

ANTOLOGIA DA PANDEMIA

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

ORGANIZAÇÃO

TATIANA PASCHOALETTE RODRIGUES BACHUR

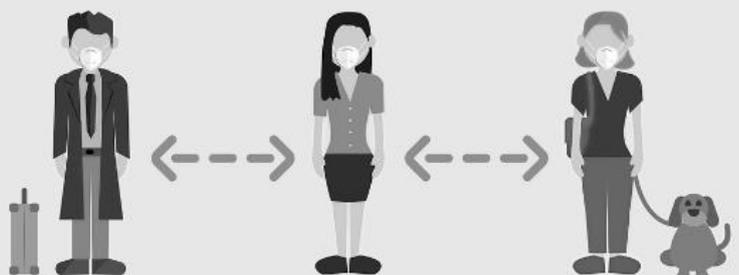


ANTOLOGIA DA PANDEMIA

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

ORGANIZAÇÃO

TATIANA PASCHOALETTE RODRIGUES BACHUR



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 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: 978-65-88332-25-2

DOI: 10.51859/amplla.apv252.1121-0

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 Sodré 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 Eufrasio – 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
Pedro Henrique Abreu Moura – Empresa de Pesquisa Agropecuária de Minas Gerais
Rafael Rodrigues Gomides – Faculdade de Quatro Marcos
Re ngela 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 Carloto 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
Y scara 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

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

Bachur, Tatiana Paschoalette Rodrigues
Antologia da pandemia [livro eletrônico]: vivências e percepções de acadêmicos de medicina sobre a COVID-19 / Tatiana Paschoalette Rodrigues Bachur. - Campina Grande : Editora Ampla, 2021.
77 p.

Formato: PDF

ISBN: 978-65-88332-25-2

1. Coronavírus 2. Covid-19 3. Epidemia 4. Estudantes - Formação 4. Medicina - Ensino I. 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

Começo este prefácio praticamente 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 em todo o mundo, 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 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 (UECE). Dentre os inúmeros vírus previstos no programa da disciplina, estava a família Coronaviridae, contemplando o vírus recém descoberto. Diferente dos demais vírus 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 Coronaviridae¹ transformou-se, então, em um grande diálogo e discussão sobre a atual situação sanitária mundial. E, neste contexto, surgiu também outra dúvida: como eu iria avaliar os alunos sobre o referido assunto se a própria ciência ainda está em busca de muitas respostas?

Foi então que surgiu a ideia de “avaliar” os alunos através de suas percepções e vivências sobre a pandemia construindo relatos pessoais. À princípio, a atividade seria avaliativa; mas após nova solução a respeito de como realizar a avaliação dos alunos, a participação tornou-se voluntária, com adesão de 29 dos 41 alunos matriculados. Assim, esta antologia apresenta 30

¹ Agradeço a colaboração da Professora Doutora Caroline Mary Gurgel Dias Florêncio, da Universidade Federal do Ceará na referida aula.

textos² escritos voluntariamente pelos alunos que cursaram o terceiro semestre do curso médico na UECE no período letivo de 2020.1.

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 acadêmicos que foram pacientes, parentes de pacientes ou observadores e que um dia estarão integrando a chamada “linha de frente” de combate a doenças como a COVID-19.

Aproveitem a leitura!

Profa. Dra. Tatiana Paschoalette Rodrigues Bachur

Fortaleza, fevereiro de 2021.

² Os textos estão publicados na íntegra, tal qual os alunos enviaram.

SUMÁRIO

DOIS MIL E VINTE, O ANO.....	11
MINHA VIVÊNCIA NA PANDEMIA DA COVID-19 DE 2020	13
RELATO DA MINHA EXPERIÊNCIA NA PANDEMIA DE COVID-19	15
SOBRE PANDEMIA, APRENDIZAGEM, AMOR E SAUDADE.....	17
TENTAR SEGUIR A VIDA.....	20
E, DE REPENTE.....	22
VIVÊNCIA DOS ALUNOS DE MEDICINA FRENTE À PANDEMIA	24
BREVE RELATO DE UM ESTUDANTE DE MEDICINA NO CONTEXTO DA PANDEMIA DA COVID 19	26
SARS-COV-2: O VÍRUS QUE SURPREENDEU A HUMANIDADE EM PLENO SÉCULO XXI	28
VIVÊNCIAS DURANTE A PANDEMIA DO NOVO CORONAVÍRUS	30
A AULA QUE QUERÍAMOS TER	32
PAUSAS.....	34
NARRATIVA UM TANTO INDEFINIDA	37
PANDEMIA: DIFICULDADES E OPORTUNIDADES.....	40
UMA EXPERIÊNCIA DIGNA DE FILME	42
MUDANÇA DA NOITE PARA O DIA.....	44
COVID-19	46
UM MISTO DE SENTIMENTOS.....	49
RELATO DE UMA ESTUDANTE NA PANDEMIA.....	51
O CONTATO COM ALGO NEM UM POUCO ESPERADO	53
SE EU FOSSE EU NA PANDEMIA	55
O ANO QUE NÃO COMEÇOU NO DIA PRIMEIRO DE JANEIRO	56

PANDEMIA DE CORONAVÍRUS: UMA EXPERIÊNCIA.....	58
NÃO É APENAS UMA GRIPEZINHA	61
A VIDA PARA, MAS CONTINUA.....	63
HÁ MALES QUE VÊM PARA O BEM.....	64
A PANDEMIA DA COVID-19 SOB A ÓTICA DE UM MEDUECEANO SITIADO NA CIDADE ONDE A LUZ FEZ A CURVA ...	65
PANDEMIA: MUDANÇAS, DIFICULDADES E REINVENÇÃO	68
COM COVID NÃO SE RIMA.....	70
A COVID NA VIDA DE UM TAL	74

DOIS MIL E VINTE, O ANO

por Affonso Henrique Sobreira Xavier

O ano era 2020, início de uma nova década, muitos sonhos, metas e objetivos a serem alcançados, esse seria um ano de muitas expectativas. Em primeiro momento, após o começo do ano, estava vivendo um momento de extrema gratidão, sem precisar carregar mais o peso de um vestibular, pensando em como seriam a experiência na faculdade, na cidade que fazia pouco mais de 6 meses que estava morando, começando a me adaptar a rotina, conhecendo melhor os lugares e tomando esse novo lugar como meu.

Logo em janeiro fiz inúmeros planos, pois seis casais amigos irão casar-se e eu precisaria viajar para minha cidade natal e assim prestigiar todos esses momentos. Também estávamos preparando a comemoração dos 30 anos da minha irmã e o meu um quarto de século vivido. Começamos durante esse mês a ouvir notícias acerca de uma doença que havia atingido a China, as mortes ocorridas através dela e o potencial de transmissão que ela vinha atingindo nesse país, entretanto, não tínhamos ainda calculado a possibilidade de chegar ao Brasil.

Em fevereiro precisei voltar para minha cidade, seria o primeiro casamento do ano. Os planos era somente passar poucos dias, porém aconteceu uma greve da polícia militar do estado e por motivos de segurança acabei permanecendo metade de um mês lá. Até esse momento não havia preocupação sobre o avançar dessa nova doença que já atingia outros países, se espalhando por outros continentes, mas já esperávamos a possibilidade da chegada ao país.

Março, o mês mais difícil de toda minha vida, o momento em que todas as pessoas, inclusive eu, fomos tomados pelo medo. Ao retornar para Fortaleza-CE, nos primeiros dias do mês, não imaginava o que iria acontecer ao final da primeira quinzena deste, a vida seguia normal, sem muitas mudanças, porém já se espalhava pelos noticiários informações catastróficas ocorridas nos países europeus, grande número de mortes e pessoas se contaminando pela doença. Então, no dia 16 de março, nos cearenses ficamos sabendo do primeiro caso de COVID-19 no nosso estado, a partir desse momento tudo mudou, o medo era a palavra que assombrava a todos, já não era possível encontrar itens básicos de higiene (álcool 70%), máscaras cirúrgicas acabaram nas farmácias, as pessoas faziam filas em supermercado para abastecerem suas dispensas e surgiram os primeiros decretos de isolamento social.

Os meses seguintes foram de intensas incertezas, as faculdades pararam, tive que retornar para minha cidade natal, sem saber como seria a partir desse momento, como muito medo de ser contaminado pelo vírus, preso dentro de casa e ouvindo em notícias o aumento dos casos e morte por

decorrência dessa doença. Lembro-me que a partir de então a máscara de proteção tornou-se item essencial para qualquer saída, saídas obrigatórias e com muitos cuidados. Acredito que de abril a junho só estava saindo de casa para ir ao banco ou supermercado no máximo duas vezes por mês, tomando todos os cuidados, criando algumas “paranoias” pessoais, cada respirada é mais álcool que usava nas mãos, a ponto de adquirir uma severa alergia nas mãos.

Até que em junho, os casos de COVID-19 atingiram o pico na minha cidade, e em uma saída para receber um bolo, na casa de minha tia, para comemorar com meus pais, o aniversário do meu pai, fui contaminado pelo SARS-CoV-2. No início dos sintomas me desesperei, comecei a desenvolver um sentimento de negação, colocando na minha cabeça que estava como outra doença. O medo nesse momento bateu, pois, meu pai é idoso, hipertenso e diabético, pensava muito nele, achava que ele poderia se contaminar e desenvolver um estado grave. Passei quinze dias de muito sofrimento, muito sintomas, sem me alimentar, e o mais entranho de todos, a perda dos sentidos paladar e olfato, achava que não conseguiria passar por essa. Depois desse período, me recuperei, porém minha irmã e minha mãe tiveram os mesmos sintomas, porém mais leves. Todos fizemos os testes, e os quatro haviam tido COVID-19, porém o meu pai não desenvolver sintomas algum.

Após isso, os meses posteriores foram momentos de reduzir um pouco do medo, vendo a redução no número de contaminados, reabertura dos setores, a vida voltando ao normal, mesmo com as restrições. Ao final do ano já estávamos tendo que nos adaptar as aulas de forma remota, lutando contra as dificuldades desse ensino.

Dezembro, momento em que chegava uma nova esperança, o surgimento de uma vacina, início de uma mudança, quando poderemos voltar as vidas normal, agora dando valor ao contato, aos abraços, os encontros, as pessoas. Nada será igual, as coisas terão valor diferente, esperamos que o humano seja ainda mais humano e tudo com certeza terá mais valor.

MINHA VIVÊNCIA NA PANDEMIA DA COVID-19 DE 2020

por Amanda Colaço Morais Teixeira

A ocorrência desastrosa da COVID-19 já vinha sendo noticiada pelos jornais desde o fim de 2019, quando, a partir da China, a doença começou a se espalhar pelo mundo. O que eu não sabia é que aquela doença viria a gerar uma pandemia e uma experiência que eu jamais havia imaginado vivenciar: um *lockdown*, meses sem sair de casa e sem ver família, amigos ou namorado. Eu nunca havia chegado a pensar ou me preocupar em ter que passar por algo assim. Na minha cabeça, era coisa dos séculos passados, pois hoje a ciência seria a resposta para os problemas e estaria no controle de tudo. Mas a verdade é que nem tudo está ao nosso alcance.

O mês era março de 2020. Acho que era a primeira ou segunda semana do mês. Ainda lembro que minha última reunião com amigos antes de o isolamento ser decretado aconteceu em uma sexta-feira. Lembro até que já estava preocupada em contrair a doença, de maneira que usei máscara para ir ao aniversário da minha amiga. Na segunda-feira seguinte, eu e meus amigos fomos à faculdade para uma aula de Anatomia. Seguimos o horário normalmente pela manhã, mas, na hora do almoço, tivemos a notícia do cancelamento da aula da tarde devido à situação de saúde que começava a se alarmar. Pensávamos que seria um “recesso” de duas semanas, falávamos em tom leve sobre o assunto, pensando que logo estaríamos de volta juntos na faculdade. Mas não foi isso que aconteceu: hoje, quase um ano depois, ainda não nos reunimos novamente em nossas manhãs e tardes cansadas de aulas presenciais, que, apesar de tudo, tinham o gosto bom da companhia dos amigos. Ainda estamos tendo aula online, o vírus ainda está aqui, ainda temos que usar máscara e ainda devemos evitar aglomerações.

Passei três meses sem sair de casa. Não saí para fazer nada nem para ver ninguém. Minha visão do mundo era a visão da minha varanda, à qual tanto me afeiçoei no período, talvez pela maior sensação de liberdade que ela me conferia. Não comemorei minha data preferida, o meu aniversário. Já estava tudo planejado: os amigos convidados, os serviços contratados e a animação e a ansiedade no meu coração presente. Tive, infelizmente, a frustração de não passar aquele dia que tanto amo ao lado das pessoas que mais amo no mundo (apesar de que a surpresa virtual que meus amigos e namorado prepararam e as mensagens que recebi me fizeram perceber que eu não precisava estar fisicamente com eles para sentir amor e carinho e para tornar aquele dia especial na memória).

Tive que aprender a me adaptar ao estilo de aula online: sem caronas e cantorias pela manhã, sem almoços divertidos no intervalo e sem a presença dos meus queridos amigos para alegrar o dia. Tive que me acostumar a ver todos, por longos meses, apenas por uma telinha de computador. As aulas foram ministradas por algum tempo, mas, com a finalização do semestre, o cenário de incerteza e a necessidade de implantação de adaptações mais definitivas nos atrasaram meses para a retomada do período letivo.

De maio a agosto, ficamos sem aula. Em casa, sem sair. A sensação da necessidade de ter que aproveitar aquele tempo, de não o desperdiçar, levou a mim e a muitos amigos a nos ocuparmos com uma pilha infinita de cursos online. A incerteza angustiava todos os dias: quando as aulas vão voltar? Será que falta muito tempo ou já é daqui a duas semanas? Talvez no próximo mês? Faço outro curso online ou já é hora de descansar? Estou aproveitando meu tempo? Qual conteúdo eu deveria reforçar? As perguntas iam e vinham todos os dias... e até hoje estamos tendo que lidar com essas incertezas.

Apesar do sofrimento e da distância, posso pensar em alguns pontos positivos que a experiência me proporcionou. Aproximação com a família, força para enfrentar os próprios problemas (que existem mesmo quando estamos sozinhos em nossa casa) e para dar apoio àquele que precisa e consolidação de amizades (pessoas com as quais mesmo quando eu podia estar fisicamente próxima, eu não estava tão próxima de verdade, mas com as quais, frente à nova situação, pude dividir sentimentos profundos- de uma maneira que talvez nunca havia antes experimentado com meus amigos- e sentir a reciprocidade no amor e na parceria). Notar que uma situação que separa fisicamente acaba unindo as pessoas é valioso. Traz esperança e conforto. Traz gratidão por ter pessoas assim. É único.

E dessa mistura de sentimentos e vivências, de dias muito ruins e dias muito bons, nasceu o ano de 2021. Um ano do qual o que a gente mais espera é uma aproximação cada vez maior da nossa antiga vida normal. De ir para a faculdade, de ver os amigos todos os dias, de poder sair sem preocupação e de apreciar os momentos sem receio, de ver a família inteira reunida, de poder abraçar e beijar sem medo quem a gente ama e de não pensar diariamente em como seria perder alguém que é importante para a gente. De poder ser espontâneo sem ter que se preocupar com cada passo e com cada ato. E que possamos voltar a vivenciar tudo isso sem esquecer dos aprendizados que essa experiência inusitada nos trouxe: tenhamos gratidão por estarmos vivos, por termos saúde e por podermos estar ao lado de quem a gente ama.

RELATO DA MINHA EXPERIÊNCIA NA PANDEMIA DE COVID-19

por Ana Carolina Nogueira Rocha Lima

O começo da pandemia foi muito inesperado para mim e, no início, quando eu não sabia da dimensão do problema, eu achava que ia durar apenas 15 dias. Lembro até de comemorar com uns amigos da UECE as duas semanas de "férias".

Saímos da faculdade no dia 16 de março e no outro dia eu já estava indo para a minha cidade no interior (Iguatu), pois queria ficar com meus pais e achava que no Iguatu ia ficar mais segura. Passaram as duas semanas, e nesse período fui vendo que as coisas não voltariam ao normal e que a pandemia era extremamente séria e perigosa.

Depois começaram as aulas online, nas quais não consegui ficar muito atenta, pois era tudo muito novo e já estávamos no finalzinho do semestre. No entanto, eu consegui estudar pelos livros e fazer todos os trabalhos. Depois comecei a fazer alguns cursos e fui me adaptando, só que mesmo assim não estava rendendo muito. Nas férias da UECE passei a dormir muito e a procrastinar com minhas tarefas (fiz poucos itens da minha lista). Não tinha paciência para fazer nada e ficava muito angustiada com todas as notícias tristes que passavam todo dia nos jornais.

O período de férias demorou muito mais que o esperado, pois era para ser apenas um mês (maio de 2020), mas as aulas só voltaram em setembro. Durante esses cinco meses não fui muito produtiva, participei apenas de uns cursos e fiz minhas atividades da liga. Com o tempo fui ficando incomodada por ficar sem fazer nada, pois sempre gostei de ter uma rotina, principalmente de estudos, mas não estava conseguindo focar em nada e não tinha paciência para nada, ao mesmo tempo, eu via pessoas pelo mundo todo, principalmente do campo científico, fazendo vários estudos para tentar amenizar as consequências da pandemia.

Nesse período, eu acordava todo dia onze e meia e á tarde ficava em casa sem fazer nada. Além disso, durante todo esse tempo, fiquei ansiosa porque via meus pais preocupados com o trabalho, com as contas, com os salários dos funcionários e com as incertezas financeiras. Até julho fiquei nesse momento de procrastinação, de ócio e de ansiedade, só que sempre tentando controlar meus pensamentos e minhas emoções.

Em agosto comecei a fazer algumas atividades, como cuidar da minha coluna, pois minha postura me incomodava muito, só que eu nunca tinha tido tanto tempo livre para fazer as sessões de RPG e pilates. Ainda em agosto fui para Fortaleza com minha mãe pela primeira vez desde o início da pandemia. Essa viagem de apenas quatro dias me deu mais energia e esperança, pois consegui ver alguns amigos (tomando todos os cuidados possíveis), e isso me deixou mais tranquila e feliz.

Porém, no final do mês, meu pai começou a ter sintomas de COVID-19 e isso me deixou muito assustada. Eu e minha mãe também estávamos com alguns sintomas, só que eram mais leves. Meu pai teve que ir para o hospital fazer uma tomografia, pois tinha começado a tossir, e isso me deixou apavorada e aumentou muito a minha ansiedade. Fomos para Fortaleza no outro dia, porque, caso meu pai precisasse ser internado, os hospitais de lá são melhores do que os do Iguatu. Foi uma viagem bem apreensiva.

Quando chegamos em Fortaleza fomos fazer mais exames e graças a Deus meu pai não precisou ser internado. Só que foi uma semana bem difícil, pois os sintomas meu e da minha mãe pioraram (acredito que, em parte, por causa da ansiedade). Eu não conseguia comer absolutamente nada, não tinha energia para nada e morria de medo que o quadro dos meus pais agravasse, pois a gente estava no período crítico da doença.

Depois de 10 dias estávamos bem e voltamos para o Iguatu. A partir daí consegui voltar a ter uma rotina de estudos, pois as aulas finalmente tinham voltado, mas continuaram sendo totalmente online. Nesse momento, também me arrependi de não ter revisado e estudado alguns conteúdos no período que fiquei sem fazer nada, mas tentei respeitar meu tempo e meus sentimentos. As coisas estavam voltando ao "normal" e eu já estava bem mais tranquila e adaptada à nova realidade.

Por fim, acredito que a pandemia trouxe muitas perdas e muitos momentos difíceis e tristes, mas também me trouxe muitas coisas boas, como passar mais tempo com meus pais, pois fui morar fora muito cedo (15 anos) e fazia muito tempo que não tinha um período tão grande como esse junto deles. E, apesar das dificuldades da pandemia, sou muito grata por não ter tido nenhuma perda e por ter tido a oportunidade de voltar para casa.

Lembro do dia que minha mãe escreveu um texto no qual ela agradecia o um mês que minha irmã também veio ficar aqui no Iguatu e a gente voltou a dormir juntos, a jogar juntos e a fazer tudo juntos. A partir desse dia eu comecei a ser grata por conseguir estar com minha família, por ver que muitas coisas mudaram desde o tempo que fui morar longe dos meus pais, mas que minha base e minhas raízes continuam sendo eles, e por aprender a valorizar o que realmente importa. Também aprendi que tenho que respeitar meu tempo e minhas emoções, que cada pessoa tem sua história e se adapta de uma maneira diferente às situações difíceis e inesperadas, e que minha fé é um dos alicerces da minha vida.

Com certeza a pandemia de COVID-19 vai ficar marcada na minha vida e na história da humanidade, tanto pelos milhares de pontos negativos, mas também pelos pontos positivos, como a capacidade de adaptação, e superação dos seres humanos.

SOBRE PANDEMIA, APRENDIZAGEM, AMOR E SAUDADE

por Ana El Ingre Verçosa de Lima

O ano de 2019 parecia ser complicado e cheio de acontecimentos marcantes, como desastres naturais e morte de pessoas famosas, que comoveram e surpreenderam inúmeras pessoas. Por isso, tornou-se comum ver publicações nas redes sociais de pessoas que desejam a chegada de 2020 como um símbolo de esperança de que dias melhores estavam por vir.

Contudo, 2019 não deixou marcas restritas à sua vigência e prolongou acontecimentos marcantes no ano seguinte, pois os países orientais já estavam temendo o potencial destrutivo de um vírus novo que poderia causar muitos danos ao seu contingente populacional. Esse patógeno foi disseminado, dizimando famílias inteiras e assustando o mundo que assistia aos relatos desesperados e preocupantes de quem enfrentava as consequências de uma doença, literalmente, sufocante.

A palavra PANDEMIA entrou no cotidiano das pessoas junto com os termos COVID-19, CORONAVÍRUS e SARS-COV-2. Além disso, passamos a observar pessoas falando na necessidade de utilizar máscaras, álcool em gel, lavar as mãos com frequência e não encostar em nada. As emissoras de televisão passaram a noticiar números absurdos de óbitos e o desespero dos profissionais de saúde que estavam exaustos de tanto trabalho.

Toda a situação retratada nas telas digitais parecia assustadoras, mas distantes, passando uma falsa ideia de proteção. Com isso, lembro que a minha sensação de segurança começou a findar com o fechamento das escolas e universidades, o uso de máscaras tornou-se obrigatório e as pessoas não poderiam ter qualquer contato. Essa situação incluiu o termo ISOLAMENTO SOCIAL e, pouco depois, *LOCKDOWN* ao meu vocabulário do cotidiano.

Parafraseando Vinícius de Moraes, os que não gostam de contato físico que me perdoem, mas abraçar é fundamental. Como eu poderia demonstrar afeto ou condolências sem um mínimo aperto de mão? Como seria possível demonstrar amor por alguém evitar de visitá-lo? Que história é essa de que eu não poderia visitar minhas avós? Essas e muitas outras perguntas permeavam a minha mente e faziam com que a minha ansiedade e angústia se tornassem o centro da atenção nas minhas sessões de terapia, não posso descrever o quanto o acompanhamento com a psicóloga foi decisivo para a manutenção do meu equilíbrio nessa situação.

Outrossim, o SARS-CoV-2 se tornou um desafio de saúde pública, mas não se ateve nesse setor, pois a educação precisou se adaptar e o termo REMOTO passou a compor as estratégias de continuidade das atividades e trabalhos. Com isso, as horas na frente do computador e celular triplicaram, o isolamento social era obrigatório por ser a única opção de quem não conseguia sair da frente do computador por causa de tantas aulas, reuniões e adaptações necessárias para fazer a vida seguir online.

Desse modo, mais uma questão surgia: Como fazer a vida seguir se lá fora tantas vidas estão sendo interrompidas por um inimigo invisível? Estou em casa a quase um ano e ainda não sei responder essa pergunta e, provavelmente, não vou saber, pois nenhum artigo, livro ou pesquisa poderia prever os desafios que o mundo precisava enfrentar em uma pandemia.

Entre os obstáculos e vitórias, 2020 teve momentos de desespero, muitas lavagens das mãos, disputas por máscaras e álcool em gel, além de vivenciarmos medicações sumirem das prateleiras por culpa de declarações incoerentes dos DESgovernantes que insistiam em negar a realidade difícil e dolorosa que a população estava passando. Além disso, a todo instante uma figura pública ou um conhecido era acometida pelo COVID-19 e outras tinha sua vida ceifada por ele.

Apesar disso, 2020 foi concluído com boas notícias e 2021 iniciou tendo um ar de esperança com a aplicação das primeiras doses de vacina para o combate do patógeno que originou a pandemia. Tal realidade começou a encher meu coração de esperança e alegria, sem muitas certezas, contando apenas com o desejo de que 2021 seja melhor e que 2022 não seja permeado pelo termo mais frio e triste para justificar os hábitos implementados: O NOVO NORMAL.

Agora, quero pedir licença ao leitor para fazer uma homenagem que estou em dívida desde o dia 11/05/2020. Nessa data, precisei me despedir sem dizer adeus para uma das pessoas mais importante da minha vida, minha avó Maria Creusa de Oliveira Sales que não foi vítima de COVID, mas teve seu funeral proibido por medidas de segurança no auge da pandemia, quando o estado do Ceará estava em *lockdown*. Por isso, pretendo deixar aqui o registro das palavras que não pude dizer em sua despedida. Desde já, peço desculpas para você querido leitor, mas eu gostaria de dizer que seria necessário um livro todo para falar dela. Contudo, serei breve.

“A Vó Creuza me adotou como sua neta e me amou como sua filha. Entre as lições que ela me deu, ao longo dos meus 23 anos vividos ao seu lado, posso dizer que a maior delas é que o amor não precisa de laços sanguíneos ou de motivos para existir. Esse ensinamento me fará seguir sem a sua presença, sem o cheiro forte do seu perfume que entrava no meu quarto antes mesmo dela subir a escada, sem ouvir sua voz ou a sua gargalhada alta e gostosa, bem como sem o sabor do seu assado de panela e sem a sua presença no café da tarde de domingo. Agora, ela pode descansar em paz, pois criou filhos e netos muito fortes. Eu, particularmente, vou ser forte para colocar em prática os seus ensinamentos, mas não prometo ser forte e engolir o choro quando a saúde me visitar nos horários em que ela ligava, nas datas comemorativas ou no dia em que eu quiser chorar no colo dela. Não tenho como ser forte sem ela do meu lado, sem seu abraço e seu beijo estralado me chamando de amor da vovó, mas eu vou tentar. Por isso, prometo colocar um forró para tocar todas as vezes que eu não aguentar de saudades e vou lembrar da senhora com alegria, mesmo que a tristeza queira se destacar. Desse modo, desejo que a senhora seja recebida nos braços de Deus e de Nossa Senhora sem dor ou sofrimentos Vó. Afinal, a senhora merece voltar a sorrir e dançar com a mesma alegria de anos atrás. Obrigada por me ensinar que amar é querer o outro bem, mesmo que não seja ao nosso lado. Isso vai me confortar e ajudar a conviver com a saudade. Descanse em paz minha avó, amiga, cúmplice e segunda mãe.

Te Amo Vó Creusa!”

TENTAR SEGUIR A VIDA

por André Carvalho de Sousa

Era mais ou menos metade de março quando a notícia se alastrou, aquele vírus da China, do outro lado do mundo, estava em nosso meio. Fim de semestre, faltava um pouco mais de um mês para entrarmos de férias, estávamos terminando o segundo semestre. No dia em que foram canceladas as aulas, tínhamos um seminário de anatomia para apresentar, e aquele adiantamento das férias parecia ser motivo de comemoração para o estudante cansado e cheio de afazeres.

Ao serem paralisadas as aulas presenciais, não havia motivo de eu permanecer em Fortaleza, os casos eram crescentes e, em minha cidade natal, no interior do estado, as coisas ainda estavam controladas. Dessa forma, vim embora para junto da minha família. Ninguém ouvia falar de casos da doença em minha cidade, acreditávamos que o vírus só ficaria em Fortaleza. Contudo, quando o primeiro caso apareceu, todos ficaram assustados, mas não imaginávamos que iria tomar proporções tão graves.

O semestre teve que continuar. Ninguém sabia bem usar as ferramentas propostas, era o primeiro contato de muitos com aquele formato. Foi muito complicado para nós alunos, mas principalmente para os professores. E nesse contexto de tentativa de adaptação ao ensino remoto, os números de casos subiam de uma forma nunca imaginada, até que o vírus chegou em nossa família.

Meu avô tinha 70 anos e começou a sentir alguns problemas gastrointestinais e tosse constante. As informações naquela época sobre a COVID-19 eram muito incertas, os sintomas respiratórios eram bem divulgados, porém as outras manifestações clínicas ainda estavam sendo estudadas.

Nesse contexto de desinformação, buscamos realizar um teste rápido para descartar COVID-19. O resultado foi negativo para nossa alegria. No entanto, os sintomas do meu avô só pioravam. Na UPA da minha cidade, naquele ambiente infernal, o medo, a desinformação, o desespero e o cansaço estavam presentes ali de uma forma que nunca tinha vivido. Infelizmente, não tínhamos o que fazer, mãos totalmente atadas, esperávamos por um dos 10 leitos de UTI que têm no hospital da minha cidade e já estavam todos lotados. Meu avô foi transferido para esse hospital, porém não resistiu as complicações. O resultado do teste de esfregaço saiu após algumas semanas da morte do meu avô, positivo para COVID-19.

Minha família viveu o luto do meu avô em meio ao *lockdown*, os irmãos não podiam se reunir, e minha mãe foi a que mais sofreu aqui em casa. Foi um período muito difícil, as incertezas foram imensas. O medo de acabar como meu avô era constante. Não foi fácil, mas aos poucos fomos nos recuperando. A pandemia deixou sequelas em todos, no entanto, ela também mostrou a importância da família e amigos para superar essas adversidades.

Faculdade estando parada, os vários cursos online que ocorriam durante a pandemia foi uma das formas de passar o tempo ocioso. Eram cursos dos mais diversos assuntos, tive contato com matérias que só veria em semestres mais altos. Além disso, os eventos online, que presencialmente teriam um custo bem elevado, na pandemia, a maioria eram gratuitos, o que possibilitou a escrita do meu primeiro resumo aceito em um congresso.

Tudo o que foi vivido durante esse período, coisas boas e ruins, proporcionaram um crescimento individual enorme, é impossível você passar por todo esse contexto e continuar o mesmo. Tentar retirar coisas boas desse período foi uma forma de tentar seguir a vida.

Eu, como médico em formação, vi na prática o poder do conhecimento. Hoje, devido à união global em prol de conhecer sobre essa doença, informações confiáveis estão de fácil acesso para todos. Além de mostrar a importância de o médico estar sempre se atualizando, ninguém estudou sobre a pandemia da COVID-19 antes dela iniciar. A formação médica é um evento constante que supera os anos da graduação.

E, DE REPENTE...

por Andressa Cavalcante Fernandes Lima

A saúde é um campo de esperanças e decepções. Proporciona embasamentos que motivam e fortalecem o viver. Possui uma enorme capacidade de expor a fragilidade do ser humano, ao mesmo tempo. Adentrar na área da saúde é ter mais consciência sobre atitudes para com o corpo físico e sobre responsabilidades e consequências na vida do outro. E somos todos parte do mesmo sistema, do mesmo organismo, entrelaçados em um universo de forças invisíveis, conectáveis.

Vamos, inconscientes, reproduzindo costumes, estabelecendo laços, desenvolvendo conhecimento em nossas tentativas conscientes de sermos mais empáticos e afetuosos. Empenhamos esforços diários para termos controle crescente e andarmos na linha do que podemos prever, escapando de riscos desnecessários.

No ano de 2020, o nosso “Era uma vez...” tornou-se o nosso “E, de repente...”. A narrativa de um recorte histórico repleto de reviravoltas.

Em meus pedaços de lembranças dos primeiros dias: a notícia da construção de um hospital na China. Uma doença distante. A vida seguindo. As conversas e compartilhamentos de vídeos sobre o isolamento na Itália. Alguns amigos viajando para outros países. O inacreditável. Como desfazer planos, organizados por meses, diante do desconhecido? Sim. Sem consentimento... os planos foram desfeitos. Nada previsível. Tudo sem controle.

A rotina precisou adaptar o trabalho para o endereço residencial, as aulas e encontros para os vídeos. As conexões sendo realizadas através da internet. Professores vencendo distrações e distâncias. Enquanto o isolamento impedia o contato caloroso entre os corpos, as notícias sobre a quantidade de infectados e mortos pelo mundo iam se tornando comuns.

Características de contágio e mortalidade tornaram um vírus o antagonista de todas as vidas humanas neste ano. A corrida pelo conhecimento de estudantes e profissionais da saúde para entender seu inimigo seguia paralela com a disseminação do medo, de transtornos psicológicos, de crises de ansiedade, de lutas pela sobrevivência, de filas para receber auxílio emergencial, de conflitos políticos e interesses econômicos. A vivência nos ensina a estar atento aos diversos ângulos. O que será o nosso “para sempre” nessa história? O desejo é que exista a possibilidade de manutenção da saúde física e mental de forma igualitária, encarando as

condições reais, respeitando a natureza, buscando soluções e alternativas plausíveis. E para quem está sobrevivendo essa história, discernimento e memória.

VIVÊNCIA DOS ALUNOS DE MEDICINA FRENTE À PANDEMIA

por Antonio Auberson Martins Maciel

Este ano se tornou um grande desafio para todos: 2020 só estava começando e já tínhamos que lidar com um vírus que sabíamos apenas o nome – SARS-CoV-2. O mundo todo ficou em alerta e o medo se espalhou mais rápido que o vírus. Fazia pouco tempo desde o começo do semestre em dezembro e em março as aulas regulares tiveram que ser interrompidas.

O noticiário da TV nos bombardeando de informações sobre a Pandemia 24H por dia, por vezes, descontraídas. Claro, ninguém, até então, tinha informações concretas sobre o vírus. Esse era o grande desafio: saber as informações certas.

Diante desse cenário, fiquei um pouco apreensivo. As histórias de ficção estavam acontecendo no mundo real. Ficar isolado em casa era a solução mais sábia no momento. Redobrei os meus cuidados, pois moro com minha mãe e tia que são idosas e convivo com uma recém-nascida. Foi um misto de medo e preocupação, mas procurei ficar calmo. Cuidar de mim, meus familiares e de uma bebê que acabara de nascer em plena pandemia, era o foco.

No primeiro momento, coloquei em prática tudo que os profissionais da saúde orientavam: isolamento social, uso de máscaras, álcool e sair de casa apenas quando necessário. Minha mãe e tia são costureiras e sempre trabalharam em casa o que, no momento, foi um alívio. O medo era de ir ao supermercado em uma compra de rotina, voltar para casa com a doença e transmitir. Uma tosse e uma dor de cabeça, sintomas de uma gripe comum, eram motivos para especular algo.

Procurei trabalhar meu controle emocional diante das situações de estresse e preocupações. Gestão Emocional. Esse foi o segredo para enfrentar esse momento. Lembrei das palavras dos Professores na Cerimônia do Jaleco e o quanto eles pontuaram para nós alunos a importância de cuidar da saúde mental. Nunca essa orientação foi tão importante neste ano. Precisamos estar bem mentalmente para cuidar do outro.

Como aluno de medicina, entendo o desafio que os médicos enfrentam nos hospitais e sei que daqui a alguns anos estarei lá. Estudando e trabalhando em casa de maneira remota, pois além de aluno também sou professor em uma faculdade particular, aliviei um pouco a tensão assistindo filmes e séries que gosto.

Criei uma rotina e hábitos para relaxar também, como ouvir músicas durante o banho, algo que eu já fazia antes da pandemia e que passei a fazer com mais frequência e tentei me expor o mínimo possível ao excesso de informações da mídia.

Adaptando-me ao novo jeito de estudar, minha rotina, basicamente, era dar aula, corrigir provas, além de assistir aulas e aproveitar o isolamento obrigatório para estudar mais, claro. Entre uma aula e outra, procurava em Artigos Científicos informações mais seguras já publicadas sobre o novo Coronavírus. A medicina é um desafio constante e a troca de informações com os meus colegas e professores, seja por telefone ou por aulas online foram fundamentais também.

Como farmacêutico e futuro médico me sinto plenamente feliz em ajudar o próximo com meu conhecimento e agora que a rotina está aos poucos voltando ao normal fico feliz em saber que já temos algumas vacinas sendo produzidas em tempo recorde, diria.

Usei também esse momento de isolamento para refletir o quanto estou na profissão certa, pois ser médico é cuidar do próximo. Isso é a essência da medicina: cuidar. Como aluno, parece que estamos tendo uma aula prática sobre Pandemias que só vemos nos livros de Medicina. Vivenciando a evolução de um vírus letal dia após dia.

Como filho, valorizei momentos que em um outro contexto seria impossível, de terminar uma aula online e receber um aconchego da minha mãe e ver que ela está bem, em casa e com saúde. É gratificante.

A pandemia ainda não acabou, entretanto com a ajuda da ciência e a tecnologia, acredito que logo tudo vai voltar ao normal e o uso de máscara vai ficar só na lembrança.

BREVE RELATO DE UM ESTUDANTE DE MEDICINA NO CONTEXTO DA PANDEMIA DA COVID 19

por Antonio Demitros de Oliveira Barreto

Olá, tudo bem? Espero que esteja... Eu me chamo Demitros Barreto, e venho, por meio deste breve relato, mostrar a minha experiência nos meses vividos na pandemia da COVID-19.

O ano de 2020 se inicia e com ele surgem grandes expectativas, como a de terminar o meu segundo semestre e a de ficar próximo aos meus colegas, afinal, é preciso o contato humano para lidar com a pressão do curso de medicina. Recordo que no mês de março de 2020 os jornais noticiavam que em uma cidade da china, chamada de Wuhan, um novo vírus surgiu e que ele estava matando muita gente por lá. Lembro-me que os repórteres mostravam a velocidade com que os chineses construíram um hospital gigante para suprir a demanda dos novos infectados, em menos de 15 dias, eu acho.

Bom... Achei que essa doença era mais uma dentre tantas outras que o mundo tem por aí, em nenhum momento pensei que esse “monstrinho” pudesse vir para o Brasil. Até aí tudo bem, não estava preocupado com o vírus, pois ainda não sabia das dimensões que ele tomaria, e continuei minha rotina normalmente. Nessa época, eu estava cursando o segundo período na universidade, enfrentando a tão temida anatomia humana e o cheirinho nada agradável do formol, e no dia 16 de março de 2020 haveria uma apresentação na disciplina de anatomia com os meus colegas, estávamos bem nervosos, pois discorrer sobre anatomia humana não é uma tarefa muito fácil.

Por volta das 10 horas desse mesmo dia, antes do meu seminário, o Governo do Estado do Ceará, na pessoa do governador Camilo Santana, decreta quarentena e fechamento das universidades estaduais, confesso a você leitor, que, naquele primeiro momento, me senti de certa forma aliviado. Pensei: “Ótimo, agora terei mais tempo para me preparar para o seminário” ... Na minha mente eu supunha: “Acho que não será muito tempo em quarentena, vou utilizar essa situação para colocar matéria em dia e descansar” Passou um dia, dois, três, quatro, um mês... Bom, acho que já deu tempo de colocar a matéria em dia e de descansar, né? A solução nesse primeiro momento para concluir o nosso semestre pendente foi utilizar as aulas online, e por fim, concluí o segundo período.

Bom, mas e agora? Quanto tempo de quarentena ainda resta? Eu já estava ficando ansioso e preocupado, pois a cada dia milhares de pessoas morriam no Brasil, a cada dia mais hospitais

se tornavam superlotados, minha maior preocupação era com a minha mãe, pois ela faz parte grupo de risco dos pacientes da COVID-19.

Nesse contexto, eu e a minha turma precisávamos de uma resposta por parte da universidade para termos o nosso terceiro período em via remota, tendo em vista que são apenas matérias teóricas sem a necessidade da prática em hospitais. Contudo, mais uma questão surgiu: como se concentrar nos estudos diante de uma pandemia que pode matar quem eu amo? No bairro que eu moro, duas pessoas morreram por causa da COVID-19 e isso me deixou ainda mais ansioso.

As semanas foram passando e a rotina presencial na universidade não era mais viável, tive que me adaptar ao ensino remoto, via internet, o que não foi nada fácil. Algumas crises de ansiedade e de insegurança tomaram conta dos meus pensamentos, não sabia se conseguiria dar conta das responsabilidades acadêmicas e ao mesmo tempo lidar com a nova rotina não presencial. Mesmo com tamanha dificuldade e incertezas perante o futuro, consegui concluir o terceiro período da universidade.

Não quero me delongar muito no meu relato, mas essa experiência pandêmica, embora negativa no contexto global, me trouxe alguns ensinamentos. Um deles é de que eu posso superar os meus limites e evoluir. O outro é de que o contato humano é importante para uma vida mais feliz, como sair para um cinema com os amigos ou para uma praia com a família. Situações simples do cotidiano mostraram o seu real valor nessa pandemia, pois sem esses lazeres a sociedade se tornou triste e monótona. Em muitos momentos, antes da pandemia, eu até esquecia da necessidade do convívio social, até que o vírus veio e tirou esses momentos, agora percebo a real importância deles.

No momento em que escrevo esse breve relato, o Brasil está passando pelo período da vacinação da população, até que enfim, depois de dez longos meses, temos uma esperança... Torço para que a humanidade vença essa situação atípica do século XXI. Quando voltarmos à normalidade, tenho certeza de que serei uma pessoa diferente... mais madura e resiliente. Poderia, ainda, escrever muita coisa que vivi, porém, acho que o principal da minha experiência na pandemia da COVID-19 já foi exposto. Agradeço a sua atenção, caro leitor!

SARS-COV-2: O VÍRUS QUE SURPREENDEU A HUMANIDADE EM PLENO SÉCULO XXI

por Antonio Vinícius Barros de Araújo

As primeiras notícias que me recordo acerca da disseminação do novo coronavírus na China e na Europa são do carnaval, quando fui para Aracati curtir uma das cidades mais carnavalescas do Brasil. Assim que retornei à Fortaleza tive uma das gripes mais pesadas da minha vida, mas como o coronavírus ainda não havia chegado ao Brasil não me preocupei. Quando o primeiro caso de COVID-19 foi identificado no Brasil, eu ainda estava tossindo muito e os meus colegas e familiares passaram a me olhar diferente. Isso me causou um certo incomodo.

Passaram-se os dias e o primeiro caso de coronavírus no Ceará, estado onde eu moro, foi relatado. Nesse período, o governador do estado, Camilo Santana, emitiu um decreto que paralisava as aulas na universidade onde eu estudo. Quando o decreto foi publicado, nós estávamos na universidade e parecia que aquilo só iria durar alguns dias, no máximo 2 semanas. Entretanto, após aquele dia, nunca mais retornei lá.

Após a paralização das aulas, tive mais tempo para acompanhar as notícias e me informar mais acerca da doença. Acompanhei a divulgação dos boletins epidemiológicos diários pelo Ministério da Saúde e vi que a incidência de casos só aumentava. O número de casos cresceu tanto que a quantidade de Unidades de Terapia Intensiva no Brasil ficou insuficiente para atender à demanda. O caos se instalou nos hospitais do País e algo até então inimaginável aconteceu: as cidades tiveram que ser fechadas pelos governos. Pensar no chamado *lockdown* após o seu acontecimento parece algo aceitável, mas se me dissessem há um ano que um dia os governos teriam que fechar as cidades por conta da disseminação de um pequeno vírus eu não iria acreditar nunca. Pensar que uma das cidades mais importantes do planeta, como Nova York, fecharia em pleno o século XXI para a contenção de um vírus talvez lhe desse um bom cargo nos estúdios hollywoodianos, mas não o título de pessoa sã.

Durante o *lockdown* em minha cidade, muitos dos meus parentes foram acometidos pelas misteriosas viroses, uns tendo sintomas leves, outros nem tanto. Apesar dos sintomas dessas pessoas terem sido idênticos aos das pessoas infectadas pelo SARS-CoV-2, não é possível afirmar que todas estavam, de fato, infectadas pelo vírus, já que apenas duas delas realizaram os testes para a detecção de anticorpos contra esse patógeno. Os testes deram positivos.

No meu bairro, diversas notícias de morte de pessoas ocasionadas pela COVID-19 circularam, deixando todos com muito medo, principalmente a minha avó, que tem 82 anos e é hipertensa. Além disso, a campanha da mídia de incentivo à proteção contra o coronavírus certamente ajudou a disseminar esse medo entre as pessoas. Lembro-me das inúmeras vezes que levei minha mãe ao mercado e fiquei dentro do carro olhando o ir e vir das pessoas com as suas máscaras, sempre refletindo acerca de como aquele “acessório” tão desagradável até para os estudantes da área da saúde havia se tornado tão comum de um dia para outro.

Posteriormente, à medida que os dias foram se passando, o medo dos meus familiares foi dividindo espaço com a dúvida, causada principalmente pelas declarações do Presidente brasileiro Jair Messias Bolsonaro, que, em muitos casos, questionou a existência da pandemia, as medidas protetivas e, até mesmo, os medicamentos utilizados nos hospitais.

Hoje, dia 7/12/2020, o Brasil já totaliza 6,6 milhões de pessoas infectadas e 177 mil mortes pela doença. A incidência de novos casos vinha diminuindo há uns dois meses, o que pode ter contribuído para a diminuição do medo das pessoas em relação ao SARS-CoV-2. Confesso que isso tem acontecido comigo e com os meus familiares, entretanto, no dia em que escrevo este texto, a incidência de novos casos voltou a subir, estando a mídia já anunciando uma segunda onda de contágios no Brasil, assim como tem ocorrido na Europa.

Como futuro profissional da saúde e cidadão penso que essa pandemia trouxe à tona a discussão acerca da importância de se pensar no outro. Pensar no outro em todas as situações possíveis. Como profissional da saúde, pensar e entender que as pessoas sentem, sofrem e angustiam-se, cabendo a mim cuidar, consolar e acolher, sem julgamentos. Pensar e entender que as pessoas têm famílias e que estas aguardam, sofredamente, informações sobre os seus entes enfermos nos hospitais. Pensar e entender que muitas pessoas não se cuidam porque não podem, não conseguem ou não são informadas; não cabendo a mim julgá-las por isso.

Como cidadão, entender que devo me cuidar para não descuidar do outro, porque o outro paga, muitas vezes inocentemente, pela falta de cuidado de quem se informa e, mesmo assim, opta por não se proteger e proteger o outro. Pensar e entender que dentro dos hospitais os profissionais sofrem com o excesso de trabalho e a ausência de descanso. Pensar e entender que os profissionais da linha de frente do combate à COVID-19 privam-se do contato com os seus familiares com o intuito de protegê-los do sofrimento visto nas unidades de saúde. Pensar no outro e entender o outro, esse é um dos maiores aprendizados que essa pandemia deixará para a humanidade.

VIVÊNCIAS DURANTE A PANDEMIA DO NOVO CORONAVÍRUS

por Aryllan Adrian Monteiro de Oliveira

Desde o momento que foi decretado a ascensão de classificação da epidemia do novo coronavírus para pandemia, no dia 11 de março de 2020, sucumbi na plena aceitação de que a situação que o mundo estava vivenciando era extremamente alarmante. Pela primeira vez, nos meus 19 anos de existência até aquele momento, pude captar explicitamente o drama e a apreensão de todos que me circundavam no meu vínculo social; a incerteza da devastação oriunda da progressão da doença no meu país, o anseio acerca das medidas governamentais que precisariam serem tomadas naquele ponto, totalmente um momento de inseguranças, ansiedade e angústia.

Cinco dias depois, o primeiro decreto no Estado do Ceará veio à tona, o estado de quarentena foi imposto, paralisando todas as atividades presenciais não essenciais. A partir daquele dia, o meu rumo educacional entrou em conflito, pois soube da suspensão das aulas, uma série de pensamentos eram constantes na mente, as indagações de conseguir me formar no tempo proposto, se meu ritmo de aprendizado não entraria em colapso. Eram problemas grandiosos para mim, porém, com o passar dos dias e semanas, logo pude perceber que os meus maiores problemas não passavam de capricho.

Os números ascendentes de casos, progredindo exponencialmente, e não muito tardiamente, os expressivos números de óbitos diários. Setores de Unidade de Terapia Intensiva (UTI) sem leitos, a busca pela fomentação da infraestrutura hospitalar, juntamente com a incansável dedicação dos profissionais de saúde, trouxe a realidade para muitas pessoas que ainda satirizavam da situação. Estávamos sim vivendo a pior crise sanitária do século. Dia após dia, não sabíamos qual era o pior, pois com o passar das horas, os quadros se agravavam ainda mais. Prever o pico de contágio, de óbitos era um tiro no escuro, pois quase tudo sobre o novo coronavírus ainda era incerto naquele início. A única certeza que tínhamos era a da necessidade de respeitar o isolamento.

Paralelo com o vivenciado pelo mundo e coletividades, a individualidade de cada um também estava em um momento delicado. Na minha parte, embora muito preocupado com as incertezas acerca da situação de familiares não tão próximos, busquei atenuar a pressão psicológica que o isolamento causava. A utilização da leitura como válvula de escape, o aprendizado de novas receitas, mais conversa com familiares e jogos online ou de tabuleiro.

Todas essas atividades foram sanadas durante o período de isolamento, esse vínculo de cura individual emanado pelo coletivo dos meus familiares mais próximos, proporcionou a verdadeira chave para a resiliência naquele período tão turbulento.

Devido ao agravamento do cenário pandêmico, medidas compensatórias para evitar o atraso acadêmico foram tomadas. O Ensino a Distância (EAD) foi a solução encontrada pelas universidades mundo à fora visando o não prejuízo da comunidade acadêmica. No início, pude sentir uma dificuldade para me habituar a um novo contexto de aprendizado. Era tudo muito distinto daquilo que estava acostumado, as constantes tentações de idas ao banheiro, lanches fora de hora por simplesmente estar em casa e ser tudo mais fácil era recorrente. Tive que remodelar meus planejamentos de estudo, me dedicar ainda mais para conseguir evitar a fadiga da leitura frente a tela de um computador ou celular. Um dos resultados negativos dessa mudança de metodologia, foi justamente na piora da minha miopia. A luz azul emitida pelos aparelhos eletrônicos me prejudicou, porém tudo foi contornado com a aquisição de novas lentes que sanavam o problema. Ademais, com muito esforço, pude concentrar meu desejo de aprendizado e tentar absorver o conteúdo das aulas ministradas através dos aplicativos de videochamadas existentes, medidas essas visando a manutenção do aprendizado e absorção de conteúdos durante a graduação.

Como futuro médico, durante o cenário vivido, averigui um panorama geral dos esforços e dualidade entre intensidade e equilíbrio que a minha futura profissão exigirá. O exercício da profissão precisará de técnica, mas claramente também de uma ampla visão humanísticas sobre as problemáticas da individualidade de cada paciente. É o olhar atencioso diferencial a cada um, em prol de uma melhor resolução de seus problemas. A pandemia do novo coronavírus conseguiu exalar explicitamente para todas as esferas da sociedade as diversas definições da arte do cuidar que a área da saúde propõe e busca constantemente aplicar com técnica, cautela e esmero.

A AULA QUE QUERÍAMOS TER

por Bruno Araújo Rocha

No dia 16 de março, lembro-me de estar na universidade, preste a apresentar um seminário de anatomia, durante a tarde fomos surpreendidos por um decreto de isolamento social do Estado. Era um prenúncio de que a pandemia de Covid-19 tinha alcançado nossa vida. Nesse mesmo dia, a secretaria de saúde havia identificado os primeiros casos oficiais no estado, eram três.

Não sabia a proporção que a pandemia iria tomar e sequer quando iria passar, naquele momento, inocentemente, a gente só conseguia sentir um grande alívio por não ter que apresentar o seminário, mas que na verdade, esse sentimento seria, com decorrer dos dias, seria substituído por angústia, tristeza e desolamento do que a pandemia causaria no mundo e no Brasil.

Os primeiros dias em casa soaram como uma recompensa pelo esforço do semestre, visto que estávamos no final de mais um, do curso. Porém, os dias se passavam e as notícias vinculadas sobre a pandemia, não eram animadoras, tudo que conseguia ver na TV eram os aumentos no número de mortes, de casos e da superlotação com refrigeradores ao lado dos hospitais para vítima fatais, essas imagens tentavam me tirar todo sentimento de esperança por dias melhores. Aliado a isso, o cenário parecia mais obscuro quando eram levantados questionamentos sobre a ciência como uma ferramenta no combate ao vírus. O discurso anticientífico, mostrou-me o quanto nós, alunos e futuros profissionais da saúde, temos e teremos um papel fundamental na defesa da ciência no avanço dos desafios em sociedade. Todo esse cenário, fez com que eu sentisse a necessidade de desenvolver outras habilidades, como estudar escrita científica e todos os recursos para uma produção de qualidade e bem fundamentada na ciência.

Com o avanço da pandemia, entendê-la como combater esse problema mundial, me motivou a estudar inúmeros aspectos relacionados à COVID-19 para compreender melhor. O conhecimento acerca da epidemiologia, da Virologia, da Imunologia e de outras disciplinas passaram a fazer muito mais sentido, visto que tudo discutido em aula está acontecendo diante de nossos olhos, algo impressionante! Entender a fases de contaminação, o comportamento do vírus no mundo, as fases de produção de vacina, toda esses aspectos me fizeram sentir um privilegiado no que tange a ver como a ciência e suas extensões estão em nossas vidas.

Evidentemente, que não ninguém queria passar por uma pandemia, todavia a pandemia me mostrou que devemos valorizar outras coisas, além da ciência.

Uma rotina marcada por responsabilidade, pela autocobrança rumo a excelência e dedicação quase que exclusiva ao curso de medicina, são condicionantes quase que naturais como aluno. Nesse sentido, a pandemia mostrou que existem outras questões que importam e são determinantes também na formação do profissional que queremos ser. Estar mais tempo em casa, durante a pandemia, mostrou-me que eu não precisava estar formado para ajudar pessoas. Promover a ações de educação e saúde no ambiente familiar foi a primeira medida, reforçar os cuidados com parentes, amigos e a vizinhança sobre os cuidados necessários foram importantes, visto que o sentimento de segurança da minha cabeça só estava por completo quando todos a minha volta estivesse também. O sentimento de empatia, talvez, tenha sido muito comprometido nessa pandemia algo que nos pequenos gestos de líderes políticos e de uma parcela da população foi registrado e continua sendo.

De fato, o vírus mostrou ter uma letalidade covarde, cruel e letal, porém ela ressaltou o quanto a humanidade encontrava-se doente mesmo antes de seu aparecimento, quase uma condição crônica com sintomas de egoísmo, de ambição econômica de descaso ao próximo. Entender que as pandemias, historicamente, acabam por serem pressões seletivas, como foi a bubônica, varíola, gripe espanhola, gripe suína (H1N1) e, atualmente, a de COVID-19, pode transparecer insensibilidade para alguns, contudo a gravidade e a proporção com que a pandemia de COVID-19 ocorre no Brasil, recebe uma contribuição evidente dos gestos de indiferença e de cuidados mínimos de prevenção de transmissão.

Diante disso, o desafio de acreditar na evolução o homem parece ter alcançado seu limite, visto que o cuidado a sua própria espécie parece não existir. Hoje, dia 18 de dezembro de 2020 são, aproximadamente, 321 mil casos e quase 10 mil mortes no Ceará, números que assustam e me fazem pensar que a nossas vidas estarão marcadas por dores e por muitos aprendizados.

O compromisso de ser um melhor médico e, sobretudo, preparado para desafios só aumentaram. A concepção de buscar uma relação intensa, prazerosa e continua com a ciência e com a contribuição para o seu crescimento estão sendo impulsionadas pelos inúmeros absurdos científicos, alguns até falados por profissionais de saúde, relatos nesse período de pandemia.

PAUSAS

por Caio Pessoa Cruz

Há tantas coisas que fogem à compreensão humana. E há ainda mais coisas que fogem à competência humana. O novo coronavírus provou ser uma dessas coisas, à medida que escancarou a natureza que insistimos em negligenciar por vários momentos. O vírus em questão provou que nós, humanos, não somos deuses. Não somos donos da seleção natural. Não somos donos do planeta em que vivemos. Tampouco somos donos da nossa própria vida. Na verdade, somos petulantes por acreditar nisso, principalmente em um cenário o qual fez muito além de evidenciar que não conseguimos perpetuar a vida; seja a de quem amamos, seja a nossa. Bem como não conseguimos salvar as vidas de inocentes. Não conseguimos restringir a pandemia de Sars-cov-2 a algumas mortes. Isso dói. A impotência humana frente aos desafios desta época dói. Assim como dói perder familiares. Não um. Não dois. E não três. Mais.

Dói perder amigos. Dói ver amigos perdendo entes queridos. Dói perder quem é amado. Dói perder quem não foi amado o suficiente. Dói perder quem você não perdoou a tempo. Dói perder quem lutou com todas as forças contra a falta de ar, para se manter vivo. Dói perder quem lutou para que seus pacientes não se fossem. Dói perder quem lutou para desenvolver alguma vacina ou comprovar a eficácia de algum medicamento contra a COVID-19. Dói esperar evoluções clínicas positivas quando está internada a pessoa que te criou, fundamentou o teu caráter, te deu oportunidades para subir na vida e alcançar os teus sonhos, cuidou dos teus filhos e acreditou no teu potencial em superar as piores situações de vida. Dói não poder estar com essa pessoa no momento. Dói ser incapaz de arrefecer o seu sofrimento. Dói não poder devolver todo o consolo e esperança que um dia vieram dela. Dói não saber se ela se sentiu sozinha quando se foi. Dói ainda mais não poder comparecer ao seu velório e se despedir - nem que seja ao tocar o caixão. Dói saber que ela foi enterrada entre tantas outras pessoas que também não foram veladas.

Dói saber que essa história se repetiu com mais de 220 mil famílias brasileiras. Dói saber que virão mais óbitos por COVID-19. Dói saber que a vida humana foi reduzida a números por muitas pessoas, não porque elas tivessem escolha, mas porque são números tão absurdos a ponto de se tornarem emocionalmente intragáveis, caso alguém tente ter plena consciência do seu completo significado.

As frases deste relato acerca da sobrevivência de um futuro médico em uma pandemia são curtas, porque as vidas perdidas nesta pandemia foram encurtadas. A quantidade de pontos

finais ultrapassou a quantidade que conseguimos notificar - e algumas pessoas, infelizmente, não acreditam em tal subnotificação de casos e mortes. As frases deste relato acerca da sobrevivência de um futuro médico em uma pandemia são repetitivas, porque as dores foram repetitivas. As dores de garganta, as dores de cabeça, as dores abdominais - decorrentes da infecção - foram tão repetitivas quanto as dores das perdas, as dores dos medos e as dores das incertezas - as quais também advieram da infecção. Não por isso elas perderam a intensidade à proporção que foram redeflagradas.

Caso isso não tenha ficado claro, Leitor, por gentileza, releia o texto e respeite as pausas dos pontos finais. Isto é um apelo a favor das pausas. Permita sua consciência planar alguns segundos sobre cada frase curta, fragmentada e repetitiva, como se fosse um luto, pois assim o é. Afinal, aprendi que, respeitando o tempo de processamento emocional, dando um passo de cada vez, vivendo um dia após o outro e com os olhos bem abertos para ler o que está registrado ao seu redor, os significados passam a ser compreendidos de uma forma ligeiramente mais palatável.

Precisamos de pausas para que consigamos entender que, apesar de não sermos donos da seleção natural, podemos continuar tentando driblá-la - tal como fazemos desde a Revolução Neolítica. Com esse fito, precisamos manter os olhos abertos para os fatos registrados ao nosso redor. Precisamos reconhecer que o Brasil, apesar de estar no segundo pico de casos e mortes, ainda não terminou a primeira onda. Ele apenas a minorou por alguns meses. Foi um intervalo ilusório. E nesse ínterim, novas variantes surgiram pelo mundo. Novas variantes ainda podem surgir. Talvez, no futuro, novas vacinas precisem ser elaboradas em face de mutações e variantes até então inesperadas. Inicialmente, consideramos que a pandemia poderia passar em alguns meses. Hoje, necessitamos evitar que ela dure anos.

Mas as pausas que poderiam evitar contundentemente algum prolongamento ainda estão por vir ao País. Urgem pausas no negacionismo científico institucionalizado, na disseminação de *fake news*, na politização enviesada e desnecessária da doença e suas possíveis condutas terapêuticas. Demanda-se sobriedade científica generalizada. Urgem pausas na manutenção de políticas e posturas públicas inconvenientes, as quais apontam em uma direção que, logicamente, não favorece grandes mudanças positivas no âmbito sanitário brasileiro.

Hoje, 16 de fevereiro de 2021, é meu D18 de sintomas. Saí para comprar alguns remédios para meu pai - que está no seu D10, evoluindo bem, com a graça de Deus - e minha mãe - que está no seu D16, também evoluindo bem. É a segunda vez que ela é diagnosticada com COVID-

19. Minha irmã também foi diagnosticada duas vezes. Perdi uma tia há duas quintas-feiras. Ao acordar, descobri perdi uma tia-avó, que estava internada a oito dias.

Precisamos que a pandemia pause.

NARRATIVA UM TANTO INDEFINIDA

por Carlos Germano Bringel Ferreira

Era março de 2020 quando tudo começou. Na verdade, tudo havia começado alguns meses antes na província chinesa de Wuhan, contudo, o Estado brasileiro somente sentiu os efeitos do que surgira algum tempo depois. Era um vírus, uma entidade microscópica que mudou a trajetória da humanidade. Até pouco antes de os jornais brasileiros noticiarem uma situação de crise sanitária, a população brasileira vivia uma vida normal dentro dos padrões da normalidade. O brasileiro comum saía aos finais de semana para momentos de lazer depois de uma semana árdua de trabalho/estudo. Porém, subitamente, perdemos nossa “liberdade” de ir e vir, de festejar e de contemplar as belezas do nosso país. Era um tal de “lockdown” (sim, caros leitores, aprendemos muitos termos durante a pandemia). Ficamos presos. O governador anunciara um estado de crise sanitária por 15 dias, sendo que nesse período estipulado o governo traçaria planos para lidar com a crise em questão. Assim, em abril de 2020, tudo já estaria resolvido. Já adianto ao leitor que a situação ainda não foi “resolvida” até o presente momento em que redijo esse texto.

O “lockdown” trouxe sérios debates políticos ao cenário brasileiro. Na verdade, essa medida de vigilância sanitária reforçou, de modo geral, alguns antigos conflitos entre os principais governantes. Algumas pessoas referiam o “lockdown” como uma forma de alguns governantes tomarem vantagem sobre a situação, enquanto outras acreditavam na eficácia dessa medida para conter a disseminação do vírus. Exatamente, politizaram uma pandemia global. Sendo assim, façamos o caminho oposto a esse, não tornemos essa discussão essencialmente partidária, mas também não deixemos de considerar a influência do cenário político brasileiro no transcorrer da pandemia ao nível de Estado-nação. Bom, o confinamento permaneceu e o ser humano como animal essencialmente biológico dotado de sensibilidade começou a reagir à situação que nos foi imposta pelo vírus. Tratava-se de uma nova era.

A nova era foi inicialmente bastante desafiadora e promissora. O brasileiro acreditava passar por uma situação de confinamento temporário. Alguns estavam crenes de que se tratava apenas de um “tempo” de folga e a ideia de um vírus mortal ainda soava bastante distante na cabeça do brasileiro, principalmente, o que residia nas áreas mais interioranas. Então, diante da situação, o que fazer? As pessoas começaram a sentir, na prática, o que representava o velho ditado popular brasileiro sobre mente vazia. Então, os exercícios físicos e as dicas de ocupação

tomaram a frente nos lares brasileiros. Todavia, a longo prazo, isso despertou em algumas pessoas um interesse patológico por produtividade.

Assim, as consequências do cenário pandêmico foram as mais diversificadas para o sujeito-pessoa, uma vez que cada pessoa, dentro de sua realidade, experienciou coisas novas. Um fenômeno que reforça esse fato foi a alteração do padrão de sono das pessoas durante a pandemia, alguns indivíduos referenciaram mais sono no início da pandemia, enquanto à medida que a pandemia acontecia, essas pessoas relataram insônia e uso de medicamentos para indução de sono.

Nesse contexto, também surgiram as buscas por questões de ordem metafísica, evidenciada nos inúmeros relatos de pessoas que começaram a ter uma nova percepção da vida frente às numerosas perdas diárias por conta da COVID-19. Não foi incomum a busca por artistas que versavam sobre os conflitos existenciais das épocas, sobressaindo-se, então, artistas atemporais como Belchior. A prova disso é que alguns veículos de comunicação noticiaram milhares de pessoas repetindo os dizeres desse querido artista, sobretudo, o dizer: “Tenho chorado demais, tenho sangrado pra cachorro. Ano passado eu morri, mas esse ano eu não morro.”

Todavia, a pandemia trouxe um cenário paradoxal em muitos aspectos da vida humana. Algumas pessoas respeitaram o confinamento, outras não o fizeram. Inicialmente, o medo da contaminação pelo SARS-CoV-2 era real, as pessoas, em sua grande parte, preveniam-se como podiam e rapidamente o álcool em gel e as máscaras passaram a fazer parte da rotina dos brasileiros. No entanto, infelizmente, o transcorrer do tempo provocou nas pessoas um sentimento de rebeldia quanto ao confinamento, traduzido em um aumento no número de pessoas descrentes na eficácia do confinamento social. Esse sentimento de descrença foi endossado pelo Governo ao passo que sugeria formas alternativas de tratamento e desqualificava qualquer insumo científico-tecnológico proveniente da China. As pessoas estavam confusas. A insegurança prevaleceu.

Com o passar dos dias, já era possível observar que muitas pessoas estavam desrespeitando a quarentena e começaram a promover aglomerações em seus recintos. A consequência foi desastrosa. Milhares de pessoas morrendo todos os dias vitimadas da COVID-19 em associação com terapias medicamentosas fajutas configuraram um problema de saúde pública instalado. O Governo Federal foi omissivo em muitas situações, o que agravou a situação vivenciada. Uma boa parte dos brasileiros persistiu bastante indiferente à crise sanitária vivida, ao passo que desrespeitava as normas impostas para conter a disseminação do vírus.

Diante dessa situação referenciada, conclui-se que o cenário pandêmico atual ainda carece de medidas interventivas para conter a disseminação do SARS-CoV-2. Assim, urge que o Governo Federal tome medidas mais rígidas incluindo punições a quem desrespeitar as normas sanitárias. Outrossim, é necessário que cada brasileiro reflita sobre o atual contexto em que estamos inseridos e tome os cuidados cabíveis para ceifar a propagação dessa entidade mortal, incluindo o uso de equipamentos de proteção individual como também a tomada de consciência para se evitar aglomerações. Essas medidas apaziguarão o contexto alarmante e serão responsáveis pela retirada da sociedade brasileira atual de um quadro de indefinição provocado pelo contexto da COVID-19.

PANDEMIA: DIFICULDADES E OPORTUNIDADES

por Ednardo Ramos de Meneses

A passagem de ano, de 2019 para 2020, foi como todas as outras permeada por um desejo coletivo de prosperidade, paz e saúde para si e para os familiares e amigos. Tudo parecia se encaminhar para mais um ano normal, com os óbices naturais pelos quais todos passam, mas também com conquistas e realizações de igual monta.

Ainda no início de janeiro, algumas notícias começaram a serem veiculadas na mídia informando sobre um vírus misterioso que havia surgido na província chinesa de Wuhan; mas, como habitual, não havia a preocupação latente de que algo de pior fosse acontecer diretamente no Brasil. Não demorou muito, todavia, para que a COVID-19 (do inglês, *Coronavírus Disease 2019*) se alastrasse por outros continentes e, como consequência, chegasse ao Brasil, assumindo um grau de pandemia consoante à determinação da Organização Mundial da Saúde. O status quo a nível estadual veio a se modificar substancialmente com o decreto instituído em 16 de março de 2020, que, dentre as várias medidas de restrição previstas, determinou a interrupção temporária das aulas presenciais no estado.

Logo após a divulgação do referido edito estatal, um misto de sentimentos permeou minha mente. Em parte, havia um certo alívio dada a folga “forçada” que no referido momento se mostrava como benéfica pelo cansaço demasiado decorrente das atividades e matérias do semestre letivo, mas também se fazia presente a preocupação sobre como as atividades acadêmicas iriam prosseguir. Os primeiros dias após o decreto foram de descanso para renovar as energias, mas, logicamente, a perspectiva de um retorno às aulas era uma constante. Tal expectativa, no entanto, foi cada vez mais se esvaindo à medida em que o noticiário diariamente publicava a atualização de casos confirmados e de mortes pela doença em aumento exponencial.

Como alternativa à impossibilidade das aulas *in loco*, o segundo semestre terminou com aulas à distância por meio de plataformas digitais. A adaptação à nova realidade não se deu de modo fácil, pois eu nunca havia passado pela experiência de assistir às aulas de modo remoto. Tive, assim, que readequar minha rotina de estudos e me ajustar ao novo sistema de provas e atividades. Após o fim do semestre letivo no começo de maio, seguiu-se então um longo período de quase cinco meses sem aula.

A presença frequente da morte enquanto temática unânime em todas as discussões de cunho religioso, político e moral, dados os impactos concretos causados pela pandemia na vida

de milhões de pessoas, se refletiu em mim sob forma de uma reflexão existencial acerca do verdadeiro significado da vida e sobre o que representa a morte. A partir de então passei a procurar mais contato com as visões de diferentes religiões sobre os temas aludidos para abrandar meus receios e inquietudes. O período de isolamento também foi importante para eu desenvolver uma maior consciência sobre autocuidado. Iniciei então uma rotina de exercícios e atividades físicas para abandonar o sedentarismo crônico que me acompanhava há anos. Assim, mesmo em meio a tantos contratempos e adversidades, pude me revigorar mentalmente e fisicamente; contraponto esse que é para mim cirurgicamente sintetizado na frase de Albert Einstein: “No meio da dificuldade encontra-se a oportunidade”.

No decorrer dos meses, muitas pautas assumiram protagonismo na mídia e no cotidiano, desde as medidas severas de restrição impostas pelo *lockdown* até a triste polarização ideológica que a pandemia assumiu no Brasil, com correntes ideológicas divergindo acerca da necessidade do isolamento social, por exemplo. Em um plano teórico, o ideal seria que todas as vertentes se unissem em prol do combate a um mal comum, que é a pandemia, mas devido a essa impossibilidade, haja vista a incongruência de visões antagônicas, é necessário ter como norte que a vida é sempre o mais importante.

No dia 4 de setembro, finalmente as aulas tiveram seu retorno, ainda por via remota, com o adiantamento da disciplina de ciências fisiológicas II. A volta à rotina de estudos foi fundamental para diminuir o prejuízo com relação ao calendário acadêmico e principalmente para dar prosseguimento ao sonho da formação em medicina. Uma semana depois do término da cadeira mencionada, iniciou-se oficialmente o terceiro semestre, o qual está em andamento até o presente momento. Há logicamente um nítido descompasso entre a realidade presencial e virtual, porém mais importante que isso é ver o esforço conjunto de professores e colegas para dar continuidade ao curso mesmo em meio a tantos obstáculos de cunho principalmente logístico.

Por fim, é fundamental ter em mente que mesmo com a chegada da tão esperada vacina, a pandemia de COVID-19 ainda não acabou e muito ainda deve ser feito para prosseguir o combate a essa problemática mundial tanto por iniciativa do estado como também dos cidadãos. Para mim, a grande lição que essa doença deixa é a de que a vida deve ser levada com leveza e que os problemas rotineiros devem ser administrados com maturidade para que não venham a abalar a saúde mental e física. Mais importante que a divergência é a união para o bem comum e, independentemente da dificuldade, há sempre um jeito de se melhorar enquanto ser humano.

UMA EXPERIÊNCIA DIGNA DE FILME

por Felipe Gomes da Silva

Lembro-me de forma bem clara como tudo começou, era uma segunda como qualquer outra, íamos ter prova de neurofisiologia. Os jornais já alertavam sobre um vírus desconhecido, que causava sintomas não específicos, variando de pessoa para pessoa. Porém, nunca imaginei que ele seria o suficiente para parar nem a universidade na qual estudo, imagina o planeta. Nessa segunda, a professora cancelou a prova e disse que o retorno às atividades normais era indeterminado.

Imaginei que essa indeterminação fosse acabar em uma semana, no mais tardar duas semanas e pronto, tudo ia se resolver. Estava completamente enganado, essa paralisação durou um, dois, três meses e até hoje estamos vivendo um reflexo dela. A situação era mais séria do que eu imaginava, passamos um longo período sem aula. No começo, não vou mentir, eu achei até interessante para solucionar aquele problema do momento, que era a temida prova de neurofisiologia.

Porém, os dias foram se passando, e comecei a perceber que a minha rotina ia mudando de forma silenciosa e sorrateira. Nos primeiros dias, eu conseguia estudar de forma aleatória matérias do curso e até conteúdos por fora, que tinha a curiosidade de aprender um pouco mais. Com o passar do tempo eu já não conseguia estudar mais nada, passava grande parte do tempo desmotivado e sem esperanças que isso fosse acabar, para piorar, a minha família estava quase surtando.

Minha mãe estava com excesso de limpeza, restringindo a saída de todos da casa, quase não botava os pés do lado de fora de casa, não queria sair para ir nem no mercado. Esse temor todo se transferia para o meu pai, que é portador de espondilite anquilosante e faz uso de medicações com grandes efeitos colaterais. Essa rotina ia se perdurando, até que todos da casa adoeceram, admito que mesmo eu sendo um dos mais novos da casa, fiquei com bastante medo, por não saber exatamente o que iria acontecer naquele momento. Nessa situação, a rotina de sono começou a desregular bastante, meu pai por mais que negasse, estava sempre apreensivo por causa da doença crônica, pois ele nesse período teve que suspender o uso da medicação, e dessa forma ficou com um medo enorme de sentir dores intensas. Além disso, minha avó também foi motivo de grande preocupação, pois além da idade avançada, ela não acreditava muito nessa história de pandemia, e continuou realizando suas atividades corriqueiras. Ela começou a se

sentir mais indisposta do que o normal, apresentando dificuldade para subir a escada; lavar a roupa; varrer a casa etc. Mas, graças a um estilo de vida saudável e a realização diariamente de atividades físicas, ela conseguiu se recuperar dessa terrível doença.

O tempo foi passando e a realidade foi melhorando, o trânsito de pessoas já estava ocorrendo de maneira reduzido e com restrições, mas já era um avanço. As atividades acadêmicas foram retornando, mesmo que de maneira remota, porém já era uma luz para quem não tinha expectativa nenhuma, depois de um longo período sem nenhuma comunicação com a universidade. Dessa forma, será um período que ficará para sempre na nossa memória, e será alvo de estudo de inúmeros alunos futuramente, esse contexto atípico em pleno século XXI. Várias gerações futuras irão ficar se perguntando se tudo isso realmente aconteceu, ou o indivíduo ou o material didático que está fornecendo essas informações estão exagerando.

MUDANÇA DA NOITE PARA O DIA

por Francisco Socorro Rocha

Tudo começou quando me mudei de Sobral para Fortaleza com intuito de estudar Medicina na Universidade Estadual do Ceará (UECE) em julho de 2019. Nessa perspectiva, minha rotina era bem agitada, durante a semana ia à faculdade, só retornava anoite. Com pequenos intervalos de descanso e logo iniciava novamente os estudos. No Sábado ia à igreja com minha família e no domingo ia ao supermercado. Logo, estava se adaptando ainda a rotina dos estudos e dos desafios da capital.

No entanto, no começo do segundo semestre, tudo mudou com a notícia de um potencial vírus, divulgado nas mídias sociais, vindo da China, onde ocorreu um surto com grande poder de inefetividade fatal. Nesse contexto, em seguida, em poucos meses, vi que a Organização Mundial de Saúde (OMS) decretou pandemia frente à disseminação do vírus, em especial, devido ao poder de contágio pessoa a pessoa. Desse modo, me preocupei, mais não tanto, pois não pensava que chegaria aqui no Ceará, porém em poucos dias quando estava na universidade em uma aula preparando-me para uma prova de ciências fisiológicas I, foram suspensas as aulas presenciais com tempo indeterminado de quando voltaria as atividades presenciais, a UECE seguiu os protocolos governamentais. Outrossim, algumas datas de retorno foram previstas, mais quando finalizava o prazo de alguns decretos era novamente remarcado devido ao número de casos aumentados, sobretudo, como lidar como essa nova realidade da pandemia. Dessa forma, fiquei muito preocupado com meus estudos, também com a segurança da minha família, em especial, da minha mãe por ser do grupo de risco, segundo as estatísticas a doença estavam aumentando em proporção incontrolável.

Nesse contexto, é válido ressaltar que os professores para terminarem o semestre recorreram as plataformas digitais, ou seja, deu-se início o processo de ensino virtual, em casa assistir as aulas pela internet, minha experiência com ao vídeo aulas tiveram e tem pontos positivos e negativos, já que foi uma realidade nunca vivenciada. Em primeira análise, as aulas são muito cansativas frente a metodologia de ensino, que não podemos nem chamar de Educação à Distâncias (EAD), mas uma adaptação as circunstâncias “jeitinho brasileiro”, na realidade grande potencial de resiliência dos professores e alunos, dada uma das opções do momento. Em segundo análise, as aulas pelas plataformas digitais foram disponibilizadas, gravadas, por alguns professores, facilitando assim o processo de aprendizagem, um vem que o docente poderia rever

a mesma. Todavia, a sobrecarga de conteúdo nesse modelo, em muitos casos, não foi tão eficiente frente à tradicional, em que a interação professores e alunos, é crucial no ensino e aprendizagem, faz-se necessário essa troca de saberes, que no virtual fica um pouco a desejar.

Nesse prisma, ao acordar pela manhã tomava o desjejum e assistia as videoaula durante a semana, isso passou a ser rotina, exceto o intervalo do segundo semestre para o terceiro, período de meses no “lockdown”, em que o governador lançava decreto sobre decreto, sendo inviável as aulas iniciarem, visto que os casos de COVID-19 só aumentava, tempo muito difícil, pois pensava sobre como iria terminar a graduação e ao mesmo tempo como lidar com tanta tragédia, mortes, inclusive, com parente. Com isso, foi importante restabelecer novos hábitos, como atividade física junto com o grupo familiar, exercícios aeróbicos após as aula da faculdade, corroborando no equilíbrio e saúde mental durante ao “aprisionamento” nunca antes experimentado. Aos finais de semanas no sábado fazia o culto online e no domingo ia ao supermercado fazer o mercantil semanal. Ademais, o apoio familiar foi e é fundamental, mesmo que, em muitos casos, à distância, contribui e continua fomentando o incentivo em busca desse sonho de ser médico.

Portanto, essa experiência que estou passando é única, em que a pandemia, COVID-19, realmente mudou meu modo de pensar sobre o quão vulnerável é o ser humano. Dessa forma, é fulcral refletir a prática médica uma vez que esses profissionais estavam na linha de frente de combate ao covid-19 e inúmeras situações foi nova, como a mortandade, fruto, em muitos casos, de uma inoperância do Sistema de Saúde. Desse modo, o mundo tem que se preparar não necessariamente com mais tecnologia, mas tornar o processo de Saúde mais humano, pois é triste com esse cenário a gestão do país não ser tão eficiente. Destarte, essa reflexão é necessária, para ponderar o que é ser médico, e lembrarmos do nosso juramento de Hipócrates “Aplicarei os regimes para o bem do doente segundo o meu poder e entendimento, nunca para causar dano ou mal a alguém”.

COVID-19

por Gabriel Melo de Sousa

COVID-19: doença difícil e capciosa que afetou alunos
e deixou muitos moribundos

Tal pandemia que causou muitos sintomas piores que anemia
deixou muito profissionais ser seres tão especiais

como parentes que ficaram doentes e se fizeram ausentes.

Que moléstia que não escolhe pobre, rico ou aderente
afetando a todos indiscriminadamente.

Morbidade essa que complicou diabéticos e hipertensos
e que trouxe muitos lamentos.

Com um semestre EAD

quase que, como aluno,

não aguento a claridade do PC.

Um tormento,

mas o conhecimento é um acalento

para enfrentar a COVID no momento.

Alunos angustiados com a perda de amigos

e velhos ouvidos que um dia lhe apoiaram e soltaram o verbo,
como poucos o fariam e jamais se calariam.

Com hospitais lotados

e incertezas para todos os lados,

muitos internos e profissionais alunos

saiam abalados

com o grande número de acamados.

Estudar na pandemia virou mais que rotina

porque todo dia era uma nova sinonímia

com tantas descobertas novas que estudar para as provas

era mais que obrigação para prevenir mais covas.

Com sonhos e planos interrompidos
muitos deixam um mundo a ser vivido
por sempre adiarem planos reprimidos.
Esse aval para tudo é o que torna o mundo
menos profundo e humano para, no fundo,
trazer um novo mundo oriundo
desse fecundo e imundo
que invade residências e rouba vidas
desprovidas de informações para serem prevenidas
as perdas indevidas acabam sendo absolvidas.

Nesse contexto,
não existe mais pretexto para não usar a máscara
e quem não usa não é o cara
e corre o risco de ir para o hospital
e ganhar uma escara.

Via remota era o que se tinha na hora
para evitar esses sinais respiratórios
da hora que comprometiam os pulmões
e encerrava a vida e muitas auroras.

Da Ivermectina a Cloroquina
nada disso se tinha
porque para nada isso se servia
a não ser para enganar
porque na real só a vacina preveniria casos graves
e se para de bater na trave e acabe os agravos.

Da lotação dos hospitais
aos novos casos aumentando, os caixões,

veio a quarentena como forma de antena
para orientar e guiar além de informar
para se resguardar da plena pandemia.

Forças para continuar
vieram muito do orar
para Deus nos guiar
e essa pandemia sanar
além de torcer para o semestre acabar
porque trabalhos não iriam faltar.

Cansados ou não
tereis sempre a disposição de médico
de um médico normocárdico
com a caneta na mão
para enfrentar esse vírus, meu irmão.

UM MISTO DE SENTIMENTOS

por Idervânia Silva do Nascimento

Já passei por momentos bem difíceis na minha vida, mas sem dúvidas nesses últimos 11 meses vivi um dos períodos mais desesperadores, amedrontadores e angustiadores da minha vida. No início de 2020, quando as notícias das mortes na China começaram a ser divulgadas, isso passou a ser um assunto das nossas conversas, tanto entre minha família como entre meus amigos. No entanto, aquilo ainda era tão distante e torcíamos para não chegasse ao Brasil.

O que não esperávamos era que em poucos meses seria detectado o primeiro caso no Brasil e logo depois no Ceará. Lembro que no domingo, dia 15 de março, os primeiros 3 casos foram confirmados no Ceará, aquele momento era de incertezas. No dia seguinte, fui para faculdade normalmente, tive aula pela manhã, no entanto, antes da aula da tarde a Universidade declarou que as aulas estavam suspensas por alguns dias e até ali eu ainda não tinha total consciência da situação.

Dia 19 de março, o Governo do Ceará decretou o fechamento dos estabelecimentos comerciais, já havia 24 casos confirmados da doença, e em 08 de maio deu-se início ao “lockdown” na cidade. Depois disso, a situação passou a ficar difícil financeiramente, uma vez que meu pai é autônomo e o número de clientes, evidentemente, decaiu. Além disso, os primeiros casos de adoecimentos de pessoas próximas começaram a chegar, até que, infelizmente, atingiu a minha família.

Em maio, quando minha família adoeceu foi o momento que realmente percebi a gravidade da situação. A partir de então, os meses de maio, junho e julho foram os piores dias que passei em 2020, uma vez que minha família adoeceu e minha mãe, além de apresentar os sintomas fortes da doença, desenvolveu transtorno de ansiedade generalizada. Dessa forma, passei a cuidar dela todos os dias, posso dizer sem dúvida alguma que foram os dias mais difíceis da minha vida. Vivi a incerteza da cura da minha mãe, várias vezes pensei se ela, uma das pessoas que mais amo na vida, voltaria a ser aquela pessoa alegre novamente e todos os dias a esperava dormir para chorar escondido diante daquela incerteza e medo.

O que mais dificultava nisso tudo era que não podíamos ter pelo menos um momento de lazer com ela, só podíamos ficar trancados dentro de casa e não podíamos ao menos receber um abraço de apoio dos nossos familiares e amigos. Apesar disso, as redes sociais foram de grande significância para nós, já que recebemos muito apoio por esse meio. Outro fator que piorava a

situação eram as notícias tristes e inevitáveis que chegavam, como a morte da minha tia por COVID-19, ainda tentamos esconder a notícia da minha mãe devido à situação que ela estava, porém ela acabou descobrindo, então, esses fatos, claramente, só piorava o psicológico dela. No entanto, felizmente, nos meses seguintes, ela foi melhorando e atualmente ela e toda minha família está bem.

Portanto, os primeiros meses da pandemia foram os piores dias que passei. Evidentemente, deixei de fazer muitas atividades que poderia e gostaria de ter feito naquele momento, como produzir trabalhos científicos. Todavia, me arrependo de nada que fiz, jamais teria cabeça para outras coisas naquele momento a não ser o bem-estar da minha família, eu fiz o que tinha que fazer naquela circunstância e atualmente eu tenho mais certeza ainda disso, já que posso ver todos bem agora. Em todos esses dias, tive momentos de desesperança e tive momentos de muita esperança, de que tudo iria voltar a ficar bem novamente. Na data que escrevo esse texto ainda me encontro com esses sentimentos, parte de mim tem grande esperança na vacina e de que tudo voltará a ser como era antes e a outra parte vê a segunda onda de casos se alastrando no estado, UTIs lotadas e as medidas de restrição tendo que ser adotadas novamente. Então, há um misto de sentimentos dentro de mim nesse momento.

Enfim, nesse contexto pandêmico pude perceber ainda mais o quão importante é a nossa família, o quão importante é ter uma rede de apoios, mesmo que a distância, o quão nossa vida é frágil e o quão importante é a minha futura profissão e a de todos os profissionais de saúde em uma situação de emergência, o quão necessário é a dedicação e a responsabilidade que todos esses profissionais devem ter no intuito de salvar o máximo de vidas possível, mesmo que coloque suas vidas em risco. Ademais, pude observar a importância dos investimentos em saúde pública, o quão fundamentais são as unidades de saúde pública. Além disso, pela minha experiência pessoal, não pude deixar de notar a importância dos profissionais de saúde mental, não somente em uma situação como essa, mas no nosso dia a dia também.

RELATO DE UMA ESTUDANTE NA PANDEMIA

por Joana Alves Carneiro

No dia 13 de março de 2020, já me encontrava em estado de alerta em relação ao coronavírus. Nesse dia precisei passar o dia fora de casa. Durante os trajetos confesso que fiquei apreensiva em alguns momentos, sobretudo porque os ônibus estavam bastante lotados. Quando escutava alguém tossir ou aspirar de maneira intensa pelo nariz, ficava preocupada. Apesar da aflição, tentei esquecer, tendo em vista que não havia sido confirmado pelas autoridades nenhum caso na cidade.

Passando-se dois dias após o ocorrido, foram confirmados os três primeiros casos de coronavírus em Fortaleza. Lembrei do dia que estive no transporte coletivo, o que me deixou receosa, mas, como ainda não tinha sido confirmado o status de transmissão comunitária aqui, busquei me confortar com esse fato. Ao acordar no dia 16 de março, resolvi ir de máscara para a faculdade, embora ainda não fosse recomendado o seu uso para quem não possuía algum dos sintomas. Toda essa minha preocupação estava associada ao medo de transmitir o vírus aos meus pais, principalmente a minha mãe, que é hipertensa e, portanto, do grupo de risco.

Ao chegar na universidade, pude notar um comportamento de medo na maioria dos meus colegas, evitávamos ter um contato mais próximo. Até que, no final da aula da manhã, recebemos a notícia sobre o decreto estadual que determinou o isolamento social e paralisação de parte das atividades presenciais.

Durante as despedidas, eu e meus colegas não imaginávamos que ficaríamos tantos meses distantes uns dos outros. O decreto prolongava-se e os casos aumentavam. Meus pais seguiam com sua rotina de trabalho, o que me deixava angustiada, visto que meu pai é dentista, profissão bastante suscetível ao contágio e disseminação do vírus. Para minha maior preocupação, embora buscasse informá-los, meus pais negavam-se a tomar os cuidados necessários. Infelizmente vivemos em uma era de muita desinformação, principalmente nas redes sociais, em que a ciência é motivo de descrença por uma significativa parte da população. Sofri muito com o medo de acontecer algo a eles, o que me rendeu intensas crises de ansiedade. Estagnei. Quando as aulas voltaram no formato EAD, foi desafiador me adaptar. Não foi proveitoso para mim e isso me fazia sentir um fracasso. Diante de tantas angústias, tive muita insônia e estava com uma rotina completamente desorganizada. Com o fim do semestre nesse formato, passei a buscar livros e vídeos que pudessem me auxiliar emocionalmente. Aprendi técnicas de meditação e procurei

diversas dicas para o meu próprio desenvolvimento pessoal. Foi engrandecedor! Os medos ainda estavam presentes, mas com essas ferramentas pude lidar de uma maneira melhor.

Em maio meus pais começaram a sentir sintomas, como indisposição, febre, dores no corpo, hiposmia e anosmia. Foi desgastante ter que convencê-los de que não é aconselhável tomar remédios indicados em mensagens e vídeos sem qualquer respaldo científico. Por fim, eles felizmente recuperaram-se sem apresentarem qualquer sintoma mais grave.

No entanto, também recebi diversas notícias tristes de amigos e de outras pessoas próximas que perderam parentes para a COVID-19. Espero que diante de tantas dificuldades possamos desenvolver ainda mais compaixão e solidariedade uns com os outros. Ademais, que possamos dar mais credibilidade à comunidade científica, pois o conhecimento é capaz de promover um enfrentamento mais rápido e eficiente no contexto de pandemias.

O CONTATO COM ALGO NEM UM POUCO ESPERADO

por João Victor Araújo Silva

No dia 11 de março de 2020, a OMS decretou a pandemia do COVID-19 a nível mundial. No dia 16 de março, a quarentena teve início no Brasil. A primeira restrição que tive relacionada ao assunto foi a interrupção das aulas na faculdade. Mesmo acompanhando as notícias, acreditei que fosse algo passageiro, que a quarentena seria um breve “recesso”. Pensei dessa maneira provavelmente por nunca ter imaginado ou presenciado um acontecimento dessa amplitude e grandeza. No entanto, à medida que os dias foram se passando e a pandemia se tornava cada vez mais intensa, passei a entender melhor a gravidade da situação e evitar ao máximo sair de casa.

A partir dessa situação, as atividades acadêmicas do semestre que estava cursando na faculdade de medicina da UECE, no momento de início da pandemia, migraram para o ambiente virtual, o qual infelizmente limitou a ocorrência de dinâmicas práticas e de atividades extracurriculares. O semestre assim evoluiu por meio do ensino EaD até o mês de maio, quando se iniciou as férias.

Somente em setembro voltamos a ter aulas online e iniciamos o terceiro semestre. Dessa maneira, entre maio e setembro tive bastante tempo livre, o qual tentei destinar a outras atividades extracurriculares, como a participação em cursos da área médica, a leitura de livros e a participação em alguns projetos voltados à elaboração de conteúdos didáticos, como livros, nas ligas acadêmicas que sou membro. Contudo, para mim, nada foi melhor ou mais proveitoso do que seria caso não houvesse a pandemia do COVID-19.

No mês de setembro, nossas aulas retornaram e desde então temos convivido com aulas diárias totalmente no ambiente virtual, onde estamos nos readaptando a acompanhar explicações, ministrar seminários e monitorias, fazer provas, responder tarefas, entre diversas outras ações.

Acerca da quarentena diretamente, acredito que passar muito tempo apenas em isolamento não foi um motivo de estresse ou de ansiedade. O maior sentimento era de saudade dos amigos, das viagens em família e do cotidiano em meio às responsabilidades diárias.

Contudo, tive uma grande preocupação com o meu pai, o qual tem 80 anos, é diabético e, mesmo sabendo ser necessário, ficou um pouco aflito com o isolamento. Ele, até devido à idade e à circunstância de sempre gostar de sair de casa, seja para resolver algo ou simplesmente para

andar no centro da cidade e não ficar “parado”, sofreu um pouco com a pandemia. Foram várias as ocasiões que ele desenvolveu alguma desculpa para sair de casa.

Com o desenrolar da pandemia e a redução dos casos em alguns momentos, eu e minha mãe permitimos a ele, com todos os cuidados, sair aos poucos de casa, indo, por exemplo, a consultas médicas que haviam sido adiadas e à praça próxima onde moramos para ele fazer suas caminhadas, as quais são necessárias para sua saúde tanto física como mental.

Já no que se refere ao aprendizado gerado pela pandemia, sinto que esta intensificou os conhecimentos sobre os cuidados não só com o coronavírus, mas também com outras patologias que nos cercam. Somando-se a isso, grandes avanços na forma como a medicina e as políticas públicas tratam questões como essa também ocorreram, alterando como tratamos e enxergamos esses problemas.

Após tudo que já foi vivido no ano de 2020 e o que foi impedido de ser feito, hoje só espero ansioso pela vacina, a qual não irá resolver todos os problemas de forma imediata, mas irá amenizar as preocupações com os empecilhos impostos pela pandemia.

SE EU FOSSE EU NA PANDEMIA

por Jorge Luiz de Brito de Souza

Se eu fosse eu na pandemia, não teria parado um “poquim”
Teria bebido, talvez, altas doses de cerveja
Estudado, até cair de cara na mesa
Mas, com a minha família, não teria comido arroz, feijão, “toissim”

Se eu fosse eu na pandemia, teria feito de tudo para me tornar radiante
Não teria me deixado tão relaxado
Nem teria emagrecido, ou engordado
Mas talvez não tivesse me tornado tão interessante

Se eu fosse eu na pandemia, não teria chorado o mesmo pranto
Teria saído, rido e até me empolgado
Mas não teria, no meu sentimento, o mesmo, em todo canto.

Se eu fosse eu na pandemia, não teria pensado
Que, apesar de sementes sempre crescerem em seu recanto
Olhar para mim, me tornaria assim, tão disseminado.

O ANO QUE NÃO COMEÇOU NO DIA PRIMEIRO DE JANEIRO

por Karine Souza Rodrigues

Era 16 de março de 2020 quando o ano de 2020 começou, ou não. Estranho iniciar um texto com uma frase tão contraditória, mas é isso que eu sinto quando eu volto às memórias do que foi aquele ano. Naquele dia, uma segunda-feira normal do segundo semestre, em que todos os dois turnos eram ocupados por aulas de anatomia, estava lá eu, como de costume, ansiosa por uma apresentação de seminário que faria no período da tarde. Até aquele momento tínhamos escutado preocupações acerca de um vírus com uma patogenicidade ainda não bem esclarecida, mas que já sabíamos de sua alta capacidade de disseminação.

Erraticamente, acreditei a princípio que não se trataria de um vírus com uma capacidade virulenta tão expressiva e muito menos que a sua alta capacidade proliferativa era suficiente para que, após as três primeiras pessoas diagnosticadas com o vírus em solo cearense, já seria o suficiente para iniciar a políptica do fecho tudo. Sim, e foi. Naquela mesma tarde, antes mesmo do horário do almoço, chegou a notícia de que não iríamos ter aula a tarde e que a partir dali o seguimento do nosso semestre seria incerto, pois bem, e foi exatamente isso que aconteceu.

Cheguei em casa e os dias que se sucederam pareciam agora todos iguais e a cada dia mais diferentes do costumavam ser até aquele fatídico dia 16, aulas paradas, preocupações com os familiares, notícias e mais notícias sobre o novo coronavírus, boletins epidemiológicos, números de infectados, número de mortos, o Ceará no cenário nacional, preencheu os meus dias e nada mais parecia ocupar os meus pensamentos em tempo integral além daquele assunto.

Os dias se sucederam, minha mãe que até ali permaneceu trabalhando, também teve as suas atividades suspensas, e ficamos nós duas em casa em uma rotina que nada parecia com a que estávamos acostumadas a vivenciar, mas gratas por não termos que nos expor diariamente a algo que ainda nos era tão desconhecido. Dias difíceis transcorreram, evitávamos qualquer tipo de contato com outras pessoas que não fosse estritamente necessário, idas aos supermercados eram cada vez mais um evento, máscaras, álcool em gel e distanciamento, que hoje, quase um ano após o dia 16 de março, nos parece tão normais, mas que tínhamos que lembrar quase que como um mantra para não esquecermos. Evitar lugares com riscos de contaminação parecia a ação mais importante que poderíamos fazer naquela situação, mas não foi possível.

Logo após alguns dias que estávamos em casa, minha precisou resolver um problema em um banco próximo a nossa casa, mas um incidente no caminho nos fez terminar aquele dia em

um lugar que naquele momento me parecia o mais perigoso pra se estar, o hospital. A partir daquele dia, após uma fratura de punho, precisamos voltar ao hospital a cada 7 dias por dois meses e o lugar mais inóspito a se estar em uma pandemia estava agora na nossa rotina, mas parecíamos estar lidando bem com a situação até nós duas apresentarmos sintomas gripais acompanhados de anosmia que, naquela situação, eram quase patognomônicos de COVID-19 e a calma deu lugar ao medo e a ansiedade se fez presente.

Em paralelo a tudo isso, as aulas haviam voltado e com elas vieram as plataformas de interação social e de estudos, e as inúmeras reuniões a distância que, por mais que houvesse esforços de todos, pouco se pareciam com as presenciais, estávamos finalizando o primeiro ano da faculdade quando tudo começou e aquela pressão de fim de semestre parecia agora mais acentuada. Naquele primeiro momento, ainda sem muita objetividade, as provas eram abertas com questões que pareciam cobrar mais um resumo do capítulo do que o conhecimento em si, o resultado, como não esperado, era uma mistura de ansiedade e incapacidade e assim finalizei o segundo semestre, totalmente diferente de como começou e em um ritmo e em uma situação que nada se parecia com antes de tudo acontecer, por essa razão atribuo ao dia 16 de março como o início do ano de 2020, porque a partir da li tudo mudou. Dizem que o tempo cura tudo, e eu vivi esse ditado.

Os meses foram passando, minha mãe se recuperou da fratura, o semestre finalizou, as férias tão esperada chegou e nela pude voltar pra mim, me reconectar com o que eu costumava ser, e até perdas que tivemos nesse ano que pareciam incuráveis, como uma vida que nem esperávamos na família, mas que tão logo nos deixou, deu lugar a um sentimento de aceitação e de esperança de dias melhores e uma certeza de que não nos é dado um fardo maior do que podemos suportar. Apesar de hoje, fevereiro de 2021, ainda estarmos vivendo a pandemia do COVID-19, uma palavra deixou tudo mais leve, adaptação.

PANDEMIA DE CORONAVÍRUS: UMA EXPERIÊNCIA

por Luana Souza Aragão Monteiro

Por mais espantoso que pareça, o dia 11 de março de 2020 foi um dia completamente normal. Lembro-me de assistir o jornal após o almoço, juntamente com alguns amigos da faculdade. Ouvimos atentamente a Maria Júlia Coutinho noticiando que a OMS havia declarado pandemia pelo coronavírus, afinal o número de países afetados havia triplicado nas últimas semanas. Mas o próprio diretor geral da OMS disse que podia ser controlada, e que não havia motivos nenhum para pânico. Houve um pouco de especulações e reclamações sobre os casos que já haviam aparecido no Brasil, mas o Ceará não tinha nenhum confirmado ainda, não tínhamos motivos para grandes preocupações. Seguimos normalmente para as últimas aulas do dia, e essa foi a rotina por mais alguns dias.

No dia 16 de março, também no horário do almoço, estava aguardando as últimas aulas do dia juntamente com alguns amigos. Estávamos todos cansados, tínhamos prova no dia seguinte e trabalhos para fazer durante a semana. De repente uma notícia chega pelo celular: o reitor havia suspenso as aulas por 2 semanas devido ao vírus. O que sentimos? Alívio! A prova teria que ser adiada e poderíamos nos preparar melhor. Todos foram embora bastante satisfeitos, apesar de já cautelosos com as medidas higiene. Pobres estudantes, tão ingênuos!

No dia seguinte, houve a primeira morte por coronavírus no país e São Paulo já havia declarado situação de emergência. Poucos dias depois as fronteiras do país foram fechadas por 15 dias, a entrada aérea foi restrita, mais estados entraram em situação de emergência. Com o passar dos dias, acompanhava os noticiários regularmente, o número de infectados e de mortos não parava de subir, mais e mais países eram afetados. As duas semanas se passaram... e as aulas não voltaram, pelo contrário, a suspensão foi prorrogada por tempo indefinido. As pessoas começaram a parar de trabalhar, a procura por álcool em gel e por máscaras era tanta que começavam a faltar nas farmácias. Além disso tudo, ainda começaram rumores sobre faltar comida nos supermercados, enfim, o caos estava instalado.

Como isso foi acontecer? Como um simples agregado de elementos químicos causou tanto alvoroço? Como algo que surgiu do outro lado do mundo de repente parou dentro das casas dos meus familiares, amigos e vizinhos? A sensação era que o mundo havia virado de cabeça para baixo em apenas alguns dias.

Terminamos o semestre letivo em abril, como era previsto, por ensino à distância. As aulas presenciais supostamente deveriam retornar em maio, mas os dias passavam e a situação no país e no mundo piorava. Já não fazia ideia de quando as coisas poderiam voltar ao normal, pois ainda tinha essa esperança. Os dias se resumiam em acompanhar notícias e descobertas, já que não saía de casa senão para o supermercado. As imagens que passavam nos jornais eram chocantes: as ruas dos mais diversos países estavam completamente vazias, os hospitais estavam lotados, as pessoas estavam sendo enterradas aos montes em valas comuns. E assim os dias e semanas iam passando...

O clima no Brasil era de pura revolta, a falta de liderança e de planejamento eram alarmantes, os números de infectados e mortos disparavam. O estresse desse cenário conturbado somado ao medo crescente de perder meus pais e avós eram extremamente desgastantes. Passei a vigiar constantemente os meus familiares, observava se estavam seguindo as recomendações sanitárias. A preocupação era tanta que por várias vezes aconteciam discussões. A ociosidade apenas agravava ainda mais a situação. Me refugiava em livros, filmes e séries para não pensar em tantos problemas.

Conforme as semanas foram passando, as atividades à distância foram se desenvolvendo e as divulgações ganharam muito espaço nas redes sociais. Achei ali uma oportunidade de recomeçar os estudos. Eram cursos, simpósios e congressos dos mais variados temas e dos mais variados estados do Brasil. Não só me inscrevi em diversos deles, como também compartilhei com amigos da turma e muitos foram participar. Passei a ter aulas todos os dias, os grupos de conversa nas redes sociais se reascenderam com discussões sobre os conteúdos, materiais e tarefas. Aquilo de certa forma trouxe uma sensação de conforto, afinal, por mais diferente que fosse, eu poderia me acostumar com esse novo “normal”. Depois de tantos meses, eu já sabia que nada iria voltar ao “normal”: as políticas de saúde, o mercado de trabalho, o ensino, as relações interpessoais, tudo isso teria de sofrer muitas adaptações.

Quando a universidade enfim conseguiu se organizar após meses de atraso, começamos o semestre por ensino à distância, foi bom interagir com meus colegas de turma e com os professores. Em meio a tudo isso, as redes sociais me permitiram observar melhor o cenário do país. Diversas pessoas compartilhavam fotos e vídeos em restaurantes lotados, em festas gigantescas, em viagens com amigos... e isso, muitas vezes, sem o uso da máscara, sem o distanciamento. Que estranho, era como se nada tivesse acontecido, era como se o luto de milhares de mortos tivesse simplesmente desaparecido, era como se o vírus já não estivesse mais entre nós e todo o medo tivesse ido embora, era como se a chance de se infectar e de infectar

pais e avós tivesse desaparecido. As medidas de conscientização do governo não serviam de absolutamente nada. As fiscalizações não conseguiam abranger todo o território. Estava claro que havia a necessidade da criação de medidas mais rígidas, como as adotadas em outros países, mas isso não acontecia. Por várias vezes tentei fazer minha parte, alertava amigos e parentes, desmentia “fake news” nas redes sociais, mas sempre sentia no fim que era tudo em vão.

Diante de todo esse cenário, o desenvolvimento das vacinas se mostrou ser a única chance de parar essa pandemia, de parar a contagem de mortos no Brasil e no mundo. A palavra que define 2021, portanto, é esperança. Esperança no trabalho dos diversos profissionais que correm contra o tempo para o desenvolvimento dessas vacinas e que se arriscam todos os dias para cuidar dos doentes.

NÃO É APENAS UMA GRIPEZINHA

por Ludmila Silva da Cunha

Desde que começou a ser noticiada a situação na China e sua rápida reação ao vírus eu achava que a situação logo iria se resolver, mesmo quando a OMS declarou estado de pandemia e quando surgiram os primeiros casos, até mesmo quando as aulas foram suspensas eu e muitas pessoas próximas achávamos que seria algo passageiro, cerca de 15 dias, não imaginei no início que iríamos passar todo o resto do ano de 2020 e entrar 2021 em estado de isolamento social. No começo, comparei bastante como aconteceu na pandemia do vírus H1N1, a Gripe Suína, eu era uma criança, mas lembro de mesmo com o estado de pandemia não ocorreu nada como o isolamento social devido à COVID-19 ou seu número de casos. Comecei a perceber com o rápido aumento de casos e mortes que a situação seria diferente, mas não pensava que passaria tanto tempo sem aulas ou que iria estudar um curso de Medicina em modelo remoto, mas esse foi a forma encontrada para que o curso e a vida pudessem seguir. Tiveram que ser feitas várias adaptações por parte dos professores e alunos, assim como toda sociedade teve de se adaptar a esse novo modelo de vida o qual esperamos que passe logo.

Logo que se iniciou o estado de isolamento social, ficava sempre preocupada quando tinha algum dos sintomas como tosse, cansaço, porém, eu tenho asma, em geral é controlada porque fiz tratamento quando era mais jovem, porém crises e exacerbações poderiam acontecer, principalmente quando descuidava mais da limpeza da casa, então ficava bastante preocupada pensando se poderia ser só alergia ou COVID-19. No início foi difícil para o meu pai entender a seriedade da situação pois ele ficava se arriscando, esquecendo a máscara, principalmente porque temos uma pequena mercearia em casa. Eu moro apenas com o meu pai, desde que minha mãe faleceu em 2018, tentamos sempre seguir as recomendações de usar máscara, higienizar as compras e as mãos, porém com certeza ocorreram descuidos, o que me preocuparam bastante depois de ocorridos, como pegar em algo teoricamente contaminado e instintivamente coçar o nariz.

Meu cunhado, em seguida minha irmã e meu sobrinho foram as primeiras pessoas mais próximas da família a se contaminar, pois o marido da minha irmã tem um trabalho essencial. Eles ficaram sintomáticos e por isso suspeitou-se de COVID-19, deles apenas meu cunhado fez o teste confirmando a doença, felizmente não tiveram maiores complicações, mas minha irmã ficou com anosmia e posteriormente alteração de olfato. Eu não estava frequentando a casa da

minha irmã na época e, felizmente, não me contaminei também. Desde o início da pandemia, saía apenas para ir ao supermercado e o meu pai para ir à CEASA, onde compra os produtos para repor na mercearia. Meu namorado também me visitou algumas vezes, tomando banho ao chegar, quando não apresentava qualquer sintoma nem tido contato com possível contaminação.

Apesar dos cuidados acabei tendo anomia no início de maio, no dia anterior havia tido o que eu pensei ter sido uma forte reação alérgica a várias baratas que apareceram em casa, porém, quando tive a perda de olfato dois dias depois, suspeitei de COVID-19, inclusive utilizei o dispositivo Plantão Coronavírus presente nos sites do Governo do Estado, onde fui indicada a procurar um posto de saúde para fazer uma avaliação melhor já que eu tenho asma. Fui ao posto alguns dias após o início da anosmia, a enfermeira lá presente fez a avaliação e como eu estava bem, apenas me instruiu a ficar em isolamento, inclusive para não contaminar meu pai. Meu pai, felizmente, desde o início da pandemia não apresentou sintomas. Meu olfato demorou alguns meses para voltar e ainda tenho algumas alterações nele, por exemplo, cheiro de frutas, algo que me requiriu certo tempo para me adaptar e conseguir comê-las. Desde esse episódio me tornei mais cuidadosa com a higienização das compras e aumentando o número de vezes que lavo as mãos, tenho medo de contrair novamente e seus efeitos serem mais intensos.

Esse estado de pandemia não foi fácil para ninguém, com certeza para alguns, pior do que para outros, tivemos de nos adaptar à situação, lidando com o medo de contrair a doença e ficar em estado grave ou algum ente querido, problemas psicológicos, a ansiedade por estar apenas em casa, situação financeira que pra grande maioria ficou complicada e a saudade de aglomerar com os amigos. Porém, sem dúvidas que o estado de isolamento foi e está sendo importante para o controle dessa doença que pode levar a consequências fatais como ocorreu com milhares de brasileiros, como futura médica, uma profissional de saúde, vejo que a colaboração da população aliada com uma boa gestão governamental em tempos de epidemia, de crise na saúde nacional e mundial é de suma importância. Infelizmente, não tivemos grande êxito no combate ao Sars-Cov-2, as perdas foram enormes, ainda estão ocorrendo, fora o vagaroso processo de imunização que está ocorrendo com o país, mas como todo bom brasileiro, tenho esperança de que tudo isso vai melhorar, mesmo que não seja logo, pois, de fato, não foi e não é apenas uma gripezinha.

A VIDA PARA, MAS CONTINUA

por Natan Ricardo Cutrim Ramos

OMS declara pandemia da COVID

Pandemia? Onde já se viste?

Não entendo como isso pode acontecer

Dois dias atrás vendo festas na TV

E hoje nada mais além de como vou morrer!

Onde já se viu tamanho medo e discórdia

De um desconhecido que virou rápido notícia

Tirando a vida de milhares de pessoas

Agora alegrando os mundos da maravilha

E deixando saudade nas que estão boas

Triste, preocupado e raivoso?

Não sei definir esse sentimento estrondoso

Que me faz querer parar tudo

Parar todo esse período horroroso

Para me sentir uma única vez sortudo

Mas não permito que esse sentimento me tome

Para que a esperança nunca me abandone

Permitindo-me olhar o mundo e pensar

Que a felicidade do mundo logo retome

E o olhar das pessoas possam brilhar

E assim o mundo pode continuar

Resistindo às adversidades que encontrar

Com as pessoas unidas novamente

E o calor das mãos apertar

Sem medos criados pela mente

HÁ MALES QUE VÊM PARA O BEM

por Natan Ricardo Cutrim Ramos

Após um dia cheio de aula, chego cansado em casa, arrumo o quarto, tomo banho tranquilamente. Após o banho, abro o celular e recebo a seguinte notícia: “OMS declara pandemia da COVID-19”. Fico levemente preocupado, mas rapidamente me tranquilizo e penso “Difícilmente se agravará por aqui, quais são as chances?”, estava extremamente enganado.

Poucos dias depois, a situação se agrava rapidamente. Decretos de quarentena geral são lançados sobre toda a população cearense e, com isso, o medo do desconhecido se propaga. Frascos de álcool em gel sendo vendidos a preços absurdos, máscaras em falta nos hospitais, pequenas empresas decretando falência e número de casos de infecções por coronavírus aumentando exponencialmente. O caos é estabelecido na população.

O medo se propaga facilmente entre nós seres humanos, principalmente do que é desconhecido. Dúvidas constantes surgiam na minha cabeça “Será que vou pegar coronavírus?”, “Será que as pessoas que eu amo serão infectadas?” ou “Será que estou realizando as condutas corretas de higiene?”. Tenho certeza de que são questionamentos os quais muitas pessoas também realizaram, no entanto até que ponto isso é saudável?

Em contrapartida, uma das capacidades mais brilhantes dos seres humanos é a capacidade de adaptação. Mesmo diante de cancelamentos de viagens, festas e encontros, isolamento social e medo, nós somos capazes de nos adaptar a toda situação. Durante a pandemia, aprendi a cozinhar, desenhar e aproveitar as pequenas coisas. Situações as quais antes eram consideradas chatas e insuportáveis tornaram-se rotineiras e simples, como utilizar máscaras e passar álcool em gel nas mãos.

De fato, é interessante refletir sobre as variadas possibilidades de ações humanas. A pandemia iniciou-se de forma obscura e repentina para a maioria da população, mas, ao longo do tempo, muitos conseguiram tirar proveito da situação, seja em evoluções positivas na forma de se pensar intrínseca à mente humana, seja em ensinamentos acerca das relações afetivas entre membros da família ou amigos próximos. Realmente, são nas piores situações que conhecemos as pessoas que nos mais importam e descobrimos quem verdadeiramente somos.

A PANDEMIA DA COVID-19 SOB A ÓTICA DE UM MEDUECEANO SITIADO NA CIDADE ONDE A LUZ FEZ A CURVA

por Paulo Victor Teixeira Firmino

O ano de 2020 parecia transcorrer dentro da normalidade no comércio, nas indústrias, nas escolas e nas universidades de todo país, todos estavam vivendo suas rotinas habituais, apesar do novo coronavírus ter sido citado em telejornais como o causador de um surto de gripe com repercussões respiratórias na cidade de Wuhan na China, em dezembro de 2019.

Não é a primeira vez que nós acompanhamos com apreensão e empatia a dor vivenciada por outras nações em surtos ou em epidemias de doenças como o ebola na África, a MERS no Oriente Médio ou gripe aviária do H1N1 na Ásia. Na minha cidade natal, em Sobral no Ceará, surgiu no dia 29 de janeiro de 2020 o primeiro caso do estado do Ceará suspeito de infecção pelo novo coronavírus de uma pessoa que havia visitado, recentemente, a China. Naquela data o Brasil já tinha 14 suspeitos de contaminação e a OMS não tinha sequer divulgado a denominação da tão temida doença.

Foi um mister de temor, de pânico e de incredulidade na população sobralense, muitas pessoas já demonstravam ansiedade e medo só de pensar que um vírus surgido de muito longe poderia ser uma ameaça real numa cidade do interior cearense. Após a divulgação de que a suspeita estava descartada, sentimos um alívio geral, tanto que o Carnaval transcorreu sem objeções, trazendo pessoas do mundo inteiro para participar das festividades e dos desfiles em todo o Brasil.

Essa falsa sensação de segurança sanitária não durou muito tempo. Na Europa a quantidade de casos era crescente, principalmente na Itália, com milhares de mortos no começo de março. Só então, a OMS decretou a pandemia em 11 de março de 2020. Daí em diante, 2020 seria o ano mais longo e turbulento das últimas décadas.

Estávamos aparentemente apáticos, estarecidos e meio que incrédulos, iniciando a fase de negação de que o SARS-CoV-2 não chegaria massivamente no Brasil, apesar da explosão de casos e óbitos no exterior. Esse sentimento de negação era propalado publicamente pelo presidente da republicana na tentativa de “acalantar” a população. Não seria melhor conversar de maneira franca com o povo sobre os graves danos que estavam por vir? Não seria melhor unir todos os esforços dos poderes constituídos em âmbito Federal, Estadual e Municipal associado a

iniciativa privada e a ciência médica com o escopo de traçar as melhores estratégias de ação para impedir a propagação do vírus? Infelizmente, não vislumbrei essas ações.

Foi uma verdadeira correria! Logo após a publicação do decreto estadual de 16 de março que tratava sobre a suspensão de atividades e o isolamento social, a UECE seguiu as determinações do governo do estado e também suspendeu as atividades. Estava empolgado engajado no primeiro semestre do curso dos sonhos, provas agendadas, trabalhos, práticas de laboratórios, apesar de estar longe da família e, de repente, ver tudo parar! Não quis esperar pelo pior, nem pela onda crescente de casos em Fortaleza. Convidei meu irmão e um conterrâneo colega da faculdade para voltarmos imediatamente para nossa cidade! Fugimos do vírus!

Já no seio familiar com esposa e minhas duas filhas, pude realmente parar e focar na grandeza do problema que estava acontecendo não apenas no Brasil, mas em todo o mundo. Em cada matéria lida nos jornais, o que fiz pude constatar é que havia uma corrida por suprimentos e insumos médicos e equipamentos como respiradores que estavam com preço especulado e, absurdamente, caro, o que trouxe muitos escândalos de corrupção e desvios de verbas públicas da saúde. Senti no bolso a cruel fome do mercado quando tentei comprar um pacote de máscaras na farmácia que antes custava R\$ 23,00 e que passou a custar R\$ 60,00.

Apesar dessa corrida por insumos e materiais hospitalares encarecidos, houve uma corrente do bem em que a solidariedade aflorou a partir das novas formas de comunicação, arrecadando e distribuindo alimentos, produtos de limpeza, álcool em gel, roupas, medicamentos e, principalmente, amor e atenção a quem se sentisse sozinho, deprimido pelo isolamento ou pela perda de um ente querido. A força da solidariedade humana provou o que é realmente essencial e importante na vida: cuidar do próximo.

Esse cuidar do próximo, em circunstâncias desfavoráveis vivenciados pelos profissionais da saúde em que muitos perderam a própria vida, será o exemplo que carregarei impresso para sempre em minhas memórias. A dedicação e o cuidado para tentar salvar cada ser humano, além de dar todo o apoio a angustiada família esperançosa na cura de seu ente querido, em todos os centros de atendimento e tratamento para COVID-19 do Brasil. Como futuro médico, rogo a Deus para que esse sentimento de luta pela vida humano nunca me seja tolhido e rogo para que seja um fiel cumpridor do juramento hipocrático em todos os momentos do exercício de minha arte.

A sensação de pânico e medo assolava a todos com as primeiras divulgações de óbitos e casos crescentes em São Paulo, Rio de Janeiro, Manaus e Fortaleza. O caos social e as convulsões sociais não aconteceram devido a implementação, mesmo morosa, de programa emergencial de

transferência de renda para salvaguardar a segurança alimentar de milhões de famílias que perderam sua fonte de renda com as paralisações.

De minha casa, a rotina era dividida entre as aulas, cuidado das crianças, idas rápidas e solitárias ao supermercado e estudo. Cada dia que passava recebia a notícia de que algum amigo da família havia sido acometido pela COVID-19 e não muito tempo depois, ressoava a má notícia sobre o falecimento dessa pessoa. Era uma verdadeira tristeza. Foi assim com os amigos: Sr. Ivan, o Sr. Inácio, o Sr. Welington, com o Sr. Osvaldo e com muitas outras pessoas com incríveis histórias de vidas ceifadas pela pandemia, outrora subestimadas pelas maiores autoridades do país.

Era muito doloroso saber que essas pessoas seriam enterradas sem as devidas homenagens, sem que os amigos pudessem acompanhar junto da família. Era angustiante ver o sofrimento dos parentes delas, dos seus amigos. Além disso, saber que em sua volta, a qualquer momento, poderia ser o meu pai, a minha mãe, meus irmãos, minha esposa ou mesmo minhas filhas gerava uma insegurança e uma ansiedade que só poderia ser minimizada pela adoção de protocolos de segurança com uso de máscara aliado ao distanciamento social e, também, práticas de atividade física no ambiente doméstico bem como práticas de ligadas a mediação e a espiritualidade.

Já estamos quase no suposto final de 2020, com mais de 176 mil vidas perdidas, milhares de famílias enlutadas, uma população cansada, desinformada e com altos índices de problemas relacionados a saúde mental. Vislumbramos a chegada de vacinas capazes de solucionar o problema, no entanto temos observado uma verdadeira guerra de influência geopolítica em virtude da politização indevida da COVID-19 sobre qual vacina será escolhida para imunizar a população brasileira. Esses desentendimentos políticos e institucionais apenas maculam a imagem e a credibilidade das instituições democráticas no ambiente doméstico e internacional.

A pandemia escancarou, no Brasil, problemas estruturais que sempre foram negligenciados e que nos impediram de alcançar um verdadeiro desenvolvimento econômico-social capaz de reduzir a morbimortalidade, a exemplo da Nova Zelândia que teve 2.079 casos de COVID-19 com 25 óbitos. A pandemia despertou em todos nós um sentimento pela busca da essência da vida, do que vale a pena ser vivido e dos valores mais importantes que dever ser cultivados pela humanidade tais como a família, os amigos, a paz e a saúde. Espero que o despertar ético-moral provocado pela pandemia da COVID-19 se traduza em uma nova Era em que se possa elevar a humanidade a patamares de fraternidade e de igualdade libertadora entre todas as pessoas do mundo de tal modo que situações como essa jamais se repitam com essa magnitude.

PANDEMIA: MUDANÇAS, DIFICULDADES E REINVENÇÃO

por Rhayssa Gonçalves Setúbal

Pandemia é uma palavra muito conhecida dos livros de história, ciências e epidemiologia. No entanto, a maioria das pessoas não tinham passado por essa vivência. Via ou imaginava como uma "coisa" distante, que não aconteceria conosco. De repente, um vírus estava se espalhando por todo o mundo e a OMS decretou a pandemia da Covid-19. Isso veio nos afetar alguns dias depois quando tivemos nossas aulas canceladas em meio a uma rotina normal. Era um dia cansativo, já próximo das provas de final de semestre. Muitas pessoas viram como uma oportunidade de descansar um pouco e ir para próximo da família. Porém, ninguém imaginava que nove meses depois continuaríamos afastados das atividades do dia a dia.

Esse tempo foi de muitas mudanças, onde o que conhecíamos por normalidade mudou completamente. A minha maior dificuldade e creio que de muitas pessoas foi a questão do isolamento social. Tinha uma rotina intensa, agitada, tendo contato com muitas pessoas e de repente ficar em casa era a melhor solução para proteger a si e as pessoas que amamos de uma doença nova e que estava e ainda está afetando e matando muitos indivíduos.

No início procurei não me abater e usar da adversidade para aprimorar meus conhecimentos. Me inscrevi em diversos cursos com variados temas dentro da ciência médica. Nos primeiros meses mantive uma rotina de estudos. No entanto, houve um momento que não aguentava mais só estudar e não poder sair de casa acabou me deixando um pouco ansiosa, precisava gastar minhas energias de alguma forma. Então comecei a fazer atividades físicas em casa, o que melhorou um pouco os meus dias.

No início da pandemia gostava de acompanhar o noticiário para ficar bem informada a respeito do que realmente estava acontecendo, mas muitas informações tinham mais foco em deixar a população em pânico do que ajudar. Nas redes sociais, começaram a circular inúmeras *fake news* e, como estudante de medicina, procurei sempre passar as informações corretas aos meus familiares e amigos para evitar o pânico e problemas psicológicos em meio a esse momento tão difícil e diferente para todos.

Infelizmente durante a pandemia minha avó paterna teve uma piora em seu quadro clínico da doença de Parkinson. Teve que passar muitos dias internadas, o que aumentou o medo de ela e de outras pessoas da família se infectar. Fui ao hospital vê-la e enquanto estava lá ela foi transferida para a UTI. Foi um momento muito difícil e de despedida, pois seu quadro clínico só

piorava. Foram dias tensos e difíceis, pois na UTI não podíamos visitá-la e só tínhamos informação uma vez por dia. Até que um sábado a noite recebemos a notícia da sua morte. Dentre todas as dificuldades em meio a pandemia, ainda pudemos velá-la e fazer uma despedida, o que era um alívio de toda a família, pois se ela tivesse Covid-19 não poderíamos nem se despedir.

No mês de setembro, as aulas da faculdade retornaram de um modo novo pela plataforma Google Meet, uma maneira possível para evitar a contaminação pelo Sars-Cov-2. Desse modo, tivemos uma disciplina de férias e, em outubro, teve o início de um novo semestre. Em meio a todas as dificuldades e mudanças nessa pandemia, devemos seguir firmes e se cuidar, a fim de que o quanto antes tudo isso passe. Nesse sentido, penso que devemos sempre agradecer por nossa vida e usar os momentos difíceis para nos reinventar e fazer uma vida melhor.

COM COVID NÃO SE RIMA

por Tayanne Silva Sampaio

Desculpa essa estudante
Que hoje tentou rimar
Porém a rima não é tão importante
Quanto a história que vou contar

Foi no começo de dezembro
Mesmo mês que Jesus nasceu
Que lá em Wuhan
Um novo vírus apareceu

Uns disseram que foi Deus
Outros que foi feito por lá
Mas pra mim foi a natureza dizendo
“Vocês precisam parar”

Só em janeiro do ano 20
Com mais casos pra contar
Que começou a surgir o medo
De uma pandemia estourar

Já em fevereiro o vírus
Passou a se espalhar
E o povo europeu infelizmente
Começou a se infectar

Primeiro caso no Brasil
Nosso coração foi a mil
Deus nos livre e guarde
Pátria amada, Brasil

Mantenha o distanciamento
Evite aglomeração
Use máscara, lave a mão
Era a recomendação

A OMS no mês três
Logo disse que errou
Quando ao mundo não avisou
“A pandemia já chegou”

Quando finalmente por aqui
A pandemia se instaurou
Pras medidas restritivas
O Presidente nem ligou

O Messias não curou
E a quarentena começou
E a primeira morte de COVID
São Paulo presenciou

Depois daí não parou mais
Saiu em todos os jornais
Todas as projeções daqui
Eram exponenciais

A saída foi isolar
Toda a população
Mesmo com a insatisfação
De uma parte da nação

Com isso o senhor do Norte
Começou a alfinetar
A culpa é do líder chinês
Que quer nossa economia quebrar

Enquanto o senhor do Sul
Começou a imitar
E daí? Uma gripezinha
Não há nada a preocupar

Só que histórico de atleta
De nada veio a calhar
Quando o vírus gripezinha
Logo passou a matar

Foi só a morte vir levar
Uns daqui, outros de lá
Que começaram a perguntar
“Onde nós vamos parar?”

E foi crescendo a cada dia
Crê em Deus Pai, Ave-Maria
Eram corpos todo dia
De uma “gripe”, quem diria

E o Brasil ficava pasmo
Cada dia um novo caso
Só que não era por acaso
Mas pelo mais puro descaso

Assim o isolamento
Foi a solução na pandemia

Mas a maior preocupação
Era com o pão de todo dia

E o clima foi de medo
Quando o país assim parou
Por causa de um vírus
Que em Wuhan começou
E no meio da pandemia
A desigualdade só crescia
Enquanto o povo só pedia
Um auxílio ao boia-fria

Mas se eu fosse adivinho
Não teria pranto ou dor
Quem me dera se eu fosse
Um oráculo, um salvador

Mas adivinho eu não sou
Nem oráculo ou salvador
E foi por isso que o mundo
Num pranto só ele chorou

Enquanto o ano 20 seguia
Um movimento só crescia
“Fique bem e em casa”
Era o que ele dizia

Mas a saúde só sofria
A cada Ministro que saía
Por não aceitar todas as coisas
Que o nosso Mito dizia

“É uma luta de poder”
“Todo mundo vai morrer”
“Quer que eu faça o que?”
É só o que tinha a dizer

Não bastava o que dizia
Também tinha o que fazia
É o Mito cá, é o Mito lá
O Mito em todo lugar
Empatia, Deus o livre
Isolamento, nem se fala
Cloroquina é o remédio
Pro povo, é o que declara

E foi nas redes sociais
Que o povo encontrou paz
Pra entender e se informar
De tudo que o vírus faz

Se o Mito quer o Mito faz
Agora ninguém tinha paz
Também foi nas redes sociais
Inventar um pouco mais

Ainda muito insatisfeito
Veio com falta de respeito
Cutucar ainda mais
O luto dos filhos e dos pais

Uns dizem “é comunista”
Outros “é petista”
Sou é “empaticista”
Mesmo que não exista

Mas se incomodei
Com que eu falei
Sinto muito meu rei
Só a verdade eu contei

Em dezembro a notícia
Da vacina que curou
Mas lá de cima veio o Mito
“Virar jacaré” ele gritou
Mulher forte, batalhou
E a primeira vacina tomou
Graças a Deus, Deus é paz
Que jacaré não vira mais

Assim um ano se passou
Desde que tudo começou
A vacina já chegou
Mas a pandemia não acabou

Até o mundo se vacinar
Ainda temos que isolar
Cada um dos cidadãos
Que positivo apresentar

Com genuína alegria
A gente vai ver o dia
Que a OMS anunciar
Que a gente pode aglomerar

No fim queremos todos
Essa pandemia acabar
Para que finalmente nós
Voltemos a abraçar

E vou ficando por aqui
Mas vamos todos vacinar

Pra que essa triste história
Eu não precise continuar

**Nota da autora: "Empaticista" é um neologismo para uma pessoa que é adepta da empatia.*

A COVID NA VIDA DE UM TAL

por Vinícius Leite Siebra

Antes de começar
Vou logo me apresentar
Já logo começando, apesar
É o tal do Vinícius Leite Siebra que estar a vos recitar

Foi lá no final de 2019 que, pela primeira vez,
dessa tal de COVID fui ouvir falar
Na China, o bicho já estava era pegando
e, para Europa, querendo se disseminar

E foi o que aconteceu, de repente,
esse vírus véi arretado botou pra moer
E gente infectada: dava na canela.
Foi quando ficou nítido o risco de morrer

Porém, por aqui ainda era carnaval
e a preocupação das autoridades parecia ser fazer a gente esquecer
Eu não me preocupava
No meio da folia estava
Nas aglomerações carnavalescas me acabava
Mas sem tanto exagero, porque na Universidade Estadual do Ceará
muitas atividades acadêmicas tinham para fazer

O carnaval acabou
E a pandemia começou
Logo no começo não se tinha muita informação
E eu não abalava minha emoção
Muito caso não fiz
Achava que logo ia passar

Que aqui não ia vingar

Mas entendi errado

Esse vírus é arretado

As aulas passaram a ser online

Em casa passou a ser o baile

De casa, de repente, não estávamos saindo

Mas, ainda assim, estávamos nos divertindo

Com minha prima, irmã e cunhado

a convivência era manhã, tarde e noite

Com minha namorada,

só por mensagem de celular nos comunicávamos

E namorando a distância estávamos

Eita, coronavírus véi para causar atribulação

Da minha cheirosa me deixou lonjão

Pensei em ir à Bahia ver meus pais

Na substância cinzenta surgiu: e se com o COVID vós estais?

Nós não sabíamos de fato

Então no Ceará resolvi aquietar o facho

Aula por ensino remoto continua acontecendo

A princípio, acho que seria muito era bom

Mas quando vi o tamanho dos trabalhos,

percebi no que estava me metendo

Vixe Maria! Logo após o outro vinha mais um

O buraco era mais embaixo,

as atividades eram maiores que uma *Taenia saginata*

Agoniado do juízo comecei a ficar

Porém, umas técnicas de relaxamento profundo estavam a me ajudar

Controlando a respiração, pude me acalmar

Exercícios físicos em casa passei a praticar
Até que as aulas do semestre terminaram
O número de caso de infectados por SARS-CoV-2 estabilizou
Em alguns lugares até minimizou
Dessa vez fui à Bahia
Para aproveitar com meus pais sua companhia
Lá pelo interior os cuidados eram mais desleixados
Por isso, eu tomava cuidados redobrados
Entretanto, meus amigos não deixei de encontrar
Irresponsabilidade, talvez. Estava nos meus amigos a confiar
E, nas mãos de Deus, a situação eu estava a entregar

Depois de dois meses voltei a Fortaleza
Depois de vários meses, voltei a encontrar minha Lindeza - minha princesa
Na rotina, voltou a ter aula
O que foi uma alegria, já que uma vida acadêmica parada
não serve para nada

Hoje ressalta a vontade de voltar aquelas tranquilidades
A falta de preocupação com certas responsabilidades
Enquanto isso, vamos convivendo com o COVID-19
Aprendendo a lidar com as adversidades

A pandemia continua e o que antes parecia ser diferente
Hoje já parece ser normal, não tão de repente
O que me faz ratificar a ideia
Tudo depende da perspectiva
Por isso, acredito:
Devemos ser felizes com o que temos.

ANTOLOGIA DA PANDEMIA

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

