

# Terceiro debate da ADunicamp sobre coronavírus: o avanço da pandemia e como conviver com ela

```
[fusion_builder_container      hundred_percent="no"
hundred_percent_height="no" hundred_percent_height_scroll="no"
hundred_percent_height_center_content="yes"
equal_height_columns="no"      menu_anchor=""
hide_on_mobile="small-visibility,medium-visibility,large-
visibility" status="published" publish_date="" class="" id=""
background_color=""          background_image=""
background_position="center center" background_repeat="no-
repeat"      fade="no"      background_parallax="none"
enable_mobile="no"  parallax_speed="0.3"  video_mp4=""
video_webm=""          video_ogv=""          video_url=""
video_aspect_ratio="16:9" video_loop="yes" video_mute="yes"
video_preview_image=""  border_size=""  border_color=""
border_style="solid"  margin_top=""  margin_bottom=""
padding_top=""  padding_right=""  padding_bottom=""
padding_left=""] [fusion_builder_row] [fusion_builder_column
type="1_2" layout="1_2" spacing="" center_content="no" link=""
target="_self"  min_height=""  hide_on_mobile="small-
visibility,medium-visibility,large-visibility" class="" id=""
background_color="" background_image="" background_image_id=""
background_position="left top" background_repeat="no-repeat"
hover_type="none"  border_size="0"  border_color=""
border_style="solid" border_position="all" border_radius=""
box_shadow="no" dimension_box_shadow="" box_shadow_blur="0"
box_shadow_spread="0" box_shadow_color="" box_shadow_style=""
padding_top=""  padding_right=""  padding_bottom=""
padding_left=""  margin_top=""  margin_bottom=""
animation_type=""          animation_direction="left"
```

```
animation_speed="0.3" animation_offset=""  
last="no"] [fusion_text columns="" column_min_width=""  
column_spacing="" rule_style="default" rule_size=""  
rule_color="" hide_on_mobile="small-visibility,medium-  
visibility,large-visibility" class="" id=""]
```

A sociedade brasileira já está obrigada a repensar profundamente alguns de seus valores diante da pandemia do novo coronavírus, causador da Covid-19. E, ao mesmo tempo, terá que se preparar para enfrentar com equilíbrio o longo período de reclusão que ainda teremos que atravessar para conter a expansão da doença.

Estes dois temas foram amplamente discutidos no terceiro encontro, desta vez virtual, da série de debates sobre a Covid-19 que a ADunicamp vem promovendo. Participaram desse terceiro debates o professor doutor Francisco Aoki e a professora doutora Rosana Onoko Campos, da Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp.

Para o professor Aoki, a revisão de valores imposta pela pandemia exige um novo olhar sobre a importância da solidariedade social e sobre o papel do sistema público de saúde e da ciência e da universidade públicas. “O SUS (Sistema Único de Saúde), que hoje está combalido, vai ser o nosso principal instrumento para enfrentar a pandemia no país. Será o único que nos salvará”, afirmou.

Aoki lembrou as graves dificuldades pelas quais passa o sistema de saúde público brasileiro, em decorrência dos sucessivos cortes recentes de recursos. “E juntamos isso à grande dificuldade do país, que é a distribuição de renda”. A grande maioria da população brasileira, apontou ele, não têm acesso aos sistemas privados de saúde e só têm “nos serviços públicos a possibilidade de ser atendida”.

Para o professor, sem uma injeção imediata de recursos, “de uma economia de guerra”, o país enfrentará graves problemas com a pandemia. Até porque parcelas imensas da população vivem em periferias de grandes cidades em condições muito difíceis para sobreviver ao isolamento social. “Famílias grandes obrigadas a se acomodar em dois ou três cômodos da casa”.

Aoki defendeu a necessidade de investimentos tanto nos equipamentos de saúde pública como para garantir a sobrevivência em isolamento dos setores mais pobres da população.

### **AÇÕES NO ISOLAMENTO**

A professora Rosana, que atua na formação de grupo de entreatada de professores para enfrentar o isolamento social durante a pandemia, fez um relato de 10 pontos que já são consenso na comunidade científica e que têm ajudado pessoas a manterem o equilíbrio emocional durante o confinamento.

“Vivemos um momento dramático da nossa história. Há imagens que vêm para nós com cenas que achamos que nunca veríamos”, relatou. Por isso, para ela, o “fique em casa” é atitude indispensável. “E estamos todos nós isolados agora nessa reclusão necessária”.

O isolamento exige uma mudança radical de hábitos. E os 10 pontos apontados por ela, “e que são resultado de vários estudos científicos”, têm ajudado comunidades de vários países a enfrentar essas mudanças diante da pandemia.

1. Estamos vivendo um momento incerto. Todo mundo já está vivendo ou viverá essa incerteza. “Então acolha que a incerteza que acontece com você acontece com todo mundo”.
2. É muito importante criar uma rotina. Uma nova rotina, com horário de trabalho, horário de lazer. “A rotina é organizadora da subjetividade e da capacidade de cada um para enfrentar as questões diárias”.
3. Procurar formas de combater o sedentarismo, estabelecendo um horário para realizar exercícios físicos e até “realizando as tarefas de casa com outra energia”.
4. Manter boa alimentação e boa hidratação saudáveis. Com mudança na rotina costuma-se descuidar desses pontos.
5. “Normalmente, as pessoas costumam se cobrar por ter mais alegria e mais prazer. Só que a situação é tão grave, incerta e ameaçadora que sentimentos novos virão”, disse

ela. Assim, a ansiedade será natural, como a tristeza que decorre em toda a situação de perda. Ou a raiva, que sempre aparece quando nos confrontamos com uma injustiça. “Temos que saber que esses sentimentos são naturais e vão aparecer em todos nós. Então, quando os tivermos, temos que saber que estamos sãos”.

6. Como resistir? “Nos mantenhamos conectados nas redes, falando com as pessoas. E é importante que os mais jovens ajudem os mais velhos, ensinem coisas práticas, para que todos se mantenham”.
7. Os mais jovens não devem ficar conectados o tempo todo. “Eles têm essa tendência, mas devem definir a hora de dormir, a hora de se informar, a hora de manterem o seu espaço privado. O excesso de conexão exacerba os sentimentos (*tratados acima*)”.
8. “Planeje pequenos eventos prazerosos”. Um “café pelo Skype” com uma amiga. Uma conversa à distância, pelo muro, com uma vizinha. “Chamamos isso de ‘inventar pequenos futuros’. Coisas pequenas que ajudam a construir uma esperança para amanhã”.
9. Alguns exercícios milenares de respiração, como ioga ou meditação, podem ajudar a controlar emoções como ansiedade. É fácil encontrá-los em aulas pela internet.
10. “Os trabalhos científicos têm falado muito na gentileza. Em épocas de crise social a gentileza contribui para criar boas atmosferas ao redor”. E o comportamento nas redes sociais muitas vezes vai na contramão deste caminho.

## **MAIS DEBATES**

A ADunicamp realizou, nos dias 16 e 18 de março, na semana seguinte ao início da quarentena estabelecida na Unicamp a partir do dia 13, dois debates para discutir questões relacionadas ao novo corona vírus e à Covid-19.

No [primeiro debate](#), os participantes alertaram para a necessidade urgente das autoridades brasileiras adotarem medidas rigorosas de controle para impedir uma explosão da

pandemia no país. E apontaram, a partir dos dados que já se tinha naquele momento, que o Estados Unidos e, depois, a América Latina seriam os novos epicentros da pandemia.

Participaram do primeiro debate a especialista em estudos sobre vírus, professora doutora Silvia Gatti, do Instituto de Biologia e do Programa de Pós-Graduação em Genética e Biologia Molecular da Unicamp; a professora doutora Maria Filomena Vilela, da Faculdade de Enfermagem da Unicamp e do Programa de Mestrado Profissional em Saúde Coletiva; e o professor Gustavo Cunha, do Departamento de Saúde Coletiva da Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp e doutor em Saúde Coletiva.

O [segundo debate](#), além de apresentar questões específicas da Covid-19, mostrou os reflexos imediatos e de médio e longo prazos que a “crise do coronavírus” provocará na sociedade e na economia brasileiras, que também exigem ações profundas e imediatas do poder público.

Participaram do segundo debate a professora doutora Mônica Corso, da Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp, com especialidade em pneumologia; o professor doutor Guilherme Santos Mello, do Instituto de Economia da Unicamp e diretor do Centro de Estudos de Conjuntura do instituto; e o médico sanitário Pedro Tourinho, em segundo mandato como vereador em Campinas pelo Partido dos Trabalhadores (PT).

“A informação sobre essas questões que discutimos aqui devem ser ampliadas com urgência, pois ainda temos muita gente desinformada sobre a verdadeira extensão da pandemia e também autoridades que não tem dado o exemplo”, afirmou o presidente da ADunicamp e mediador dos debates, professor Wagner Romão, do Departamento de Ciência Política e do Programa de Pós-Graduação em Ciência Política da universidade.

Wagner lembrou que o Brasil vive hoje um conflito, “forte neste momento”, que coloca a ciência em confronto com análises e opiniões do senso-comum. “Há quem questione se é a ciência ou Deus que vai definir se a doença vai chegar ou não”.

[/fusion\_text][[/fusion\_builder\_column][fusion\_builder\_column type="1\_2" layout="1\_2" spacing="" center\_content="no" link="" target="\_self" min\_height="" hide\_on\_mobile="small-

```
visibility,medium-visibility,large-visibility" class="" id=""
background_color="" background_image="" background_image_id=""
background_position="left top" background_repeat="no-repeat"
hover_type="none" border_size="0" border_color=""
border_style="solid" border_position="all" border_radius=""
box_shadow="no" dimension_box_shadow="" box_shadow_blur="0"
box_shadow_spread="0" box_shadow_color="" box_shadow_style=""
padding_top="" padding_right="" padding_bottom=""
padding_left="" margin_top="" margin_bottom=""
animation_type="" animation_direction="left"
animation_speed="0.3" animation_offset=""
last="no"] [fusion_code] PGLmcmFtZSBzcmM9Imh0dHBz0i8vd3d3LmZhY2V
ib29rLmNvbS9wbHVnaW5zL3ZpZGVvLnBocD9ocmVmPWh0dHBzJTNBJTJGJTJGd
3d3LmZhY2Vib29rLmNvbSUyRmFkdW5pY2FtcCUyRnZpZGVvcyUyRjU4NjA2MjI
yMjEx0TEyNSUyRiZzaG93X3RleHQ9MCZ3aWR0aD01NjAiIHdpZHRoPSI1NjAiI
GhlaWdodD0iMzE1IiBzdHlsZT0iYm9yZGVyOm5vbmU7b3ZlcmZsb3c6aGlkZGV
uIiBzY3JvbGxpbmc9Im5vIiBmcmFtZWJvcmlcj0iMCIgYWxsY3dUcmFuc3Bhc
mVuY3k9InRydWUiIGFsbG93RnVsbFNjcmVlbj0idHJ1ZSI+PC9pZnJhbWU+[/f
usion_code][ /fusion_builder_column][ /fusion_builder_row][ /fusi
on_builder_container]
```