

Como lidar com a incerteza do cisne negro chamado Covid-19? Ensinaamentos de Taleb e Churchill

¿Cómo lidiar con la incertidumbre del cisne negro llamado Covid-19? Enseñanzas de Taleb y Churchill

How to deal with the uncertainty of the black swan called Covid-19? Teachings of Taleb and Churchill

Marcelo Levites, Maria Auxiliadora Craice De Benedetto,** Pablo González Blasco.****

* Doutor em Medicina. Diretor Comercial de SOBRAMFA. Educação Médica e Humanismo. ** Doutora em Medicina. Diretora de Publicações de SOBRAMFA – Educação Médica e Humanismo. *** Doutor em Medicina. Diretor Científico de SOBRAMFA – Educação Médica e Humanismo.

Correspondencia: Dr. Marcelo Levites. **Correo electrónico:** marcelolevites@sobramfa.com.br

Resumo

A disseminação do novo coronavírus em níveis pandêmicos atingiu o mundo como uma bomba e teve como consequência a morte de um grande número de pessoas e a necessidade de diferentes graus de isolamento social para a maior parte da população mundial. A questão que se coloca é: como lidar com tudo isso? Para responder a tal questão evocamos o conceito de antifragilidade, característica de pessoas que são estimuladas de forma positiva pelos desafios que se apresentam, o que as leva a trabalhar construtiva e criativamente em momentos de crise. Essa aptidão está por trás de tudo aquilo que muda através do tempo e não deverá ser diferente em relação ao coronavírus. Neste artigo, colocamos alguns exemplos que ilustram a antifragilidade e que representam fontes de inspiração para que possamos potencializar as nossas melhores capacidades e seguir em frente, ainda que todas essas considerações estejam sendo feitas no momento da pandemia e que nós, como médicos da trincheira, podemos ser vítimas do vírus.

Palavras-chave: Covid-19. Incerteza. Antifragilidade.

Resumen

La propagación del nuevo coronavirus a niveles de pandemia golpeó al mundo como una bomba y resultó en la muerte de un gran número de personas y la necesidad de diferentes grados de aislamiento social para la mayoría de la población mundial. La pregunta es: ¿cómo lidiar con todo esto? Para responder a esta pregunta, evocamos el concepto de antifragilidad, característico de las personas que se sienten positivamente estimuladas por los desafíos que surgen, lo que los lleva a trabajar de manera constructiva y creativa en tiempos de crisis. Esta capacidad está detrás de todo lo que cambia con el tiempo y no deberá ser diferente en relación con el coronavirus. En este artículo, ponemos algunos ejemplos que ilustran la antifragilidad y que representan fuentes de inspiración para que podamos aprovechar nuestras mejores capacidades y avanzar, a pesar de que todas estas consideraciones se están haciendo en el momento de la pandemia y que nosotros, como médicos desde la trincheira, podemos ser víctimas del virus.

Palabras-clave: Covid-19. Incertidumbre. Antifragilidad.

Abstract

The spread of the new coronavirus at pandemic levels hit the world like a bomb and resulted in the death of many people and the need of different degrees of social isolation for most of the world population. The question is: how to deal with this situation? To answer this question, we evoke the concept of antifragility, characteristic of people who are positively -

stimulated by the challenges that arise, which leads them to work constructively and creatively in times of crisis. This ability is behind everything that changes over time and should not be different concerning the coronavirus. In this article, we put some examples that illustrate antifragility and represent sources of inspiration so that we can potentialize our best capabilities and move forward, even though all these considerations are being made at the time of the pandemic and that we, as doctors working in the trench, can be victims of the virus.

Keywords: Covid-19. Uncertainty. Antifragility.

O cisne negro e o antifrágil

A disseminação em níveis pandêmicos do novo coronavírus, o Sars-Cov-2, causador da Covid-19, atingiu o mundo como uma bomba. Trata-se de uma nova doença, cuja história ainda está sendo escrita, uma vez que parece adquirir apresentações variadas conforme se expande ao longo do tempo e espaço. E em meio à tempestade – a rápida possibilidade de expansão com a contaminação de um grande número de pessoas, muitas pessoas morrendo e grande parte da população mundial em graus diferentes de isolamento social, conforme a situação regional e as políticas de saúde pública adotadas em cada país – é que temos de aprender a lidar com o novo vírus.

As árduas buscas efetuadas em todo o mundo por uma terapia medicamentosa adequada e pelo desenvolvimento de uma vacina efetiva contra esse mal ainda não propiciaram a resposta almejada e não sabemos até quando teremos de lutar da melhor forma possível com as armas que temos, isto é, fomentando o isolamento social e tentando proporcionar acesso ao tratamento das complicações da doença para o maior número possível de pessoas. E, por questões pré-existentes relacionadas aos serviços de saúde e por características culturais, isso não tem sido fácil em nosso país, o Brasil. Assim, embora, entre erros e acertos, grandes esforços têm sido realizados na tentativa de se propiciar o melhor cuidado a todos e minimizar os estragos, ainda continuamos a lamentar o aumento da quantidade dos pacientes infectados e do número de mortes. E, se a incerteza é intrínseca à prática da Medicina, nas atuais circunstâncias ela se mostra ainda mais evidente.

A questão que se impõe é: como lidar com tudo isso? Por ora, pouco sabemos. A nossa ignorância em relação ao vírus é visível pela rápida disseminação da doença e a grande quantidade de mortes por ela causada em um curto período de tempo.

Infelizmente, situações não previstas são inerentes à condição humana. A doença, por exemplo, muitas vezes, quando menos esperamos, bate à nossa porta, afetando nossas vidas. De um ponto de vista particular, não deve existir ninguém que não tenha enfrentado, em relação a si próprio ou a seus familiares, traumatismos ou doenças como câncer, derrames, infartos ou doenças degenerativas. Por outro lado, outras epidemias, como meningites, tuberculoses e gripes, já estão inscritas na história da humanidade.

Nassim Taleb, economista mundialmente conhecido, pode nos ajudar a encontrar respostas para o enfrentamento dessa crise. Ele descreveu a possibilidade de acontecimentos que definiu como improváveis e que causam rupturas em todo o campo de conhecimento e ação humanos.¹ Em seu trabalho sobre o cisne negro, o autor comenta que, antes que descobrissem a Austrália, as pessoas do Antigo Mundo estavam convencidas de que todos os cisnes eram brancos. Essa era uma crença inquestionável por ser absolutamente confirmada por evidências empíricas. Deparar-se com o primeiro cisne negro pode ter sido uma surpresa interessante para alguns ornitólogos, mas a importância desta história encontra-se no fato de ela ilustrar a fragilidade de nosso conhecimento e a possibilidade de uma iluminação severa no aprendizado por meio de observações ou experiência. A observação de um único cisne negro pode invalidar uma afirmação originada pela existência de milhões de cisnes brancos, os únicos até então conhecidos. Isso nos faz refletir acerca do significado de um único cisne negro.^{2,3}

Na medicina, a incerteza é uma certeza. As frases “a medicina é a ciência das certezas absolutas e transitórias” e a “medicina é a ciência da incerteza e a arte da probabilidades” são muito conhecidas e ditas por inúmeros professores em universidades de todo o mundo. Muitos estudam o impacto da incerteza e tentam nos ensinar a lidar com ela.⁴⁻⁷

Como lidar com os impactos do cisne negro chamado coronavírus? Como lidar com a incerteza deste momento? De acordo com Taleb, não podemos desprezar a ideia de que algumas coisas se beneficiam dos impactos; elas prosperam e crescem quando são expostas à volatilidade, ao acaso, à desordem e aos agentes estressores, e apreciam a aventura, o risco e a incerteza. E isso ocorre graças ao impulso proporcionado pela presença do antifrágil, termo criado pelo autor para designar exatamente o oposto do frágil. Apesar da universalidade desse fenômeno, não existia até então uma palavra para designá-lo.

A antifragilidade não se resume à resiliência ou à robustez. O resiliente resiste a impactos e permanece o mesmo; o antifrágil fica melhor e trabalha construtiva e criativamente com os desafios que se apresentam. Essa capacidade está por trás de tudo aquilo que muda ao longo do tempo: a evolução, a cultura, as ideias, as revoluções, os sistemas políticos, as inovações tecnológicas, o sucesso cultural e económico.⁸ A antifragilidade pode fazer toda diferença em nossa resposta individual, familiar, empresarial e coletiva à crise do coronavírus.

O cisne negro chamado coronavírus trouxe uma crise sanitária, humanitária e econômica sem precedentes e abalou as estruturas da sociedade em todo o planeta. Além disso, outra questão importante diz respeito aos outros problemas de saúde que parecem estar sendo de alguma forma negligenciados. Um amigo, por exemplo, contou-nos que cortou a orelha, teve um grande sangramento e não sabia se deveria ir ou não ao hospital, pois estava com medo do coronavírus.... Um filho de uma paciente estava com medo de trazê-la para consulta e exames, ainda que ela estivesse com sintomas de infecção urinária. Vários pacientes crônicos estão tendo agravamento de sua condição clínica ou necessitam ajustes em sua medicação e recusam-se a procurar seu médico e até mesmo a recebê-lo em suas casas para uma consulta domiciliar. O que fazer? Não adianta não se infectar de coronavírus e falecer de infarto em casa.

A atual pandemia tem se mostrado tão devastadora quanto uma guerra. Ainda que lutemos contra um inimigo comum que ameaça toda a humanidade, um vírus que se comporta sornateiramente, em nosso país, divisões têm ocorrido, o que dificulta ainda mais a luta. Certamente, assim como tudo passa nesta vida, esta crise sanitária, econômica e política sem precedentes, mais cedo ou mais tarde, também passará. Sua duração será determinada pelas atitudes e comportamentos tomados pela sociedade como um todo, os quais são determinados pela visão de mundo predominante.

Mesmo a partir da perspectiva de nosso pequeno grupo de médicos que atua em dois hospitais privados de pequeno porte e em alguns residenciais para idosos – cuidando de cerca de 600 idosos – fica evidente a gravidade da presente situação. Neste momento, a existência de líderes que encarnem a postura do antifrágil é vital, pois, mesmo resolvida a crise sanitária, muito restará a ser feito em todos os campos. Nosso país e muitos outros terão de ser recriados, com muito trabalho e criatividade. Talvez esse seja o motivo pelo qual Winston Churchill, o primeiro ministro britânico durante a Segunda Guerra Mundial, tenha sido tão evocado pela mídia atualmente.

Ensinaamentos da História de como lidar com a crise: Churchill e a Segunda Guerra Mundial

Um jornal de grande circulação em nosso país publicou recentemente um artigo denominado “Lições de Winston Churchill para líderes globais em tempos de crise”⁹, em que, baseado na autobiografia de Churchill – Memórias da Segunda Guerra Mundial¹⁰, o autor, Daniel Fernandes, elenca atitudes e características do ---

primeiro ministro da Inglaterra, que poderiam ser considerados lições de vida e liderança. Tomamos a liberdade de afirmar que as atitudes e os comportamentos descritos enquadram-se no que entendemos como características do antifrágil.

Diante do cisne negro chamado nazismo e do despreparo inicial britânico para enfrentar o inimigo, Churchill soube conduzir sua nação até a vitória aliada após cinco anos de uma guerra cruel. Acreditamos que algumas das lições transmitidas por Churchill em sua autobiografia possam servir como fonte de inspiração não somente para os líderes governamentais, mas também para todas as pessoas de boa vontade, que buscam atuar como antifrágéis e fazer a parte que lhes cabe em seu círculo de influências, não importa quão humilde ou amplo este possa parecer.

Churchill era dotado de um humor inteligente e do dom da palavra. Seus discursos e frases de impacto, que denotam sua profunda perspicácia acerca da natureza humana, ainda são lembrados até o momento, e mantiveram a esperança e força de seu povo e de todos os que ousaram fazer frente ao nazismo que ameaçava todo o mundo livre. Algumas de suas lições são sintetizadas em seguida e cada qual é ilustrada por uma de suas célebres frases.

Conhecer o inimigo

“Se Hitler invadissem o inferno, eu faria uma referência favorável ao diabo na Câmara dos Comuns.”

Antes mesmo da deflagração da segunda guerra, Churchill já vinha fazendo uma análise bastante precisa de Adolf Hitler, aquele que haveria de ser seu principal inimigo – e também inimigo de grande parte da humanidade – durante cinco longos invernos. Considerava-o um inconformado com a derrota. Na visão deturpada do cabo alemão que literalmente perdera transitoriamente a visão durante a Primeira Guerra, a derrota alemã na primeira guerra havia ocorrido por processos não convencionais. Deveria ter ocorrido em decorrência de uma traição em algum lugar.

Aparentemente, “sozinho e ensimesmado, o soldadinho ponderou e especulou sobre as possíveis causas da catástrofe, guiado apenas por sua reduzida experiência pessoal”. Infelizmente, Hitler não estava sozinho. Encontra pares, nacionalistas alemães e radicais que sabem a quem culpar pela derrota. “Em Viena, ele se misturara com grupos nacionalistas alemães radicais e ali ouvira histórias de atividades sinistras e sabotadoras de uma outra raça, inimiga e exploradora do mundo nórdico, os judeus”, conclui Churchill. E a tempestade perfeita estava armada.

Confiar para ir até o fim

“Se estiver passando pelo inferno, continue caminhando.”

Em outra passagem, já carregada pelo drama da guerra, Churchill havia promovido com êxito e de forma quase milagrosa a retirada de tropas – muitas delas, inúmeras delas, todas elas? – de Dunquerque. Lá estavam encurralados praticamente todo o exército inglês e parte das tropas francesas e, caso falhasse, a inevitável derrota teria se dado pouco após o início da Segunda Guerra. No entanto, não falhou. Antes do ocorrido, com a crença de que seria impossível resgatar tantos soldados, alguns membros do governo britânico defenderam a assinatura de um tratado de paz com Hitler, com a mediação de Mussolini, ao que Churchill se negou terminantemente. E, ao reunir-se com o parlamento, durante o que ele considerou a hora mais escura, expôs com precisão as circunstâncias vigentes e concluiu seu discurso assim: “Muito embora grandes pedaços da Europa e muitas nações antigas e famosas tenham caído ou venham a cair sob o jugo da Gestapo e de todo o odioso aparato de dominação nazista, não esmoreceremos nem fracassaremos. Vamos até o fim”. E foram.

Ousar pedir união

“...se nós cairmos, então o mundo inteiro vai afundar no abismo de uma nova Idade das Trevas, ainda mais sinistra e talvez mais prolongada pelo uso de uma ciência pervertida. Que nós nos unamos para cumprir nosso dever e, dessa forma, nos elevemos de tal modo que, se o Império Britânico e sua comunidade durarem mil anos, as pessoas ainda digam: ‘aquele foi seu melhor momento.’”

Em dado período da guerra, quando tudo ainda ia mal para os aliados, Churchill escreveu indicando que o leitor deveria compreender “quão espesso e desconcertante é o véu do desconhecido”. E acrescentaria: “Agora, à plena luz da posteridade, é fácil discernir onde fomos ignorantes ou alarmados demais, e onde fomos descuidados ou inábeis”. No espírito do momento, o primeiro-ministro sentencia: “Essa foi uma época em que toda a Inglaterra trabalhou e se esforçou até o limite máximo e esteve mais unida do que nunca”. E essa unidade, em que cada qual contribuiu com seus melhores dons, talentos e parcela de sacrifício, foi o que permitiu que os ventos soprassem para outra direção.

Recomeçar e recomeçar

“O sucesso é ir de fracasso em fracasso sem perder o entusiasmo.”

A França havia caído rapidamente diante da exuberante máquina de guerra conduzida por Hitler. Havia sido subjugada, porém, quase sem resistência. Pelo rádio, devastado, Churchill não esconde a gravidade da situação. No entanto, reforça sua crença inabalável num futuro menos sombrio. “Defenderemos nossa ilha em casa e, junto com o Império Britânico, prosseguiremos na luta sem nos deixarmos conquistar, até que a maldição de Hitler seja retirada dos ombros da humanidade. Temos certeza de que no fim tudo sairá bem.”

Aguentar...

“Iremos até o fim. Lutaremos na França. Lutaremos nos mares e oceanos, lutaremos com confiança crescente e força crescente no ar, defenderemos nossa ilha, qualquer que seja o custo. Lutaremos nas praias, lutaremos nos terrenos de desembarque, lutaremos nos campos e nas ruas, lutaremos nas colinas; nunca nos renderemos, e se, o que eu não acredito nem por um momento, esta ilha, ou uma grande porção dela, fosse subjugada e passasse fome, então nosso Império de além-mar, armado e guardado pela Frota Britânica, prosseguiria com a luta, até que, na boa hora de Deus, o Novo Mundo, com toda a sua força e poder, daria um passo em frente para o resgate e libertação do Velho.”

Há quem diga que as frases emblemáticas e os discursos de Churchill tiveram seu papel na vitória aliada. Ainda assim, só discursos não bastavam para conter o inimigo. E Londres era bombardeada continuamente, noite após noite. Eram discursos de alguém que realmente acreditava em suas próprias palavras e vivia aquilo que falava. Assim, a cidade ousava aguentar, sob a liderança de alguém que conseguiu manter a unidade e esperança da população. No primeiro volume de suas Memórias sobre a Segunda Guerra Mundial, o primeiro-ministro relembra uma visita trivial a um vilarejo quando sobrevém um ataque aéreo. O líder teve de se abrigar em um túnel, local que abrigava um imenso número de moradores que lá viviam permanentemente. E isto o comoveu intensamente e resultou em ação realizada para o bem maior de todos.

...E ajudar

“É inútil dizer ‘estamos fazendo o possível’. Precisamos fazer o que é necessário.”

Quando Churchill saiu do túnel, quinze minutos depois, contempla a destruição. Um pequeno hotel que lá existia foi totalmente destruído e, ainda que ninguém tivesse sido ferido, o local foi reduzido a escombros repletos de móveis, louças e utensílios destruídos. Churchill relata: “o proprietário, sua mulher, os cozinheiros

e as garçonetes estavam em prantos. Onde estava seu lar? Onde estava seu ganha-pão? Eis aqui um privilégio do poder. Tomei uma decisão imediata. No caminho de volta, ainda no trem, ditei uma carta para o ministro das Finanças, Kingsley Wood, estabelecendo o princípio de que todos os danos resultantes do fogo inimigo ficassem por conta do estado, e de que se pagassem indenizações integrais em caráter imediato. Assim, o ônus não recairia apenas sobre aqueles cujas casas e estabelecimentos comerciais fossem atingidos, mas seria equanimente distribuído sobre os ombros da nação.”

Saber liderar

“Os problemas da vitória são mais agradáveis que aqueles da derrota, mas não são menos difíceis.”

Cinco anos antes da comemoração da vitória aliada em maio de 1945, tal desfecho parecia pouco provável, quando poucos ousaram opor-se a Hitler, o líder enlouquecido que parecia invencível. Churchill, um dos principais responsáveis por esse desfecho, era admirado por todos, até mesmo por seus adversários políticos e podemos imaginar a explosão de alegria que se espalhou pelo planeta, quando todo o mundo livre se entregou à euforia da vitória. Naquele momento, dirigindo-se à nação que havia sofrido o impensável, Churchill, como era seu habitual, surpreendeu a todos por suas palavras: “Gostaria de poder dizer-lhes esta noite que toda a nossa labuta e todos os nossos problemas estão terminados. Mas, ao contrário, devo adverti-los, como fiz ao iniciar esta missão de cinco anos – e ninguém sabia, na época, que ela duraria tanto – de que ainda há muito por fazer, e de que vocês devem estar preparados para novos esforços da mente e do corpo e para novos sacrifícios em nome de causas grandiosas, se não quiserem recair na vala da inércia, da confusão de objetivos e do medo covarde de serem grandes.” Celebra e, ao mesmo tempo, chama todos à responsabilidade que o amanhã reserva. Pois os problemas não estavam terminados e os anos subsequentes à guerra, em que se deu a reconstrução do país, foram árduos e difíceis, embora em um nível diferente de dificuldade.

Suas palavras denotam que ele não se deixou seduzir pelos louros da vitória, e que é necessário atuar de acordo com as necessidades e demandas de cada momento, o que sempre foi a marca de sua grande capacidade de liderança.

Aprender com o passado e vigiar sem cessar

“Se o presente tentar julgar o passado, perderá o futuro”

Em 1948, no prefácio da edição de suas *Memórias da Segunda Guerra Mundial*, Churchill relembra a conversa que teve com o presidente Franklin Roosevelt. O norte-americano lhe pergunta sobre como a guerra deveria se chamar. Churchill retrucou de pronto: “A Guerra Desnecessária”, pois, para ele, “nunca houve guerra mais fácil de impedir do que esta que acaba de destroçar o que restava do mundo após o conflito anterior.” Churchill, talvez fazendo uma de suas pausas dramáticas, retoma o raciocínio. “A tragédia humana atinge seu clímax no fato de que, após todos os esforços e sacrifícios de centenas de milhões de pessoas, e após as vitórias da Boa Causa, ainda não encontramos Paz ou Segurança e estejamos sujeitos a perigos ainda maiores do que aqueles que superamos.”

Ainda que estejamos vivenciando a história, é preciso distanciamento para compreender com exatidão a natureza dos acontecimentos. Churchill entende como foi e como poderia ter sido o mundo e reflete acerca das possibilidades de aprendizado e atuação a partir de eventos passados, sugerindo que se tivessem apreendido as lições da Primeira Guerra, talvez a segunda pudesse ter sido evitada. “É meu objetivo, sendo alguém que viveu e foi atuante nesses dias, mostrar com que facilidade a tragédia da Segunda Guerra Mundial poderia ter sido evitada; como a maldade dos perversos foi reforçada pela fraqueza dos virtuosos; como faltam à estrutura e aos hábitos das nações democráticas, a menos que elas se agreguem em organismos maiores, os

elementos de persistência e convicção que são os únicos capazes de dar segurança às massas humildes; e como, mesmo nas questões de autopreservação, nenhuma política é seguida sequer por períodos de dez ou 15 anos de cada vez.”

A grande lição – A herança de Churchill para o século XXI

Churchill abre suas Memórias com as seguintes palavras, as quais sintetizam seu pensamento e modo de vida:

“Na guerra: determinação
Na derrota: desafio
Na vitória: magnanimidade
Na paz: boa vontade.”

Sabemos, pela história e de modo gráfico pela ilustração que o cinema faz dela, a influência que Winston Churchill teve na formação da atual soberana britânica, a Rainha Elizabeth II. ¹¹ Por isso, emociona assistir o recente discurso da Rainha desde o Castelo de Windsor, animando o seu povo -como o fez inúmeras vezes- e lembrando um pensamento que, mesmo em sua boca, tem a marca do antigo primeiro ministro britânico: “Se estivermos unidos e com resolução, superaremos esta crise (...) O orgulho do que somos não é só parte do passado: mas define o nosso presente e o nosso futuro”. ¹²

A Guerra Metafórica Contra a Covid-19

Ainda que não estejamos passando por uma terceira guerra mundial, vivemos uma guerra metafórica contra um inimigo comum, que é o SARS-Cov-2. As consequências da ação desse vírus têm mostrado similaridades com as de uma guerra em seu sentido literal: grande número de pessoas infectadas e com outras doenças ou traumatismos que perdem a possibilidade de ter um tratamento adequado pela sobrecarga dos sistemas de saúde; aumento da mortalidade geral, especialmente entre os grupos de risco; grandes prejuízos econômicos em curto, médio e talvez longo prazo, com a fome batendo à porta dos mais vulneráveis. As lições de Churchill se mostram necessárias, não apenas aos líderes que comandam o país e os serviços de saúde, mas também a todas as pessoas, as quais necessitam lidar com uma situação aparentemente tão desesperadora quando a dos ingleses, que no início da guerra tiveram de fazer frente sozinhos a um inimigo que ameaçava toda a humanidade. No que diz respeito aos profissionais de saúde e a temas relacionados à saúde podemos fazer algumas considerações de alguma forma vinculadas às ideias expostas anteriormente.

É imperativo buscar conhecer cada vez melhor nosso inimigo, o coronavírus 19, e isto está sendo realizado com afinco na maioria dos países graças ao trabalho incansável de pesquisadores, epidemiologistas, generalistas, infectologistas e demais especialistas que estão atuando nas linhas de frente. Conforme novos sintomas desse vírus ardiloso se manifestam, as condutas médicas para manutenção da vida vão sendo melhor adequadas para que as defesas do organismo consigam eliminar o vírus e a cura sobrevenha, ainda que não se tenha chegado a um medicamento eficaz para o tratamento. A produção de uma vacina que atenda à população mundial também não é uma possibilidade para esse momento. Assim, o que podemos fazer e como ajudar nossos pacientes e seus familiares?

Como médicos, é nosso dever fomentar as medidas de higiene, a quarentena para indivíduos afetados com boa evolução que não tiveram necessidade de internação e o isolamento social no grau recomendado pelas autoridades sanitárias, que são medidas que comprovadamente diminuem a velocidade de contágio. É sabido que essas medidas não extinguem o vírus e estimativas apontam que 70% da população mundial poderá ser contaminada mais cedo ou mais tarde. ¹³ Seu objetivo é impedir que muitas pessoas sejam contaminadas ao -

mesmo tempo e precisem de atendimento médico, saturando os sistemas de saúde, o que ocasionaria um aumento de mortalidade. No entanto, isso não garante que não sejamos contaminados. Assim, até que tenhamos uma vacina efetiva, ainda que a incidência da Covid-19 diminua conforme a evolução esperada para qualquer epidemia, graus variados de isolamento social serão necessários por certo tempo.

A questão é que, com o decorrer do tempo, mesmo as pessoas que concordam e apoiam o isolamento começam a desgastar-se e ressentir-se de suas consequências emocionais, sociais e econômicas. E os profissionais de saúde devem estar sempre prontos a lhes transmitir confiança, a estimulá-las a aguentarem firme e a ajudarem-se uns aos outros, pois tudo isso passará. Parece que essas atitudes têm sido a escolha de parte da população e temos visto uma onda crescente de solidariedade para com os mais vulneráveis e um florescimento de ideias criativas e atitudes que propiciam novas formas de convívio. A impressão é que muita gente busca oferecer o que tem de melhor aos demais, o que se evidencia, por exemplo, pelo grande número de professores, profissionais de saúde, filósofos e palestrantes que transmitem *lives* gratuitamente e pelas aulas de ginástica, yoga e meditação que abundam nas redes sociais.

Vale ressaltar que as pessoas têm características diferentes e respondem de formas diferentes ao estresse criado pela pandemia. Assim como alguns são passíveis de serem imobilizados pelo medo, outros ignoram a presença do vírus e continuam agindo como se nada estivesse acontecendo. Isso tem ocorrido em determinados segmentos da população de nosso país, talvez influenciados por mensagens ambíguas transmitidas pelas *fake news* que abundam nas redes sociais e por uma pequena porcentagem de autoridades governamentais que contestam as medidas adotadas e consolidadas ao redor do mundo. Esta é mais uma situação problemática e desafiadora aos nossos sistemas de saúde pública e privada. Isso demonstra o quão necessário é que os diversos segmentos da sociedade se unam para combater um inimigo comum a todos. Certamente, aprender com as lições de um passado recente transmitidas pelas experiências compartilhadas de países que já passaram pelo período crítico da pandemia antes de nós é uma condição altamente desejável nesses dias em que vivemos.

Ainda que em nosso país estejamos em uma curva crescente de incidência da covid-19 e haja muitas questões a serem resolvidas ou minimizadas, muitas pessoas já se perguntam: como será nossa vida após o afrouxamento do isolamento? Poderemos voltar ao normal? Ou haverá um novo normal? Não iremos mais nos encontrar com amigos? Não iremos mais ao clube, ao shopping, ao cinema ou ao jogo de futebol? Para nos proteger, solicitaremos semanalmente testes de PCR para Covid-19 para verificar se fomos contaminados ou para avaliar nossos pais ou pacientes mais idosos?

Algumas Reflexões

Essa guerra metafórica contra a Covid-19, traz variantes importantes que não podem ser ignoradas. A atitude de Churchill, amplamente analisada anteriormente, implicava uma postura diante do caos bélico, mas também identificava um culpável, aquele que renderia um voto de confiança até ao próprio diabo na câmara dos comuns. No nosso caso, buscar um culpável a todo custo – como parece que se empenham as frágeis lideranças políticas e de saúde do momento – está fora de questão. Quando se busca desesperadamente alguém em quem colocar a culpa, é porque se elude – mesmo inconscientemente – da responsabilidade que cabe a cada um de nós. Vale neste ponto citar o pensamento de Jordan Peterson, conhecido psicólogo clínico, que esclarece o dilema dos culpáveis pelos desastres globais:

Como Hitler poderia deixar de acreditar que estava correto quando todos em torno dele se curvavam às suas ordens? Não seria excepcional resistir à tentação do poder absoluto, livremente oferecido, democraticamente concedido – até insistido? Como alguém consegue permanecer humilde sob tais condições? Se todos ao redor pensarem que você é o salvador, quem sobrar para apontar seus

defeitos e te manter conscientes deles? Não é uma apologia de Hitler, apenas reconhecer que era humano. Hitler era humano, Stalin também, Idi Amin também. O que isto nos ensina? Concedida a oportunidade, quantos de nós não seria Hitler? Nunca esquecer significa conhecer-te a ti mesmo; reconhecer e compreender esse gêmeo ruim, esse inimigo mortal que faz parte e integra todo indivíduo”.

Como médicos e de um ponto de vista particular fizemos algumas reflexões oriundas dos questionamentos de nossos pacientes e de nossas vivências em cenários clínicos. Seguramente, é essencial planejarmos como nos comportaremos assim que for possível um retorno à quase normalidade. Ainda estamos buscando respostas até para questões aparentemente simples, mas que no fundo envolvem grande complexidade. Como será o convívio social e o lazer? Como as empresas deverão cuidar dos funcionários quando voltarem a funcionar após o afrouxamento do isolamento? Trabalhar com distância de um metro e usar máscaras é uma possibilidade. Em cada ambiente que frequentamos é mister refletir sobre a tênue linha divisória que existe entre ser cauteloso e continuar a viver ao menos próximo à normalidade. É isto que devemos fazer agora e não ficar diante da televisão acompanhando números de óbitos pelo mundo. Precauções e regras de convívio não são o fim do mundo e não devem gerar pavor. Significam apenas que teremos de mudar nossos hábitos. E com a perspectiva em mente de que esta seja uma condição transitória, tudo fica mais suave.

O medo do vírus pode mudar muito a sociedade. A única solução é encarar o medo e voltar a viver. Claro que obediência civil é necessária, pois está baseada em estudos epidemiológicos realizados por pesquisadores competentes, os quais guiam as diretrizes fornecidas pelas secretarias de saúde para determinar o grau e o tempo necessário para o isolamento.

É importante ter cuidado e respeitar o vírus, sem, contudo, entregar-se ao medo. Porque ter medo é viver pela metade. O vírus é um problema grande. Mas não vai dizimar a humanidade. O medo, sim, pode causar grandes prejuízos em todos os níveis. Viver em plenitude e valorizar as coisas simples da vida, mesmo dentre de condições limitantes, são atitudes que podem fazer toda a diferença e determinar a forma como sairemos de tudo isso.

Por que, então, não nos cuidamos de maneira geral? Ter saúde não é uma questão binária em ter ou não ter coronavírus. Nossa vida e nossa saúde devem continuar, conforme nos adequamos ao grau de isolamento necessário em cada fase. É necessário atentarmos para nossas dimensões física, mental, emocional e espiritual. Portanto, cuidem-se em sua totalidade. Valorizem as coisas simples, como boas risadas, uma taça de vinho e alimentação em família, liberada no momento para os que residem na mesma casa. Evitem discussões com seus pares e filhos. Se todos estão estressados, você pode fazer a diferença mostrando alegria e confiança. Pratiquem atividade física, que, certamente, representa um poderoso antídoto contra a ameaçadora depressão, além de seus benefícios já bem estabelecidos para a saúde. Claro que com o isolamento fica mais difícil. Porém, uma caminhada solitária na rua, usando máscara, não fará mal a ninguém. Não fazer exercícios não faz sentido. Não se esqueçam da possibilidade de realização de atividade física em domicílio, com a orientação de experts que se dispuseram a transmitir aulas em aplicativos e vídeos gratuitos. Continuem a cuidar da sua saúde e falem com seu médico, venham ao consultório e se for o caso passem pelas cirurgias que forem necessárias. As clínicas e hospitais já estão totalmente preparados para recebê-los. Um verdadeiro esquema de guerra vai se delineando para cuidarmos da nossa saúde geral em tempo de Covid-19. Assim, seguir as orientações para evitarmos a propagação do vírus é essencial. Todavia, parar a vida em decorrência do medo é uma atitude equivocada. Se teremos de conviver com "ele" por um bom tempo, sigamos em frente e busquemos, ao mesmo tempo, abolir o medo e manter nossa segurança, com a certeza de que essas diferentes visões são complementares e não opostas e deve haver um equilíbrio em sua adoção.

E que assim seja até que cheguemos ao sonhado dia em que a notícia acerca de uma vacina eficaz disponível em todo o planeta será veiculada por todos os meios de comunicação e novamente uma explosão de alegria se expandirá pelo planeta e todo o mundo livre se entregará à euforia da vitória.

Últimas Palavras

Finalizamos essas reflexões com uma consideração circunstancial acerca do momento em que escrevemos este artigo. Estamos em meio à pandemia de Covid-19. Somos médicos da trincheira e estamos cuidando de pacientes com e sem coronavírus em hospitais, ambulatorios e residenciais para idosos. Estamos expostos ao vírus, assim como nossas famílias e passando pelas mesmas agruras que os demais. E, como todos, buscamos afastar o medo e manter em mente a firme ideia de que não iremos ser infectados, adoecer e morrer. Estamos em meio à tempestade e queremos ajudar os nossos pacientes e os familiares daqueles que pereceram na batalha. Assim, não podemos ser acusados de ter escrito por diletantismo.

Vale lembrar a conhecida frase de Ortega¹⁵: “Eu sou eu e minha circunstância, e se não a salvo, eu também não me salvo”. Frase muito citada, mas a maior parte das vezes de modo incompleto. Coloca-se -na cultura popular- a circunstância como uma desculpa, e não como um desafio que é preciso salvar, redimir. Por isso acrescenta o filósofo: “Temos de buscar para nossa circunstância o que tem de peculiaridade, o lugar acertado na imensa perspectiva do mundo. Não nos deter diante dos valores fixos, mas conquistar na nossa vida individual o local oportuno entre eles. Em resumo: a reabsorção da circunstância é o destino concreto do homem”. Daí que, na mesma obra, Ortega nos lembre por boca de D. Quixote: “Bem poderão os encantadores tirar-me a ventura (a sorte) mas o esforço e o ânimo são impossíveis”. E acrescenta: “Se resistimos a que a herança e o meio nos imponham ações determinadas, é porque procuramos assentar em nós mesmos -somente em nós- a origem de nossos atos. Quando o herói quer, não são os antepassados ou os costumes do presente os que querem, mas ele mesmo. A heroicidade consiste justamente neste querer ser ele mesmo quem tem de ser”. Assim, o que importa é que busquemos a parte que nos cabe sem delegar responsabilidades ou encontrar desculpas.

Mantenhamos em mente as palavras de Churchill: “antes que alguém possa levar a plateia à emoção é preciso que se deixe arrebatar. Se quiser despertar indignação, seu coração tem que transbordar de ódio. Antes de provocar lágrimas, terá de derramar as suas. Para convencer alguém, ele tem que ser o primeiro a acreditar. Suas opiniões podem mudar à medida que as impressões esmoreçam, mas todo orador crê no que diz no momento em que profere as palavras. Jamais é conscientemente insincero”.¹⁶ Pois talvez esta seja a melhor forma de despertarmos o antifrágil adormecido em nosso interior.

Referências

1. Taleb NN. *The Black Swan: The Impact of the Highly Improbable*. New York: Random House; 2007.
2. Taleb NN. *The Black Swan of Cairo*. *Foreign Affairs*. 2011; 90 (3): 33-9.
3. Garner R, Ash M. Review: *The Black Swan: The Impact of the Highly Improbable* by Nassim Nicholas Taleb. *Science & Society*. 2010; 74 (2): 248-58.
4. Applegate, WB. Physician Management of patients with adverse outcomes. *Archives of Internal Medicine*. 1986; 146: 2249-52.
5. Bursztajn H, Feinbloom RI, Hamm RM, Brodsky A. *Medical choices, medical chances: how patients, families, and physician can cope with uncertainty*. New York: Delacort; 1981.
6. Gerrity MS, White KP, DeVellis RF, Dittus RS. Physicians' reactions to uncertainty: refining the constructs and scales. *Motivation and Emotion*. 1995; 19 (3): 175-91.

7. Levites MR, Azevedo RS, Blasco PG. Construindo a motivação profissional na medicina de hoje: reflexões humanísticas para lidar com a incerteza. *Revista Brasileira de Medicina*. 2011; 68: 13-18.
8. Taleb NN. *Antifragile: Things That Gain from Disorder*. New York: Random House; 2012.
9. Fernandes D. Lições de Winston Churchill para líderes globais em tempos de crise. Available in: <https://cultura.estadao.com.br/noticias/geral,licoes-de-winston-churchill-para-lideres-globais-em-tempos-de-crise,70003269705>.
10. Churchill W. *Memórias da Segunda guerra Mundial*. 2 ed. Rio de Janeiro: Harper Collins Brasil; 2015.
11. *The Crown*. [TV Series (2016-)]. Available in: <https://www.imdb.com/title/tt4786824/>.
12. Elizabeth II. We will meet again - The Queen's Coronavirus broadcast | BBC. Available in: <https://www.youtube.com/watch?v=2klmuggOEIE&feature=youtu.be>.
13. Hamner L, Polly Dubbel MPH, Capron I, Ross A, Jordan A, Lee J, et al. High SARS-CoV-2 Attack Rate Following Exposure at a Choir Practice — Skagit County, Washington, March 2020. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep*. 2020; 69: 606-610. DOI:
14. Peterson J. *Mapas de Significado. A Arquitetura da Crença*. São Paulo: É Realizações Editora; 2018. 696 pg.
15. Ortega Y Gasset J. *Meditaciones del Quijote*. Madrid: Alianza Editorial; 1981.
16. Enright D. *A Verve e o Veneno de Winston Churchill*. Rio de Janeiro: Odisseia Editorial; 2009.