do meu coração quando penso no cenário em que, incredivelmente, estou vivendo. Costumava achar que me tornar parte de um mundo apocalíptico, geralmente, existente só nos bons livros de fantasia e ficção, seria uma aventura. Ao que parece, a grama do vizinho, realmente, sempre é mais verde aos olhos descuidados.

Inspira. Um, dois, três, quatro, cinco, expira. Quantas respirações diafragmáticas podem tornar tudo em um mundo de maravilhas novamente? Quer dizer, não que tudo estivesse perfeito antes da pandemia, mas, sei lá, qualquer coisa poderia ser melhor que isso... ou não. Não tenho certeza suficiente dentro de mim para afirmar qualquer coisa agora, só quero que tudo isso passe.

Levanto e vou direto para o banheiro. Quero continuar me convencendo de que está tudo bem, se eu me esforçar o bastante e seguir todos os passos da minha rotina de antes, talvez, eu consiga. Escovar os dentes. Tomar banho. Vestir uma roupa. Comer o café da manhã. Hora de ir para a aula. Droga!

Fim da brincadeira de faz de conta, bem-vinda à vida real, ou, devo dizer, ao isolamento real?

Primeiro ano da faculdade e eu nem pude conhecer meus professores pessoalmente. Dois anos e meio para conquistar o meu sonho. Dois anos e meio de espera. Tempo que passava tão devagar, tempo que passou tão rápido. Tempo. E agora parece que não importa o que eu faça, o tempo continua brincando comigo. Um ano usando máscaras, pouco. Um ano sem poder estar perto de tantas pessoas queridas, muito. Muito tempo. Uma eternidade. Uma infinitude tão finita.

Quase 300 mil mortos no país até a data que escrevo este texto. Se não fosse essa doença, será que alguma dessas pessoas teriam partido esse ano? Às vezes, passo muito tempo me perguntando isso. Não acho que seja bom ruminar esse questionamento, afinal, a vida é um

sopro, um instante. Ela está ali e logo não está mais. Já deveria ter me acostumado com a morte, certo?

Preciso falar com alguém. Ligo para meu avô.

Espero.

“Oi, querida!”

Sorrio. Ouvir a voz dele é como uma pausa no meio do caos.

“Está tudo bem, minha filha?”

Não consigo responder nada. Não sei o que dizer. Ele suspira e aguarda pacientemente. Já fiz isso outras vezes.

“O que você tem pensado ultimamente? Não deixe que os seus pensamentos te tomem as palavras, mocinha. Se o vovô não puder mais ouvir sua voz, então, que desprazer de vida!”

“O que você acha que é a vida, vovô?”

Vovô riu e demorou um pouco para dar uma resposta.

“A vida é um conjunto de experiências que acontecem ao mesmo tempo, é ouvir o choro de um bebê e ver nascer dentro de si toda a força do mundo, é sentir o abraço inigualável da minha netinha e encontrar nesse aperto abrigo, é comer um pedaço de bolo de milho da sua avó e sentir uma explosão de alegria no peito...”

Pausa.

“Eu sei que você deve estar preocupada achando que está perdendo tempo, que a vida está passando e você está presa, mas a vida, meu bem, é para gastar tempo, sim, é para isso mesmo, pois a regra mais importante da vida, para mim, não é ganhar tempo, mas gastá-lo. O prazer demanda tempo. Quando você economiza em vontades, em atitudes, em tempo, você tira a alegria dela. Não se limite porque você não pode fazer certas coisas, nada é para sempre. As coisas essenciais da vida a gente encontra a cada momento se a gente souber prestar atenção. E não me venha reclamar que estou sendo otimista. Isso não é otimismo, é esperança.”

“Qual a diferença?”

“Otimismo é quando olhamos para o futuro e sorrimos por causa dele. Esperança é quando olhamos para o futuro e sorrimos a despeito dele. Eu agradeço essa inquietação dentro de mim porque se não fosse por ela, eu passaria pela vida sem ver a vida de verdade. Mas saiba, querida, a vida não vai ser a mesma coisa para nós dois, por isso, não espere ser igual. Você é diferente e única, você é tudo e mais um pouco, também é a minha neta preferida.”

Não consigo segurar o riso.

“O senhor não tem outras netas, vovô...”

Ele também dá umas risadinhas.

“Bem, sim, isso é verdade, mas tenho muita certeza que, se tivesse outras, você seria minha preferida.”

Conversamos mais um pouco e nos despedimos.

Abro a janela e sinto a brisa serena entrar. Fecho os olhos e consigo escutar novamente a voz do meu avô: “Nada é para sempre.”

Essa frase costumava me apavorar, mas, nesse momento, deixo que ela me conforte.

Nem a melhor coisa do mundo dura eternamente. Nem a pior. Ainda bem.

VALORIZAR

por Andressa Nogueira Cardoso

Estava no laboratório de anatomia da UECE estudando para a prova que teria dentro de alguns dias quando recebi a infeliz notícia de que as aulas seriam interrompidas por causa do avanço no número de casos de COVID-19. Lembro-me bem que eu e alguns colegas, naquele momento, não tínhamos noção da gravidade da situação e, inclusive, sentimos alívio pelas, até então, duas semanas sem aulas, pois daria tempo de estudar melhor para a tal prova.

Confesso que, durante certo tempo, continuei sem entender a magnitude do que estava acontecendo, e, apesar de ter me mantido em casa o máximo possível, ainda não me preocupava tanto com algumas recomendações para evitar a contaminação. Tenho certeza que muitos possuíam a mesma mentalidade no início e, hoje, quase um ano depois, vejo que alguns, infelizmente, permanecem agindo com indiferença, mesmo diante do alarmante número de mortes que assolam a humanidade.

Depois de algumas semanas, comecei a entender e, conseqüentemente, a me preocupar cada vez mais com o risco de contaminação. Posso dizer, inclusive, que fiquei de certa forma paranoica, pois não parava de ver notícias sobre o crescimento do número de mortes e o ato de lavar as mãos ou de passar o álcool em gel havia se tornado uma mania, além de a preocupação com os amigos e familiares ser constante.

Dessa forma, eu, como alguém que sofre com a ansiedade, percebi que estava me afundando em pensamentos negativos e preocupações e, por isso, decidi fazer coisas para me distrair. Tive a fase de cozinhar, de ler, de desenhar, de fazer “skincare”, de tentar ser mais saudável, de meditar. Enfim, um ponto positivo que eu tiro disso tudo (se é que é possível fazer isso), foi que eu consegui abrir espaço para me conhecer, de conhecer coisas novas e de aproveitar a minha companhia.

Felizmente, não perdi amigos ou familiares para essa doença, mas pude ver de perto pessoas que amo sofrendo essa dor e notei que, para elas, a falta de conscientização de grande parte da população pesa mais. É doloroso ver pessoas desdenhando a morte de outras, diminuindo a gravidade da doença, não respeitando o uso de máscaras e higienização regular das mãos, fazendo aglomerações ou incentivando movimentos antivacinas, quando você perdeu alguém que você ama para essa doença, que não é uma simples gripe e que mata.

Dado esse contexto, não é à toa que, para o retorno das aulas, foi adotado o ensino remoto e isso tem deixado algumas lacunas na nossa formação como médicos, considerando a impossibilidade de haver aulas práticas e a falta que faz o convívio diário com os colegas. Contudo, reconheço que não existe outra forma de dar continuidade à graduação se não for através do ensino à distância. Todos estamos sendo prejudicados em algum ponto, por isso tentei me adaptar da melhor forma possível a esse novo tipo de ensino, mas confesso que existiram e que ainda existem dificuldades que espero que possam ser superadas.

Escrevendo o parágrafo anterior, veio-me a reflexão de que a gente não valoriza muito as coisas simples do nosso cotidiano até que não possamos mais fazê-las. Eu, por exemplo, não sabia a falta que me faria a rotina de ir para a faculdade, de ver meus colegas, de abraçar meus amigos e familiares, de sair para me divertir com boas companhias. Opa! Isso até me lembrou a música “Epitáfio” (Titãs): como ela faz mais sentido agora!

Ademais, pude perceber a importância da profissão que escolhi para a minha vida, bem como a de todos os demais profissionais que atuam no sistema de saúde e, conseqüentemente, a importância da ciência, tendo vista a produção consideravelmente rápida de vacinas. Além disso, é válido lembrar da influência governamental sobre a população, sendo imprescindível o incentivo dessa classe à vacinação, ao uso de máscaras e ao isolamento social com assistência aos menos abastados, para que possamos passar por essa fase da melhor forma possível.

Por fim, gostaria de registrar a minha esperança e o meu desejo de melhora, de que nós vamos conseguir superar o contexto pandêmico e de que vamos sair dessa fase mais empáticos, mais conscientes, mais humanizados e valorizando mais os momentos com as pessoas que amamos. Essa é a palavra: valorizar!

É ESSENCIAL QUE FAÇAMOS NOSSA PARTE!

por Antônia Livia de Sousa Moreira

Lembro, como se fosse ontem, dos primeiros casos de COVID-19 que começaram a ser registrados, no Brasil, no início de 2020. Acredito que ninguém imaginava a dimensão que aquela doença iria alcançar, os danos à economia, à saúde e, principalmente, às famílias brasileiras. Recordo muito bem do dia que foi decretado o estado de pandemia do mundo; ali, foi, com certeza, o pontapé inicial para que a ficha começasse cair, e eu percebesse que não estávamos passando apenas por uma gripe, ocasionada por um vírus até então desconhecido, que duraria, talvez, alguns meses. Comecei a perceber, naquele momento, que se tratava de algo maior, mais complexo e que não seria nada simples de combater, principalmente pela facilidade que esse vírus tinha em ser transmitido.

Mas apesar da Organização Mundial da Saúde (OMS) ter decretado estado de pandemia e dos jornais/telejornais noticiarem o dia todo sobre novos casos que vinham surgindo com o tempo, ainda não tinha compreendido a proporção e como essa doença iria interferir na nossa rotina. Até que em uma segunda-feira, 16 de março de 2020, um dia aparentemente comum, no qual fiz minhas atividades normais do dia a dia: acordei, tomei café da manhã, estudei para a prova que teria a tarde, tomei banho, almocei e saí para a faculdade. Ao sair de casa não fazia ideia que aquele dia iria acabar sendo diferente dos demais e que a partir dali a minha vida, assim como a de várias pessoas, iriam mudar completamente. Um pouco antes do início da prova, fomos informados que todas as atividades haviam sido canceladas e que todos os acadêmicos e funcionários deveriam ir para as suas casas. Lembro de voltar para casa pensando que em algumas semanas as coisas voltariam ao normal, mal sabia eu que só voltaria a pisar na faculdade e rever os amigos no final de 2020.

Depois de, mais ou menos, um mês do início do isolamento social no meu estado, minha família e eu contraímos COVID-19. Apesar de todos os cuidados que havíamos tido nesse último mês, acabou sendo inevitável não pegarmos, até porque meus pais tinham que sair para trabalhar, realidade essa, comum de muitos lares no país. Não sei se a palavra sorte se qualifica nessa situação, mas acredito que tenha tido um pouco disso, já que tivemos sintomas medianos em comparação a vários pacientes que muitas vezes tinham que ser internados devido há algumas complicações decorrentes da infecção pelo novo coronavírus.

Com o passar dos meses, tendo que ficar direto em casa, saindo apenas para atividades essenciais, comecei a passar por algumas dificuldades como: ansiedade, saudade dos amigos, sensação de sufocamento e brigas familiares. Foi um momento bastante complicado, que piorava toda vez que eu ligava a televisão e via o número de mortes e de pessoas contaminadas aumentando progressivamente. Para distração, recorria muitas vezes a jogos *online* com os amigos da faculdade, momentos esses fundamentais para desviar um pouco minha atenção da realidade, no qual conversávamos, ríamos e nos divertíamos bastante.

No momento atual, vejo alguns ensinamentos que a pandemia trouxe, desde nos fazer dar um maior valor a vida, a nossa liberdade e, principalmente a nossa família. Infelizmente, muitas pessoas não tiveram tempo de reconhecer a importância desses elementos que são essenciais para a humanidade. Atualmente, pode-se dizer que estamos passando por uma segunda onda de COVID-19, com hospitais lotados e número de óbitos aumentando. Minhas expectativas nesse momento é que a vacina seja distribuída rapidamente para todos os brasileiros, tanto nas regiões próximas quanto nas áreas mais afastadas, acredito que ainda esse ano alcançaremos esse êxito. Porém, enquanto isso não acontecer, é fundamental nos resguardarmos em casa, pensando na nossa saúde e na das outras pessoas. Nesse momento, é essencial que façamos nossa parte!

PANDEMIA. DOR. ESPERANÇA.

por Daiana Maria Gomes do Nascimento

Medo. Preocupação. Tristeza.

Era março de 2020, quando a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou a pandemia do novo coronavírus e eu senti muito medo pelos meus, pelos seus e pelos nossos. Tudo que eu tocava fora de casa parecia sujo até chegar no ponto de eu passar 20 minutos lavando as mãos, eu sei o tempo porque esta era a duração do episódio da série que meu irmão estava assistindo. Levantei no início, sentei no final. Me preocupava com todos os que estavam sofrendo, com todos que perderam seus empregos, pelos moradores de rua, pelos profissionais de saúde e principalmente, pelo meu pai que faz parte dos serviços essenciais e não parou de trabalhar. Ficava triste toda vez que assistia aos jornais e via que mais pessoas perderam seus pais, seus filhos, seus irmãos, seus avós, seus amigos e o medo, a preocupação e a tristeza só aumentavam.

Chorava. Orava. Dormia.

Quando os sentimentos tomavam conta eu chorava, eu orava e eu dormia. Chorava escondida para não preocupar ninguém da minha família. Orava porque a minha fé em Deus me mantinha de pé, acreditava que Ele tinha um propósito para tudo debaixo do céu e que tudo ia melhorar. Dormia porque eu achava que podia ser tudo um pesadelo e que um dia eu ia acordar e tudo isso teria passado. Comecei a não sentir o que acontecia ao meu redor, fiquei no automático, vivia os meus sucessivos presentes na esperança de que dias melhores viriam.

Ansiedade. Peso. Prazo.

Tive inúmeras crises de ansiedade de até simular falta de ar. Toda vez que eu pensava em ver alguém, minha garganta doía. Passei meses sem ver familiares e amigos. Passei cinco meses sem ver meu namorado. Perdia peso e ganhava peso, seja ele na balança, no cotidiano, seja no psicológico e no coração. O prazo para tudo isso passar parecia ser a virada do ano. Pensava que,

em 2021, tudo iria melhorar, seríamos vacinados, iríamos ter paz. Tentava me manter otimista de que não seria 2020.2 como meu irmão achava. Chegou 2021.

Sintomas gripais. Saturação baixa. Lágrimas.

Todos da minha casa pegaram COVID-19. Dor, febre, tosse, coriza, perda de apetite, anosmia, ageusia, entre outros sintomas. Meu pai, infelizmente, agravou; acabou adquirindo pneumonia, com 50% dos pulmões comprometidos; a saturação de oxigênio foi baixando...95, 94, 93, 92, 89. Internação. Lágrimas de preocupação e de medo de perder o meu herói e ao mesmo tempo gratidão por ter vaga no hospital. Afinal, é um medo muito grande precisar de um leito e não ter um disponível. Medo da minha mãe, do meu irmão e eu piorarmos também, de termos a temida hipóxia silenciosa ou algum outro sintoma mais grave.

Oxigênio. Cuidados. Saturação aumenta.

Os dias foram passando, os sintomas foram desaparecendo e fomos melhorando. Meu irmão, minha mãe e eu continuamos nos cuidando e cuidando uns dos outros em casa, fazíamos revezamento para conferir a saturação e a temperatura de todos. Meu vizinho fez nossas compras. Os profissionais de saúde cuidaram do meu pai, na verdade, ainda estão cuidando e estamos todos, mesmo que de longe tentando ajudar. Agora enquanto escrevo, graças a Deus, ele não está mais precisando do suporte de oxigênio, a saturação está melhorando aos poucos, a torcida e a oração para aumentar e normalizar e para se manter assim é grande.

Alta. Gratidão. Felicidade.

Sonho e acredito na alta do meu pai, ele chegando em casa, a gente comemorando com as comidas preferidas dele (nas ligações, ele sempre reclama da comida do hospital). Os profissionais de saúde disseram que ele está evoluindo bem, que agora é esperar que os pulmões dele melhorem mais, que a saturação aumente e que em poucos dias, ele vai estar em casa conosco. Gratidão a Deus e seus anjos, a todos os profissionais de saúde, familiares, amigos e namorado que torceram, cuidaram e oraram pela nossa melhora. Felicidade porque quando você estiver lendo esse texto, o meu pai vai estar aqui do nosso lado, curado e com muita saúde.

Espero que você esteja bem. Se puder fique em casa. Abraço apertado.

MAIS UM PERDA IRREPARÁVEL NA PANDEMIA

por Eliana Mesquita Alves

No começo da pandemia de COVID-19, eu, assim como grande parte da população, fui tomada por um sentimento de indiferença, o tal do “não é comigo e não vai me atingir”. O meu sentimento era o que a filósofa Hannah Arendt descrevia como “banalização do mal”, eu não queria pensar sobre o coronavírus, só queria me convencer de que isso não me atingiria.

Mas me atingiu, mentalmente em princípio. O sentimento de clausura, sem poder sair de casa e sem ter coisa alguma para fazer fora dela, me deixou completamente abalada. Eu, de maneira egoísta, me perguntava, “Deus, por que isso está acontecendo comigo? Que tédio...”

Hoje, posso ver o quanto eu parecia uma criança mimada ao pensar isso. Pessoas morrendo aos montes pelo novo coronavírus como em uma guerra sangrenta, e eu pensava nas aulas práticas do meu curso de medicina que eu estava deixando de ter. Pessoas sucumbindo à pobreza pela falta de empregos gerada pelo isolamento e eu com saudade de passear no shopping. Eu estava sofrendo do tal egoísmo dos jovens, o egoísmo de quem nunca sofreu e acha que jamais sofrerá, o egoísmo de quem nunca morreu e se acha imortal, aliás, nessas cabecinhas pequenas e mimadas, “as coisas ruins só ocorrem aos outros”.

Enquanto isso, meu pai, o Dr. Umbelino Alves, médico geriatra e médico da família, apaixonado por servir à humanidade, trabalhava na linha de frente dessa batalha contra o vírus mortal. Já não era nenhum rapaz, tinha 67 anos e já havia sofrido dois infartos, mas preferia morrer a parar de cuidar das pessoas. E morreu, mas não de COVID-19. Meu pai faleceu dia 1 de janeiro de 2021, antes das 7 horas da manhã, ao enfartar pela terceira vez, tomando banho ao se arrumar para ir ao trabalho.

Ver o meu pai morto foi o maior sofrimento da minha vida. Provavelmente, eu jamais havia sofrido antes disso. Esse fato me deu um novo olhar da situação ao meu redor, um olhar de compaixão, de reconhecimento de que, sim, a pandemia está acontecendo comigo. Gostaria de ter aprendido mais sobre empatia com o meu pai vivo, mas o destino quis assim. Prometi para mim mesma exercitar mais o amor ao próximo, em homenagem ao grande humanista que foi o meu pai, em honra a sua valorosa existência.

Ao contrário de famosa frase de Stalin, eu creio que a morte do meu pai não fechou o meu coração, ao contrário, reconheci a mim mesma nesse momento de desespero e aos outros. Tomei

para mim o meu sofrimento e ressignifiquei os meus sentimentos. Hoje, ainda estamos perdendo muito com essa pandemia, mas eu já não culpo Deus e nem me pergunto o porquê de isso estar acontecendo comigo. Odiernamente, eu aceito e honro os planos de Deus, e estou vivendo cada dia com compaixão, como meu pai quis me ensinar.

O TEMPO QUE NÃO PODE SER EM VÃO

por Elias Bruno Coelho Gouveia

No dia 26 de fevereiro de 2020, o Ministério da Saúde confirmava oficialmente o primeiro caso de COVID-19 em território nacional e, assim, foi declarada a presença da nação brasileira no que, posteriormente, seria declarada como uma das maiores pandemias que o globo terrestre já pode viver. Em 16 de março daquele ano, o estado do Ceará foi submetido a uma quarentena, por meio do isolamento social, que marcaria intensamente as nossas vidas.

Por falar em isolamento, aqui você, querido leitor(a), terá acesso algumas de minhas vivências nesse tempo que não pode ser em vão.

Pensando no contexto acadêmico, eu e minha turma estávamos vivendo um dos momentos mais aguardados no ciclo básico do curso médico. cursar a disciplina “Iniciação ao exame clínico – relação médico-paciente” é um divisor de águas na vida de um estudante de medicina. Ter nosso primeiro contato com os pacientes, poder chegar nos leitos e estabelecer nossos primeiros vínculos com os queridos pacientes é uma sensação indescritível. Após cada ida ao hospital, compartilhávamos entre nós o quanto aquele dia e como aquela experiência estava marcando nossa jornada no curso.

Entretanto, por conta da chegada do tempo pandêmico, fomos impedidos de terminar nossas práticas presenciais no ambiente hospitalar e foi necessário encerramos a(s) disciplina(s) de forma remota. Ainda hoje, sinto saudades do Hospital São José de Doenças Infecciosas, local onde o meu pequeno grupo realizou a maioria das práticas da referida disciplina.

Dei ênfase a disciplina sobre relação médico-paciente, mas como turma, o semestre sofreu forte impacto. Foi um período de necessária adaptação para contornamos da melhor maneira nossa situação enquanto turma, professores e universidade. Sou grato como todos se envolveram para que pudéssemos, todos juntos, nos superarmos.

Esse tempo (que não pode ser em vão) foi e tem sido permeado de muitas reflexões e aprendizados. Inspirei-me no livro “O sofrimento nunca é vão”, de Elisabeth Elliot para dar título a este texto. Foi um dos livros que li durante o isolamento social; coloquei algumas leituras em dia. A história de Elisabeth Elliot é muito inspiradora e também transpassada por muitos sofrimentos. Ela chega até dizer que “sofrimento é ter o que você não deseja, ou desejar o que

você não tem”. Claramente, ninguém esperava/ desejava uma pandemia. Ela, certamente, começou a representar uma espécie de sofrimento mundial.

Mesmo sem sair de casa, não demorou muito para que eu sentisse os sintomas da COVID-19 em meados de abril de 2020. Um parente teve que manter suas atividades laborais e acabou sendo contaminado pode ter me contaminado e, também a outros parentes. Minha mãe adquiriu uma pneumonia grave e precisou ser internada. Graças a Deus ela conseguiu a recuperação. Tudo isso nos ensinou a contar melhor os dias, na esperança (sem ela é difícil viver e perseverar) de que os sintomas não iriam se agravar e logo estaríamos resistentes a tal doença, mesmo com todos os desafios que sabemos e ainda estamos vivenciando enquanto escrevo esse relato.

Por outro lado, como dito, foi e tem sido um tempo (não vivido em vão). Excluído alguns planos e objetivos que tiveram de ser adiados. Pude ler muita coisa que estava pendente, escrever bastante, aprender e aperfeiçoar habilidades que achava que nem existiam em mim. Pude fazer chamadas com pessoas distantes que há tempos não mantinha contato e também desenvolver melhor o relacionamento de quem estava bem perto.

Não tenho a intenção de romantizar esse nosso tempo, mas posso garantir que esse sofrimento não tem sido em vão. Me mantenho firme na ideia de que existe um criador que sonda e conhece nossos corações e que continua tendo planos de paz, mesmo em meio a essa sociedade e vida tão turbulenta.

Por fim, como futuro médico, refleti muito sobre a prática dessa profissão bem como de todos os profissionais que estão atuando na linha de frente no combate a essa pandemia. Muitos até perderam suas vidas, lutando o bom combate. Meu desejo é poder ser o melhor profissional que alguém merece ter como seu cuidador. Quero poder acolher a quem me pedir ajuda e ser sensível a realidade que me cerca, sem necessariamente, precisar audivelmente escutar choros ou lamentos, mas com um simples olhar entender os pacientes estão realmente precisando.

Quero, nesse último parágrafo, fazer uma homenagem a minha querida bisavó “Sebastiana” que estava lutando contra a doença de Alzheimer em sua forma mais grave. Travou uma luta muito intensa e bonita nos seus últimos dias aqui entre nós até que o Criador a chamou nesse período pandêmico. Não pudemos nos despedir, mas acredito que ela agora esteja descansando em um lugar melhor.

COVID-19: O QUE FOI, O QUE É E O QUE SERÁ

por Franklin de Castro Alves Neto

De longe, este período no qual nos encontramos tem sido um dos maiores, se não o maior, desafio da humanidade no século XXI. As superlotações nos hospitais, a sobrecarga dos profissionais de saúde, os embates geopolíticos, a convivência social drasticamente reduzida, saúde mental prejudicada, dentre outros fatores. Tudo isso tem sido bastante evidenciado com a emergência do SARS-CoV-2, um vírus que, com certeza, será inesquecível para todos os que foram afetados direta ou indiretamente por ele.

Admito que, mesmo sendo estudante da área da saúde e tendo um conhecimento básico sobre, por exemplo, virologia e epidemiologia, jamais imaginaria que a situação da COVID-19 chegaria à magnitude que está. Eu nem sabia que a Organização Mundial da Saúde (OMS) tinha decretado essa doença como pandemia no dia 11 de março de 2020. À época, a correria do 4º semestre do curso médico tomava grande parte do dia a dia e, ao ouvir falar sobre o estouro dessa doença, seriamente pensei que jamais ela chegaria ao Brasil e muito menos ao Ceará. No entanto, tudo começou a mudar, para mim, no dia 16 de março, dia do decreto estadual sobre o isolamento social e fechamento de diversos serviços considerados como não essenciais, o que incluía as aulas presenciais das universidades. Num primeiro momento, pensei que seria algo transitório e positivo, pois teria uma espécie de “folga” e poderia, por exemplo, colocar alguns conteúdos atrasados em dia.

Entretanto, comecei a perceber a gravidade da situação somente depois. O afastamento dos colegas, amigos, da família que não residia comigo e de minha namorada foram, conforme o passar dos meses, começando a pesar. A falta do “bom dia” dos colegas, do “alguma dúvida?” dos professores, do abraço, do beijo. Sentia que tudo isso ficava mais longe de mim e a saudade era cada vez mais constante na rotina. Ademais, a velocidade de descoberta de meios de tratamento bastante lenta em relação à disseminação desenfreada do vírus e a superlotação nos serviços de saúde tornavam o cenário cada vez mais sombrio. Confesso que isso tudo desestabilizou consideravelmente minhas emoções e duvidava profundamente se era possível vislumbrar o fim da pandemia.

Diante disso, conseqüentemente, não conseguia render academicamente como antes. Apesar de algumas atividades terem continuado remotamente, é inegável que a sensação é

completamente diferente. Cursei disciplinas, preparei seminários, redigi artigos e capítulos, mas não como antes disso tudo acontecer, pois era bem mais difícil manter o ritmo.

Por volta de julho, já após o fim do quarto semestre e no período de férias, relacionamentos, sonhos e pessoas se foram. Questionamentos antes nunca feitos vieram à tona e percebi a necessidade de muitas adaptações sobre meu modo de pensar e agir. Foi um período de tristeza e reflexão. A quebra de alguns laços me trouxe profunda dor e deixou marcas das quais, muito provavelmente, jamais esquecerei.

Apesar de tudo, no fim de 2020, por volta de setembro, as coisas melhoraram um pouco. Os números de casos haviam diminuído consideravelmente e algumas atividades antes impossíveis puderam acontecer novamente. Revi alguns amigos, o ensino à distância começou a ser menos dolorido e o quinto semestre se iniciava com bastante entusiasmo, pois nossa turma estava entrando, de fato no ciclo clínico. Voltamos a ter contato com os pacientes, aulas presenciais em hospitais e havia uma esperança, mesmo mínima, de que, aos poucos, voltaríamos ao que era antes.

Infelizmente, parece que isso era bom demais para ser verdade. Em 2021, principalmente no mês em que escrevo este relato (março), as coisas voltaram a piorar consideravelmente. Provavelmente devido às aglomerações das festas de fim de ano em 2020 e do carnaval, os números voltaram a ficar cada vez mais alarmantes, sobrecarregando os serviços de saúde públicos e privados. Portanto, muitas das restrições que haviam acontecido no início de 2020 voltaram a ocorrer.

Deixo para o fim deste relato algo que é profundamente impactante desde o início da pandemia: o negacionismo completamente infundado que muitas pessoas demonstram. Apesar de todos os estudos científicos publicados, de toda divulgação midiática, dos esforços governamentais e do trabalho dos profissionais de saúde, diversas pessoas insistiram (e, em alguns casos, ainda insistem) em não adotar as medidas sanitárias de uso de máscaras e distanciamento social, por vezes até mesmo alegando que o vírus não existe e é uma mera conspiração. É uma realidade profundamente triste e revoltante a qual reflete o precário senso crítico de que diversos brasileiros dispõem, talvez uma consequência direta da baixa qualidade educacional. Muitos dizem que contestações são positivas e sempre devem ser feitas. Sim, mas com fundamentos sólidos, científicos e seguros, não com base em mensagens veiculadas por redes sociais, “achismos” ou falas de figuras públicas sem o mínimo conhecimento sobre o assunto, os quais, em algumas ocasiões, veiculam mensagens que são um verdadeiro vilipêndio à saúde pública e à ciência.

Desse modo, tristemente, ainda não sabemos, de fato, quando tudo isso vai ter fim, mas é possível enfrentar essa crise de maneira mais harmoniosa e menos prejudicial para a sociedade. Precisamos olhar não somente para nós mesmos, mas para todos, principalmente aqueles que foram vitimados por essa doença terrível. Em respeito a eles, devemos ter cautela e cumprir nosso dever como cidadãos obedecendo às recomendações dos profissionais de saúde para que mais pessoas não tenham o mesmo destino.

Ademais, a vacinação, por mais lenta que seja, é a única caneta que pode pôr um ponto final nessa história de terror. Juntamente com os cuidados individuais previamente citados, as vacinas, quando disponíveis para todos, nos tornarão livres novamente.

Está sendo difícil, mas não há nada que dure para sempre, por pior que seja. Força!

PANDEMIA E ISOLAMENTO SOCIAL: CENÁRIO PROPÍCIO PARA O AMADURECIMENTO PESSOAL

por Gabriel de Albuquerque Vasconcelos

Como grande parte da humanidade que vive na Idade Contemporânea, sempre tive uma vida agitada, com muitas atividades a serem cumpridas. Se, por um lado, ter uma vida intensa me move a sair do meu comodismo para doar-me ao outro, por outro lado, quando permito, adoto uma lógica ativista e perco de vista aquilo na vida que é essencial.

No ano de 2020, quando foi iniciado o isolamento social na cidade de Fortaleza, eu cursava o quarto semestre do curso de Medicina, que foi concluído, com dificuldade, à distância. Lembro que, naquelas “férias”, que durariam mais de seis meses, me perguntei o que iria fazer nesse período de confinamento sem aulas, para as quais não havia sequer previsão de retorno. Foi a partir desse momento que comecei a me dedicar mais a outras áreas da minha vida com as quais a vida acadêmica de outrora me impedia de gastar tempo. Precisei lembrar que é muito mais significativo para a vida de um ser humano olhar para as necessidades dos que estão ao seu redor e atendê-las do que viver priorizando suas próprias demandas, como muitas vezes fiz e faço.

Então, passei a gastar mais tempo com o estudo, a leitura e a meditação de temas não relacionados diretamente à Medicina, mas fundamentais para meu amadurecimento e desenvolvimento pessoal. A exposição a esse material me levou ao questionamento sobre o que, de fato, vale a pena cultivar na vida, ou seja, o que é perene, o que não passa. Conclui que é o amor livre e generoso dado aos outros gratuitamente, seja pelo serviço, pelo tempo gasto, pelo olhar amoroso ou pelo sorriso na contrariedade. Percebia que, ao final do dia, se buscava viver dessa forma, deitava a cabeça no travesseiro com a alma repleta da paz, mas se vivia sob a lógica do ativismo, terminava o dia com um vazio em meu peito, a sensação de ter cumprido muitas tarefas, mas não ter feito nada.

Nesse tempo, também me permiti ter conversas mais demoradas com meus pais e refeições em família sem pressa para fazer algo, experiências que não tinha há muito tempo. Dediquei mais tempo de qualidade ao meu namoro, buscando viver esse tempo de todo o coração, sem estar distraído ou preocupado com tarefas pendentes. Descobri beleza nessas simples experiências, que, muitas vezes, considerei “perda de tempo”, mas que me permitiram ter mais sensibilidade para ver amor nas situações do cotidiano, vivendo-as com mais amor.

Apesar disso, a Medicina não deixou de ser parte do meu cotidiano, mas esteve presente nele de uma nova forma. Disponibilizei-me, voluntariamente, por chamadas de vídeo, a ajudar na triagem de sintomas de COVID-19 e de outras possíveis queixas de alguns ex-moradores de rua que ingressavam em casas de acolhimento. Dedicava, além da triagem dos sintomas, um tempo para conversar com aqueles homens, entrar na sua vida, conhecer sua história, ouvir suas dores e dividir as minhas. Essa experiência transformadora, progressivamente, transformava o egoísmo da minha alma no desejo de ser um dom para os outros. A partir de então, ao sentar para estudar, a lembrança do rosto daqueles acolhidos e dos pobres que encontrava na rua tornou-se um motor que impulsionava minha vontade para viver o estudo com amor. Ao pensar que, quando eu me formar, pessoas como eles confiarão em meu serviço, surge o desejo de me tornar o melhor que puder para eles. A conversão da lógica ativista para a lógica do dom de si é um bem perene, conquistado durante esta pandemia, que nem a morte pode me tirar. Tal mudança interior é um processo incompleto, que durará enquanto eu viver.

Essa metanoia me ajudou a suportar os sofrimentos desse período e dar a eles um significado. Não cheguei a perder parentes próximos, mas me doía sempre ouvir a notícia do falecimento do ente querido de alguém ou de uma pessoa estimada. Também não passei grandes privações, mas ficava com o coração apertado cada vez que pensava nas famílias que passavam necessidade e nos muitos desempregados. Contudo, um dos maiores sofrimentos que vivi, foi o distanciamento dos sacramentos. Poucas vezes senti tanta saudade de alguém, como senti da pessoa de Cristo na Eucaristia. Esperava, com anseio, o dia de poder adorá-lo e comungá-lo novamente ou receber o consolo do seu perdão na Reconciliação. Sofri, também, pelos muitos pacientes que morreram sem o conforto da Unção dos Enfermos. Segundo o psiquiatra austríaco Viktor Frankl, aceitar o sofrimento inevitável é uma das condições para encontrar o sentido da vida, por isso, tudo que podia fazer era rezar pelos que mais sofriam e me unir à sua dor.

Após seis meses sem atividades acadêmicas, no início de setembro de 2020, foi ministrada uma disciplina “de férias” de Ciências Fisiológicas, da qual fui monitor. Foi, então, que precisei voltar à vida cheia de compromissos, dentre eles, preparar e ministrar as monitorias, elaborar questionários para descobrir quais atividades os alunos preferiam e tirar suas dúvidas quando me procuravam. Apesar dos muitos erros e da minha inexperiência com o ensino, me esforcei para desempenhar esse serviço da melhor forma possível, o que foi para mim uma grande alegria.

Finalmente, em outubro de 2020, iniciou-se o período letivo; para minha turma, o quinto semestre, para o qual criamos muitas expectativas, já que representa o início do ciclo clínico no

nosso curso, ou seja, de aulas com temas mais práticos, muitas vezes, na presença dos pacientes, nossos maiores professores. O começo do semestre foi completamente remoto, mas, logo, pudemos iniciar as aulas práticas, que acenderam em mim uma chama de amor pela Medicina. Lembro que os dias mais felizes da semana eram os de ir ao hospital tanto pelo aprendizado, ao colher a história, examinar e discutir com o professor, quando pelo encontro com a pessoa do paciente. Recordo, também, quando, em uma aula prática, ao comentarem com a minha professora o risco de fecharem os hospitais para estudantes outra vez, brotou, em meu coração, a tristeza diante da possibilidade de me afastar dos doentes.

Infelizmente, tempos depois, cessaram as aulas práticas. É inquestionável o déficit na minha formação e na de meus colegas, seja pela dificuldade das aulas teóricas à distância ou pela ausência de aulas práticas. Contudo, alguns de nós buscamos superar essas contrariedades com mais horas de estudo.

Foi também nesse período, ao final do semestre, que a ansiedade, antes controlada, tornou-se novamente presente em minha vida e fui, em certos momentos, tomado por muitos medos e pensamentos desnecessários. Mas, felizmente, não me falta o auxílio das pessoas que me cercam e me amam. Com sua ajuda, posso sempre reencontrar a paz.

O resumo deste relato se faz a partir da meditação a seguir, que me guiou em muitos momentos durante a pandemia, no ano de 2020. Se, segundo José Ortega, “eu sou eu e minhas circunstâncias”, não posso fugir delas. Logo, devo aproveitá-las, como possível, a meu favor. Claro que há muito mais a falar da minha vida durante esta pandemia, como erros e momentos de insensatez, bem como outras conquistas pessoais. Contudo, creio que isso tornaria o texto enfadonho e muito extenso, sendo assim, quis destacar as principais mudanças que houveram dentro de mim, principalmente, o amadurecimento pessoal.

O AGUILHÃO DA DOR

por Igor Batista dos Santos

Em 2016, instigado pela epidemia já estável de ebola no continente africano, assistia a uma palestra do Bill Gates, vinculada ao TED Talks, intitulada: “*The next outbreak? We’re not ready*”. A discussão realmente me fez refletir sobre a emergência de se criar um plano contra uma possível epidemia, mas não sustentei essa ideia, pois achei alarmante demais, era um cenário improvável, muito distante da minha realidade. Em 2021, resgatar uma situação em que minha mente não poderia sequer fantasiar uma pandemia global me causa alguns risos, na tentativa de afastar a atmosfera mórbida e de compreender o quão surreal é imaginar isso agora.

O mundo já passou por outras pandemias, não é surpresa para os mais esclarecidos; mas, viver em uma, é experiência que não se pode compreender, totalmente, com um relato histórico em mãos, além disso a crise sanitária que nos acomete tem suas peculiaridades circunstanciais, umas das quais é o fato de termos um sistema de saúde mais equipado e capilarizado do que em crises sanitárias anteriores e a presença de um sistema de informação e comunicação quase que instantâneo e acessível, o que proporcionou articular um isolamento social nunca antes visto.

Particularmente, a realidade da pandemia de COVID-19 primeiro me atingiu enquanto aguardava ansioso pelo início das aulas no curso de Medicina; havia recentemente passado no vestibular. Aguardava não só as aulas, mas também a recepção, o trote, o encontro pessoal com os colegas, as visitas a unidades de saúde, o contato com os ambientes da universidade, inclusive os laboratórios, tudo foi em algum grau comprometido, realmente não era o primeiro semestre que eu esperava. Contudo, a cooperação entre os membros da turma e da universidade foi fundamental para que houvesse e fosse concluído um primeiro semestre atípico que valesse a pena nas condições possíveis.

Dentro do universo da Medicina, a pandemia também me revelou, em algum tom, o papel do médico nesse contexto. Ao serem vistos como super-heróis aos olhos daqueles que o veem como última alternativa, os profissionais recebem as responsabilidades nas mãos, mas também sabem até onde os seus “poderes” podem ir, reflexão que tiro de um quadro na parede da memória, como diria Belchior, de um professor e médico que se retira em meio aos seus alunos para evitar que vejam seu mentor chorar e lamentar a morte por COVID-19 dos vários pacientes

que se foram em seu departamento no hospital. Tal episódio ainda me deixa desconsertado, enquanto fortalece a minha humanidade e o meu respeito pelo ofício de cuidar.

Confesso que certificar diariamente as notícias ou os números de casos de óbito são coisas que abandonei há algum tempo, pois já desenvolvia um mal-estar que percebia comprometer a minha saúde. Não é possível absorver essa densidade de casos, é algo que foge a sensibilidade humana e passa a constar apenas na estatística dos que avaliam a situação de longe, fica a cargo daqueles que são atravessados pela moléstia a sentirem a sua dor. Talvez em uma civilização em que as mortes ainda eram marcadas pelo badalar de um sino ou por uma lista de nomes que cabiam em um quadro nos jornais impressos fosse possível dar um luto digno. Quero acreditar que o negacionismo instalado nas altas hierarquias, pressionando a sociedade a experimentar uma agonia desnecessária, seja apenas um ruído na história desse país.

Mas a pandemia não trouxe só mazelas, nos esclareceu que se um não está seguro, ninguém está, reafirmou a importância da ciência, a necessidade de um abraço, de estar perto das pessoas e da natureza, de valorizar o gesto de agradecimento ou de despedida em um aperto de mão. E agora, mais do que nunca, é possível enxergar o amor sustentado pelo agulhão da dor.

RELATO EM MEIO A UMA PANDEMIA

por João Batista Tavares de Lima Junior

Em fevereiro de 2020, em meio às grandes preocupações sobre a forma como a propagação do vírus SARS-CoV-2 ocorreria, após o primeiro caso confirmado de COVID-19 no Brasil, ainda vivenciava a rotina intensa de estudos, aulas e provas característica de um acadêmico de Medicina; no entanto, temia muito que a situação do país se igualasse à da Europa que, diariamente, registrava centenas de casos e mortes. Havia muitas dúvidas a respeito da natureza e da ação do vírus. Quão contagioso ele era? Quão letal ele era? Eram perguntas que, talvez, muitas pessoas achavam pertinentes.

No Estado do Ceará, havia muitos casos suspeitos; contudo, somente em março foi confirmada a presença do vírus em nosso meio, o que fez com que, quase que instantaneamente, o senhor governador Camilo Santana ordenasse a paralisação de muitas atividades, como as aulas presenciais em universidades, inicialmente, por um período de 15 dias, que duraria do dia 16 ao dia 31 de março de 2020. A priori, muitos consideraram, inclusive eu, a medida importante para conter o contágio da doença e acharam que as primeiras medidas de isolamento não durariam tanto tempo e que, em poucas semanas, estariam retomando suas atividades, talvez com a esperança de que tudo estaria controlado. No entanto, a situação piorou e as medidas de distanciamento/isolamento se tornaram mais rígidas, como a feitura do “*lockdown*” - fechamento de boa parte do comércio e de outras atividades econômicas, com exceção de mercados ou supermercados, farmácias e outros ramos considerados como essenciais pelos decretos estaduais -, com o intuito de não sobrecarregar o sistema de saúde. Havia uma demanda cada vez maior por recursos hospitalares (leitos para enfermarias e unidades de terapia intensiva) e humanos (necessidade de profissionais das mais variadas áreas da saúde, os quais trabalhariam diretamente com as vítimas da pandemia, intitulada, assim, pela Organização Mundial de Saúde no dia 11 de março de 2020. Toda essa conjuntura me gerou uma enorme angústia.

Minha formação religiosa é cristã-católica e, dessa forma, durante esse período atribulado, pude trabalhar a minha dimensão espiritual que nem sempre dedicava o tempo necessário quando estava em meus afazeres diários. Vivia-se o período da Quaresma - tempo litúrgico muito importante na Vida da Igreja Católica, pois é dedicado a uma preparação toda

especial para a celebração da Páscoa - quando a doença foi registrada no Ceará, o que, em um momento posterior, fez com que o Arcebispo de Fortaleza, Sua Excelência Reverendíssima Dom José Antônio Aparecido Tosi Marques, suspendesse todas as atividades eclesiais presenciais (a realização dos sacramentos e a feitura de reuniões e/ou procissões), restabelecendo-as no mês de setembro. Fiquei bastante triste em ver as igrejas fechadas, até porque sempre fui assíduo a essas atividades litúrgicas, mas compreendi que o momento exigia cuidados. Talvez, por ter me dedicado mais às minhas reflexões/orações, pude enfrentar (e ainda enfrento) com mais tranquilidade e menos tensão esta realidade tão difícil para toda a humanidade, o que para minha saúde mental foi de grande valia.

Em relação à faculdade, consegui concluir, em maio, o primeiro semestre por meio de aulas em formato de videoconferências e por meio de provas aplicadas também virtualmente. No entanto, até o início de um novo semestre, houve um intervalo de cinco meses. Nesse período, pude participar de eventos online, como mesas-redondas, seminários, congressos e cursos relacionados com a prática médica no contexto do combate ao SARS-Cov-2, o que foi de grande importância para minha formação e confesso que foram formas que eu encontrei de suportar o isolamento social sem a rotina presencial que eu já estava acostumado. Ao iniciar meu novo período letivo, estava bastante animado para o “novo normal”; contudo, ao longo das semanas, percebi que me encontrava, ao final de um dia de estudos, mais cansado/ desgastado com a nova metodologia de ensino, mas tive que me adaptar (encarar câmeras, ativar ou desativar microfones e enfrentar tela e teclado do computador no cotidiano são alguns exemplos dessa nova expressão de ensino/aprendizagem); afinal, na vida, nem sempre fazemos o que nós gostamos de fazer.

Em novembro de 2020, ocorreram as eleições municipais, apesar das críticas em relação à propensão em gerar aglomerações. Foram divulgados pela mídia local casos de carreatas em apoio a certos candidatos, no território cearense, as quais eram realizadas com centenas de pessoas erguendo bandeiras e a voz para ratificar o desejo pela vitória de um candidato específico, sem os cuidados adequados para evitar a contaminação pela doença. Muitos profissionais de saúde já aguardavam um aumento significativo no número de pessoas que procurariam atendimento médico devido à falta de vigilância responsável, por parte de muitos indivíduos, às normas sanitárias (ausência/mau uso de máscaras, proximidade física intensa etc.). Eu estava um pouco temeroso em fazer jus à minha função de eleitor, pois me preocupava com a escassez de bom senso (ou, até mesmo, a falta) de certos indivíduos durante o pleito e, conseqüentemente, com a possibilidade de várias pessoas serem contaminadas.

Em meio aos diversos estudos clínicos que eram realizados em diversos países com o intuito de produzir imunizantes eficazes (uma verdadeira corrida pela vacina), no dia 8 de dezembro, foi noticiado, com imensa alegria pela imprensa internacional, o caso da primeira idosa (90 anos), no Reino Unido, a ser vacinada com a tecnologia produzida pela farmacêutica Pfizer em parceria com a BioNTech. O que parecia ser o início do fim da pandemia começava e a animação se disseminou por todo o mundo, mas as restrições continuaram. As festividades de final de ano foram atípicas, em decorrência das orientações governamentais/sanitárias. Minha família, bastante numerosa, por exemplo, precisou abdicar de nossas confraternizações tradicionais em que reuníamos pais, filhos, tios, sobrinhos, primos e netos para celebrar o Natal do Senhor e a virada de Ano (na qual, no caso de 2020 para 2021, havia muitas expectativas para nos despedirmos de um 2020 cheio de aflições, com vários casos e mortes ocasionados pela pandemia). Festas de Réveillon que ocorriam no famoso Aterro da Praia de Iracema, em Fortaleza, foram canceladas, juntamente com a tradicional Queima de Fogos.

Em fevereiro de 2021, perdi uma tia que faleceu após três dias internada em uma UTI de um hospital particular, sofrendo com um quadro inflamatório intenso que afetou, além dos pulmões, outros órgãos, como os rins. Foi bastante triste a não possibilidade de se realizar velório, missa exequial (“missa de corpo presente”) e sepultamento com a participação de todos os familiares. Em março de 2021, houve um grande aumento do número de mortes por todo o país, ultrapassando, em alguns momentos, três mil vítimas. Infelizmente, há pessoas que ainda não compreenderam o valor da vida humana e, em vez de trabalharem por uma melhora nos índices da pandemia, atacam-se em favorecimento de uma determinada ideologia político-partidária ou buscam beneficiar-se financeiramente com a crise sanitária instalada em nossa realidade.

Solidarizo-me com todas as famílias enlutadas e/ou angustiadas por um ente em situação crítica nas unidades de saúde, seja por não possuírem leitos para uma internação digna, seja por apresentarem, constantemente, piora em seu quadro clínico. E, neste período de tanta dor e de tantas incertezas, cabe a todos nós reforçarmos os nossos laços de união, de paz e de fé para que possamos caminhar em direção à luz no fim deste túnel tão assombroso.

O COTIDIANO DE UMA ESTUDANTE DE MEDICINA EM MEIO À PANDEMIA

por Isabella Aparecida Silva Knopp

Todas as vezes que penso sobre a surpresa e a proporção dessa pandemia a qual a maioria de nós jamais imaginou vivenciar lembro-me imediatamente do primeiro pensamento que tive a esse respeito. Ao final de dois mil e dezenove, não me lembro ao certo se era setembro ou dezembro, recordo-me de ouvir, de relance, os jornalistas anunciarem que um novo vírus estava se espalhando pela China e eu, acostumada com o jornalismo sangrento que faz sucesso em nosso país comentei comigo mesma “Nossa! Mais uma vez essa história de vírus letal... Deve ser algo parecido com a gripe suína e logo ninguém se lembrará que isso existiu”.

Dois mil e dezenove terminou. Aos poucos, aquele vírus sensacionalista ganhava cada vez mais espaço nos noticiários. Atingiu toda a Ásia! Tem casos na Europa! A Itália está em quarentena. E progressivamente o SARS-CoV-2 mostrava sua periculosidade. Mas é Carnaval! Como é gostoso festejar na multidão, curtir a folia, enfiar as ruas com cor e muito brilho...

Espera! Primeiro caso confirmado no Brasil? Meu Deus, essa doença está chegando perto. Parece que já são mais de mil italianos mortos por dia. Quantas famílias estão sendo destruídas por um mísero ser que ainda gera discussão sobre o fato de ser vivo ou não. Amanhã tem prova final, o professor marcou às quatorze horas no hospital.

Quase não dormi a noite. A ansiedade de saber se eu poderia ou não iniciar meu internato no próximo mês me consumia. Mas só depende de mim, eu estudei e agora só preciso ir lá e mostrar que sei. Valha! Mandaram no grupo uma mensagem. A Organização Mundial da Saúde decretou pandemia. Atividades presenciais estão suspensas. Estágios em hospitais também. Mas e a prova de hoje? “Está temporariamente suspensa”, disse o professor ainda contrariado. Como fica o internato mês que vem? Vamos dar um jeito, respondeu a Coordenadora. Mas que jeito? Suspeito que ela também não sabia a resposta.

Dizem que tudo vai fechar! O Governador disse que a partir de amanhã ninguém entra ou sai do Estado. Estou de férias. Ainda falta uma prova, mas eu estou de férias. São míseros quinze dias que antecedem a etapa final e decisória da minha graduação. Não sei quando poderei ver minha família novamente. Se eu ficar, não tenho previsão de vê-los. Se eu for, posso não conseguir voltar. Eu preciso arriscar! Viajei.

Como é bom estar em casa. Pai, mãe, avós, tios, tias, primas... No almoço de família a tal COVID-19 também era assunto. Dizem que temos que achatar a curva, disse uma tia. Mas deve haver uma segunda onda, complementava outro familiar. Fui indagada sobre quando eu achava que tudo isso terminaria. Sem saber que era só o início, pautei-me na ciência. Vi estudos que apontam que a pandemia pode prorrogar-se até setembro. Setembro? Eu ouvi dizer que era previsão era até junho retrucou. Respondi que tudo era muito novo e que, portanto, as estatísticas e previsões eram atualizadas dia a dia conforme o comportamento da doença. Vi minha resposta ser engolida junto a um copo de Coca-Cola.

As férias acabaram. A prova fora feita remotamente e eu estava aprovada. Após algumas passagens canceladas e remarçadas, consegui, com muito sufoco, retornar. Quanto ao internato? Muitas incertezas. Alguns colegas questionavam se seria de fato proveitoso dar início a essa fase em plena pandemia. Sinto que além do medo de aproveitar-se pouco do aprendizado, eles temiam por suas famílias. Temiam pelo sentimento de culpa caso algum de seus entes fosse acometido por essa infecção que a essa altura já matara centenas de milhares por todo o mundo. Para mim foi fácil decidir, a dor diária da distância que enfrentei por quatro anos finalmente tornara-se uma vantagem. Trágica vantagem. Eu estava pronta para começar. Quero atuar na linha de frente!

O internato começou no formato de rodízio. No primeiro mês estive escalada por duas semanas. Vi alguns pacientes positivarem o teste para o tão temido vírus. E...me infectei! Foram só sintomas leves. Isolamento. Segundo mês, cenário de pandemia “hollywoodiana”: aventais, máscaras, luvas, *face shields*... A rotina era ver primeiro os pacientes não infectados e posteriormente ir até a área contaminada para ver aqueles que testaram positivo para coronavírus. Nessa ala, eu era responsável por apenas uma paciente. Ela estava numa enfermaria com outras quatro mulheres. A do leito da frente me chamara muita atenção. Ela reivindicava as queixas de todas as outras. Eu fazia o que eu podia para atender às reivindicações, mas a sensação é que elas estavam lá jogadas, reféns de uma equipe sobrecarregada. Ao longo da semana, vi o discurso dessa paciente mudar. Já não se queixava mais, falava algumas coisas que eu não era capaz de entender. Estava desorientada? Talvez. Mas uma coisa me marcou. Meu último dia daquele rodízio, segui minha rotina. Paramentei-me para ver a minha última paciente da manhã. Como nos outros dias, entrei no quarto: espera! A paciente da frente não está. Mas o que é aquilo? Tive a sensação que tinha um corpo embaixo dos panos verdes. Disfarcei. “Bom dia, fulana”. “Bom dia, doutora”. Ainda em choque, não conseguia entender muito bem o que era. Olhei novamente em direção ao leito enquanto fazia as perguntas de praxe para minha paciente.

Percebi que era um corpo sem vida. Minha paciente me mostrou com o olhar que também estava incomodada. Não consigo imaginar o quão ruim seja ver a colega de quarto falecer e ter que ficar encarando o cadáver em decomposição por horas até que seja feita a remoção. Nesse dia eu não consegui almoçar.

Passaram-se os meses. Por alguns momentos tive a sensação de que as coisas estavam voltando ao normal. Cheguei a ir à praia, fui uma vez em uma boate para o aniversário de uma amiga. Vez ou outra assustava-me com o retorno dos casos e os rumores de novas restrições. Mantive a calma.

Dezembro chegou. Finalmente férias! Depois de oito meses sem ver a família, lá vou eu para casa outra vez. Após algumas internações da minha avó por comorbidades prévias, havia sintomáticos na família. Estavam positivos pai, mãe, tias, tio, primas. Um professor infectologista havia me alertado sobre reinfecção. Eu estava com medo, mas a essa altura já não havia o que fazer. Vovó estava tendo febre que não respondia aos antibióticos. “Ela não está bem; temos que levá-la ao hospital!” “Ela vai ficar internada na ala COVID”, disse a médica. Por favor, deixe-me ficar como acompanhante. A CCIH não autorizou. O teste deu positivo. Foram cinco dias internada sozinha. Em 81 anos de vida acho que foi a primeira vez que ela se viu assim. Na noite de 23 de dezembro, veio a notícia de que ele havia entrado em insuficiência respiratória. Era uma paciente paliativa, nada de ventilação invasiva. Corri ao hospital, convenci a equipe a me deixar despedir. Coberta por máscara, luva, touca, avental, propé, pude abraçá-la, declarar meu amor e deixá-la partir. E no dia seguinte ela partiu. O Natal foi amargo. O caixão ficou fechado. Minha família agora fazia parte das estatísticas dos mortos, não somente dos infectados.

E com saudades, voltamos à rotina. Um novo ano começou e ainda estamos na pandemia. Esse ano não teve carnaval. A cor e o brilho da folia deram espaço ao luto das famílias dos 250 mil brasileiros mortos. Na televisão as notícias sobre o vírus continuam sufocantes. Acabou o oxigênio em Manaus, o povo brasileiro não consegue respirar. O presidente parece não se importar.

Termo esse texto em quarentena. Tomei a vacina, mas tive contato com colegas que positivaram antes que eu pudesse tomar a segunda dose. Estou infectada? Também não sei, mas mantenho-me isolada. Adoraria terminar esse texto com a derrota do vírus, mas infelizmente esse final ainda é só um sonho.

UM “OTIMISTA DE CARTEIRINHA” EM MEIO A PANDEMIA

por Jonas de Oliveira Menescal

“Pandemia”. Um termo que via apenas nos livros de história. Algo que, verdadeiramente, passava longe da minha mente que faria parte da minha realidade, mas que, hoje em dia, é um dos maiores dramas que vivo, principalmente como um estudante de medicina e futuro profissional da saúde.

Para iniciar essa retrospectiva, a memória das notícias em telejornais de um novo vírus com capacidade pandêmica na China foi meu primeiro contato com a COVID-19. Meu primeiro raciocínio, como um “bom brasileiro” foi pensar que não chegaria aqui, que esse tipo de coisa não afetaria o Brasil, pois se iniciou “do outro lado do mundo”, por isso não fui tão afundo em acompanhar as notícias, principalmente da comunidade científica. Meu segundo encontro impactante com a doença já foi quando as notícias sobre o caos na Itália estavam generalizadas. Lembro até de algumas “piadinhas” com alguns colegas da faculdade que estava com crise de rinite alérgica que tinham amigos italianos: “Eita! É COVID!”. Muitas vezes, no nosso dia a dia, depois do almoço, quando rotineiramente, na volta do Restaurante Universitário (RU), sentávamos ao redor de algumas mesas no campus da UECE para conversar e ficávamos imaginando como seria se realmente esse vírus chegasse aqui e como seria devastador os seus efeitos, principalmente na realidade das universidades públicas.

Não demorou muito tempo, em plena véspera de prova de anatomia do primeiro semestre da faculdade, e a realidade chegou à tona. Era uma segunda-feira à tarde, um pouco conturbada devido a reuniões e outras responsabilidades do curso. Eu estava junto a um grupo de amigos da minha turma em uma segunda-feira à tarde, dia 16 de março de 2020, estudando para a prova de anatomia que seria na sexta-feira, quando o coordenador do laboratório, com um espírito de pânico mesclado com desespero, pediu para todos se retirarem do laboratório e irem para casa, devido ao novo decreto governamental. Eu e meus amigos ficamos sem entender direito a situação, achávamos que foi um pouco exagerada a atitude do coordenador. Porém o tempo iria demonstrar que nós que tínhamos se equivocado.

O primeiro desafio foi concluir o primeiro semestre no formato de ensino a distância (EAD), principalmente porque nem nós, os alunos, muito menos os professores tínhamos lidado com os mecanismos e plataformas virtuais de ensino. Uma das piores sensações, que muitas

vezes me tiravam a paz, era, ao participar das reuniões de colegiado do curso, perceber que ninguém tinha uma solução viável para o que estava acontecendo. Problemas que existiam na administração do curso que antes “davam para empurrar com a barriga”, vieram à tona e, devido a um efeito somatório e exponencial, fez com que todas as atividades, mesmo no formato EAD, fossem paralisadas. Passamos mais de um semestre “parados”, sem nenhuma aula ou suporte acadêmico. Encontrei estrutura psicológica junto aos meus colegas ao organizarmos um planejamento de rotina de estudos para a revisão das matérias do semestre, que, de fato, foi muito produtivo.

Durante esse período de paralização, a COVID-19 deixou de afetar apenas minha realidade acadêmica e veio afetar a saúde da minha família. Esse foi o momento mais crítico que eu já vivi até hoje. Minha mãe, asmática, começou a se queixar de um certo cansaço, seguido de uma leve febre. Nesse momento, ela se tornou minha primeira paciente. De fato, não, me importei se iria pegar ou não a doença. Estive presente diariamente com ela. O mais interessante é que, semanas antes de ela relatar qualquer sintoma, me veio na mente a necessidade de comprar um oxímetro. Eu estava juntando um dinheirinho e sabia que algum dia na minha carreira iria precisar, então comprei. No meu entendimento isso foi uma ação divina, pois esse oxímetro foi muito útil durante essa temporada. Minha mãe fez o teste RT-PCR, sendo positivado para SARS-CoV-2. A partir daí todos os dias eu realizava um breve exame físico, mais focado na ausculta pulmonar, quando no segundo dia após o resultado, ainda sem nenhum tratamento (pois ainda era muito obscuro para os médicos, assim como ainda é), percebi uma crepitação. Comentei com um amigo médico, e ele disse que se realmente eu tivesse certeza da crepitação ele solicitaria a realização de uma tomografia. Foi “dito e feito”; minha mãe já estava com um quadro pneumônico consistente com a COVID-19. Minha avó também positivou para o novo coronavírus, mas felizmente cursou assintomática. Minha irmã relatou anosmia, que após algumas semanas voltou ao normal. Eu, passei quatro dias seguidos com dores fortes de cabeça, coisa que não era comum. Mas graças a Deus tudo se normalizou.

Após mais de um semestre sem nenhum retorno das atividades acadêmicas, o meu segundo semestre do curso iniciou no formato EAD. Foram diversas as dificuldades, principalmente com as disciplinas que exigiam aulas práticas. Pelo fato de muitos professores também serem médicos e estarem sobrecarregados devido o caos no sistema de saúde, não eram raros o cancelamento e o adiamento de aulas. O formato das videoconferências era desestimulante. O estudo bastante monótono. Mais uma vez fizemos grupos de estudo para nos ajudarmos. Passei mais tempo convivendo virtualmente com meus colegas do que

presencialmente. Enfim, tive que tentar manter uma rotina e me esforçar psicologicamente para me manter estável, meu segundo semestre finalizou 100% à distância e o que atualmente eu sinto é uma certa sensação de “adaptação”, mais próxima de um estado de conformação com a situação. Estou me agarrando nas coisas boas e, graças a Deus, dia após dia, estou melhorando a minha rotina. Apesar de tudo isso, tenho boas expectativas para esse próximo semestre. Aprendi com uma professora que admiro muito, que nós devemos ser “otimistas de carteirinha”, ou seja, independentemente da situação, ser otimista deve fazer parte da nossa identidade.

MENSCH SEIN, MENSCH WERDEN

por Laura Pinho-Schwermann

Pós-nove mil novecentos e quarenta e oito quilômetros sobrevoados por entre turbulentas correntes de angústia, desesperança e pensamentos pessimistas. As nuvens despertaram hoje estranhamente mais acinzentadas. A temperatura da manhã fresca lá fora é enganosa - contradiz a tão aguardada esperança de uma primavera florida carregada de expectativas e possibilidades sobre o fim de uma fase nebulosa global. É um dia daqueles minuciosamente desenhado para uma neblina; talvez uma chuva torrencial também se encaixe, mas entrecortada por rajadas de ventos gelados.

A tela do meu celular se ilumina. Mais pandemia. Há um bom tempo deixei de ser capaz de olhar – e compreender - os dígitos de óbitos se multiplicando exponencialmente. Brasil ganhando posição de destaque mundialmente às custas das dores de famílias de todas as etnias, classes sociais, idades e gêneros. Olho para o lado e o jornal impresso escancara em robustas letras germânicas “Vacinas na lata de lixo”. É a tal da grande polêmica atual girando em torno da AstraZeneca/Oxford. A televisão de fundo, em som baixo, quase inaudível, preenche o resto do jarro de angústia com mais notícias: vacinações suspensas por falta de vacinas. Confuso? Não sei dizer; cansei. Levanto minha cabeça. Deparo-me com os olhos carregados de lágrimas do meu avô. Suas duas “bilas” azuladas, antes sedutoras figuras, agora se escondem sob pesados olhares – quase que pérolas opacas jogadas de volta às profundezas de um oceano, impossível de serem reavistas.

Meia hora antes ele mimou, como diz um cearense de coração mole, pela última vez sua companheira de vida, de aventuras, de tristezas e alegrias – minha avó. E antes que alguém pergunte: Não, não era COVID-19. Mas era morte, um tema que nunca esteve tão presente no meu cotidiano, no seu e no dos outros mais de 7 bilhões de pessoas desse geoide flutuante. Morte essa a qual nos adaptamos inconscientemente e aceitamos (ou seria mais um mecanismo de proteção?) como o “novo normal” que vivenciamos. Nunca vi alguém se sentir completamente confortável com a ideia da morte e tenho certeza de que a Teologia e as infinitas fés existentes possuem dezenas de belas, claras e poéticas explanações – mas isso fica para outra pauta de discussão. De toda forma, a morte que antes sempre foi censurada, considerada até tabu por alguns, conquistou os holofotes e subiu ao palco com intenção de ficar, pelo menos por um tempo bom: a estrela do momento. Talvez seja hora de reconsiderarmos o que a presença da bendita

(ou maldita?) significa (ou ressignifica?)? Não faço a mínima ideia. Sinceramente, minha cabeça está um oco e posso ouvir uns solitários pensamentos reverberando de um lado para o outro. Parecem pássaros nervosos se rebatendo contra as grades de uma gaiola de chumbo.

Percebi que havia desviado meu olhar e o fixado nos galhos secos, tortuosos, do jardim. Concentrei-me mais uma vez nos traços do meu *Opa* e em seus suspiros carregados de saudades. Foi quando ele murmurou para mim e para o silêncio ensurdecedor ao nosso redor: “*Mensch sein, Mensch werden*”. Ser humano, tornar-se humano.

Aquiesci.

Por algum motivo desconhecido me senti sufocada quando escutei essas palavras. Creio que pelo fato de não ter, até tal instante, ouvido algo tão sincero, real, que fosse capaz de transparecer meus pensamentos, minhas emoções – meus medos e meus pressentimentos – mais sigilosas relacionadas a essa pandemia. É porque não se trata somente dela, mas sim de tudo que a acompanha, tudo que, de certa forma, está vinculada a ela. Seja diretamente conectada por uma linha tênue, seja indiretamente ligada por traços e romances invisíveis. São todas as barreiras, as distâncias, os sonhos com suas asas cortadas, os fins e as despedidas. São os abraços não dados, são as danças não dançadas. É a música tão ensaiada em um ukulele emprestado que jamais será tocada para a minha *Oma*.

É isso: é sobre ser e sentir. Saber se permitir ser humano, viver. Aprender a sofrer sem deixar que a dor das perdas nos afoguem além da nossa própria imersão. Trata-se de se autoconceder a possibilidade de ser fraco. E de se agarrar aos nossos consolidados pilares: fé, amor, esperança e, acima de tudo, resiliência. Ser humano, tornar-se humano.

Recentemente li nas “costas” de um romance biográfico a frase “Quem diria que as manchas vivem e ajudam a viver? Tinta, sangue, cheiro (...)” Foi dita por Frida Kahlo, a sofrida. A metonímia atual de nossas almas e corações sofredores. Vejo essas manchas às quais ela se refere não apenas como arte, mas como fatos, histórias – boas, ruins, prazerosas, melancólicas – que se interconectam e se complementam como peças de um enorme quebra-cabeças, ladrilhando as curvas e as encruzilhadas de cada percurso. Somos uma somatória de manchas de tinta das mais diversas cores pintadas por fases que logo secam e gradualmente desbotam; memórias passadas. Mas que em breve serão retocadas por novos pigmentos, agora mais maduros, mais sábios, menos sofridos. E então, finalmente, tudo passará.

Dessa vez mantive o olhar fixado no reflexo do meu *Opa* na mesinha de vidro a minha frente. Levantei a cabeça pesada de tantos pensamentos e lá estava ela do lado de fora

umedecendo o solo desidratado. Uma chuva tranquila riscava agora o ar. Enfim as nuvens choravam comigo.

EU SEI, TUDO PODE MUDAR

por Larissa Ciarlini Varandas Sales

Eu sei, tudo pode mudar
Mas como que eu vou aguentar?
Se tudo ao meu redor pode cair
De onde acharei motivos para seguir?

Exatamente um ano atrás eu vivi um impacto
Nada do que eu conhecia ia ficar intacto
Minha realidade virou de ponta-cabeça
Eu só te peço, Deus, que me fortaleça
Retirada do meu lugar de sabedoria
Como virar uma profissional numa pandemia?
Tendo que estudar vendo o caos da sociedade
Como eles exigem de nós essa seriedade?

Os números estavam subindo dia a dia
O que esse vírus faz é uma covardia
Destruindo colegas, amigos e familiares
Condenando médicos, enfermeiros e auxiliares
E lá no governo existe muita incompetência
Entra ministro sai ministro, cadê a consciência?
Será que não estão vendo o país ruir?
Será que não querem pensar em evoluir?

Eu sei tudo pode mudar
Mas como que eu vou aguentar?
Se tudo ao meu redor pode cair
De onde acharei motivos para seguir?

E então eu entrei em um tal de isolamento rígido
Mas só de olhar para as ruas vi que ele estava corrompido
As pessoas não entendiam e não entendem a realidade
Enquanto milhares morrem sem necessidade
Nos leitos dos hospitais sem ter como respirar
Enquanto outros estão todos a comemorar
Carregados por um presidente que não se importa
E que até em aglomerações não se comporta

E assim se passaram muitos momentos
Quando minha vai voltar ao normal? Quanto tormento
Por minha cabeça passam apenas cenas tristes
Onde estão os dias de felicidade, eles existem?
Porque mais de um ano depois eu não os vejo
E com a situação dos hospitais eu nem ao menos os prevejo
Só queria que todas as pessoas ao menos se importassem
E que juntos pudéssemos sair dessa realidade

Eu sei tudo pode mudar
Mas como que eu vou aguentar?
Se tudo ao meu redor pode cair
De onde acharei motivos para seguir?

E com essa estrofe eu me despeço
Agora preste atenção no que eu lhe peço
Fique em casa, use máscara e seja responsável
Por que senão o fim dessa pandemia vai ser impensável
Mande boas energias para quem está lutando
Mande boas vibrações para quem está se arriscando
Não se esqueça que se cada um fizer sua parte tudo pode melhorar
E assim o Brasil mais uma vez vai prosperar

Eu sei tudo pode mudar

Ainda tenho motivos para acreditar
Que tudo ao meu redor não vai cair
E que eu terei sim motivos para seguir e para sorrir

CARTA PARA UMA VISITA INDESEJADA

por Lidilana de Castro

Fortaleza, 07 de março de 2021.

Caro SARS-CoV-2,

Provavelmente, você não sabe quem eu sou, mas sei muito bem quem você é. Lembro-me perfeitamente de quando a Terra ainda girava sem você, afinal, naquela época podíamos abraçar outras pessoas sem preocupações, fazer tranquilamente reuniões em família e andar com o rosto livre, sem máscara e sem medo. Hoje, mesmo depois de cerca de um ano convivendo forçadamente com a pandemia que você causou, ainda temo a sua presença, por isso resolvi escrever esta carta evidenciando todo o caos promovido por você, sobretudo em meu país, o Brasil, e demonstrando que a sua visita não é bem-vinda.

Primeiramente, devo esclarecer que te conheci nos jornais como um novo integrante da família Coronavírus que surgira na China. Tido, inicialmente, como pouco ameaçador para a maioria das pessoas, você logo mostrou a sua capacidade em se propagar de modo rápido, causar inúmeros prejuízos principalmente à saúde dos idosos e gerar superlotação em UTIs e enfermarias de hospitais. Ambicioso que você é, logo se espalhou por outros países e continentes, chegando, enfim, ao Brasil. “Terreno fértil!”, deve ter pensado. Não errou.

Depois de alguns dias que chegou ao meu país, sua presença foi confirmada no estado em que vivo, o Ceará. Convidado de honra? Jamais! Penetra inconveniente, isso sim! Recordo-me que a monitoria de anatomia em que eu e meus colegas da faculdade estávamos logo foi interrompida, assim como as aulas presenciais. “15 dias de aulas presenciais suspensas a partir de 16 de março de 2020!”, eles disseram. Logo em seguida, o uso de máscara se tornou obrigatório, frascos de álcool em gel esgotaram nas farmácias, viagens e shows foram cancelados, e o medo que eu sentia por você foi sendo reforçado. Os casos da COVID-19 foram aumentando, as mortes também, mas a abertura de hospitais de campanha e de leitos de UTIs não acompanhava a sua agilidade brutal em infectar e matar pessoas.

Não contente com todas as coisas ruins que já havia ocasionado, você logo recrutou uma tropa para potencializar essa destruição. Um time que te auxiliou por meio da negação da ciência, da disseminação de *fake news*, da desinformação, da gestão inadequada dos recursos da saúde,

dentre várias outras ações devastadoras que resultaram no colapso do sistema de saúde e na confirmação de milhões de casos e de milhares de mortos pela COVID-19 no Brasil. Gente demais. Vidas demais. Crueldade demais.

A partir disso, a minha ficha começou a cair e pude perceber que não iríamos sair tão rápido dessa situação. Dos quinze dias sem aulas presenciais, já se passou quase um ano. Da vontade de conhecer novos lugares, só sobrou a agenda com as rotas planejadas. Da esperança de termos que passar somente por um *lockdown*, já estamos no segundo. Das sequelas ainda em tratamento da primeira onda da COVID-19, já estamos vendo nossas expectativas serem afogadas pela segunda onda. Do desejo de voltar a abraçar meus avós, só restou as chamadas de vídeo. Do sorriso alegre, só ficou uma boca coberta pela máscara e um olhar à mostra que tenta passar a mensagem de “espero que um dia tudo isso acabe!”.

Felizmente, a dor da perda eu não senti. Felizmente, durante esse período, pude ingressar em novos projetos da faculdade, como em uma liga acadêmica e em uma monitoria, e iniciar projetos pessoais, como me exercitar mais, meditar e retomar o hábito da leitura.

Como futura médica, posso dizer a você, SARS-CoV-2, que esse contexto de pandemia me ajudou a enxergar ainda mais a importância da ciência, essencial desde a promoção e prevenção em saúde, por meio de campanhas educativas e da vacinação, por exemplo, até as diversas possibilidades de diagnósticos e tratamentos para as enfermidades. A partir do exemplo dos profissionais de saúde, pude compreender que essas pessoas que lutam diariamente para cuidar do amor de alguém, são pessoas como qualquer outra, sujeitas a acertos e a erros, sujeitas ao esgotamento físico e mental, pessoas que precisam de homenagens e, principalmente, de condições dignas de trabalho, pois, em suas vidas particulares, elas também são o amor de alguém. Além disso, entendi que ter empatia e saber respeitar as dores e as perdas de meus futuros pacientes são requisitos fundamentais não somente para o exercício da medicina, mas para o exercício da vida em sua completude.

Por fim, SARS-CoV-2, gostaria de informar que o “caro” da saudação inicial não foi usado pelo fato de você ser estimado por mim, mas por você ter feito com que nós pagássemos um preço muito elevado durante essa pandemia. Por isso, espero que, em breve, estejamos livres da sua abominável e caótica presença, afinal, a melhor parte da visita indesejada é quando ela vai embora, inclusive, já coloquei uma vassoura atrás da porta da minha casa para agilizar esse processo!

Até nunca mais,

Lidilana

HÁ ESPERANÇA EM MEIO AO CAOS?

por Maria Marina Viana Oliveira

Era março de 2020 quando, por todo o Brasil, se falava de um vírus denominado SARS-CoV-2 que se disseminava bastante rápido na China. Alguns estavam assustados, já eu repetia “é só uma gripe” e “a taxa de mortalidade é muito baixa”, mas então, ainda em março, veio a primeira morte por COVID no país. Nesse mesmo mês, a “gripezinha”, de maneira assustadoramente rápida, trouxe a pandemia e a quarentena. Mas afinal, o que é pandemia? O que é quarentena? Essas e outras questões começaram a fazer parte do cotidiano da população.

Nesse período, eu estava em êxtase, pois tinha acabado de me matricular em medicina, momento que fez parte dos meus sonhos durante tantos anos, e estava com toda a minha festa de aniversário e churrasco de aprovação preparados, no entanto, a “gripezinha” me tirou esses sonhos. Muitos disseram “a quarentena vai durar só um mês”, depois vieram os “em agosto tudo volta ao normal” e então veio o “no próximo, ano tudo isso acaba”.

Bom, estamos em 2021, a mais de um ano do momento que a Organização Mundial da Saúde decretou pandemia, e pouco mudou. Passei dois aniversários sem receber os abraços das pessoas que eu amava e sem festa, não me lembro mais qual foi a última vez que eu pude abraçar a minha avó e sentir o cheiro gostoso do cabelo dela, eventos que antes eram comuns e tradicionais para mim (como o São João e a Semana Santa em família) hoje, só estão na memória e com uma sensação de saudades.

Outras perdas que tive para a “gripezinha” foi a tradicional recepção dos calouros de medicina que ocorria presencialmente na universidade, foi a sonhada cerimônia do jaleco, foram as vivências no ambiente universitário, foi o contato físico com os colegas e professores. Hoje, nós terminamos o primeiro semestre do curso e nunca encontramos presencialmente a maioria dos professores, muitos alunos da mesma sala nunca se viram, nunca ouviram a risada um do outro em momentos de alegria ou se abraçaram em momentos de tristeza. O vírus não prejudicou os estudantes só academicamente, devido às dificuldades impostas pela tecnologia e a carência de aulas práticas e presenciais, o distanciamento social também abalou diretamente as relações sociais e os vínculos de amizade. Também ocorreram atrasos; meu curso, que deveria ter iniciado em junho de 2020, começou apenas no final de outubro daquele ano. Tivemos ainda que nos adaptar a algo que nunca foi imaginado e a tecnologia se tornou nossa maior aliada para

superar esses desafios, no entanto, é difícil estudar o corpo humano sem realmente conhecê-lo na prática, através dos laboratórios.

Em meio a todo esse caos, minha família, assim como tantas outras, perdeu alguém para o que nós achávamos que era uma “gripezinha”, que passaria já no primeiro mês. Meu primo ainda era jovem, não estava no grupo de risco, era saudável, tinha uma vida inteira pela frente e dois filhos para ver crescer, por isso quando ele foi hospitalizado todos esperávamos que ele voltaria, no entanto, no mesmo dia que ele precisou ser entubado acabou vindo a óbito, e assim a “gripezinha” ceifou mais uma vida, mais sonhos, mais sorrisos (que sempre estavam estampados no rosto dele) e mais esperanças, de forma brusca e rápida.

Nunca esquecerei da dificuldade que eu tive para contar ao meu pai que seu primo e amigo querido havia falecido, nunca esquecerei seu rosto sem acreditar e a dor da minha família ao ter que enterrar alguém tão amado sem poder se despedir, às pressas e com um caixão lacrado, sem poder olhar uma última vez para a pessoa e tentar acreditar que aquilo de fato era real. A COVID me fez ver filhos enterrando os seus pais e pais enterrando os seus filhos, ambos sem poder velar o corpo pelo pouco tempo que fosse, sem poder ter uma despedida adequada.

Nesse período, as redes sociais divulgam mortes inesperadas de famosos, de pessoas queridas e admiradas praticamente todo dia e dificilmente alguém não tem uma história de perda ou de grande superação para contar, tanto de si próprio como de pessoas próximas. A esperança se tornou uma aliada perigosa nesse momento, pois nos faz acreditar que o fim desse “novo normal” está próximo e logo após isso nos decepciona a cada notícia de que os casos de contaminação pelo vírus voltaram a aumentar.

No entanto, em meio a esse contexto caótico, duvido que a humanidade não tenha aprendido algo. A importância de um abraço foi aprendida por meio da proibição dele, o valor de se ter emprego, alimento na mesa e saúde foi evidenciado devido a ampliação da raridade de tudo isso e a relevância do direito à liberdade foi notada quando sair de casa se tornou proibido (mas não esqueçamos da maravilha que é ter uma casa para estar, em meio a todo esse caos).

A esperança que me resta atualmente é de que quando todo esse período passar, que já nem ousa mais sonhar com um prazo para isso, nós seremos melhores, valorizaremos mais coisas simples como a vida, a saúde, o trabalho, o ter alimento, o ter casa, o ter família e o ser livre para abraçar, beijar, sair de casa e o não temer fazer tudo isso. Espero que, no futuro, ao nos sentarmos em um restaurante, estarmos numa praia, comemorarmos um aniversário ou um casamento, dançarmos com quem amamos e abraçarmos nossos avós possamos ser gratos por isso e por estarmos vivos, pois a COVID nos tirou o básico e tornou esse básico essencial.

O CAOS PROVOCADO PELA COVID-19

por Marina Santos Barroso

Profissionais de saúde exaustos, trabalhando todos os dias para tentar salvar vidas quando, muitas vezes, não há leitos ou ventiladores mecânicos suficientes. Pacientes internados em estado grave, lutando por suas vidas. Caos no sistema de saúde. Famílias perdendo seus entes queridos. Sonhos interrompidos. Pessoas isoladas em suas casas, buscando o distanciamento social. Aumento de ansiedade e depressão. Desemprego, fome, pobreza extrema. População sem perspectiva ou previsão de quando tudo isso irá acabar. Medo. Tal panorama crítico demonstra algumas consequências da pandemia pelo coronavírus, a qual teve início, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), no dia 11 de março de 2020.

Em relação ao sistema de saúde, destaca-se que, em uma parte significativa dos hospitais brasileiros, há falta de leitos de UTI, bem como de medicamentos, ventiladores mecânicos e cilindros de oxigênio, caracterizando um colapso na saúde brasileira. Com isso, inúmeros pacientes morreram na espera de um internamento hospitalar, causando um sentimento de desamparo e desassistência nas famílias. Além disso, profissionais de saúde que estão na linha de frente para o combate da COVID-19 arriscam, continuamente, suas próprias vidas e trabalham exaustivamente, a fim de tentar proporcionar um atendimento adequado aos acometidos por essa doença, fato que, muitas vezes, não é possível devido à crise do sistema de saúde. Tais fatores contribuem para o surgimento de uma sensação de impotência e tristeza excessiva e para o desenvolvimento, inclusive, da síndrome de Burnout, caracterizada por tensão emocional e estresse causados pelo trabalho excessivo.

Além disso, a atual pandemia afeta, de diversas formas, a saúde mental da população. Sabe-se que, durante esse período, houve um aumento do número de indivíduos diagnosticados com transtorno depressivo e com transtorno de ansiedade generalizada no Brasil. Entre os principais motivos para tal acontecimento, tem-se o isolamento social, que limitou o convívio com amigos e familiares, bem como a prática de atividades de lazer; o sentimento de medo e estresse em relação ao aumento do número de casos e óbitos e o desemprego.

É considerável ressaltar, ainda, que eu e meus colegas de sala, como acadêmicos de Medicina, sentimos o impacto da pandemia de COVID-19 em diversos aspectos. Houve a paralisação por meses das aulas práticas, as quais são essenciais para o exercício da Medicina e

para o aprendizado adequado dos conteúdos, devido à necessidade de realização de anamnese e exame físico. Ademais, aderir ao método de aulas teóricas pelos meios virtuais vem constituindo um desafio, já que, além de haver uma maior dificuldade de concentração quando comparado à forma presencial, ocorre o grande prejuízo na interação entre professores e alunos durante as aulas. Outro efeito dessa pandemia na formação acadêmica foi o cancelamento ou postergação de inúmeros congressos e eventos científicos, resultando em menos oportunidades para realização de trabalhos para publicação.

Nesse contexto, apesar dos evidentes impactos sociais, psicológicos, educacionais e econômicos causados pela pandemia do coronavírus, a vacinação, que foi iniciada no início de 2021 no Brasil, vem representando uma forma de esperança para a população, no que se diz respeito a melhorar esse panorama. Diante disso, como quase 17 milhões de pessoas foram vacinadas com a primeira dose até o final de março de 2021, espera-se que o número de casos, internações e vítimas diminuam, oferecendo um futuro melhor para a população brasileira.

COVID-19 CRÔNICA: A PANDEMIA QUE TRANSFORMOU VIDAS

por Marllon Luiz de Assis Castro

Era 11/03/2020, dia que ficou gravado na memória tão fatigada. O que deveria ser mais um dia comum, acabou transformando-se no marco inicial da pandemia do novo coronavírus. Naquele dia fatídico, a Organização Mundial da Saúde (OMS), organismo de saúde ligado à Organização das Nações Unidas, acabara de anunciar, em sua sede em Genebra, na Suíça, que a transmissão desenfreada do SARS-CoV-2, novo vírus pertencente a uma família que causa resfriado e pneumonia, a qual a organização monitorava há três meses, desde o surgimento na China, tornara-se pandemia, sendo a nova doença batizada, pela sigla COVID-19.

Começava a Emergência de Saúde Pública Internacional. O Brasil, teve registro do 1º caso em 26/02 daquele ano, em SP, em um homem que viajara para o norte da Itália e sem saber voltara contaminado. A primeira morte, ocorreu 15 dias após registro do primeiro contágio, em 13/03, naquele estado, e o Ministério da Saúde decretara Emergência de Saúde Pública Nacional.

Em 16/03/2020, foi registrada a primeira morte no Ceará e o Governo decretara Emergência de Saúde Pública Estadual, estabelecendo quarentena e paralisação das atividades econômicas e letivas presenciais, permanecendo as essenciais, como supermercados e farmácias, com o objetivo de tentar achatar a curva de mortes e casos, e desse modo salvar vidas, em terras alencarinas, evitando-se o colapso do sistema de saúde.

Em que pese isso, as atividades do internato médico da UECE e outras escolas médicas, desenvolvidas em hospitais e unidades de saúde do Sistema Único de Saúde em Fortaleza e no interior cearense, não foram suspensas, todavia o aprendizado dos internos e atendimento aos pacientes, saíram prejudicados. A nova patologia surgida, em dezembro de 2019 na China, antes do Natal, no mercado de peixes da cidade de Wuhan, a capital da província de Hubei, que teria passado de animais, como morcegos e macacos, para humanos, havia tempos que saíra daquele país e espalhara-se até para nações fechadas, como a Coreia do Norte, embora o governo daquele país negue a presença de casos em seu território.

Certa feita, o então presidente dos Estados Unidos da América, Donald Trump, acusou a China de criar o novo vírus, da família *Coronaviridae*, nos laboratórios do Instituto de Virologia de Wuhan, para usar como arma biológica em guerras e promover o ataque aos seus inimigos, e assim conquistar vantagens militares e econômicas, mas que houvera um vazamento não

proposital do vírus, embora nada disso tenha sido provado pela investigação da OMS e cientistas independentes.

O vírus causou três crises: sanitária, econômica e humanitária. Nesse quesito, não existiu diferença entre as nações ricas e pobres, ambas se renderam a força destruidora do novo vírus. Sistemas de saúde exemplares, como britânico, canadense, alemão e australiano, colapsaram ante a avalanche incomensurável de casos e mortes, assim como não houve distinção entre os sistemas de saúde públicos e privados, ambos abarrotados de pacientes. Ter um plano de saúde ou poder pagar não são garantia de ter um leito disponível. As UTIs e enfermarias lotaram. A batalha por EPIs e respiradores, foi intensa, chegando a escassear esses equipamentos. A dificuldade de obter-se insumos como O₂ e anestésicos, necessários a intubação, tornou-se constante. Funerárias, cemitérios e cartórios entraram em colapso diante da demanda exacerbada causada pela mortandade exagerada. Corpos precisaram ficar armazenados em câmaras refrigeradas para evitar-se a decomposição, por falta de espaço nos necrotérios das unidades de saúde, ficando por horas ou dias à espera de quem os sepultassem. A abertura incessante de covas tornou-se uma cena triste e constante de se ver.

O uso de máscaras tornou-se imperioso. Máscaras caseiras ou hospitalares, de pano ou cirúrgicas, N95 ou PFF2. Óbitos e contaminações virais alastraram-se de forma galopante, trazendo medo e prejuízos econômicos. Termos científicos que não eram de uso corrente por leigos, foram incorporados ao cotidiano, oriundos da Epidemiologia, Pneumologia e Infectologia. Países ficaram em bloqueio, o tão temido, mas sem dúvida necessário, *lockdown*. Quando não *lockdown*, ocorrem toque de recolher noturno, restrições e afastamento social. China e Índia, confinaram suas populações em domicílio. 2,5 bilhões de pessoas reclusas em casa por risco de contaminação pelo coronavírus. Um terço da população do planeta permaneceu em domicílio por meses nesses países. Empresas e negócios faliram. Micro, pequeno, médio ou grandes empreendimentos fecharam as portas. A quebraadeira corporativa foi avassaladora. Pessoas sem emprego ou renda e sem alimentos, dependendo da generosidade da doação de mantimentos. Atrelado a tudo isso, observou-se uma pandemia de transtornos mentais, como depressão e ansiedade, além do crescimento dos casos de suicídio. Cresceu a desesperança e floresceu o desalento.

Mesmo depois de um ano da pandemia e apesar das pesquisas, ainda não foi descoberta terapia medicamentosa eficaz; assim, não temos medicações que curem ou nem mesmo tratem precocemente a COVID. Porém surgiu uma profusão de vacinas, produto das pesquisas de 200 países. Assim, doses dos imunizantes desembarcam no início de 2021 em solo verde-e-amarelo,

dois deles produzidos pela Fiocruz e pelo Instituto Butantã, sendo distribuídos e aplicados aos cidadãos da nossa pátria-mãe-gentil, inicialmente, em grupos de risco, como trabalhadores da saúde e idosos, o que nos faz sonhar com dias melhores.

Desde os tempos bíblicos, o homem convive com pandemias, a exemplo da última das sete pragas do Egito Antigo, que matara os primogênitos do país, inclusive o príncipe herdeiro do faraó Ramsés II. Vale lembrar que, a humanidade passara por pandemias e recuperara-se, embora com perdas humanas e materiais, como a Peste Negra, na Europa Feudal, em meados do século XIV, que foi uma pandemia de peste bubônica no Velho Continente, transmitida pela pulga do rato, vinda nos porões dos navios mercantes da Ásia, a qual se estima que dizimou um terço da população da Europa Medieval. Também, a Gripe Espanhola, que teve início, na verdade, nos EUA, em fins de 1918, ao término da 1ª Grande Guerra, porém, tornou-se conhecida após atingir a Espanha, por isso, possui esse nome, durando até 1920 e tendo três ondas devastadoras. O ex-presidente brasileiro recém-reeleito, Rodrigues Alves, morreu na primeira onda dessa doença, no início de 1918, não, chegando a tomar posse do segundo mandato, assumindo o vice-presidente, Nilo Peçanha, de forma definitiva, em seu lugar.

Muitos não se lembram ou não sabem que a pandemia de COVID-19 não é a primeira do século XXI; esta foi a Gripe A H1N1, surgida no norte do México junto à fronteira com os EUA, no início de 2009, chamada, a *priori*, de gripe suína, porque, a princípio, pensava-se que a nova cepa do vírus *Influenza* era advinda do porco; contudo, constatou-se, por meio de pesquisas, que a nova cepa viral era fruto da recombinação gênica do RNA viral da gripe humana com a suína e aviária. Na época, pessoas deixaram de comer carne de porco com medo de contrair a doença. A OMS fizera uma previsão sombria de que a Gripe H1N1 tinha potencial de tornar-se pandêmica com capacidade de difundir-se e ter um quantitativo elevado de infecções e óbitos. Essa enfermidade, atingiu *status* de pandemia, mas a previsão catastrófica e porque não dizer apocalíptica da OMS, não se confirmou. Por causa disso, muitos não se recordam ou nem sabem que a Gripe A foi a primeira pandemia deste século.

Os governos nacionais, em parte, duvidaram que o novo coronavírus poderia tornar-se uma pandemia devido a esse mal retrospecto da OMS de errar com relativa frequência as previsões que faz. Foi na pandemia de Gripe A, que aparecera um produto de higiene, o tão badalado álcool em gel à 70%, companheiro de primeira hora e aliado de primeira ordem no combate pandêmico.

Algo que preocupa no cenário da pandemia do coronavírus é o surgimento de novas variantes virais. Atualmente, existe a variante tupiniquim, P1, surgida em Manaus-AM, por

mutação gênica viral, que é mais grave e transmissível, e países possuem sua nova cepa viral, como as variantes do Reino Unido, África do Sul e EUA. Por isso, é urgente barrar a transmissão viral com medidas de controle sanitário, para evitar-se o aparecimento de novas variações virais.

Desde março de 2021, vivemos uma segunda onda de infecções e óbitos devido à nova variante P1 do coronavírus e somos, segundo a Organização Pan-Americana da Saúde, braço da OMS nas Américas, o epicentro da pandemia, ultrapassando a triste marca dos 300 mil mortos e tendo mais de 3 mil mortes diária. As empresas farmacêuticas produtoras de vacinas, afirmam com veemência que os imunizantes produzidos são eficientes contra as novas variedades virais e se necessário pode ser acrescida uma terceira dose de reforço aos esquemas vacinais.

A OMS alerta para ficarmos atentos porque pode tornar-se comum o aparecimento de outras pandemias devido à globalização, desflorestamento, aquecimento, comércio e turismo.

PANDEMIA NO QUARTEL: PERSPECTIVA DA PANDEMIA POR UM EX-ALUNO DA ESCOLA PREPARATÓRIA DE CADETES DO EXÉRCITO

por Pedro Samuel Mendes Carneiro da Ponte

“Qualquer oportunidade de vocês saírem daqui por um tempo, saiam!”. Nunca esqueci dessa declaração feita por um aspirante (como chamávamos os veteranos que participavam da nossa adaptação na Escola) logo nos primeiros dias de quartel. Ingressei no dia 21 de janeiro de 2020, na cidade de Campinas-SP. Não sabia nada sobre o ambiente militar e suas regras de convivência. As amizades que fiz lá (que por sinal duram até hoje) não foram feitas espontaneamente, mas forjadas. Eram obrigatórias se você quisesse sobreviver lá por muito tempo.

Fazia parte da primeira companhia e do segundo pelotão. E, com o objetivo de gerar e fortalecer os laços de fraternidade entre os alunos, o nosso tenente (comandante do pelotão) lançava as mais diversas e criativas missões para cumprirmos em conjunto. Durante o período de adaptação, se fossemos dormir mais cedo do que duas da manhã, já seria um enorme luxo. Porém, sabíamos que mesmo com todo o suor durante a semana, ao menos sábado e domingo poderíamos sair e esquecer um pouco aquele ambiente.

Devido ao fato de que, por toda a semana, nosso convívio social era voltado exclusivamente para o quartel e de que só tínhamos acesso ao celular ou ao *notebook* em escassas ocasiões, uma bolha de conhecimento do mundo paisano era construída ao nosso redor.

Já em meados de março daquele ano, em uma formatura que toda companhia realizava depois do almoço, nosso capitão (comandante da companhia) foi repassar os avisos como todo dia o fazia, porém dessa vez, ao invés de todos ficarem em posição de “descansar” correta e em silêncio, ele pediu para que todos se aproximassem e que ficássemos à vontade. Depois disso, ele falou:

- Senhores, não sei se vocês já ouviram falar, mas está acontecendo uma pandemia no mundo paisano. Uma pandemia causada por um vírus chamado de “Corona”. Muitos países europeus já estão entrando em colapso por causa da disseminação dessa doença. No Brasil, as coisas já estão começando a ficar sérias e, inclusive, a cidade de Campinas já decretou um *lockdown* de duração indefinida. Dessa maneira, o Comando da Escola decidiu suspender suas saídas nos finais de semana e em qualquer outra ocasião excepcional. O objetivo é somente

mantê-los seguros e saudáveis, tendo em vista que estão sobre nossa responsabilidade. Entendido?!

- Sim, senhor! – Bradamos todos.

Naturalmente, meus amigos e eu ficamos confusos com o que nos foi passado. Apesar disso, tentamos agir com naturalidade e paciência, uma vez que todos tínhamos certeza de que tudo aquilo seria temporário e logo voltaríamos a sair daquele lugar.

O tempo foi passando, e tudo que esperávamos que acontecesse simplesmente não o fez. Começamos a ter aula durante o final de semana, mais missões para serem feitas e menos tempo de descanso. O lazer, que já era limitado, naquele momento se tornou raro. Logo nos obrigaram a usar máscara e evitar aglomerações, apesar de que dentro do alojamento a falta de higiene e o tumulto eram normais.

A nossa luz no fim do túnel seria um recesso de duas semanas no final de maio que nos concederam devido ao adiantamento do calendário letivo. Todas as intempéries, ralações e decepções que vivenciávamos não era nada comparado a ver nossos familiares novamente.

Quando estávamos a um dia da nossa liberação, recebemos a notícia de que a vigilância sanitária proibiu a nossa saída da Escola, afirmando que seria uma forma de conter a disseminação da doença para os alunos. Naquele momento, o mundo desabou para nós. O mais difícil seria ligar para nossas mães e pais e dizer que os filhos deles não viriam mais amanhã. Estávamos todos devastados tendo que fingir para os nossos superiores que estávamos bem. Se aprendemos alguma coisa com esse evento, foi o que nosso capitão repetiu diversas vezes: “Só acredita quando acontece!”.

No dia seguinte, estávamos todos dormindo de manhã no alojamento quando o comandante da Escola nos chamou com urgência. Ele conseguiu reverter judicialmente a decisão da vigilância sanitária e poderíamos ser liberados. Comprei minha passagem o mais rápido que pude e fui para o aeroporto logo depois. Com certeza, aquele foi um dos dias mais felizes da minha vida (“só acredita quando acontece!”).

Alguns meses depois, saí do Exército e ingressei em uma faculdade de medicina e, a partir dos estudos e dos conhecimentos adquiridos, foi possível analisar grande parte da antiga vivência no quartel sob uma perspectiva mais técnica e científica. Hoje, percebo, por exemplo, que a retenção dos alunos dentro da Escola foi necessária e efetiva, uma vez que, na época, nenhum de nós foi infectado e, sobretudo, não levamos uma possível doença fatal para a nossa família, apesar de que muitos funcionários civis entravam e saiam de lá todos os dias, podendo facilmente transmitir a COVID em nosso meio, tendo em vista o controle sanitário limitado de

pessoal da Escola. Além disso, muitas das medidas implantadas no contexto do convívio escolar eram altamente contraditórias e ineficazes, já que muitas dessas não se aplicavam no alojamento (onde convivíamos diariamente com mais de 100 pessoas em um ambiente fechado).

Por fim, percebo que, nesse contexto, é de extrema importância uma maior integração das próprias instituições do Exército com o conhecimento científico atualizado, de modo a efetivar e aprimorar a capacidade de contenção de doenças no meio que acabou sendo tão importante na minha construção enquanto pessoa, o militar.

O DIA EM QUE TUDO MUDOU

por Sandriele Santos Barbosa

Era segunda-feira, 16 de março de 2020. Naquele dia que iniciou parecendo ser mais uma segunda-feira qualquer, foi o último dia em que nós vivemos de forma “normal”. A partir dessa data, toda a nossa vida mudou. Com os decretos de isolamento social, muitas pessoas ficaram sem poder trabalhar, sem estudar, sem sair para passear, sem ao menos poder visitar familiares. Fomos obrigados a ficar em casa, nada de abraços, beijos, nada de contato físico com pessoas fora do convívio familiar... De início pensávamos que o primeiro decreto terminaria em 31 de março e voltaríamos à nossa rotina, mas infelizmente a situação da pandemia só piorou.

Diariamente, víamos na TV e em todos os meios de comunicação que o mundo inteiro estava sem saber o que fazer com tantos casos e tantas mortes. Era uma realidade assustadora, parecia filme de ficção científica. Os números de óbitos anunciados todos os dias nos davam a impressão de que estávamos em uma guerra, os jornais mostravam filas de caixões para serem enterrados, familiares desolados sem sequer poder velar seus entes queridos, pois qualquer tipo de aglomeração era proibido.

É muito doloroso imaginar o que tantas pessoas sentiram ao perderem seus familiares e não poderem se despedir deles. Esse sofrimento aconteceu com milhares de famílias em todo o mundo. Nunca pensei que um dia eu viveria tudo isso, que veria tamanha catástrofe. Nunca imaginei ver o mundo inteiro unido em prol de uma única causa. Também nunca imaginei que no meio de tanta dor, sofrimento, medo, incertezas pudessem existir tantas pessoas insensíveis à dor do outro.

Nesse período, foram noticiadas investigações de corrupção envolvendo desvios de dinheiro destinados à compra de equipamentos e insumos hospitalares. Também vimos autoridades políticas minimizarem a gravidade da pandemia, pessoas quebrando o isolamento social, realizando festas clandestinas, praias lotadas em feriados, entre tantas outras situações absurdas e egoístas. Enquanto todas essas pessoas ignoravam a magnitude do problema, havia profissionais da saúde exaustos de tanto trabalho, pessoas morrendo, famílias desestruturadas com o luto de perder alguém que amavam, havia famílias sem ter comida em casa, pois estavam sem trabalho. O governo até tentou ajudar com o auxílio emergencial, mas infelizmente, nem

todas as pessoas mais necessitadas conseguiram esse recurso financeiro. E digo, mais uma vez, que o egoísmo humano contribuiu para essa situação.

O ano de 2020 foi muito difícil, quem sobreviveu a tudo isso, hoje pode ser considerado um ser de muita sorte. Passamos o ano quase todo em casa, com muitas restrições. Em meados de agosto as coisas começaram a melhorar, houve a diminuição do número de casos, conseqüentemente do número de mortes, as regras de distanciamento foram afrouxadas, o comércio reabriu, algumas escolas retomaram as aulas... Tudo parecia estar bem, estávamos voltando aos poucos a ter mais liberdade. O problema foi que nos descuidamos, achávamos que a pandemia havia acabado, a todo momento era noticiada a aprovação de diversas vacinas e que logo iniciaria a vacinação de toda a população. Entretanto, devido às aglomerações desenfreadas que começaram durante as campanhas eleitorais entre outubro e novembro, juntamente com as festas de fim de ano, o vírus se espalhou rapidamente. 2021 era o ano da esperança para todos nós, muitas expectativas, muitos planos, pois seria o ano em que teríamos a vacina e a vida voltaria ao que era antes.

Infelizmente, um ano depois, estamos vivendo a mesma situação, voltamos a ter uma explosão do número de casos de COVID, hospitais lotados e filas com centenas de pessoas à espera de um leito. Mais uma vez estamos em isolamento social rígido. A vacinação iniciou, mas a passos lentos, ainda estamos na primeira fase de grupos prioritários e tenho a impressão de que ainda vai demorar muito tempo para termos imunização em massa. Acho que 2021 será um ano muito parecido com 2020, estou um pouco pessimista quanto ao fim dessa pandemia.

Tudo o que vivi nesse último ano me fez repensar muitas coisas, coisas que eu até já refletia, mas que agora estão ainda mais claras para mim. Uma delas é que não temos domínio sobre nossas vidas, que a qualquer momento tudo pode mudar e de forma irreversível. Aprendi que o nosso maior bem é a nossa saúde, que não importa quanto dinheiro você tem, uma doença pode acometer igualmente pobres e ricos e que mesmo podendo pagar pelo tratamento nada é garantido. São coisas triviais, mas que às vezes muitos parecem esquecer.

Eu espero que quando tudo passar, sejamos pessoas melhores, a pandemia de COVID-19 veio para mostrar o quanto dependemos uns dos outros, o quanto é necessário ter empatia e ser solidário. Todos nós estamos na mesma situação, uns mais bem amparados que outros, mas todos interligados de alguma forma. A vida de todos nós foi mudada desde aquele dia 16 de março de 2020 e como diz uma música de Lulu Santos, “nada do que foi será de novo do jeito que já foi um dia”.

A ASCENSÃO DO COVID DIANTE DA FALTA DE EMPATIA

por Sued Magalhães Moita

“São tempos difíceis, não há como negar...”. Essa fala de um personagem da obra Harry Potter me veio à mente quando pensei em como começar a escrever esse texto. É bem verdade que o contexto da ficção em que o trecho foi citado destoa totalmente da realidade ímpar vivenciada atualmente pela humanidade. No entanto, a tão falada “pandemia de COVID-19” colocou o planeta em alerta máximo de perigo sanitário, nunca antes visto pelas atuais gerações, e provavelmente superando os precedentes históricos de pandemias em séculos passados.

Minhas lembranças do começo dessa pandemia datam de janeiro de 2020, quando via nos noticiários, cidades do oriente registrando casos de infecção por um novo vírus, que se alastrava rapidamente rumo aos países do ocidente, deixando inúmeras vítimas fatais por onde se propagava. Fechamento de fronteiras, decretação de toque de recolher, construções de hospitais de campanha às pressas, tudo isso me fez pensar que uma hora ou outra o vírus da COVID-19 chegaria ao Brasil. Perguntava-me se as autoridades brasileiras não estavam com medo do vírus, se não iria ocorrer uma mobilização de logística para isolar os casos detectados e para suprir as necessidades infraestruturais dos hospitais públicos com o objetivo de tratar os pacientes infectados. Mas enfim, o fato foi que o vírus chegou, e não podemos dizer que nos pegou desprevenidos, porque enquanto o mundo todo falava disso, era plausível que os governantes se preparassem comprando testes de diagnóstico, respiradores para os pacientes em estado mais grave, insumos de proteção, como máscaras, luvas.

No dia 11 de março de 2020, a Organização Mundial da Saúde declarou pandemia de coronavírus. Lembro que vi a notícia na TV da biblioteca da faculdade, e logo pensei que a situação ficaria cada vez mais tensa no país. Nesse momento, já haviam sido detectados alguns casos de COVID-19 pelo país, e no dia 16 de março de 2020 foram detectados os dois primeiros casos na cidade de Fortaleza, onde faço o curso de Medicina. Naquele dia tivemos aula normal pela manhã, e no começo da tarde, quando estávamos no laboratório tendo monitoria de anatomia para a prova que ocorreria na próxima sexta, chegou a informação de que o governador tinha cancelado as aulas presenciais nas faculdades, por um período de duas semanas. Eu lembro que no momento fiquei um pouco feliz porque imaginei que teria mais tempo para estudar para a prova de anatomia, e quinze dias depois voltaríamos à normalidade... Uma grande ilusão, há

um ano do começo das medidas de isolamento no país, ainda esperando a volta às aulas, e a pandemia se mostra mais letal do que há um ano

A partir desse momento, começou a surgir em mim um sentimento de incerteza. Acho que a angústia foi o que mais caracterizou o início da pandemia para mim, pois ficar isolado em casa, privar-se muitas vezes do lazer, de visitar avós, amigos não foi nada fácil. Para estudantes como eu, acostumados com o ritmo frenético de faculdade, aulas, trabalhos, foi uma situação estranha passar umas semanas sem aula, mesmo que tenhamos retornado para encerrar o semestre brevemente, mas em seguida fiquei vários meses naquela incerteza de quando voltariam as aulas presenciais, sem nenhuma luz no fim do túnel.

Ao longo desses meses, percebi o quanto protagoniza na sociedade a falta de empatia. Cenas de aglomeração foram e são registradas corriqueiramente pelo país, geralmente por pessoas mais jovens que fazem festas clandestinas, encontros às escondidas nas casas de amigos, indo contra as medidas de isolamento aconselhadas pelos órgãos de saúde. É um verdadeiro descaso e falta de bom senso ver inúmeras pessoas quebrarem a quarentena, viajando de férias, fazendo reuniões de famílias para comemorar aniversários, natal e ano novo, isso tudo em plena ascensão dos casos de COVID-19 e da lotação dos leitos de UTI e enfermarias nos hospitais públicos e privados pelo país. Penso que essas pessoas se acham imortais, que se pegarem o vírus não vão sentir nada. A verdade é que ninguém sabe como vai ser o quadro clínico de quem se infectar, se você vai sentir sintomas leves ou vai ocupar um leito na emergência. Mas a mazela se estende além disso, já que mesmo que você não tenha um quadro clínico grave, as aglomerações e reuniões em família não impedem de transmitir o vírus a um parente mais idoso, que tenha comorbidades, enfim, que esteja no grupo de risco para a doença. Então eu acredito que essa falta de empatia, falta de pensar no próximo como um possível alvo da irresponsabilidade individual contribui para as crescentes consequências dessa pandemia no país. Lembro aqui de uma reportagem que assisti no jornal, no qual um médico pede para que as pessoas fiquem em casa, não visitem parentes sem necessidade, porque caso você esteja infectado, transmitir o vírus a um avô ou uma avó, e casualmente esse pessoal ir a óbito, o sentimento de remorso seria inconsolável.

Por fim, faço minha parte, cumprindo meu isolamento o máximo que posso. A saudade de algumas pessoas é enorme, por exemplo, uma das minhas avós, a quem não vejo há meses; ela liga diariamente para mim dizendo que se sente só e que ninguém nunca mais foi visitá-la, e eu explico que todos estão fazendo isso para mantê-la segura. Por falar nisso, ontem mesmo recebi a notícia de que ela recebeu a primeira dose da tão sonhada vacina. Um sentimento pessoal de

alívio de que o esforço para manter o isolamento durante todo esse tempo não foi em vão, e que logo estaremos juntos de novo, ambos vacinados e podendo nos abraçarmos.

16 DE MARÇO

por Suzane Silva de Souza

Em 11 de março de 2020 a Organização Mundial de Saúde decretou a pandemia do novo Coronavírus, era preocupante, mas como eu nunca tinha vivido uma as informações não tinham um sentido exato pra mim. No dia 16 de março de 2020, um ano atrás, minha turma foi surpreendida com a notícia que as aulas estavam suspensas, e as pressas fomos retirados do laboratório de anatomia. A recomendação era “todos em casa, por 15 dias”. Ninguém imaginava a proporção que tudo ia tomar e a primeira coisa que pensamos foi “ufa, mais tempo pra estudar pra prova” afinal, a situação estava sob controle, eram apenas nove pessoas contaminadas no estado.

Ledo engano! Daí em diante a vida de todo mundo precisou mudar. Nos primeiros dias, o sentimento era de quase férias, finalmente pudemos parar, desacelerar, olhar pra si. Uma ou duas semanas depois as coisas já não pareciam tão interessantes assim. Era legal poder desacelerar, ter novas experiências em casa, mas era assustador não saber quando isso ia acabar, enfim acabou o mês de março. Comecei a perceber os casos aumentando e me dei conta que não passaria logo, na minha cidade (que fica na região metropolitana de Fortaleza) o vírus começou a chegar, pensei que demoraria mais, me enganei de novo. Meu pai é técnico de enfermagem, na época começou a lidar com “casos suspeitos” e isso já me deixava preocupada com ele que é hipertenso e, portanto, do grupo de risco para a doença naquele momento. Eu já não podia abraçá-lo, ele dormia separado de todos, sozinho, tomava banho em um chuveiro fora de casa e o contato físico era muito pouco.

Enquanto eu fazia – em casa – um curso de “Atualização baseada em evidências sobre a COVID-19” e via tudo que a doença poderia causar a alguém, meu pai cuidava dos “casos suspeitos” no hospital. No dia 14 de abril, eu fui acordada um pouco depois das 7h, pela minha mãe, no fundo parece que eu sabia que isso ia acontecer em algum momento. Ela me disse “Suzane, teu pai tá com febre”. Meu chão se abriu por um instante, eu tinha assistido as aulas sobre a doença, sabia muito do que poderia acontecer com ele, esse era meu maior medo – ter conhecimento sobre algo é libertador, mas as vezes pode ser desconfortável também. Apesar disso, eu também sabia o que fazer em casa, ele ficou isolado, pratos e talheres separados, banheiro separado, máscara e distância da família. No outro dia deram a ele um atestado de

síndrome gripal, cinco dias em casa; não foi suficiente: papai estava piorando. A essa altura as aulas tinha voltado por meio remoto porque precisávamos concluir o semestre. Mas, como estudar anatomia vendo seu pai piorando com COVID-19 no cômodo ao lado?

Felizmente, eu tive amigos que me ajudaram a fazer tudo dar certo (obrigada, Andressa!). Com o meu pai passamos por dias muito difíceis – que hoje classifico como os piores da minha vida até aqui: perda de paladar e olfato, dificuldade para respirar, saturação baixa, hospital, medo de perder, incerteza, noites mal dormidas, distância e mais medo de perder. Foram 12 dias que pareciam não ter fim. E em todos esses dias eu só queria que o dia acabasse o mais rápido possível e que meu pai ainda estivesse comigo no final de cada um deles, para eu poder pensar “conseguimos por mais um dia”. A sensação de impotência era a pior de todas, não ter muitas respostas da medicina naquele momento era terrível. Não tínhamos vacina, não tínhamos remédio, não tínhamos muitos estudos sobre a doença, tudo era muito novo, só tínhamos fé.

Depois de muitos calafrios noturnos, crises de falta de ar, dias em conseguir levantar, dormir, comer ou respirar direito o quadro foi melhorando e tudo parecia pesar menos. Coincidentemente, minha irmã faz aniversário em 26 de abril e naquele dia ela deu para ele uma pequena fatia de bolo e ele – que há dias não comia bem – provou e disparou “esse bolo tá gostoso né!”. Opa! Ele sentiu o gosto, e eu nunca imaginei que isso representasse tanto pra mim, era o sinal de que tudo estava passando.

Caro leitor, perdoe a minha empolgação com os pequenos detalhes, eu realmente não espero que você entenda. Digo isso porque não desejo, nem espero, que você passe pelo que eu passei. Depois de tudo isso os casos só aumentaram, vivemos um verdadeiro caos no estado, meu pai voltou a trabalhar no mês seguinte e a carga horária só aumentava à medida que outros profissionais adoeciam, faleciam ou precisavam se ausentar. Na faculdade, o semestre acabou e mais uma vez veio o clima de férias que também não durou muito diante da situação que estávamos vivendo no país todo, tentávamos conscientizar as pessoas com publicações nas redes sociais, nos comprometemos com mil e um cursos *online* e fizemos de tudo para ocupar a mente, ao passo que choviam notícias falsa, negação e desrespeito às medidas de isolamento que os médicos recomendavam.

Enquanto isso, um entra e sai de ministros no Ministério da Saúde, um verdadeiro desacordo político entre a presidência e os governadores e os casos aumentando em diferentes regiões demonstravam a clara falta de articulação no manejo da pandemia. No Ceará, os casos só começaram a diminuir nas UTIs entre junho e julho de 2020, mas ainda eram necessários os mesmos cuidados, afinal o vírus ainda estava aqui, não tínhamos vacina e os leitos eram

limitados. Apesar disso, o fato de já termos passado pelo ápice da pandemia no estado e no país gerou uma falsa sensação de segurança, e potencializou aglomerações durante o período eleitoral, durante as festas de fim de ano e, também, no carnaval, mesmo vendo notícias de que a Europa vivia uma segunda onda de casos. O Brasil achou mesmo que a conta não ia chegar?

Eu adoraria contornar o que você está sentindo ao ler isso com boas notícias e adoraria mais ainda poder concluir o texto com um final feliz, mas hoje é 16 de março de 2021 e estamos vivendo o mês mais letal de toda a pandemia no País, meu pai, felizmente, já tomou as duas doses da vacina que chegou no Brasil com atraso, devido à pouca articulação política do País.

Além disso, a vacinação, apesar de estar acontecendo, caminha a passos lentos. Por fim, embora eu queira comemorar os quase 5% de vacinados, logo me vem à mente que ultrapassamos as duas mil mortes diárias e que já somamos mais de 280 mil vidas perdidas. Por fim, é válido ressaltar que não é o vírus que está ditando o rumo da história, mas as reações que nós tomamos em relação a ele.

VIDAS IMPORTAM

por Thiciano Sacramento Aragão

Naquele início de manhã, em 16 de março de 2020, a minha maior preocupação era fazer um *checklist* dos documentos para, dentro de poucos dias, finalmente realizar minha matrícula no curso de Medicina na Universidade Estadual do Ceará (UECE). A ansiedade já estava demasiadamente acumulada depois de alguns poucos meses de espera para que a concretização desse sonho de iniciar uma nova graduação possibilitasse a tão planejada e necessária mudança de vida, migrando da Engenharia para a Medicina.

Uma simples ida à cozinha para tomar um copo de água me fez presenciar, diante da televisão ligada, o início da mudança drástica de rotina que todo o mundo ainda hoje vive devido à pandemia de COVID-19: O governador do Ceará acabava de decretar *lockdown* para impedir o avanço do contágio do novo coronavírus no estado. Infelizmente, o mundo globalizado não nos traz apenas vantagens, mas o atual estágio denominado de “aldeia global” em que vivemos, conceito desenvolvido pelo filósofo teórico canadense Marshall McLuhan, acelera a distribuição não somente de produtos e pessoas, mas também de agentes infecciosos mediante o intenso trânsito de pessoas inter e intranacionalmente.

Muito já se ouvia acerca desse mal advindo inicialmente da China, contudo acreditei que os avanços da ciência e a desejada consciência coletiva da humanidade fossem capazes de conter com mais eficiência o espalhamento desse novo e tão mortal vírus pelos continentes. Nesse contexto, uma parcela considerável da população mundial demonstrou não apoiar as recomendações de autoridades sanitárias e ignoraram os pedidos de isolamento social e os maiores cuidados com higiene que a crise mundial de saúde exigiam. Foi desolador ver que milhões de pessoas se adoentavam e faleciam em todo o planeta, em grande parte, devido às irresponsabilidades e à falta de senso de humanidade daqueles que teimam em não proteger a si próprio e ao próximo com simples, porém eficazes medidas de prevenção contra a COVID-19, como o uso de máscaras e a apropriada assepsia das mãos com água e sabão ou com álcool gel. Os sonhos de muitos indivíduos e famílias passaram a ser adiados e, por vezes, tragicamente, interrompidos juntamente ao cessar das vidas de seus entes queridos, atingindo, ao passo que a pandemia ia avançando, cada vez pessoas dos círculos sociais mais próximos de cada um de nós.

Minha preocupação de efetivar minha matrícula na UECE, tornara-se, então, algo em segundo plano, haja vista a necessidade vital de se preservarem a saúde e as necessidades básicas da minha família. Vários períodos de *lockdown* foram decretados e com isso houve um grande impacto nas atividades comerciais e financeiras em geral, inculcando a redução do orçamento doméstico de praticamente toda a população brasileira. Observou-se o agravamento de situações bastante precárias na realidade social brasileira vindo à tona de maneira gritante, como a existência de milhões de pessoas vivendo em condições mais paupérrimas que o estimado, quando houve a contabilização do contingente aprovado que requisitou o auxílio emergencial do governo federal brasileiro para tentar reduzir os danos financeiros causados pelo crescente desemprego e pela galopante inflação que voltou, depois de décadas, a assombrar os lares brasileiros novamente.

Em meio a todo esse caos, muitas iniciativas de boa vontade e alteridade também foram implementadas e serviram para amenizar um pouco os danos das finanças e da saúde mental que acometiam a todos em maior ou menor grau devido ao isolamento social e suas consequências na rotina de cada um: iniciativas individuais e, também, de grupos diversos arrecadavam doações de mantimentos, roupas e até mesmo de dinheiro para serem doados aos mais atingidos pelos impactos negativos da pandemia. E assim já se passou quase um ano e meio de alternâncias entre medidas restritivas e períodos de arrefecimentos das restrições.

Nesse contexto, profissionais de saúde têm lutado batalhas diárias exaustivas, chegando a colocar suas próprias saúde e vida em risco para tratar de pessoas desconhecidas acometidas pela COVID-19. Muito felizmente, há alguns poucos meses, algumas vacinas começaram a ser produzidas e distribuídas, entretanto apenas para os grupos prioritários inicialmente. O que me choca bastante é o descaso de alguns governantes com a vida de seus governados - mesmo com aqueles que os elegeram. Ingerências e pensamentos irracionais contribuíram para atrasar em demasia a chegada de vacinas para os nossos irmãos brasileiros, o que têm causado a morte de centenas de milhares de cidadãos em nosso país. Não sei como tais políticos conseguem deitar-se à noite e cair no sono com o enorme peso na consciência de ter contribuído para o caos em que vivemos hoje em dia neste começo de 2021. Talvez alguns deveras simplesmente não se importem.

Vidas são importantes e não podemos banalizar o mal, conforme nos alertava já há quase 100 anos durante o contexto da Segunda Guerra Mundial, a memorável filósofa alemã Hannah Arendt, que alertou o mundo em suas obras acerca da necessidade de se combater a naturalização do mal nas decisões pessoais e políticas. Quase um século depois, em um mundo

tão desenvolvido e moderno, ainda existem pessoas que priorizam seus lucros na bolsa de valores em detrimento da saúde e da preservação da vida de outros seres humanos. Vidas importam. Essa sempre deve ser a prioridade dos governantes desse país. Infelizmente há pessoas que enxergam normalmente, mas crescem cegas de humanidade e respeito para com o próximo. Vidas importam.

2020: O ANO EM QUE O MUNDO PAROU

por Viviane Sthefanni Alves Rabelo

Sonhos

Planejamentos

Expectativas e

Inícios

Interrupções

Notícias ruins

Todo mundo em casa

Medos e

Fins

Readaptações

Tentativas

Frustrações

Mais tentativas

Recomeços

Pequenas vitórias

E expectativas de uma nova estação

Resiliência

Amar mais

Viver mais

Cuidar mais da saúde física, mental e espiritual

Aproveitar mais a vida

Comemorar as pequenas alegrias

Compreender que existirão momentos de tristezas

Refletir sobre esses momentos e tentar tirar aprendizados deles

Trazer à memória o que traz esperança

Acolher a dor do outro

Ser mais humano

Ressignificar

O ano de 2020 com certeza foi o mais difícil de nossas vidas. Algo novo e assustador surgiu, e o mundo parou, e nossa vida, por um momento, também. Passamos por um caos. Caos na saúde, nas notícias, na economia e na política. Nada de abraços, beijos e apertos de mãos. Do ser humano foi tirado, por enquanto, o aconchego do carinho do irmão. O que um vírus pode fazer? O que uma pandemia pode nos proporcionar? Como isso pode nos afetar? E por quanto tempo ainda vai durar?

Mas de tudo isso podemos tirar uma lição. Os seres humanos quando se unem em prol de um bem maior, têm a força em suas mãos. Muitos ajudaram seus irmãos de diferentes formas, alguns com doações, outros com serviços, outros com palavras de ânimo e encorajamento, e até mesmo com uma escuta empática da dor do seu próximo. Alguns arriscaram suas vidas, em prol do bem maior.

A fé, ah! A fé impediu muitos de sucumbirem ao caos. Até mesmo por ela representar a certeza das coisas que se esperam e a esperança das coisas que não se veem. Todos esperamos o fim desta pandemia. Nossa esperança deve ser que ela logo vai passar. Enquanto ela não passa, sejamos resilientes, corajosos e tenhamos força para continuar enfrentando o que ainda não acabou. Caso você sinta que não está tendo forças para enfrentar seus anseios, saiba pedir ajuda e que a ajuda chegue até você. O que podemos fazer a partir de agora? Olhar a vida com mais compaixão, acolher a dor do irmão. Sermos pacientes na tribulação.

ANTOLOGIA DA PANDEMIA

VIVÊNCIAS E PERCEPÇÕES DE ACADÊMICOS
DE MEDICINA SOBRE A COVID-19

