

Um Guia Anarquista para Sobreviver ao Coronavírus - COVID19

Tá bom, a epidemia é super assustadora e, por um grande número de razões, você talvez não possa, ou não queira, lidar com a infraestrutura médica. No entanto, você provavelmente também não quer sucumbir ao vírus apesar disso. Organizamos esse guia como uma tentativa de ajudar pessoas a tomarem controle sobre seu bem-estar e a sobreviverem a esse surto sofrendo o mínimo possível.

por: Four Thieves Vinegar Collective

Aqui vai um spoiler: cuidados médicos são mais simples do que você imagina.

Basicamente você precisa lidar com isso como você lidaria com uma gripe, exceto que deve ser mais vigilante por que ele se espalha mais rapidamente, é mais difícil de “matar” e é mais duro com o seu corpo quando é contraído.

Pronta para levar essa parada à sério? Ok, vamos lá.

De maneira geral, mesmo mantendo uma higiene cautelosa, você também vai querer manter sua saúde em forma e estressar seu sistema imunológico o mínimo possível.

Como Evitar o Contágio

Higiene

Você pode contrair um vírus ao tocar em coisas que outras pessoas tocaram ou ao respirar gotículas microscópicas do espirro ou da tosse de alguém.

- Esterilize o seu celular nojento. Álcool vai servir. Faça isso toda vez que você chegar à um novo destino, especialmente a um lugar onde vai comer. Considere deixar esse treco em casa, ou ao menos não use-o durante suas refeições. Pergunte à uma microbiologista sobre celulares. Você irá desejar que não tivesse perguntado.
- Lave suas patas. Essa é uma medida chave: o lugar mais provável de

pegar germes fresquinhos são suas mãos. Você pega em maçanetas, aperta botões de elevador, lida com dinheiro, cartões de crédito, recibos e assim por diante. Cada vez que chegar em um novo lugar lave suas mãos. Sempre use sabão e esfregue suas mãos por pelo menos 20 segundos, e lave também debaixo de suas unhas. Compre uma escovinha de unhas, é um ótimo investimento. Se você realmente quiser limpar tudo mesmo, considere adquirir clorexidina ou etanol. Fazer uma boa limpeza assim que retornar para casa é uma boa prática. Álcool gel é bom e barato. Se houver um corre-corre nas farmácias e não tiver mais nenhum, você pode encontrar em ferragens ou diretamente em postos de combustível. Não se esqueça de lavar os registros das torneiras também.

- Limpe com álcool os pontos comuns de contato: maçanetas, puxadores de armários e geladeira, interruptores elétricos, registros de torneiras e assim por diante.
- Considere usar luvas cirúrgicas quando estiver na rua e as descarte antes de lavar suas mãos ao chegar no seu destino.
- Não toque no seu rosto enquanto estiver fora. Isso se aplica se você estiver usando luvas ou não. Esse é um hábito difícil de desenvolver, mas se você estiver usando luvas elas funcionam como um bom lembrete. Sete dos nove pontos de entrada do seu corpo estão no seu rosto e suas mãos vão tocar nas coisas enquanto você estiver fora. Não as leve à porta de entrada para suas vísceras.
- Máscaras cirúrgicas não fazem muita diferença. Se alguém está doente, elas podem prevenir que outras pessoas contraíam se a pessoa doente estiver usando uma, mas se você está saudável então a máscara não vai fazer muita coisa. Especialmente se você não as descarta diariamente, nesse caso você só está criando um ambiente quente e úmido para os micróbios e amarrando ele ao seu rosto.
- Considere tomar banhos com mais frequência, se isso não é uma das suas coisas favoritas. Suas mãos não são o único lugar na sua pele por onde os micróbios circulam.

Saúde Geral e Imunidade

Essas dicas são praticamente senso comum, mas é importante escutá-las em caso de termos as esquecido ou nunca tê-las escutado antes.

- Mantenha-se hidratada o melhor que puder. Se você odeia beber água, tente água com gás ou adicione uma bebida eletrolítica em pó ou um aditivo vitamínico e/ou uma espremida de limão.

- Tente beber e fumar menos. Se o seu corpo está usando energia para se curar de uma ressaca ou para metabolizar alcatrão é energia que não vai poder ser usada para sua imunidade.
- Deixe entrar ar fresco em casa; ar parado serve de criadouro de germes. Pó e fumaça estressam o sistema respiratório e diminuem a imunidade.
- Coma alimentos de qualidade. Mesma coisa que já foi dito: se seu coração e fígado estão ocupados processando seu Big-Mac duplo, é mais difícil de lidar com o resto das coisas.
- Durma bastante e com qualidade. Sabemos que isso está começando a parecer com uma mensagem de voz da sua mãe, mas vamos encarar: ela provavelmente está certa em algumas coisas. Falta de sono é outra dessas coisas básicas que podem rapidamente tornar seu sistema imunológico de uma fortaleza num casebre de palha.
- Reduza seu nível de estresse. E isso não significa continuar a andar com pessoas tóxicas e tomar mais drogas para lidar com isso. Pelo contrário, significa autocuidado. Faça as coisas que te fazem feliz e te relaxam. Considere se demitir e abandonar seu marido abusivo. Diga a ele que é pelo bem da ciência.
- Considere tomar um multivitamínico básico; talvez uma vitamina C e Zinco também. Se você realmente sente que precisa de uma turbinada imunológica existem indícios que raiz de astragalus e extrato de tomilho podem ajudar, porém não consenso sobre isso. Existem poucos estudos feitos que determinam a sua eficácia ou não, o que também é o caso de outros medicamentos populares. Faça sua própria pesquisa. Decida por você mesma.
- Evite lugares lotados. Ok, essa é difícil; no transporte público e em empregos onde você deve interagir com o público isso se torna inevitável. Tente manter distância se puder.
- Se você é desse tipo que está evitando pessoas Asiáticas, tem uma técnica faça-você-mesma que vai fazer com que seja impossível que você contraia o vírus: encha um copo de água sanitária e beba em um só gole. Obrigado, seu racista de merda.

Como Saber se Você Contraiu

Ok, então você foi ótima em evitar as multidões, manteve sua saúde em cima e limpou tudinho com álcool gel e mesmo assim adoeceu. Acontece, é um jogo de probabilidades, não seja dura consigo mesma.

Agora você está preocupada se tem uma gripe simples (o que, por favor perceba, também está circulando num ritmo alarmante, então é bem possível) ou você tem de fato a peste assustadora.

A má notícia: É muito difícil descobrir a menos que você tire amostras e faça o sequenciamento do genoma do vírus. Se tiver um grupo de biohacking na sua área com algumas praticantes com um senso de curiosidade que se sobrepõe ao senso de autopreservação, você pode conseguir que elas façam isso pra você.

A notícia não tão ruim: Não faz tanta diferença. O que é preciso fazer em qualquer um dos dois casos é levá-lo a sério, cuidar de si mesma e não transmitir para outras pessoas.

Quando É Preciso Ceder e Ir Ao Hospital

O objetivo todo era evitar ir ao hospital. Ninguém gosta de ir e lá tratam minorias como lixo, mais um milhão de outras coisas, mas precisamos aceitar que é melhor ter que lidar com tudo isso do que estar mortas. Então, precisamos saber quando passou do ponto em que basta assistir ao Chaves e tomar uma canja de galinha.

Se você tem insuficiência respiratória, insuficiência cardíaca, ou septicemia, esses são quadros muito difíceis de tratar em casa e sobreviver e você provavelmente deveria ir para um hospital agora mesmo. Uma insuficiência significa que esses órgãos não estão funcionando como deviam, mas esses são quadros reversíveis e não uma sentença de morte.

Esses são os sintomas e sinais que você deve observar para saber se essas coisas estão acontecendo: *Insuficiência Respiratória, Insuficiência Cardíaca, Septicemia*.

Existem diferentes razões pelas quais a pessoa de quem você está cuidando pode parar de ser capaz encher os pulmões de oxigênio, ou para o seu coração ter problemas, ou ter uma infecção generalizada. Mas você não precisa saber nenhuma delas. Ao invés disso, você pode ficar de olho em indicadores de que esses processos estão começando, para transportar essa pessoa até um hospital. Geralmente há um processo muito complicado com vários equipamentos caros, mas você pode fazer isso de forma muito mais simples e barata com alguns instrumentos básicos. É muito útil ter um termômetro, um medidor de pressão e um oxímetro de pulso. Você não precisa deles, mas eles deixam as coisas mais fáceis. Você pode comprar um oxímetro de pulso na internet por cerca de 50 reais. Você também pode encontrar um medidor de pressão na internet. São um pouco mais caros, tipo 90 reais, mas valem a pena. Termômetros também são baratos na internet. Se alguém está doente, monitore todas as medidas para estabelecer um

ponto de referência, e então monitore novamente de manhã e à noite, e sempre que você estiver preocupada. Fique atenta a mudanças. Se as coisas estiverem mudando rapidamente, então é motivo para se preocupar. Nesse caso, observe outros indicadores para determinar se alguma dessas condições críticas estão ocorrendo.

Você pode medir os batimentos com um relógio e com a sua mão. Encontre os batimentos da pessoa no seu pulso, e conte-os por um minuto inteiro. Você deve ter algo entre 60 e 100 batimentos. Se não for o caso, é um sinal de que as coisas não estão muito bem. Se você não possui um termômetro, você pode comparar a testa dela com a sua colocando uma mão em cada. Tente se apegar à memória dessa sensação, pois você quer estar atenta a mudanças. Se puder medir a sua temperatura, ela deve estar entre 36°C e 38°C. Se você estiver medindo a pressão e ela se alterar 20 pontos, não é um bom sinal. Decida com antecedência como você planeja chegar ao hospital (e qual), caso essas coisas comecem a acontecer. Você não quer decidir isso em um momento de crise.

O oxímetro de pulso mede os batimentos cardíacos de uma pessoa e a porcentagem de oxigênio em seu sangue. Se a oxigenação do sangue cair abaixo de 90% você precisará de cuidados médicos. Isso dito, se os números estiverem bons, mas alguém estiver tendo muita dificuldade em respirar (mais do que apenas tossir e se sentir mal como nos sentimos quando estamos doentes), é preciso levá-la a um hospital. Se os lábios e/ou pontas dos dedos começarem a ficar cinza e azul, e está se esforçando pra respirar, é sinal de insuficiência respiratória iminente, indiferente dos níveis de oxigenação do sangue. Leve-a ao hospital imediatamente. Outros indicadores disso são: curvar-se para a frente para respirar, não ser capaz de terminar uma frase sem ficar sem ar, ou uma respiração rápida e rasa. Se os sons da respiração parecem muito úmidos, ou como um craquejar, ou se ela tosse um muco rosa e espumoso, é hora de soar o alarme.

Se você está conseguindo manter a pessoa hidratada, mas ela ainda assim acorda com uma enorme dor de cabeça, ou passa o dia todo sem fazer xixi, estes também são maus sinais. Outras duas coisas para cuidar: se alguém está tão sonolenta que quando você a acorda, ela logo cai novamente no sono e você não consegue mantê-la acordada, é um mau sinal. O outro sinal é se alguém parece rabugenta demais. Verifique se ela está mentalmente confusa, mas perguntando coisas como que dia é hoje ou onde ela está. Se você receber respostas estranhas, é hora de tirá-las daí.

Como Cuidar de Alguém Que Está Doente

Ok, vamos dizer que a pessoa ainda não precise ir ao hospital, mas ela ainda está doente e você precisa tratá-la. O que fazer?

Dê um pouco de conforto

Nunca é dizer demais: você está cuidando de um ser humano, e quanto mais você o mantiver relaxado e feliz e se sentindo amado, maiores as chances de recuperação. O sistema límbico sustenta o sistema imunológico. O sistema imunológico de uma pessoa feliz trabalha muito melhor que o de quem não está. Onde está o ursinho de pelúcia dela? Sua naninha? O seu gato? Traga eles!

Lembre-se que apesar do fato da virulência do COVID-19 ser alta, a taxa de mortalidade é baixa. Até agora sua letalidade é de cerca de 3,5%*. É provável que não seja muito diferente de pegar uma gripe forte, ou ficar de ressaca, e a pessoa em questão vai se recuperar.

Tente explicar a ela que a probabilidade de ficar mal por mais de uma semana é muito baixa, para que ela não se estresse e piore a situação.

Mantenha-a aquecida, mas não quente. Forneça a ela suas comidas e lanches saudáveis favoritos, e coloque pra ela assistir os filmes de que ela mais gosta (e se envergonha de gostar), e não tire sarro dela por isso. Sério.

Leia a ela o livro favorito de sua infância. Também não brinque com isso. Traga o seu jogo de tabuleiro favorito, e jogue com ela, mesmo que você deteste. Sim, não reclame. Lembre a elas de que a sua sobrevivência deixa a revolução mais iminente, e que elas descansarem e permitirem-se ser cuidadas é um ato de guerra política, como Audre Lorde disse.

Se ela realmente quiser beber, faça para ela uma bebida quente, com um destilado, canela, gengibre, ao invés de doses de tequila ou cerveja. Tente não dar muito.

Se ela está desejando um cigarro desesperadamente, arranje pra ela um chiclete/adesivo/rapé, e coloque um pouco entre o seu dedinho do pé e o dedo próximo a ele, isso dará a ela uma dose de nicotina sem sobrecarregar os seus pulmões. Você pode fazer isso nos dois pés se ela precisar de uma dose maior.

Se ela quiser muito maconha, tente dar a ela algo de comer com cannabis ao invés de cigarro de maconha, para que não sobrecarregue os seus pulmões.

Se ela for ter uma crise de abstinência caso não receba sua dose, faça de tudo para ajudar ela a fazer isso de forma segura.

- Esse número é uma aproximação, e está errado em certo grau, pois há um atraso entre a confirmação e a morte, que faz com que o erro seja pra baixo. Entretanto, existem muitas pessoas que o contraem e não relatam aos hospitais e se recuperam bem, o que faria desse número um exagero. Além disso, há evidência de que o governo chinês está

encobrendo as mortes pelo COVID-19 chamando-as de morte por “pneumonia”, e não as relatando, o que faz com que o erro seja pra baixo novamente. A China também está usando tecnologia muito lenta e velha para fazer os diagnósticos, e pode somente fazer alguns milhares de testes por dia, então isso também limita os dados. Então existem diversos erros aqui. Isso é só pra dizer que o número não é preciso, mas a taxa de mortalidade está somente na casa da porcentagem de um dígito.

Hidratação

Se estivesse em um hospital, você estaria recebendo um soro intravenoso, que é o modo mais rápido e eficiente de colocar fluidos dentro do seu corpo. Entretanto, se você vive em alguns países como nos chamados “estados unidos”, isso não está disponível para o público, apesar de ser a maneira mais rápida de hidratar alguém.

Preparar um soro intravenoso não é difícil, se você conseguir uma bolsa e um dispositivo de infusão intravenosa (tem no Mercado Livre). Se você não conseguir, existem formas fáceis de fazer fluidos de reidratação oral que são melhores que Gatorade ou água de coco: A ideia é pegar água limpa e adicionar alguns sais balanceadores para fazer com que seja mais fácil para a pessoa reter a água. Tente fazer com que tomem pequenos goles com frequência, já que essa é a maneira mais eficiente, tirando o soro intravenoso, de pôr fluídos em uma pessoa.

Pegue água destilada, açúcar ou mel, sal, bicarbonato de sódio e, se você quiser fazer a bebida um pouco mais palatável, um pouco de água de coco, suco de laranja ou banana madura amassada.

Soro em um Copo

- 1 Litro de água engarrafada
- 1/4 colher de chá de sal
- 1/4 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 2 colheres de sopa de açúcar ou mel
- Opcional: 1 copo de água de coco / suco de fruta / purê de frutas madura Comece adicionando o sal, mas se certifique que você não ponha demais. Não deve ser mais salgado do que lágrimas. Então adicione os outros ingredientes. Três colheres de chá equivalem a uma colher de sopa, se você tiver uma ou outra. Essas são medidas aproximadas, então não se preocupe tanto. Só garanta que não está salgado demais antes de adicionar o resto.

“Uma Pandemia não é uma Coleção de Vírus, mas uma Relação Social entre Pessoas, Mediada por Vírus.”

Mantendo-se Limpa

Tente fazer as pessoas que você está cuidando levantar e tomar um banho todos os dias. Troque a roupa de cama enquanto estão no banho, e as dê roupas limpas e confortáveis quando saírem. Essa não é apenas uma questão sanitária, isso também fará com que se sintam melhor em termos de ânimo. Mais alegre é mais saudável.

Oxigênio

Da mesma forma que com o soro intravenoso, você não pode só entrar numa loja de suprimentos médicos e comprar um tanque de oxigênio, mas existem maneiras de enjambrar um.

Teoricamente você pode usar oxigênio para solda, mas pode ser intimidador instalar os reguladores e tudo mais só você nunca trabalhou com gás comprimido. Se a pessoa que você está cuidando está numa situação tão complicada que necessita de oxigênio a todo o momento, ela deveria estar em um hospital de qualquer maneira.

NÃO dê antibióticos!

Antibióticos funcionam para matar bactéria. Eles não fazem nada com vírus, você vai sobrecarregar o sistema da pessoa e vai fazê-la piorar. E quanto àquela suposta “cura” vinda da Tailândia? Ou aquela outra coisa que me indicaram pelo zap?

Não há realmente muitos dados sobre nada disso. Parece que a coisa da Tailândia funcionou em um caso, mas isso pode ter sido por sorte. Além disso, outras pessoas em quem experimentaram tiveram reações muito negativas aos medicamentos antivirais (o que não é atípico), então é realmente uma aposta se você decidir tentá-lo. Entretanto, não somos aquelas que se afastam da auto-experimentação, aqui estão todos os dados que conseguimos encontrar até esse momento. Com esperança, à medida que o tempo passa, teremos algumas táticas estabelecidas. Se você aprender alguma coisa, por favor entre em contato. Existe também um teste clínico acontecendo na China para o tratamento “tailandês”.

Além disso, tenha em mente que muito provavelmente você não saberá se você tem o coronavírus ou gripe, e tomar altas doses de antivirais pode ter bastante efeitos colaterais. Então decida cuidadosamente onde você acha que está o limite para isso fazer mais mal do que bem. Ao paciente tailandês foi dado Oseltamivir, Lopinavir e Ritonivir.

Oseltamivir é vendido sob o nome comercial de Tamiflu, e apenas com prescrição. É um medicamento controverso, e alguns médicos vão se recusar a prescrevê-lo, então se você for procurar médicos pra tentar conseguir

diversas receitas para obtê-lo, esteja ciente que você talvez precise procurar vários. Mas é um antiviral e teoricamente faz a gripe passar mais rapidamente.

E tem a questão dos dois medicamentos pra HIV, Lopinavir e Ritonavir. Eles são aprovados, estão no mercado e algumas vezes vêm juntos sob o nome comercial de Kaletra. Atualmente a dosagem para casos de HIV é Lopinavir 400mg/Ritonavir 100mg. E ainda não existe dados quanto a doses usadas em casos experimentais, eles apenas dizem “alta dosagem”, então boa sorte no chute. Talvez dê pra começar triplicando a dosagem regular.

Algum outro tratamento/cura possível?

Um artigo científico recém lançado mostrando que o Cloroquina e o Remdesivir (código de desenvolvimento GS-5734) matam o vírus em um tubo de ensaio, mas as coisas são mais complicadas no corpo humano. Tendo dito isso, tem uma pessoa que recebeu a combinação dos medicamentos e se recuperou. Isso não significa que ela se recuperou em função disso, mas é sugestivo. Além disso, estão iniciando testes ad hoc com esses medicamentos na China, então parece promissor.

Remdesivir é muito difícil de conseguir. Não está em produção já que ainda não foi aprovado, e não está no mercado. Há uma empresa fabricando-o para os teste clínicos na China, mas não está sendo vendido. É uma nova molécula com um formato estranho, então nem mesmo fornecedores químicos comuns vão ter estoque. Potencialmente existem maneiras de conseguir no exterior, mas é uma questão de sorte, já que pode ser difícil saber se o que você está recebendo é a coisa de fato ou ampolas de água. Há também uma versão do GS-441524, que é um ativo, não-pró-fármaco que está disponível apesar de ser caro. Se você está planejando comprar isso, compre enquanto for capaz: os preços estão subindo e os estoques estão se esgotando.

O artigo científico publicado sobre o paciente que pode ter sido curado não fornece informação sobre a dosagem. Menciona, no entanto, que foi dada uma única infusão intravenosa, o que sugere que, se modelado de acordo com o teste de ebola, que a dosagem pode ser tanto uma dosagem baixa de 50mg/kg ou a dose alta de 150 miligramas por quilogramas de massa corporal. Estamos especulando que provavelmente tenha sido a dose alta. A dosagem para cloroquina é 300mg base (500mg de sal), dadas uma vez por semana, então provavelmente uma única dose. Para crianças é 5mg/kg.

Cloroquina é usada na prevenção e tratamento da malária, mas o seu uso gerou variedades resistentes. Então se quer conseguir com uma médica alegando que você esteve viajando por uma área com altos índices de malária, você deve pesquisar uma região rica em malária que não sofreu

mutação para se tornar resistente ao cloroquina. Pesquise no site do Ministério da Saúde se você está pensando em seguir esse caminho.

Cuidem Umas das Outras

Faça o que for possível com o que estiver ao seu alcance, e as chances são de que as coisas vão ficar bem. Lembre-se de buscar ajuda se se tornar perigoso.

Aja! Reaja! Com amor, — FTVC