

## Guia Bacurau contra a Covid-19



Por RUBEN BAUER NAVEIRA\*

*Este texto se baseia em levantamentos sobre a covid e sobre as possibilidades para se lidar com a doença, e ele contém indicações terapêuticas que as pessoas podem adotar e praticar elas próprias, e que as suas comunidades podem abraçar em prol dos seus membros*

“A razão de existir de um país é prover bem-estar aos seus habitantes”.

Me dá vergonha ver-me compelido a iniciar este texto enunciando tamanha obviedade. Porém, se no passado o Brasil até possa ter sido um lugar que merecesse ser chamado de “país”, hoje a sua classe dominante sequer faz mais questão de fingir isso. Se há algo profilático que possa decorrer dessa pandemia de Covid-19 (que chamaremos simplesmente de “covid”), é ver liquidada qualquer pretensão a se manter aquelas aparências:

- No Brasil, os leitos de UTI dos hospitais públicos são em menor número que os da rede privada, porém o Estado se exime e se omite de acionar os mecanismos (que existem) para requisitar os leitos privados vagos, virando as costas para milhares de mortes por mera falta de atendimento médico;
- O Brasil responde por 38% do total de mortes de profissionais de saúde por covid em todo o mundo (a grande maioria auxiliares de enfermagem, a categoria mais precária dentre eles), tragédia que grita as péssimas condições de trabalho desses profissionais, em especial na rede pública;
- No Brasil, o auxílio emergencial às pessoas mais necessitadas é recusado a 37 milhões de requerentes, o que impõe a essas pessoas arriscar-se ao contágio nas filas às portas das agências da Caixa; mães de família cadastradas no programa Bolsa Família têm esse proveito suspenso, ainda sem que o auxílio emergencial lhes tenha sido aprovado; a Procuradoria Federal dos Direitos do Cidadão do MP denuncia haver pelo menos 40 mil casos de auxílios arbitrariamente negados pelo simples fato de a pessoa ter um familiar preso; e o presidente da República veta a extensão do auxílio a categorias como a de catadores de lixo reciclável.

É neste não país que se abate sobre os seus habitantes a epidemia da covid.

Já é sabido que, quando a pessoa chega ao ponto de passar a sentir “falta de ar”, é porque ela já está com pneumonia há dias - a “falta de ar” é sintoma do agravamento dessa pneumonia.

Também já se sabe que a pneumonia da covid, mesmo quando a pessoa acaba curada sem chegar a precisar ser internada em hospital, deixa alguma sequela em termos de redução da capacidade pulmonar; somente no futuro é que se saberá se essas sequelas se revertem com o tempo, ou se serão permanentes.

É nesse contexto que as recomendações à população se resumem a essas cinco:

- 1.) Fique em casa;
- 2.) Se precisar sair, use máscara;
- 3.) Lave as mãos com frequência (quando não puder, use álcool em gel);
- 4.) Se tiver febre, use paracetamol;
- 5.) Somente procure um hospital ou posto de saúde se começar a sentir a “falta de ar”.

# a terra é redonda

As três primeiras, se a pessoa contrair a covid, somente servirão para ela não propagar a doença, porém não para ela se tratar; a quarta tampouco servirá, porque apenas mitiga um sintoma (e ainda suprimindo uma resposta do organismo à doença, algo que é no mínimo discutível).

A quinta recomendação, tardia porque a pneumonia - que deixa sequelas - já começa a atingir um estágio avançado, a cada dia que passa vai-se tornando inócuas para a população de mais e mais cidades, cujos hospitais já não dispõem mais de capacidade de atendimento.

Se a pessoa, no que se dirige a um hospital sentindo falta de ar, encontrar leito para internação; se ela, caso componha, encontrar UTI; se ela, caso piora na UTI, encontrar ventilador; se, ainda assim, ela vier a óbito, bem, é da vida, é aceitável que ela tenha morrido de covid desde que tenha recebido o atendimento possível.

Inaceitável é quando a pessoa NÃO morre de covid - ela morre de falta de leito para internação; ela morre de falta de UTI; ela morre de falta de ventilador.

Inaceitável é que tudo o que se possa fazer se limite a isolar-se, lavar as mãos, usar máscara, tomar paracetamol e rezar para que a doença não chegue ao ponto da falta de ar. Se hospital não vai haver mesmo, então do lado de fora do hospital tem de ser possível alguma alternativa de tratamento.

Este texto se baseia em levantamentos sobre a covid e sobre as possibilidades para se lidar com a doença, e ele contém indicações terapêuticas que as pessoas podem adotar e praticar elas próprias, e que as suas comunidades podem abraçar em prol dos seus membros. Tratamentos que devem ser empregados tanto por quem contraiu a covid quanto por quem não contraiu mas busca se precaver.

Se os brasileiros não podem mais contar com o Brasil (muito pelo contrário, têm de se defender dele), então somente resta aos brasileiros contar uns com os outros.

Este texto se destina assim especialmente a pessoas imbuídas de um espírito coletivista, que generosamente assumam a tarefa de organizarem-se comunitariamente, de modo a fazer chegar a todas as pessoas das suas comunidades essas possibilidades de enfrentamento da doença.

Nesse sentido, são dez as recomendações:

- Não pire;
- Enxágue as narinas e a garganta;
- Beba mais água;
- Deite de bruços;
- Meça sua saturação (oxigenação do sangue);
- Turbine a sua máscara de tecido;
- Previna as microtromboses;
- Previna a tempestade de citocinas;
- Se você for diabético, capriche no controle; e
- Soberania sobre a própria vida e saúde não se delega.

## 1. Não pire:

Não é verdade que oitenta por cento dos casos de covid sejam casos leves, e que os outros vinte por cento componham. Isso não é verdade porque também existem os casos assintomáticos, em que a pessoa nem fica sabendo que está com covid. Justamente por serem assintomáticos eles não entram nas estatísticas, e assim o percentual de casos que complicam é seguramente menor do que vinte por cento (sendo que nem todos eles necessitarão de hospitalização, e ainda menos necessitarão de intubação).

É claro que saber disso não garante ninguém, porque alguns irão mesmo complicar. Mas, tenha sempre em mente essas chances de um desfecho favorável de modo a manter a sua paz interior, por uma razão muito simples: o estresse eleva os níveis no sangue de uma substância chamada cortisol, que é um corticoide. Se você pegar covid, o principal fator que fará diferença entre você ter apenas sintomas leves ou complicar será o estado geral do seu sistema imunológico. E corticoides debilitam o sistema imunológico.

Parêntesis: pacientes hospitalizados com covid podem vir a receber corticoides, mas isso será porque a inflamação nos

pulmões já chegou a tal ponto – justamente pela reação descontrolada de um sistema imunológico em pane – que não há mais outro jeito senão combater a inflamação mesmo à custa de comprometer o que ainda reste de resposta imunológica à doença. Fecha parêntesis.

Há tempos que se tornou comum médicos receitarem placebos aos seus pacientes sem contar-lhes isso, e os pacientes mesmo assim se curarem. Isto ocorre porque a medicina entendeu que, em muitas doenças, os fatores psicossomáticos são preponderantes, e assim a autossugestão faz efeito. No caso da covid, em que o desfecho de complicar ou não dependerá do sistema imunológico, não se deixar dominar pela angústia e ansiedade após começar a sentir os primeiros sintomas pode sim fazer diferença.

Além de evitar o estresse, os demais fatores que favorecem o sistema imunológico são: pratique atividade física; tenha uma boa qualidade de sono; hidrate-se (abordaremos adiante); tenha uma alimentação saudável; e evite o consumo de bebida alcoólica.

**Ação comunitária:** pode-se fazer campanhas educativas quanto à importância do autocuidado para com o sistema imunológico. Como o isolamento em si tende a ser estressante, a comunidade pode desenvolver formas de apoio para aliviar essas atribulações. Para quem pegou covid e não está conseguindo manter um autocontrole, uma palavra amiga (tomados os cuidados para evitação de contágio) pode ajudar muito.

## 2. Enxágue as narinas e a garganta:

Afirmamos aqui que enxaguar as narinas e a garganta com água salinizada previne a covid. Mas, o que significa “prevenir”? Dentre os significados do dicionário, constam: *“Dispôr as coisas buscando evitar um mal, um dano: ‘é melhor prevenir do que remediar’; precaver-se, acautelar-se, preparar-se: ‘preveniu-se para encarar o inverno’”*. Então, “lavar o nariz e a garganta para prevenir a covid” não significa que isso garanta que não se vá contrair a covid. Significa que se está adotando bons cuidados (assim como isolar-se, lavar as mãos, usar máscara etc.) para evitar contraí-la.

Gargarejos com água morna, sal e vinagre para prevenção da covid já foram desqualificados como fake news, devido a não haver comprovação científica inequívoca (de toda forma esqueça o vinagre, por favor). Mas são muitos os médicos que prescrevem sprays de água salgada para quadros de gripe ou sinusite – porque esse enxágue remove a camada de muco que recobre as mucosas das narinas, enquanto que o gargarejo a remove na garganta (nas narinas a camada de muco retém ainda poeira). É claro que água salgada não matará o vírus, mas a camada de muco facilita a aderência do vírus às mucosas, e assim a sua remoção “dificultará a vida” do vírus.

O Dr. Albert Sabin, criador da vacina contra a poliomielite, apregoava a limpeza das vias aéreas superiores como fator de prevenção das doenças respiratórias virais; a esse respeito, vale a pena assistir ao vídeo com o depoimento de um médico brasileiro que conviveu com o Dr. Sabin: <https://www.youtube.com/watch?v=vRInuPdjiV8>.

Nos estudos sobre os vírus (virologia) existe um parâmetro denominado “dose infecciosa”, que é uma estimativa do volume (quantidade) mínimo de um determinado vírus a partir do qual, em contato com o organismo, se estabelecerá aquela infecção. A dose infecciosa varia muito de vírus para vírus, desde a faixa da unidade/dezena (caso por exemplo do vírus influenza, causador da gripe) até a faixa do milhar/dezena de milhar (caso por exemplo do vírus HIV).

Qual a dose infecciosa do novo coronavírus, para que a infecção por covid se estabeleça? Ninguém sabe ainda. Assim, vale muito a pena investir em um procedimento que é simples e prático para tornar “menos amistoso” ao coronavírus o ambiente do nariz e da garganta. Na pessoa saudável, isso aumentará a quantidade de vírus a partir da qual a doença se instalará; na pessoa já com os sintomas iniciais, isso auxiliará o sistema imunológico a combater a doença e evitar que ela comopleque.

O procedimento é simples: ferva água potável por pelo menos três minutos, e deixe esfriar. Quando estiver ligeiramente morna, para 300 ml de água (um copo bem cheio) adicione uma colherinha das de café de sal e meia colherinha das de café de bicarbonato de sódio, misturando bem (ajuste essas quantidades para seu maior conforto). Incline a cabeça para um dos lados de modo a que suas narinas fiquem na vertical, e injete a água salinizada na narina de cima, de modo a que escoe, por gravidade, pela narina de baixo (você pode usar uma seringa para injetar). Incline a cabeça para o outro lado, e repita o procedimento. Com o que sobrar da água, faça gargarejos para lavar a garganta. Você pode fazer essa lavagem uma vez ao dia, antes de dormir, e, caso pegue covid, de três a quatro vezes ao dia.

# a terra é redonda

Uma ressalva: se você possuir um nebulizador de uso doméstico, não o utilize supondo que deva “limpar” os pulmões com água salinizada (ou com soro fisiológico, que é uma água fracamente salinizada) assim como faz com o nariz e a garganta. A nebulização não deve ser empregada na covid, por duas razões: nebulização é a inalação de uma névoa de microgotículas, e, como o vírus se transporta em gotículas, você poderá estar facilitando a migração dele do nariz e da garganta para dentro dos seus pulmões; além disso, na expiração a pessoa doente projeta no ambiente a névoa de gotículas, espalhando a contaminação.

**Ação comunitária:** pode-se fazer campanhas de esclarecimento sobre a importância e a técnica de lavagem nasal. Pode-se distribuir seringas (sem as agulhas) juntamente com bicarbonato de sódio, alertando que cada seringa deve estar identificada para que não seja usada por mais de um membro da família.

## 3. Beba mais água:

Da mesma forma que médicos recomendam aos seus pacientes com gripe ou sinusite que apliquem sprays de água salinizada nas narinas e que façam gargarejos, eles também lhes recomendam que se mantenham hidratados. A hidratação tem efeito direto nas mucosas das vias aéreas superiores, e é sabido que, se a pessoa se mantém com uma sensação de ressecamento na boca, nariz e garganta, os sintomas da gripe ou sinusite são piores.

Não há porque ser diferente com a covid. Atrapalhe a vida do vírus, mantendo suas mucosas hidratadas em vez de ressecadas, bem como ajude o seu sistema imunológico a combatê-lo, bebendo no mínimo dois litros de água por dia (atenção: não é porque Coca-Cola seja líquida e seja produzida com água que ela hidrate o organismo, muito pelo contrário; hidratação é para ser feita com água mesmo). O sistema imunológico somente opera de forma ótima com a ingestão diária dessa quantidade mínima de água.

**Ação comunitária:** campanhas de esclarecimento, e levar água potável até quem não disponha dela.

## 4. Deite de bruços:

Procure na web por “covid bruços” ou “covid prona” (de “posição prona”, que é o termo médico), e você verá que pacientes hospitalizados são colocados de bruços a maior parte do tempo, especialmente se estiverem intubados. Comparativamente com pacientes que sejam mantidos deitados de barriga para cima, a melhora é notável.

A explicação para isto é que, na respiração normal, o ar somente ocupa as partes da frente e de cima dos pulmões (as que ficam “primeiro”), pouco chegando até as partes que ficam mais embaixo e atrás (a parte “dos fundos” dos pulmões, por assim dizer). A posição de bruços, por comprimir a parte “da frente” dos pulmões, faz com que o ar se distribua melhor por todas as regiões pulmonares, chegando até a parte “dos fundos”. Para maiores informações veja por exemplo o site: <https://multisaude.com.br/artigos/ventilacao-em-posicao-prona/>.

A pneumonia da covid se instala de forma silenciosa (há casos em que nem febre a pessoa tem); quando se chega a sentir falta de ar é porque a pneumonia já se agravou. Se antes disso a pessoa passar a dormir e a repousar de bruços, ela estará preservando a sua função pulmonar, e reduzindo o risco (ou a gravidade) de uma eventual complicação.

Ao se dar conta de que pegou a covid, a pessoa deve procurar dormir o máximo de tempo possível de bruços, bem como se deitar de bruços toda vez que for descansar. Se for para ela ter somente os sintomas leves (a grande maioria dos casos) deitar de bruços não terá feito diferença, mas, se ela acabar complicando, os seus pulmões terão sofrido menos dano.

**Ação comunitária:** campanhas de esclarecimento e informação.

## 5. Meça sua saturação (oxigenação do sangue):

Há um meio de se detectar precocemente a fase inicial - e silenciosa - da pneumonia da covid, que é a medição da saturação de oxigênio no sangue, feita por um aparelho chamado oxímetro de pulso (em mais uma tradução apressada do inglês, deveria se chamar “oxímetro de pulsação”), porque a pneumonia da covid começa de imediato a reduzir estes níveis - muito embora a pessoa somente vá começar a sentir a “falta de ar” quando esses níveis já estiverem muito baixos (para saber mais, procure na web por “covid saturação” ou “covid oxímetro”).

O oxímetro é como um “grampo” que se coloca no dedo da pessoa, e alguns segundos depois já exibe o resultado no visor.

Os valores normais de saturação situam-se entre 94% e 100%. Entre 89% e 93%, os níveis já estão baixos, mas são ainda

# a terra é redonda

aceitáveis. Como esses aparelhos podem apresentar uma margem de erro de até dois por cento para mais ou para menos, um valor de 87% ainda estaria dentro da margem - em suma, com uma saturação de 86% ou menos é grande a possibilidade de você já ter começado a desenvolver a pneumonia, e assim você deve procurar atendimento médico imediatamente.

Todo posto de saúde, bem como toda equipe local do Saúde da Família, deve estar equipado com um oxímetro desses, assim não será difícil você e seus familiares conseguirem ser examinados. Caso você disponha de cerca de 200 reais, poderá comprar o aparelho pela internet. E boa parte dos celulares mais modernos possui função oxímetro (atenção: é necessário calibrar), então os donos de celulares último tipo já têm um oxímetro, apenas não sabem disso.

Para o teste, a pessoa deve estar com o dedo limpo e sem ferimentos, e com a mão em repouso sobre uma superfície. Esmaltes de unha podem distorcer o resultado, e unhas postiças impedem que o teste seja efetivo.

**Ação comunitária:** Um exame de oxímetro leva poucos segundos, assim um único aparelho pode servir para o monitoramento de toda uma comunidade - com a devida atenção à higienização, que deve ser feita somente com álcool isopropílico, pois álcool comum pode danificar aparelhos eletrônicos como o oxímetro; aliás, a compra de álcool isopropílico pela comunidade deve servir também para a higienização dos celulares, tablets, notebooks, teclados e mouses das pessoas, porque a limpeza com álcool 70 ou álcool em gel pode vir a danificar esses dispositivos.

## 6. Turbine a sua máscara de tecido:

Faça com que a sua máscara de pano caseira fique com um poder de filtragem (e de proteção) equivalente ao de uma máscara hospitalar padrão N-95 (a melhor de todas), com essa providência simples: coloque uma folha de filtro de café por dentro da máscara.

O poder de filtragem do filtro de café é muito elevado, como se pode ver neste quadro comparativo que consta do site: <http://www.comunica.ufu.br/noticia/2020/05/fisicos-da-ufu-avaliam-quais-mascaras-sao-mais-eficientes-contra-coronavirus>.

A máscara de tecido apresenta um problema: após algum tempo, ela passa a reter a umidade da respiração, tornando-se assim um ambiente propício ao vírus - o ideal é que a máscara permaneça o tempo todo seca. O filtro de café, além da sua maior filtragem, retém também a umidade, mantendo seca a máscara de pano.

Um filtro de café é uma folha dobrada ao meio e colada nas bordas. Destaque as duas "meias-folhas" do filtro, e acomode uma delas por dentro da máscara, cobrindo o nariz e a boca. A folha de filtro deve ser trocada a cada duas horas, de modo a não acumular umidade.

Assista também esse vídeo explicativo, produzido na USP: <https://youtu.be/oRzwKQxE-lk>.

**Ação comunitária:** distribuição de filtros de café, com orientação sobre como utilizá-los.

## 7. Previna as microtromboses:

Além dos pulmões, a covid ataca também o sangue, provocando microtromboses nos capilares, que são os vasos sanguíneos mais finos que irrigam a periferia dos tecidos do nosso corpo. A trombose é a formação de um coágulo (ou "trombo") que bloqueia a livre passagem do sangue. Por esta razão a covid provoca também enfartes, AVCs, disfunção renal e outros problemas (procure na web por "covid trombose").

No interior dos nossos pulmões, os capilares que chegam aos alvéolos são extremamente finos (a espessura é menor que de um fio de cabelo), para permitir a chamada troca gasosa: o CO<sub>2</sub> trazido pelo sangue se desprende e sairá do corpo pela expiração, enquanto que oxigênio inalado pela inspiração se liga ao sangue. O calibre microscópico desses capilares favorece a ocorrência das microtromboses que, ao se acumularem aos milhares, impedirão a troca gasosa mesmo que o pulmão ainda esteja conseguindo se encher de ar.

Por essa razão nos hospitais já se aplicam anticoagulantes aos pacientes de covid. Contudo, a automedicação com anticoagulantes adquiridos em farmácias pode ser muito perigosa, e assim você não deve em hipótese alguma sair tomando remédios anticoagulantes sem o devido acompanhamento médico.

Existe, contudo, um anticoagulante natural, sem maiores contraindicações: a salsa. Sim, aquele tempero. A salsa apresenta

# a terra é redonda

um efeito anticoagulante peculiar, liquefazendo o sangue (tornando-o mais “ralo”, por assim dizer). Como as propriedades anticoagulantes da salsa ainda não estão bem compreendidas, somente foi possível encontrar este vídeo: <https://globoplay.globo.com/v/973841/>.

Para prevenir as microtromboses, na eventualidade de uma complicaçāo da covid (lembrando que, ao longo de todo este texto, “prevenir” nāo significa “impedir” e sim “reduzir o risco de”), você deve desde já passar a ingerir salsa todos os dias (de preferência crua).

Você deve contudo estar ciente que, na ocorrēncia de algum sangramento (por exemplo um corte ou ferimento), levará mais tempo até o sangue estancar. A salsa precisa ser vista como um medicamento, ainda que se trate de um fitoterápico in natura em vez de um fármaco industrializado – nem por isso se deve subestimar o seu potencial anticoagulante. Assim, o consumo diário de salsa implica riscos que devem ser ponderados para grupos como grávidas, mulheres com sangramento menstrual excessivo, hemofílicos, pessoas com úlceras gástricas, que estejam para passar por cirurgias ou que pratiquem atividades com risco de acidentes. Em caso de hospitalização por covid, a equipe médica deve ser informada do consumo preventivo de salsa com finalidade anticoagulante, e você deve insistir para que sejam feitos exames dos seus parâmetros de coagulação antes que lhe sejam ministrados outros anticoagulantes.

Por ainda haver muito pouco conhecimento acerca da ação anticoagulante da salsa, ao fazer uma busca na internet você encontrará alegações de que ela teria propriedades coagulantes – quando é justamente o oposto. Isso se deve a ser a salsa uma folha verde-escura, e à noção estabelecida de que folhas verde-escuas (couve, espinafre etc.) são ricas em vitamina K, que tem ação coagulante. Fato é que, além de alguma vitamina K, a salsa contém algum outro princípio ativo que é efetivamente anticoagulante.

**Ação comunitária:** esclarecimento quanto aos benefícios da salsa; a comunidade pode ainda providenciar o abastecimento diário de maços de salsa na quantidade necessária a suprir a todos.

## 8. Previna a tempestade de citocinas:

A chamada “tempestade de citocinas” na covid é uma reação inflamatória descontrolada nos pulmões, provocada pelo próprio sistema imunológico que acaba entrando em pane ao tentar neutralizar o coronavírus. Os pulmões vão se enchendo de líquido, sufocando a pessoa.

O acúmulo de líquido nos alvéolos pulmonares causado pela tempestade de citocinas, juntamente com as microtromboses na malha de capilares de revestimento dos alvéolos que impedem o oxigênio de aderir ao sangue, são os fatores que levam ao colapso respiratório que é a principal causa de morte na covid.

Quando uma pessoa contrai a covid, o principal fator que irá definir uma evolução favorável ou desfavorável da doença é o estado geral do sistema imunológico. Pessoas com sistema imunológico em bom estado tenderão a ficar assintomáticas (e nem saberão que tiveram covid) ou poderão ter apenas os sintomas leves (tosse, febre, dor de garganta e fadiga) que em pouco mais de uma semana desaparecem. Pessoas com sistema imunológico em mau estado podem desenvolver pneumonia, caracterizada pela queda progressiva do índice de saturação do oxigênio no sangue, podem ter essa pneumonia agravada ao ponto de começarem a sentir a “falta de ar”, e podem vir a padecer da tempestade de citocinas provocada pelo próprio sistema imunológico em desequilíbrio.

Substâncias que atuam na regulação do sistema imunológico são chamadas imunomoduladoras. Uma das principais, senão a principal dentre todas, é o colecalciferol, mais conhecido pelo nome pelo qual foi batizado há quase cem anos: a vitamina D.

A vitamina D é gerada pelo próprio organismo (por isso é na verdade um hormônio e não uma vitamina), na pele quando exposta ao sol. Essa formação é mais efetiva quando a pessoa fica exposta ao sol mais intenso (entre as 11h00 e as 14h00). Após atingida a “dose diária ótima” de vitamina D formada, a pele como que “desliga” o mecanismo de formação, mesmo que a pessoa permaneça sob o sol. Essa dose diária ótima, por isso mesmo chamada de “dose fisiológica”, estaria em torno de 10.000 UI (unidades internacionais), e o tempo de exposição necessário para a formação da dose fisiológica, com a pessoa na horizontal, com pelo menos 80% do corpo descoberto e sem filtro solar, sob sol intenso, varia de cerca de quinze minutos para as pessoas com pele mais clara até cerca de uma hora para as pessoas com pele mais escura. Essa exposição necessita ser diária, para a manutenção de níveis adequados de vitamina D no organismo.

# a terra é redonda

Afora pessoas que vivam no campo (e que ainda assim costumam trabalhar de chapéu e camisa, para evitar a exposição ao sol), ninguém mais pega sol assim. Nos centros urbanos, estima-se que mais de 90% da população apresente deficiência de vitamina D. Níveis ótimos de vitamina D na corrente sanguínea se situariam entre 60 e 80 ng/mL (nanogramas por mililitro de sangue), sendo que abaixo de 25 ng/mL a deficiência já é severa; alarmantemente, a estimativa é que a média para a população urbana esteja em torno de 15 ng/mL. O resultado são doenças, porque o sistema imunológico não tem como operar bem sem níveis minimamente adequados de um de seus principais reguladores.

As pesquisas sobre a correlação entre os níveis de vitamina D no organismo e a evolução da covid ainda se encontram em andamento, mas já se pode discernir uma direção clara: primeiro, constata-se que os óbitos por covid se dão em pessoas com deficiência de vitamina D; depois, constata-se que a tempestade de citocinas igualmente ocorre em pacientes com deficiência de vitamina D.

Vários médicos no Brasil já advogam a reposição da vitamina D como caminho para a prevenção e o tratamento da covid, dentre eles o Dr. Cícero Coimbra, da Universidade Federal de São Paulo; há inúmeros vídeos dele no YouTube, como este, em que já se aborda o papel da reposição de vitamina D no enfrentamento da covid: <https://m.youtube.com/watch?v=QR0eQXPPwvU>.

Mesmo que não estivesse ocorrendo a pandemia de covid, repor a vitamina D, um dos reguladores mais críticos para o sistema imunológico, numa população onde é sabido que a imensa maioria das pessoas apresenta deficiência dessa vitamina, já deveria ser uma questão de saúde pública. No entanto, outros tantos médicos apresentam objeções às técnicas de reposição com o argumento de que níveis muito altos de vitamina D podem acarretar risco de disfunção renal (estima-se que a partir de 100 ng/mL esse risco seria crescente).

Assim, uma vez que a dose fisiológica (dose diária natural) seria de cerca de 10.000 UI, uma reposição com doses diárias deste valor seria segura, e demoraria cerca de três meses para que uma pessoa com deficiência de vitamina D chegasse até os níveis adequados. Outras técnicas preconizam doses maiores de 50.000 UI a intervalos também maiores de uma vez por semana, levando também em torno de três meses.

A explicação para essa demora é que a vitamina D tende a se depositar nos tecidos gordurosos do organismo, com apenas as “sobras” desse processo de absorção pela gordura indo parar na corrente sanguínea. Assim, indivíduos obesos demorarão mais tempo para atingir os níveis adequados do que indivíduos magros.

Uma pessoa com covid que complica (pneumonia), mesmo ao início dessa complicação (queda nos níveis de saturação do oxigênio) não pode esperar dois ou três meses para a reposição. Argumenta o Dr. Coimbra que nesses casos deveriam ser aplicadas 600.000 UI, em dose única. Segundo ele, essa dose elevada “encharca” rapidamente os tecidos gordurosos do organismo com a vitamina D, fazendo com que o nível na corrente sanguínea chegue, também muito rapidamente, a um patamar adequado. Para pessoas excessivamente magras, e para crianças, a dose deve ser menor.

**Ação comunitária:** algumas apresentações da vitamina D requerem receita médica para venda, enquanto que outras estão rotuladas como suplementos e são vendidas livremente (inclusive em sites de lojas de departamentos); a comunidade pode planejar e providenciar para sejam ministradas doses altas (de 600.000 UI, ou ajustadas) às pessoas que venham a complicar, especialmente aquelas que não consigam internação hospitalar por falta de leitos; quanto à reposição, pode-se negociar com laboratórios de análises clínicas custos menores para que um volume maior de exames dos níveis de vitamina D sejam coletados na própria comunidade, e assim dosar em especial as pessoas pertencentes aos grupos de risco, de modo a acelerar com segurança a reposição para elas; a comunidade pode ainda buscar junto a redes de drogarias ou mesmo aos fabricantes descontos, ou até doações, para as doses de reposição.

## 9. Se você for diabético, capriche no controle:

Um dos maiores problemas da diabetes é que será somente no futuro que a doença cobrará os preços pelos níveis elevados de hoje de glicose no sangue. Assim, os diabéticos conseguem chegar a uma convivência adaptativa com a sua glicose alterada sem precisar ter de fazer maiores sacrifícios em termos de restrições alimentares, especialmente graças a medicamentos de ação rápida cuja dose acaba ajustada a cada refeição, conforme se abuse menos ou mais de alimentação inadequada.

Essa condição gera uma dicotomia entre a diabetes “de momento” (medida pela glicemia) e a diabetes “acumulada”

# a terra é redonda

(medida pela hemoglobina glicosilada, ou glicada, cujo resultado expressa uma espécie de “média” dos níveis glicêmicos havidos ao longo dos últimos três a quatro meses).

Ainda não foi rigorosamente comprovado, mas já há seguras indicações de que a covid complica especialmente em idosos, cardíacos, hipertensos, diabéticos e obesos devido a todos esses grupos apresentarem vulnerabilidades em sua circulação vascular periférica (capilar). Especificamente no que toca aos diabéticos, porém, pode não ser apenas isso: uma pesquisa na Itália (também ainda sem comprovação) aponta haver alguma relação entre complicações da covid e hemoglobina, bem como que, relativamente aos diabéticos, quanto maiores os níveis de hemoglobina glicosilada (ou seja, quanto mais precário estiver sendo o controle ao longo do tempo), maior a propensão para essas complicações.

Para um diabético com controle descuidado, melhorar esse controle terá reflexo no seu nível de hemoglobina glicosilada dentro de três meses; há projeções, porém, de que a pandemia de covid poderá se estender até o ano de 2022, especialmente se uma vacina eficaz não vier a ser desenvolvida (até agora nada garante que será). Então, vale muito a pena investir desde já em um melhor controle.

**Ação comunitária:** campanhas de orientação e esclarecimento; a comunidade pode facilitar a chegada de alimentos adequados (verduras e legumes) àqueles diabéticos mais necessitados.

## 10. Soberania sobre a própria vida e saúde não se delega:

Já tratamos aqui de medicamentos anticoagulantes (o princípio ativo, ainda pouco conhecido, presente na salsa) e imunomoduladores (a vitamina D).

Porém, em termos de medicamentos antivirais (ou seja, aqueles que combatem diretamente o vírus), não há nada a recomendar. Porque existem centenas de medicamentos sendo testados (inclusive ministrados aos pacientes nos hospitais), mas ainda não há nenhum que se possa, minimamente (isto é, antes mesmo da devida comprovação científica), apontar como eficaz.

Numa situação limite, em que o paciente agoniza desenganado, é comprensível que ele (ou a família) se disponha a assumir os riscos de uma experimentação. Numa situação ainda mais limite, em que a pessoa agonize do lado de fora do hospital porque leito disponível não há, é ainda mais comprensível. Que seja, então.

Mas, recomendar experimentação para pessoas apenas com os primeiros sintomas (das quais cerca de oitenta por cento ficarão curadas por si sós, de qualquer modo), com medicamentos que já passaram por testes porém sem que tenha sido verificada eficácia, e que ainda por cima acarretem efeitos colaterais graves, é um absurdo completo.

Estamos falando, é claro, da cloroquina e da hidroxicloroquina. De acordo com o estágio atual das pesquisas, nenhuma das duas tem eficácia sobre a covid. E ambas podem causar arritmia cardíaca, que pode levar à morte súbita por parada cardíaca (já aconteceram vários casos).

Se tal recomendação já é absurda, a conduta de alguns grupos de distribuir comprimidos de cloroquina e hidroxicloroquina em comunidades carentes, como um preventivo (!) para a covid, é nada menos que criminosa. Desgraçadamente, isso vem ocorrendo Brasil afora.

Se pessoas assim aparecem distribuindo esses comprimidos na sua comunidade, parte do princípio de que elas estão disposta, de forma invasiva e abusiva, da sua saúde, da sua vida, e da saúde e da vida dos seus familiares. Assuma, então, que isso torna legítimo você empregar quaisquer meios que entenda como necessários a expulsá-las da sua comunidade. A ação comunitária, aqui, será exercer essa autodefesa de forma coletiva.

\*\*\*

Foi preciso que a Natureza nos impusesse um vírus para que ficasse evidente algo que no íntimo podíamos pressentir, mas não víamos: uma das esferas da vida em sociedade (ou das instituições, no sentido daquilo que se encontra instituído, formalizado), a saúde pública, pode até existir para um monte de outras finalidades, mas na prática inexiste para cumprir a sua razão de ser: prover saúde às pessoas.

Saúde pública não é só comprar respiradores às pressas (sabe-se lá a que preço). Saúde pública, de verdade, é também haver, para operar adequadamente cada respirador, uma equipe de profissionais de saúde treinados, capacitados,

# a terra é redonda

equipados, reconhecidos, valorizados e respeitados. Aonde isso ocorre?

Saúde pública não é promover distanciamento social estilo “faz-quem-quer”, com empregadas domésticas consideradas “serviços essenciais” e com comércios e igrejas reabrindo na base do quem pode mais. Saúde pública, de verdade, é ter a postura de impor lockdown, amargo porém necessário - quanto mais amargo, por menos tempo necessário - , com multas e até detenção para os violadores. Aonde isso foi feito, ou sequer tentado?

Em lugar nenhum do mundo, salvo aqui, saúde pública são pessoas recusadas nos hospitais públicos e mandadas embora para morrerem em casa (de preferência por “insuficiência respiratória” e não por covid para não engordar as estatísticas - não é mesmo, senhores prefeitos e governadores?), enquanto sobram leitos vagos nos hospitais privados.

O que ainda não ficou evidente, mas será só uma questão de tempo para que também fique, é que todas as demais esferas da “vida em sociedade”, ou seja, as instituições, estão em metástase, e irão também se esfarelar. Então, nas periferias, vilarejos, favelas, assentamentos e aldeias deste lugar a que ainda chamamos de país, cada vez mais as pessoas precisarão contar umas com as outras, e tornar real que os coletivos em que juntas vivem mereçam ser chamados de comunidades.

Então, que a auto-organização comunitária voltada a cuidados de saúde que está aqui sendo proposta não se esgote em si mesma. Que ela seja uma semeadura, que venha a frutificar em muitas outras dimensões da organização da vida comunitária. Que, para além de ajudar a lidar com a pandemia da covid, ela venha também reforçar laços, estabelecer solidariedades, construir identidades coletivas.

Que este “Bacurau do autocuidado” seja o prenúncio do Bacurau propriamente dito, o da autodefesa - porque será preciso, mais dia menos dia.

\***Ruben Bauer Naveira** é aposentado, ativista e autor do livro “Uma Nova Utopia para o Brasil: Três guias para sairmos do caos (<http://www.brasilutopia.com.br>)

Em memória de meu querido pai, José Bacchi Naveira (1925-2018), médico que devotou a sua vida a atender os desassistidos, e que nunca deixou de prestar atendimento a um desvalido que o procurasse.

Publicado originalmente no site **Outras palavras**.