

## Plano de sobrevivência em tempos de Covid-19 (ou quem você será depois?): relato de experiência

### Plan de supervivencia en tiempos de Covid-19 (¿O que será después?): relato de experiencia

#### Formative Survival Plan Covid-19 Times (or Will Be Next?): Experience Report

Luiz Marcelo Araújo.\*

*\*Médico generalista e intensivista. Colaborador da SOBRAMFA – Educação Médica e Humanismo.*

**Correspondencia:** Dr. Luiz Marcelo Araújo. **Correo electrónico:** luizmarcelo.araujo@yahoo.com.br.



Nestes tempos de Covid-19, nossa vida tem sido ouvir de todos os lados: conter a propagação, isolamento social, medidas do governo, apoio financeiro, maior crise do século, achatamento da curva, máscaras caseiras e lives de artistas famosos...

Para quem precisa se isolar em casa, porém, o que reina no silêncio é a solidão. Aquela solidão da qual tanto fugimos, quando perdemos horas procurando um filme em uma plataforma de streaming, interagindo nas redes sociais ou em jogos no celular sem nenhuma complexidade, ou seja, entregando-nos a vícios, clara ou secretamente nocivos. Fugimos dessa solidão por meios ainda mais sutis, quando simplesmente deixamos a TV ligada para não ouvir nossos próprios pensamentos ou nos afogamos em trabalho.

Talvez seja isso, fugir de não ter para onde olhar a não ser para nosso interior impede que identifiquemos o que realmente queremos e o que não queremos, enfim, o que realmente importa. É necessário encarar medos e inseguranças, vontades e insatisfações e identificar o que causa sofrimento e o que é supérfluo. Essa interiorização propiciada pelo isolamento nos faz reconhecer verdades duras de encarar e entender o que precisamos mudar na rotina cômoda para sermos realmente felizes.

Sou médico e nesta pandemia tenho atuado nas linhas de frente. Tive de lidar com muitas incertezas, aprendizados, dores, jornadas de pacientes que faleceram longe de seus familiares e também sucessos. E nos períodos em que não estou trabalhando, minha total adesão ao isolamento social tão necessário em nosso país nesse momento, proporcionou-me tempo para refletir. E identificando a possibilidade de superar essa crise e ajudar os demais a fazê-lo, quero propor um plano. Acreditem, não o testei. Enquanto escrevo esse texto, estou elaborando-o e pretendo aplicá-lo em minha vida. A situação ficou crítica e se eu não fizer nada vai ser impossível continuar. E as palavras de Assis Valente – “Chegou a hora dessa gente bronzada mostrar seu valor.”<sup>1</sup> – vão ecoando em minha mente e inspirando-me a compor meu texto em que coloco algumas questões e sugestões a seguir.

O que é importante e do que sinto falta?

Primeiro, sinto falta de autocuidado, de cuidar do meu corpo e da minha mente. Penso ser essencial incorporar ocupações variadas no dia a dia, as quais envolvam atividade física (por mais que eu não goste, e realmente não gosto, é preciso), estudo (medicina, finanças, autoconhecimento, política, inteligência emocional) e entretenimento (filmes, livros ou séries, ficção ou não, somente por hobby).

Depois vem o contato social, uma vez que somos indivíduos sociais. Preciso ter contato próximo e sentir-me conectado com as pessoas à minha volta, falar 'bom dia' ao porteiro do prédio ou abraçar quem eu amo. Sem isso, sinto-me sozinho, ainda que tenha pessoas ao meu redor.

Por último, sinto falta de preocupar-me com outras coisas que não sejam se peguei ou pegarei o vírus ou se o levarei para casa, colocando em risco as pessoas que amo. Certamente, essa é uma questão que diz respeito a muitos indivíduos, os quais se focam 24h por dia nas informações veiculadas pela mídia e acabam se imobilizando pelo medo decorrente de tal atitude. Embora seja essencial obter informações básicas e tomar todos os cuidados necessários para a prevenção da Covid-19, não se pode esquecer que a vida continua e deve ser contemplada em seus diferentes aspectos.

Mas, então, o que fazer?

Levando-se em conta essas três dimensões, foi possível estabelecer o seguinte plano em cinco etapas com algumas sugestões:

#### **1. Incorporação de atividade física na rotina diária**

Meu esporte era natação, mas por motivos claros não está sendo possível. No entanto, há outras alternativas viáveis e há a possibilidade, por exemplo, de acordar cedo (quando há menos pessoas na rua) e realizar uma caminhada, progredindo até conseguir correr. Mantendo o distanciamento das pessoas, é claro.

#### **2. Estabelecimento de uma rotina diária de estudo**

Em relação ao estudo, é imprescindível manter uma rotina diária: separar duas horas por dia para estudar, dividindo o tempo conforme as prioridades dentre os temas listados anteriormente.

#### **3. Inclusão de lazer e entretenimento**

Em relação ao entretenimento, assistir um filme ou episódio de série por dia, atentando para os temas e o impacto que estes possam gerar em mim).

#### **4. Aprofundamento do contato social**

Aparentemente, esta é a sugestão mais complicada, pois a volta à normalidade no que diz respeito ao contato social deverá ser a última coisa a acontecer. Por isso, pensei em fazer uma lista das pessoas que me são caras, com as quais quero manter proximidade, classificá-las para contatos diários, ou a cada dois ou três dias, ou semanais e fazer uma programação de videochamadas ou ligações telefônicas. Acredito que esta estratégia ajudará a cultivar os laços de amizade e a criar um grupo de pessoas afins que amparam umas às outras e, assim, fortalecem-se para atuar da melhor forma em seu círculo de influências. Além disso, a troca de narrativas pessoais tem por si só um efeito terapêutico ou paliativo, representando um recurso para organizar o caos que possa perturbar nossas mentes em períodos de crise e caos.<sup>2</sup>

#### **5. E o mais importante – seguir o plano**

Isto parece óbvio, mas caso o plano seja unicamente lido não passará de tinta no papel e não será de nenhuma valia. É certo que ele parece relativamente simples, porém sua adoção no cotidiano requer disciplina e deter-

minação, qualidades essenciais para a sobrevivências nos dias atuais. Essas são sugestões iniciais que vieram à minha mente quando comecei a refletir sobre o tema e representam um estímulo aos leitores para que estabeleçam o plano que melhor se adeque a suas características, hábitos e preferências. Muitas outras sugestões são viáveis, tais como: leitura de livros que estavam aguardando em nossas filas, prática de yoga, meditação ou mindfulness, prática de artesanato, culinária ou pintura, audição de música de boa qualidade e até mesmo a planejamento em relação às atividades domésticas necessárias. E, certamente, o estabelecimento de uma rotina diária para o seguimento de um plano como esse não deixará espaço para preocupações desnecessárias, cuja solução está além de nossa alçada.

E por fim, convém lembrar que a solidão não é exclusividade de ninguém. Não podemos nos esquecer da solidão de quem está doente, a qual é totalmente diferente. Estando em casa, não pode ter contato com seus familiares. Estando internado(a), não pode receber visitas. Às vezes, fica difícil saber o que dói mais, sua cama vazia que sempre teve alguém ou o sofá de acompanhante do hospital, que costumava ser ocupado, também vazio.

Ainda há a solidão da família de quem está doente. À distância, preocupada com quem está internado, ou morando na mesma casa com medo de também ficar doente e não mais poder cuidar de seu ente querido. Infelizmente, nessas situações temos ainda os idosos. Além de ter evolução mais grave, não têm familiaridade com as redes sociais para se comunicar com a família.

Difícil pensar em propor uma solução para tamanha complexidade. No momento em que a doença chega, precisamos agarrarmo-nos com toda a fé que temos, qualquer que seja, e pedirmos que tenhamos recursos disponíveis para o tratamento e a resposta adequada. Enquanto médicos, podemos tentar minimizar esse sofrimento com boletins diários (ligação ou videoconferência) aos familiares de nossos pacientes e, principalmente, exercendo a empatia. Talvez, essa última seja a mais importante, pensar e sentir o incômodo como se fosse seu e perceber, o que, muitas vezes, conduz a atitudes simples, as quais quando feitas com o coração fazem toda a diferença. Leia Johnson, médica brasileira que atua nos EUA afirmou: “Morrer é orgânico. Mas morrer aos montes, morrer sem ar, morrer sem um afago ou um adeus. Morrer sozinho entre estranhos mascarados. É muito triste.”<sup>3</sup> Que não nos esqueçamos jamais dessas palavras e nem da letra desta canção de William Robinson Jr: “You're gonna miss me when I'm gone/ You're gonna miss me by my hair, (...) everywhere, (...) by my walk, (...) by my talk”, pois elas representam um poderoso estímulo à empatia.

Nos momentos de crise, além de autoconhecimento, também conhecemos aqueles que nos cercam, pois as pessoas acabam por se revelar como realmente são: egoístas ou solidárias, preocupadas com vidas ou unicamente com a economia, potencializadoras ou minimizadoras da fome.

E para sobrevivermos como humanidade hoje, nossa situação exige que contemplemos alguns aprendizados e atitudes: 1. Conhecermos o que é realmente importante para nós como indivíduos para que possamos conquistar o que realmente queremos; 2. Retomarmos valores que nos permitam um desenvolvimento como comunidade; 3. Escolhermos quem seremos depois que tudo passar, avaliando quem fez tudo que podia ou quem poderia ter feito mais. Que a solidão do isolamento seja nossa grande mestra e nos revele as sutilezas da condição humana, pois é essa busca que nos tornará capazes de viver em completude, quer estejamos sozinhos ou acompanhados.

## Referências

1. Assis Valente. Brasil Pandeiro [música e letra]. Brasil: Colúmbia Discos; 1940.
2. Frank AW. Just listening: narrative and deep illness. *Fam Syst Health*. 1998; 16:197-212.
3. Johnson LT. A pandemia é o jogo para o qual, nós, médicos, treinamos a vida inteira. *A Gazeta*. 2020; Jornal – A Gazeta - edição de 07/04/2020. Disponível em: <https://www.agazeta.com.br/artigos/a-pandemia-e-o-jogo-para-o-qual-nos-medicos-treinamos-a-vida-inteira-0420>.