

# COMO SOBREVIVER A ELE

No fim de 2019, uma doença misteriosa brotou na cidade de Wuhan, no leste da China. De repente, centenas de pessoas apresentavam uma grave pneumonia. Em poucas semanas, o culpado foi descoberto: um novo coronavírus estava se espalhando ali. Três meses depois, o patógeno já havia pulado fronteiras e invadido praticamente todos os países dos seis continentes, com mais de 1 milhão de casos confirmados e dezenas de milhares de mortes. Diante do caos, como podemos nos proteger e escapar da pandemia que mudou para sempre o mundo em que vivemos?

por ANDRÉ BIERNATH | design LETÍCIA RAPOSO  
ilustrações ANDRÉ MOSCATELLI e JONATAN SARMENTO

## A FICHA CORRIDA

### A FAMÍLIA

O coronavírus é um grupo de vírus que infecta diversos tipos de animais. Alguns deles já causaram outras epidemias nos anos de 2003 e 2012. O responsável pela crise atual recebeu o nome de Sars-CoV-2.

### A ESTRUTURA

O vírus é formado por uma cápsula de gorduras e proteínas que protege o código genético em seu interior. Na superfície, ele conta com espículas que parecem pontas de uma coroa — daí o nome coronavírus.

### A ORIGEM

As pistas indicam que o surto começou em um mercado da cidade de Wuhan, na China. Acredita-se que o vírus tenha sofrido mutações e pulado de morcegos para seres humanos.

CÓDIGO GENÉTICO

WUHAN

Conheça em detalhes o agente infeccioso que colocou o mundo em estado de calamidade

### A TRANSMISSÃO

O coronavírus passa de um indivíduo para outro por meio de gotículas de saliva que saem da boca ou do nariz durante tosse, espirros ou conversas. Ele chega a sobreviver em superfícies e objetos por até três dias.

### O ATAQUE

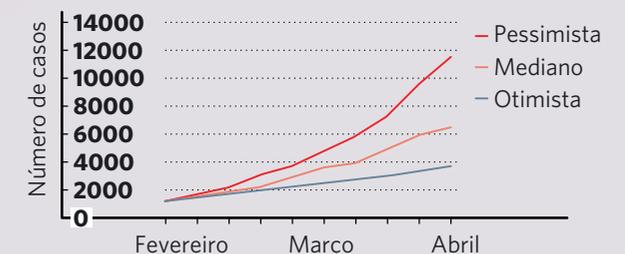
Após invadir células da mucosa dos olhos, do nariz ou da boca, o vírus avança pelo sistema respiratório, até alcançar os pulmões. Nesse trajeto, fabrica milhares de novas cópias de si mesmo.

### OS SINAIS

O mais comum é ter febre, coriza, tosse e dor de garganta. De 10 a 15% dos afetados evoluem para quadros graves, com dificuldade de respirar. Mas tem gente que não sente nada e, mesmo assim, transmite o vírus.

## OS CENÁRIOS DA TRAGÉDIA

Os gráficos mostram a importância de os brasileiros ficarem em casa quando possível. Os picos nos números de casos ultrapassam a capacidade de atendimento dos hospitais, o que dificulta o acesso ao tratamento a quem mais precisa



FONTE: LUCIANA COSTA, VIROLOGISTA DO INSTITUTO DE MICROBIOLOGIA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO; ATÍLIA IAMARINO, DOUTOR EM MICROBIOLOGIA E COMUNICADOR CIENTÍFICO; EDISON LUIZ DURIGON, PROFESSOR TITULAR DE VIROLOGIA DO INSTITUTO DE CIÊNCIAS BIOMÉDICAS DA UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO; PAULO EDUARDO BRANDÃO, VIROLOGISTA DA FACULDADE DE MEDICINA VETERINÁRIA E ZOOTECNIA DA UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

O cantor uruguaio Jorge Drexler estava pronto para mais um show na cidade de San José, na Costa Rica, no dia 10 de março. De última hora, o espetáculo foi cancelado por causa da Covid-19, a doença provocada pelo novo coronavírus. Mas o artista deu um jeito de atender o seu público: ele subiu ao palco e fez a performance sozinho, transmitida ao vivo pelo Facebook. E houve uma surpresa em seu repertório, que contou com versos inéditos: “Já voltarão os abraços, os beijos/ Dados com calma/ Se encontra um amigo/ Saúda-o com a alma/ Sorria, jogue um beijo/ De longe, seja próximo/ Não se toca o coração/ Somente com as mãos”. A canção, intitulada *Lado a Lado*, traz uma visão poética do isolamento social, a principal tática para conter o avanço do coronavírus mundo afora.

Você deve ter visto no noticiário ou espiado pelas ruas: em boa parte do planeta, as lojas estão fechadas. O transporte público opera com restrições. Funcionários de várias empresas trabalham de casa. Até as Olimpíadas, marcadas para o meio de 2020, foram postergadas. A principal competição esportiva do globo não era adiada desde a Segunda Guerra Mundial. “Vivemos uma crise sanitária sem precedentes, que já provoca transformações profundas na sociedade”, diz o sanitário Gonzalo Vecina, presidente do conselho do Instituto Horas da Vida, em São Paulo.

Nesse contexto, aliás, ficou evidente o despreparo de inúmeros governantes para lidar com a crise: enquanto alguns ignoraram a existência do problema, outros demoraram a tomar atitudes. Para a historiadora Christiane de Souza, do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Bahia, esse fenômeno não é exclusivo dos tempos atuais. “As epidemias obedecem a uma liturgia: no início, os líderes negam o fato, por ser algo novo que coloca em xeque a autoridade deles”, conta. Foi o que ocorreu na Itália: em fevereiro, políticos insistiam que os cidadãos deveriam manter a vida normal. Semanas depois, não havia mais cemitério para sepultar tantas vítimas. ☹

## A PREVENÇÃO

O que todos podemos fazer para evitar o vírus da Covid-19

### ficar em casa

Se o seu trabalho permitir, este é o momento de não sair às ruas. O isolamento social diminui os riscos de contato com o coronavírus. Isso, por sua vez, faz o número de casos subir mais devagar.

### LAVAR AS MÃOS

Outra atitude primordial. O sabão destrói a cápsula de gordura que protege o vírus e a água termina o serviço. A limpeza deve durar de 20 a 40 segundos. Capriche nos dedos e embaixo das unhas.

### PASSAR ÁLCOOL EM GEL

É um bom substituto quando não há pia ou torneira por perto. Só tome cuidado com receitas caseiras divulgadas por aí: além de não terem eficácia, essas misturas podem machucar a pele.

### LIMPAR A CASA

Dê uma atenção especial aos cartões, controles remotos, botões de elevador... Use álcool 70% ou duas colheres de sopa de água sanitária num balde d'água. Em celulares e tablets, prefira o álcool isopropílico.

### SER CUIDADOSO

Ao tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com um lenço descartável ou o braço. Nunca utilize as mãos. Na sequência, jogue fora o papel sujo ou lave bem a parte da pele que está com gotículas de saliva.

### NÃO TOCAR O ROSTO

Já reparou quantas vezes você cutuca ou coça os olhos, o nariz e a boca durante o dia? Fazemos isso de forma automática, sem perceber. Na pandemia, é bom ficar atento e evitar ao máximo esse costume.

### AO CHEGAR EM CASA

Se precisou sair para trabalhar ou ir ao mercado e à farmácia, tire o calçado na porta de entrada e coloque a roupa suja para lavar. Tome um banho e desinfete todos os objetos que levou consigo.

### NÃO PÔR MÁSCARAS À TOA

As descartáveis só devem ser usadas por profissionais de saúde e quando há suspeita ou confirmação de Covid-19. As máscaras de pano são uma boa para o restante da população. Só lembre-se de lavá-las sempre.

## OS GRUPOS DE RISCO



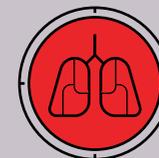
### IDOSOS

Os indivíduos acima de 60 anos apresentam taxas de complicação e mortalidade mais altas.



### DOENÇAS CARDÍACAS

Problemas no sistema cardiovascular, como hipertensão ou arritmia, ligam o sinal de alerta.



### MALES RESPIRATÓRIOS

O mesmo vale para asma, bronquite, doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC)...



### DIABETES

Taxas de glicemia descompensadas também fazem a Covid-19 evoluir e ficar mais grave.

O físico teórico Silvio da Costa Ferreira Junior, da Universidade Federal de Viçosa, em Minas Gerais, está acostumado a trabalhar com fórmulas e equações. Junto com seus alunos, montou um modelo matemático complexo para entender a probabilidade de a Covid-19 se disseminar pelas cidades brasileiras. “Levamos em consideração as características do vírus, a taxa de infecção, o trânsito de pessoas ao longo do dia...”, explica. Porém, até para as ciências exatas, está difícil determinar como a doença vai se comportar, mesmo num curto período de tempo. “Não conseguimos prever em detalhes o que vai acontecer daqui a quatro dias”, admite.

Se a situação está complicada para os números, que dirá para nós, reles mortais... Caso alguém lhe pergunte hoje quais são seus planos para o mês que vem, qual seria sua resposta? É natural que apareçam na mente pontos de interrogação. Afinal, num cenário com tantas incertezas, nos sentimos impotentes. Mas é aí que a gente se engana: todo mundo tem, sim, deveres nessa história. “Nós, profissionais de saúde, precisamos que a transmissão do coronavírus ocorra devagar. Assim, teremos equipamentos e remédios para os casos mais graves e urgentes”, diz a infectologista Anna Sara Levin, da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. E aqui já não há mistério: a cada cidadão cabe ficar em casa, lavar bem as mãos...

Outro dever cívico na era digital: somos responsáveis por aquilo que compartilhamos sobre o coronavírus nos grupos de WhatsApp e nas redes sociais. “A grande diferença dessa pandemia para as anteriores está na disponibilidade enorme de informações. O problema é que tem muita coisa falsa ou exagerada, que gera pânico”, analisa o infectologista Alberto Chebabo, da Dasa e da Universidade Federal do Rio de Janeiro. Cheque sempre a fonte e a data daquela notícia que você recebeu. Se tiver algo suspeito ou estranho, melhor não passar adiante. Num mundo tão conectado, as fake news conseguem se espalhar mais rápido que o próprio vírus. ☺

## O TRATAMENTO

As orientações para quando há suspeita ou confirmação de Covid-19

### FICO EM CASA?

Se você está com sintomas leves, como tosse, coriza, dor de garganta e febre baixa, não há motivos para ir ao pronto-socorro. Melhor permanecer na sua residência e proteger a si mesmo e os outros.



### VOU AO HOSPITAL?

A visita a um serviço de emergência precisa ocorrer quando esses incômodos piorarem ou aparecerem outros mais preocupantes, como febre alta, dor no peito e dificuldade para respirar.



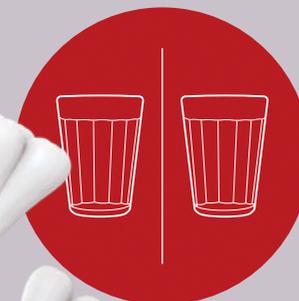
### USO MEDICAMENTOS?

Em casa, o recomendado é tomar bastante líquido para evitar a desidratação e fazer repouso. Comprimidos que baixam a febre ou aliviam a dor podem ser tomados se você não tiver contraindicações.



### E MEUS FAMILIARES?

Se possível, a pessoa doente deve ter um quarto e um banheiro só para ela. Não compartilhe toalhas, talheres e copos nesse período. E capriche na limpeza com álcool ou um pouco de água sanitária.



### E NO HOSPITAL?

O sujeito é internado se os sintomas estiverem fortes ou se ele integrar os grupos de risco (idoso, diabético etc). Os profissionais de saúde trabalham para estabilizar o quadro com rapidez.



### E O RESPIRADOR?

Esse aparelho é utilizado quando os pulmões do paciente não conseguem mais fazer as trocas de gás carbônico por oxigênio com o ambiente. Essa é uma situação grave, mas pode ser contornada.



### E VACINAS E REMÉDIOS?

A busca por imunizantes e fármacos específicos é a grande esperança para deter a pandemia. Cientistas do mundo inteiro correm contra o tempo, mas ainda não existe produto aprovado.

Junte a incerteza sobre o futuro com uma farta porção de notícias falsas. Acrescente pitadas generosas de estresse. E finalize tudo com altas doses de isolamento social. Pronto, eis a receita para a mente entrar em parafuso nestes tempos de coronavírus. “É curioso notar que em todas as crises humanitárias do passado o recado sempre foi para permanecermos juntos e unidos. Agora é o contrário: fiquem isolados, sozinhos”, compara o médico Antônio Geraldo da Silva, presidente da Associação Brasileira de Psiquiatria. O filósofo grego Aristóteles (384-322 a.C.) já dizia que o homem é, por natureza, um ser social. Como fica, então, nosso bem-estar e nossa saúde quando esse contato nos é tirado?

A ciência pode nos dar a resposta: um estudo assinado por um time do King's College London, na Inglaterra, e publicado no periódico científico *The Lancet*, analisou os impactos psicológicos que a quarentena trouxe durante a epidemia de Sars (síndrome aguda respiratória grave), que ocorreu na China entre 2002 e 2003. Os resultados mostram que quase um terço dos indivíduos teve estresse pós-traumático ou depressão após o período longe da vida em comunidade. “Falamos de problemas que ultrapassam classe social, gênero ou região geográfica. Todos precisaremos enfrentá-los num futuro próximo”, antevê o psicólogo Fernando Freitas, da Fundação Oswaldo Cruz, no Rio de Janeiro.

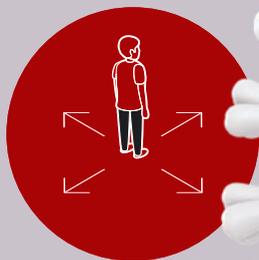
Nos resta segurar as pontas e botar em prática atitudes para deixar a cabeça no prumo. “Nos apeguemos ao fato de que essa situação será momentânea. O afastamento é físico, não emocional: podemos e devemos nos encontrar com amigos e familiares por meio de videochamadas”, sugere a psicóloga Ana Maria Rossi, presidente da International Stress Management Association Brasil (Isma-BR), em Porto Alegre. A esperança é que todos saiamos dessa pandemia um pouco melhores, mais unidos, preparados e conscientes do que estávamos no já distante janeiro de 2020. ●

## A SAÚDE MENTAL

Dez passos para manter-se equilibrado durante o isolamento social

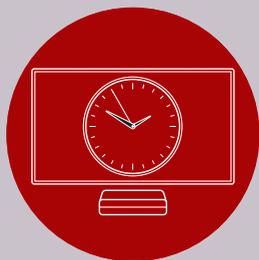
### 1 O QUE ESTÁ EM SUAS MÃOS

Pense no que você pode fazer contra o coronavírus. A resposta é uma só: prevenir-se com aqueles cuidados básicos de higiene e isolamento social. Foque todas as suas atenções nesses esforços.



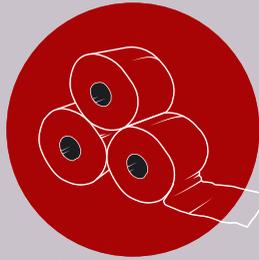
### 2 DETOX DE NOTÍCIAS

Não fique o tempo todo ligado nos noticiários da televisão ou nas atualizações de redes sociais. Reserve alguns horários do dia para se atualizar sobre os últimos fatos e parta para outra.



### 3 SEGRE OS IMPULSOS

A dúvida sobre o amanhã vira um estímulo para compulsões. Maneire nas compras online e no supermercado. Estocar comida, papel higiênico ou qualquer outro material não passa de exagero.



### 4 REDE DE SOLIDARIEDADE

Entre em contato com os outros moradores da rua, do prédio ou do condomínio e forme forças-tarefa para ajudar quem precisa. Não custa nada fazer uma compra no mercado para aquele seu vizinho mais velho.



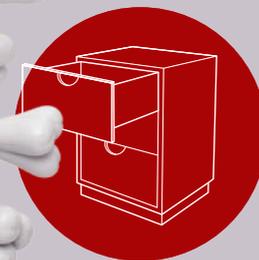
### 5 FIQUE ZEN

Aproveite o tempo extra para treinar técnicas de meditação, mindfulness e ioga. Cinco minutos já fazem a diferença. Isso traz relaxamento e foco, fatores que costumam rarear em época de pandemia.



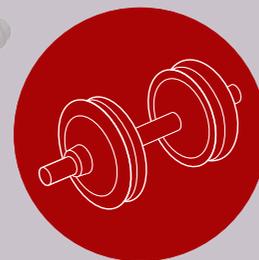
### 6 IDEIAS ENGAVETADAS

Sabe aquele projeto antigo que você sempre quis tocar, mas não achava brechas na agenda para começar? A hora é agora! Planeje seu dia para conciliar o trabalho com suas ideias e aspirações.



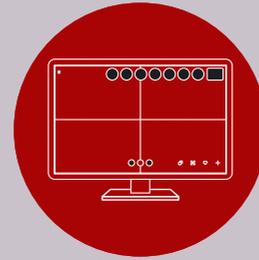
### 7 MOMENTO SÓ SEU

Você tem um hobby ou é viciado em algum esporte específico? Dentro do possível, adapte essa atividade à sua nova rotina de isolamento em casa. Ótimo jeito de esfriar a cuca.



### 8 PAPOS A DISTÂNCIA

Use e abuse de sites e aplicativos como o WhatsApp, o Zoom, o Skype e o Google Hangouts. Eles permitem fazer chamadas em vídeo de ótima qualidade com amigos e familiares mais queridos.



### 9 ESPIRITUALIDADE EM ALTA

Você não precisa seguir uma religião para se conectar a algo maior, que dê sentido à vida. Se nunca pensou nessas questões, eis uma oportunidade mais que perfeita para isso.



### 10 FERRAMENTA ADEQUADA

Pratique inteligência emocional: aprenda a reagir de forma ajustada aos desafios que aparecem. Não adianta ficar desesperado com a situação do outro lado do mundo se você não fizer a sua parte por aqui.

