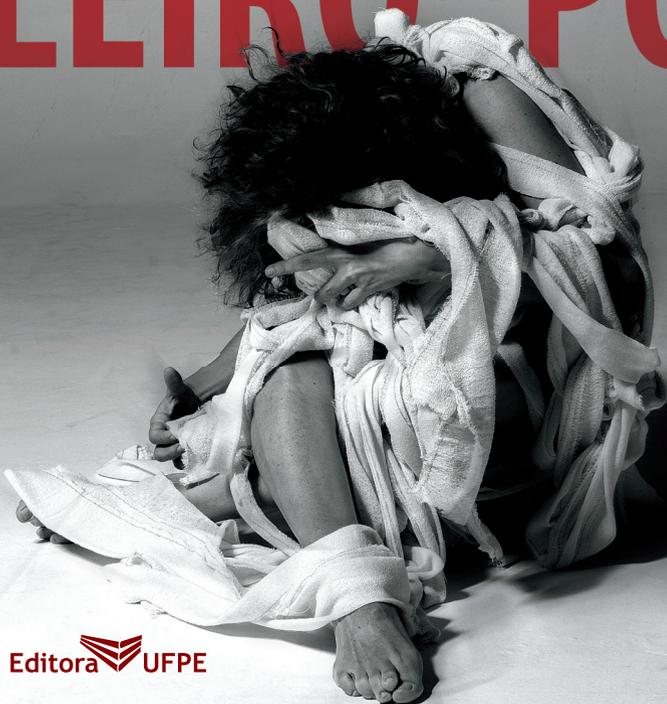


Maria Cristina Damianovic

ATOLEIRO *de* PÓ

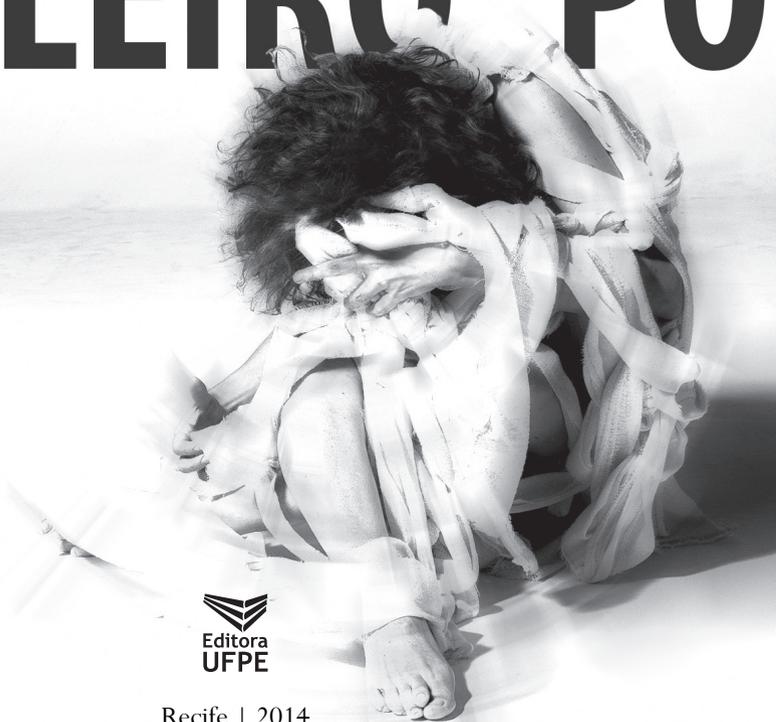


Editora  UFPE

ATOLEIRO *de* **PÓ**

Maria Cristina Damianovic

ATOLEIRO *de* PÓ




Editora
UFPE

Recife | 2014

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. Proibida a reprodução total ou parcial, por qualquer meio ou processo, especialmente por sistemas gráficos, microfilmicos, fotográficos, reprográficos, fonográficos e videográficos. Vedada a memorização e/ou a recuperação total ou parcial em qualquer sistema de processamento de dados e a inclusão de qualquer parte da obra em qualquer programa juscibernético. Essas proibições aplicam-se também às características gráficas da obra e à sua editoração.



Copyright 2014 © Maria Cristina Damianovic

Esta obra é ficcional baseada no meu olhar literário da experiência que vivi durante a recuperação da minha trombose íleo-femural

Revisora: Fernanda Moreno Cardoso

Projeto Gráfico e Capa: Diogo Cesar Fernandes

Foto da capa: Nelson Toledo

Catálogo na fonte:

Bibliotecária Josely de Barros Gonçalves, CRB4-1748

D158a Damianovic, Maria Cristina.
Atoleiro de pó / Maria Cristina Damianovic. – Recife : Editora UFPE, 2014.
159 p.

ISBN 978-85-415-0550-5 (broch.)

1. Ficção brasileira. 2. Ficção biográfica. 3. Trombose – Ficção. I. Título.

B869.3 CDD (23.ed.) UFPE (BC2014-153)

Editora  UFPE

Rua Acadêmico Hélio Ramos, 20 | Várzea, Recife - PE CEP: 50.740-530

Fones: (0xx81) 2126.8397 | 2126.8930 | Fax: (0xx81) 2126.8395

www.ufpe.br/edufpe | livraria@edufpe.com.br | editora@ufpe.br

Ao Paulo, meu marido, meu amor, minha vida!

Aos meus pais, pela confiança de que eu iria superar!

*Aos amigos Alzira e Maurício e aos amigos do LACE e LIGUE, por estarem na
minha torcida e ao meu lado sempre!*

*Aos anjos Arnóbio Marques, José Geraldo de Camargo Lima, Newton de Barros
Júnior, Marco Antônio Caldas Jovino e Julieta Al Makul Durce*



Prefácio

Assustador! É isso, assustador. O vocábulo “trombose” traz sensações, angústias, medos e aflições.

Creio que isso já vem há algum tempo!!! Lembro-me da infância vivida no italianíssimo Bairro da Vila Mariana em São Paulo, que quando se falava em “trombose” era sempre de forma velada e quase sussurrada ...”...olha Zia Giulina, o marido da Assunta teve trombose e quase morreu, ele teve que ser internado às pressas e o médico não garantiu nada, nada...”

Isso fica na cabeça da gente e, quando se fala em trombose, todos trememos... me incluo no rol das pessoas assustadas, mesmo sendo médico que trata de trombose...

Nesta excelente narrativa, a Maria Cristina conta em detalhes o que ela passou e sofreu como uma pessoa que teve trombose... a perna doendo, esquisita, pesada, formigando... será que é ou não é trombose... os medos, as incertezas, o que será que pode acontecer ... qual será o meu futuro...

Bem... vamos ao que interessa ao leitor, do ponto de vista médico, de quem está do outro lado...

A trombose é a formação de um coágulo de sangue dentro de um vaso sanguíneo e que pode afetar as artérias e as veias. A trombose venosa é a formação de coágulos dentro do sistema venoso, que pode ser superficial ou profundo. Quando ocorre no sistema profundo, chamamos de trombose venosa profunda ou como é conhecida nos meios médicos... a “TVP”.

Quais são as causas da trombose venosa? Em 1860, um patologista alemão chamado Rudolph Virchow descreveu uma tríade que, até hoje, aceitamos como causa da trombose... a estase venosa, a lesão da veia e as alterações da coagulação...

A maior e mais grave complicação da TVP é a fragmentação do coágulo e o deslocamento desses fragmentos pelas veias até alcançarem o pulmão. Os trombos que viajam pelo sistema vascular passam a ser chamados de êmbolos e, daí, o temido nome “... embolia pulmonar..”

A outra complicação da trombose venosa profunda é mais tardia e acontece quando os trombos sofrem um processo natural de dissolução (recanalização). Nesse processo, as válvulas existentes dentro das veias ficam lesadas e permitem refluxo do sangue venoso pelas próprias veias. Isso acarreta um regime de hipertensão venosa crônica que provoca inchaço, dor e alterações da pele e do subcutâneo do membro acometido.

A Medicina evoluiu com a velocidade de um cometa. Há pouco tempo, não se sabia tratar as tromboses. Hoje, podemos tratar a trombose venosa logo no seu início simplesmente por medicamentos orais. Esse tratamento é uma evolução extraordinária, pois a substância mais utilizada (heparina) era administrada por via endovenosa ou subcutânea e somente depois de alguns dias é que o paciente passava a tomar medicamentos orais anticoagulantes. Em casos excepcionais podem até ser necessárias substâncias injetáveis que dissolvam o trombo.

Para o leitor menos avisado, hoje fala-se da trombose do viajante (antigamente chamada de trombose da classe econômica) e mesmo da trombose venosa eletrônica (em indivíduos que permanecem horas e horas parados trabalhando no computador).

De qualquer forma, é necessário dizer que, para nós especialistas, o aparecimento súbito de dor e inchaço no membro inferior é a primeira pista para indicarmos exame de ultrassom para descartarmos uma trombose...

Boa viagem na leitura...

Prof. Dr. Newton de Barros Jr.

Professor Adjunto - Escola Paulista de Medicina - Área Vascular

Universidade Federal de São Paulo



Parte I

Caí no Atoleiro de Pó



*Marido, acorda! Minha perna está esquisita. Acho que
estou tendo uma trombose!*

São 3h13 de domingo. Acordo com minha perna doendo muito, formigando e pesada. Na hora em que levanto o lençol para olhar para ela, vejo a perna esquerda três vezes maior do que é, roxa e com uma dor imensa de câimbra na perna inteira.

Levanto, tomo um banho rápido porque estava muito suada. Agarro a bolsa e pego um xale. Desço com Marido para o carro. O porteiro da noite me ajuda a entrar no automóvel. Não consigo me dobrar. Está tudo meio duro e a perna roxa com células pulsando entre o branco e roxo.

Marido dirige o mais rápido que pode. Faz uma conversão errada para chegar mais rápido no hospital. Chegamos. Estamos esperando a multa chegar também.

O segurança da emergência vê minha situação e já me traz uma cadeira de rodas. Enquanto Marido cuida do seguro saúde, entro no pronto atendimento da emergência. Sou colocada em uma maca, com um cobertor grosso em cima porque estava com muito frio. Eu precisava respirar sob o cobertor para entrar ar quente no pulmão.

Veio um médico neurologista. Ele pergunta:

– O que houve?

– Fiz uma histeroscopia para retirar um mioma em vinte quatro de março. Tomei pílula uns trinta e cinco dias antes do procedimento e uns vinte dias depois. Fiquei duas semanas de repouso. Voltei a trabalhar. No primeiro dia de trabalho, não me senti bem. Voltei para casa. Fiquei dois dias sem ir para o trabalho. Retomei na quinta e sexta-feira. Me senti muito fraca. Sexta-feira à noite parei de tomar a pílula. Descansei no sábado cedo. Fui ao cinema à tarde assistir Xingu. À noite, comemos pizza. Dormi com a perna normal. E acordei assim.

O neurologista então pediu para eu colocar a língua para lá e para cá. Abrir e fechar a mão. Fazer movimentos circulares com o braço. Quando ele viu a perna, comentou:

– A parte neurológica está bem. O formigamento e esse inchaço e essa cor roxa da perna esquerda é devido à parte vascular. Já vem o médico vascular. Parece uma trombose.

O médico vascular chega, olha e diz:

– Tudo indica que é uma trombose. Vou pedir um exame de sangue e um ultrassom.

– Doutor, nós não somos daqui. Quando eu posso pegar um avião para ir para São Paulo?

Para minha aflição, ele responde:

– Nem de avião UTI a senhora pode embarcar hoje. A senhora ficará internada aqui e mais para frente veremos a viagem da senhora para São Paulo. Vocês têm família aqui?

– Não. Tenho alguns colegas do trabalho. Trabalho aqui e moro em São Paulo.

Na maca mesmo, sou encaminhada para a emergência. Um salão grande, dividido com umas cortinas bem boladas que formam um pequeno quarto para o paciente e seu acompanhante – meu Marido. Os vizinhos estão todos em situação grave: um infartado; outro, um turista que quebrou o pé; outro, um diabético em perigo; mais para frente, um outro com um tiro no pé. E, assim, o salão estava cheio mas muito organizado. Médicos e equipes naquele frenesi de organizar as urgências.

Uma enfermeira chega, tira sangue. Outra vem e dá uma injeção na barriga. Ali conheci o Klexane. O plantão acaba. São sete horas da manhã de domingo. Conheci uma outra doutora.

– É trombose – Ela deu uma explicação técnica para Marido. Eu não entendia o que ela falava porque a dor já me havia entorpecido. Eu querida entender, mas não dava. O corpo fica meio na terra, meio no ar. A única coisa que entendi bem foi: – Viajar de avião é um grande risco. Planejem-se para ficar pelo menos dois meses por aqui.

Como eu chorei ali.

– Já vai chegar o maqueiro para levá-la para o ultrassom. Já chamamos a doutora que faz ultrassom. Ela já vai chegar. Como é domingo, certas áreas ficam de plantão em casa. Ela já está a caminho.

Subo para o ultrassom. Marido ali, firme. Na própria maca, a assistente da médica prepara o aparelho. A médica chega e examina a perna com o ultrassom.

É trombose íleo-femural.

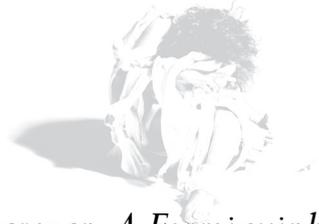
Ela me mostra na televisão. Vejo muito azul e vermelho na perna direita. São as veias e artérias. Quanta veia e artéria. Na perna esquerda. Tudo escuro.

– É uma trombose grande! É preciso muito cuidado – adverte.

Conversamos longamente e ela enfatizava que eu não devo pensar na minha culpa, no que eu deveria ter feito e coisas assim. Agora o foco é cuidar-se!

Imediatamente fui internada na minha nova casa. Um quarto grande de cerca de quatro metros de largura por seis de comprimento. Pintado de azul clarinho, com uma mesa redonda de granito e uma cama grande, para a qual me transferiam da maca, num estilo panqueca, de rolar para lá e para cá. A vista, naquele dia, era o céu azul porque eu estava literalmente deitada e via o céu. Estava cansada com meio corpo na terra e outra metade por aí. Naquela hora eu precisava dormir.

Muito embora eu não estivesse na minha cidade, eu estava no melhor lugar que poderia estar. Em um dos melhores hospitais do Brasil.



Klexane e Marevan: A Formiguinha e a Joaninha

Dois amigos apareceram em minha vida.

O Klexane, uma injeção cuja picada parece com uma mordida de uma formiguinha danada que, há muitos anos, me picou em um sítio da família. É uma picada que dói na entrada e, depois, você sente um ardido que penetra pouco a pouco no corpo e você sente cada avanço dela. Para mim, ótimo!

– Avancem, formiguinhas!!! Façam o que tenham que fazer!!!!

São duas vezes ao dia. Às nove da manhã e às nove da noite. Como a vista do meu quarto dá para o leste, e minha cama está paralela à janela, tomo do lado leste de meu corpo pela manhã e à noite, do lado oeste. Assim, sinto, de alguma forma, o sol e a lua entrarem em meu corpo.

Marevan é meu outro companheiro. Ele me visita às 4h da tarde. É rosa e redondinho. É uma joaninha. Comentaram que essa joaninha estará comigo por algum tempo. Dizem que joaninhas dão sorte! Só de ela ter chegado até mim já é uma sorte!



*Amigos compartilhem casos e causos. Como todo mundo tem
um na família*

O segredo é descansar. Eu mesma tive uma trombose pós-parto. Tomei Marevan por uns bons meses, nem me lembro. Minha sogra é que ficou com o peso de cuidar de meu filho. Eu só dava o peito – comentou uma colega.

– O trabalho espera, mas a saúde não. Tem que seguir à risca o que o médico disser. Nada de ir trabalhar. Minha cunhada teve trombose quando retirou uns pólipos. Ela precisou tomar pílula para fazer a retirada e parece que deu problema. Dizem que foi isso. Ficou em casa sessenta dias e voltou ao normal – me aliviou outra.

– Uma colega pegou dengue e depois da dengue deu trombose. Quase morreu! Mas está viva!

– Ainda bem... – pensei.

– Ainda bem que é na perna esquerda, Da. Cristina. Se fosse na direita, tinha que cortar...

– “Nossa que coisa mais horrível de se dizer para alguém na minha situação!!”

Outra caiu na rua e precisou operar o tornozelo. Tomou Klexane para não ter trombose.

– “E foi? Por que será que eu não tomei?”

Outro operou o joelho e tomou Klexane depois da cirurgia para não ter trombose.

– “Outro que tomou Klexane?”

Ainda uma outra fez cirurgia para tirar o útero e deu trombose no intestino. Tomou pílula para ser operada. Quase morreu.

– “Bom, quase morreu significa que não morreu. Que sorte!”

Cinco de uma mesma família tiveram trombose por diversas razões pós-cirúrgicas. Todos estão bem.

– “Puxa, que animador!”

No andar do hospital são dezesseis trombosados. Onze mulheres em momento pós-cirúrgico depois de tomar pílula para a cirurgia. Cinco homens basicamente por problemas pós-traumas ortopédicos dos membros inferiores.

– “Nossa, quanta mulher! e o que será que acontece com a pílula no corpo da mulher para fazer tamanho estrago?”

Eu tomei pílula cerca de trinta dias antes de retirar um mioma e depois cerca de mais vinte dias após a cirurgia. Parei de tomar a pílula na sexta. Tive a trombose de sábado para domingo.

Li a bula da pílula. Lá diz que em alguns casos há trombose. Pois é, sou da turma do “em alguns casos”. Pílula, cirurgia e Klexane: veneno, necessidade e antídoto?

Mas os casos não terminam aí. Uma colega teve trombose depois de retirar o útero. Ficou com um cinturão roxo da coxa até o peito.

– “Saiu-se bem, ainda bem!”

Outra amiga contou que o irmão viajou até lá nas Arábias. Chegou com trombose, pegou o primeiro avião de volta. Nem saiu do aeroporto. Chegou com embolia. Está bem. Outro colega passou mal e quando viu, estava com embolia. Está bem.

São casos e casos. As pessoas precisam conhecer mais a trombose.



*A cama: meu quarto, sala, sala de jantar, banheiro,
chuveiro e um puxadinho*

Com essas novidades, minha casa virou a cama por dez dias.

O mais complicado parece o banheiro. Mas a aparadeira ... que invenção mais maravilhosa!!! Ângulos precisos. Tamanho perfeito. É gelada na hora em que encontra o corpo, mas quentinha quando sai debaixo. O segredo é não se mexer depois que o técnico de enfermagem colocar no lugar. O importante é que a aparadeira nos ajuda a manter o repouso absoluto. E isso é o que importante.

Uma dica, talvez, seja usar lenços umedecidos. Usei pacotes e pacotes porque, muito embora a aparadeira seja excelente, há alguns inconvenientes. Contudo, nada que uns bons lenços umedecidos não resolvam.

– Bom dia, professora. Hora do spa! – entra uma técnica em enfermagem maravilhosa com uma entonação alegre, atitude decidida e com um discurso de recuperação comigo, a paciente. As técnicas em enfermagem já sabiam que eu era professora porque mesmo moribunda na cama, não deixei um só dia de ver lição dos meus alunos.

“Spa?” – pensei comigo mesma. – Que delícia! Como é que é esse spa, amiga?

– É um bom banho na cama, com creme hidratante e massagem! – ela explicou já tirando alguns algodões compridos de um pacote, um sabonete líquido de

alfazema e um creme hidratante de uma bolsa com o símbolo do hospital.

– Eu vou tomar banho aqui? Na cama? – perplexa com a situação que o colchão ia ficar.

– O colchão é encapado. Ele não vai molhar. A senhora não se mexe. Eu dou o banho.

E ela começou a passar os algodões por todo meu corpo. Logo secava com uma toalha de forma que a água não caía na cama. “Que prática!” As partes íntimas ela lavou com água quente que veio em uma jarra. Embaixo, estava a aparadeira. “Que gostoso ver água e sabão limpar nossa intimidade.” Terminou o banho, ela me rolou para lá e para cá e trocou todos os lençóis. Quando vi, ela já estava passando o creme hidratante pelo corpo todo com pequenos e leves movimentos de massagem. Muito hidratante nas costas porque ...

Afinal, a senhora só pode ficar deitada ou semideitada.

“Que cuidado com o paciente! Que sorte a minha!”

A sala de jantar é uma parte delícia. Subo a cama um pouquinho, a senhora que traz a comida coloca uma bandeja sobre meu colo e come-come. Que comida gostosa! Que mordomia! Café da manhã às seis, lanchinho da manhã às nove. Às dez, caldinho. Almoço ao meio dia. Às duas, suco com torrada e geleia. Às quatro, lanchinho da tarde e mocotó. Às seis, jantar. Às nove horas, um chá. De madrugada, um pouquinho mais de mocotó. Tudo de bom! E, mesmo assim, emagreci bastante. Só de ficar deitada dez dias, perdi quatro quilos. Como fiquei um palitinho.

As juntas doem e os ossos são sentidos em toda sua totalidade. Mas, quando cansa muito, o jeito é abaixar a cama um pouco. Dói tanto que até o umbigo e os cfilios doem. “Ui, que dor! Vai passar.” Uma tia querida me disse:

– Quando você mesma entra no buraco, você consegue sair. Eu entrei e saí. Você

entrou e vai sair. – Que depoimento importante para mim!

A sala de estar é para assistir televisão. Eu pouco usei. Parece que nem dá vontade de ver notícia, novela e outros programas. Aliás, o calendário se mistura. Cheguei no domingo. Quando vejo era quarta. Depois, pela diminuição de trânsito, é sábado. Meu tempo hoje é marcado pelas refeições, injeções, remédio, exame de sangue e futebol. Hoje é domingo, tem jogo. Ouço a torcida ir para o estádio que está ao lado do hospital. “Foi gol! E pelos gritos, rojões e buzinaço, deve ser gol do Esporte.”

O quarto é o segredo. Passo a maior parte do dia nele. Nos primeiros seis dias, a perna trombosada bem mais alta do que a outra. Isso traz um incômodo terrível para a bacia, coluna, o corpo, enfim. Você sobe um pouco a cama, desce, sobe novamente e nada. Porém, quando eu lembro que esta perna para cima é o que me deixará melhor, falo para mim mesma: “É temporário. Passará!” E passou. No sexto dia depois da visita diária do médico, ele pediu para abaixar a perna um pouco. Como esse pouco faz toda a diferença! Que suave! Que presente para meu corpo...

Ah! A hora de dormir. Nos primeiros dias eu dormi muito porque estava exausta, mesmo sem fazer nada. O corpo pedia repouso para poder trabalhar, para diminuir o trombo. Eu sentia o sangue subir e descer. Muita dor. Mas o sono era mais forte. Ainda bem. Nos outros dias, o dia cinco e seis, as noites foram terríveis de dor. Subiu a dose de Marevan e a impressão que eu tive é de que a perna toda estava trabalhando para melhorar. Senti minhas válvulas, as veias, as artérias, ufa! Que dor! Não houve posição que diminuísse a agonia. O jeito foi esperar o sol nascer, o trânsito na avenida começar e o apito do guarda soar. Ele soa duas vezes ao dia: logo cedo e no começo da noite.

Acho que saí do buraco no quinto dia quando eu amanheci com disposição. Disse – Bom dia! – como digo toda manhã para meu esposo. Era o começo da reta da melhora. Foi nesse dia que meu marido me apresentou meu puxadinho.

Meu puxadinho é perfeito. É um móvel que é criado mudo, mas tem uma

prateleira para ser usada para prancha de apoio para as refeições. Virou meu escritório. O computador fica em cima. O celular logo ao lado. Água, frutas, torrada, batom para ficar mais apresentável, hidratante, caixa dos óculos de ler e digitar e lenços umedecidos para limpezas e faxinas no puxadinho.

É aqui, no puxadinho, que começo a escrever este livro. É nele também que leio e corrijo com calma as lições de meus alunos, os recados dos amigos, os trabalhos dos orientandos e o jornal. Não tem internet no quarto. No fundo é bom porque eu preciso descansar. Então, trabalho no puxadinho, mas descanso muito entre os trabalhos também. Marido quando toma café, almoço e janta, conecta-se à internet wifi do restaurante e envia e recebe minhas mensagens.



A vulnerabilidade do paciente que se entrega aos cuidados da equipe de enfermagem

Terceiro dia de hospital, um dia após meu primeiro spa. Uma técnica de enfermagem entra no quarto logo cedo e diz:

– Ótima notícia. Já pode tomar banho no chuveiro.

– A senhora tem certeza disso? – com certa preocupação, pergunto, porque na noite anterior, na segunda visita do médico, ele havia frisado que eu continuaria em repouso absoluto. Contudo, como ela – a técnica – falou, eu – na minha vulnerabilidade de paciente e com confiança absoluta na equipe que me atendia – aceito.

Levanto da cama sozinha, vou andando até o banheiro. Entro no box. Lavo o cabelo. Pego o sabonete que cai várias vezes no chão e me lavo. Quando vejo, minha perna esquerda está roxa, com células pulsando do roxo para o branco. Meus pés ficam pretos e parece que vou desmaiar. Sento no vaso sanitário e chamo a técnica que vem e vê a barbaridade que está acontecendo. Volto andando para a cama. Um absurdo. Coloco os pés para cima. Ela me enxuga. Sinto dores terríveis por tudo. Meu peito, do lado do coração parece que ficou maior. “Acho que vou ter embolia por causa de uma irresponsável, inconsequente, e de uma burra como eu, que acreditei na fala daquela técnica. Sou professora, trabalho

com argumentação e fui incapaz de contra-argumentar. Que raiva a minha! Que falta de cuidado comigo!”

– A dor vai passar rápido – ela comentou preparando a injeção.

– Eu não vou fazer mais nada que a senhora falar! E, por favor, chame sua chefe porque quero saber quem mandou eu tomar banho sozinha e de pé.

Veio a enfermeira responsável, que procurou justificar que havia ocorrido um equívoco entre número de quartos e que a técnica havia cometido um erro. Que isso não poderia ter acontecido e que ela sentia muito.

Contra-argumentei que ela, como chefe, tinha sua responsabilidade. E que ela deveria reunir sua equipe logo cedo para descrever quem está em que quarto. E quais cuidados eram necessários para cada paciente. E que os pacientes de repouso absoluto deveriam ter alguma plaquinha na porta para alertar os técnicos que ali entrassem. E que no prontuário também deveria constar em letras garrafais: REPOUSO ABSOLUTO.

Pedi para chamarem o médico. Prontamente ele veio, me examinou e, nessa hora, todo o roxo já havia ido embora e a perna estava calma. Expliquei o

ocorrido. Ele lamentou. Disse que queria fazer uma queixa. Ela foi feita. Por muitos dias, não vi a técnica. Ela voltou dias mais para frente.

– Por que a senhora fez aquilo comigo? Me expôs a tamanho perigo?

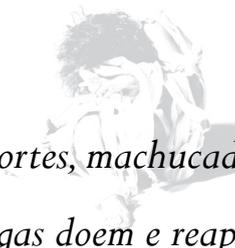
– Isso nunca tinha acontecido comigo. Eu fui informada que a senhora já poderia tomar banho de pé.

– Leia sempre os prontuários para não cometer um erro tão grave quanto aquele.

– Vamos esquecer isso, senhora. A senhora está bem e hoje o banho será sentada.

Depois do acontecido, quando pude tomar banho no chuveiro, foi sempre de cadeira. Aliás, uma ótima! Saí do hospital depois de dez dias sem tomar banho em pé e sozinha.

Ainda penso comigo “Será que vou ficar com alguma sequela daquele dia?” Acho que jamais saberei que dia causa o quê. O que aprendi foi desconfiar das boas notícias inesperadas no hospital e checar tudo o que é comido, injetado e dado. Conhecer o prontuário e lê-lo diariamente é fundamental. Confirmar com o médico qualquer alteração na rotina é essencial.



*Quando todos os cortes, machucados, picadas e fraturas
antigas doem e reaparecem*

Parece coisa de doido. De um dia para o outro, começo a sentir onde quebrei o cotovelo há mais de vinte e cinco anos atrás. Sinto a dor da queda que tive em pleno carnaval e sinto a dor de quando fui tirar o raio-x para ver a fratura. E sinto também onde fraturou.

Depois, começo a sentir a dor de um dedo que luxei jogando voleibol. Numa bloqueada, meu dedo anular esquerdo machucou. Pois eu sinto o local da luxação inchado, além da mesma, que senti há mais de trinta anos.

E por aí vai. Uma picada de marimbondo, outra de abelha, vários cortinhos que fiz com faca de cozinha, uma cortada feia que dei no carro, três pelos que tirei com um procedimento elétrico, algumas batidas na testa que dei no armário novo de casa e outros muitos outros machucadinhos voltaram a doer. E sinto exatamente a mesma dor do dia em que aconteceram. O mais incrível é que esses locais incham e estão vermelhos. E todos ao mesmo tempo sobre a dor do umbigo e dos cílios, além da perna.

Coisa de doido? Memória de dor? Invenção da mente? Ai, que dor!



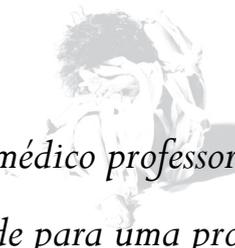
A formiguinha vira um dragão piranha

Com o passar dos dias, a formiguinha, ou seja, a injeção de Klexane deixa de ser uma formiguinha. Já foram tantas as picadas no lado direito e esquerdo do umbigo que parece que não há mais espaço para furar.

E cada nova furada parece encontrar uma pele mais fina, ou seja, mesmo usando agulha de recém nascido, tudo começou a doer mais.

E tirar sangue então! Todo dia é preciso tirar sangue para medir o INR. Entrei no hospital com 0,9 e foi aumentando, ainda bem: 0,98; 0,99; 1,14; 1,32; 1,67; 2,12; 1,98; 2,05.

“Vamos lá, vai passar! Fura logo e vamos em frente!”

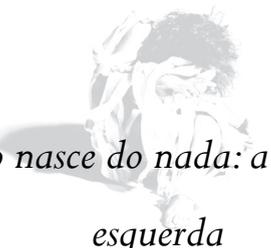


Um médico e um médico professor: a diferença é muito grande para uma professora!

Professor tem algumas necessidades. Dar explicação, dar exemplos, fazer metáforas, perguntar se o aluno entendeu, estar aberto para perguntas, gostar de explicar, enfim dar aula.

O médico que acabou assumindo meu caso é professor. Que diferença! Chame-me pelo nome. Sabe minha profissão. Eu não sou somente uma paciente acamada, sou uma pessoa que teve trombose e está no hospital querendo recuperar-se para ir para casa. Tenho dúvidas. Gostoso trocar uma palavrinha com o médico que cuida de mim.

Nós, pacientes, temos o direito de fazer perguntas, entender o que está acontecendo, convidar médico para sentar na mesinha do quarto para explicar um pouco melhor com um desenho, fazer novas perguntas, enfim, ter uma aula básica sobre o que, como, por que, para que, quando, onde... É a humanização no quarto de hospital.



*A Trombose não nasce do nada: a história da perna
esquerda*

Eu ainda não sei bem quais são as relações. Mas que elas existem, existem.

Mais ou menos com uns dezessete anos, minha professora de ginástica na faculdade observou que minha coluna era bem torta e que minha perna esquerda era mais curta. Fui a um ortopedista, comecei a nadar e a usar palmilha.

Sempre ando bastante e faço academia. Não sou obesa, muito menos sedentária. Teoricamente, não tenho o perfil de trombose. Como uma professora amiga me perguntou – Cristina, onde é que você foi arrumar uma trombose? Eu achava que era doença de idoso!

“Será que foi só a pílula?” e “Será que foi a pílula?”

Ainda será pesquisado, mas retomando a memória, há dois anos minha perna esquerda começou a dar mais trabalho. Uma dor constante de câimbra e muitas vezes as câimbras em si. Perto da virilha, no lado esquerdo, uma dor constante como se fosse uma língua.

Junto com a dor, dormência da perna esquerda e no braço esquerdo. “Será que estou enfartando?” Comecei a ter enxaqueca, coisa que nunca tinha tido. “Será

que é início de menopausa?” As dormências aumentaram e decidi procurar um neurologista.

Fiz um exame lindo, de entrar numa máquina gigante que mapeia o cérebro. Deu tudo certo. A cabeça está ótima!

Fui a um ortopedista. Novos exames e deu que minha cartilagem entre a terceira e quarta vértebra estava desgastada e fisingando o nervo ciático. Comecei exercícios específicos e deu certo. Não tive mais dor.

Há uns quatro meses, as dores voltaram. Fiquei de marcar um novo médico. Um fisiatra. Não consegui. Fui displicente comigo mesma e deixei a consulta para mais tarde.

E, lembrando fatos passados, de uns três anos para cá comecei a ficar entevada. Alguns carros têm o banco do motorista num formato que o quadril fica mais baixo que o joelho. Dor e um incômodo terrível, além de câimbra na certa.

Trânsito e muito tempo sentada. Dor!

Ficar muito tempo em pé durante a aula. Preciso sentar e colocar a perna para cima!

Viagem da Croácia para São Paulo via Londres. Três dias entrevada depois de chegar. Perna dura e mancando.

Ida para Nova York. Dois dias mancando na Big Apple. E em qualquer sentada, levantava a perna. Sempre a perna esquerda.

Durante esportes, nada. Quilômetros inúmeros de bicicleta e a pé. Escalada de montanha, caminhadas, nada dói.

Aliás, há anos atrás, estive em um ortopedista de esportistas porque estava com muita dor na perna esquerda. Na época, fiz exames e ele disse. Não é ortopedia. Use meias de descanso. Você fica muitas hora em pé. Naqueles dias, eu lecionava quarenta horas em sala de aula.

Por que será que tive trombose? Será que o histórico da minha perna tem a ver com a trombose?



A pneumonia mora nas costas: o colchão casca de ovo

Depois de três dias no hospital tomando banho na cama, comecei a perceber que eu suava barbaramente nas costas. Algo de conseguir torcer a bata que eu usava. Já mais consciente, comecei a analisar por que eu suava tanto. Junta calor com colchão forrado de couro plástico, mais o tempo todo deitada, resultado: costa encharcada!

“Que perigo! Vou ter uma pneumonia!!! E a causa é a costa molhada”. Apertei o botão para chamar a técnica de enfermagem.

– Pois não?

– Será que não tem algum outro colchão que não me deixe suar tanto nas costas?

– Tem. Mas o médico precisa autorizar.

– Por favor, chame o médico.

O médico chega e comenta que, porque eu estava de repouso absoluto, eu teria direito ao colchão casca de ovo. E complementa que meu seguro saúde paga tal uso.

Pensei comigo mesma: “Por que não recebi o tal colchão desde o primeiro dia? Três dias suando nas costas exposta a um resfriado ou algo pior?”

Logo chegou um rolo grande no quarto. Ao ser aberto, parecia uma caixa de ovos gigante de espuma. A técnica de enfermagem, com sua habilidade de me rolar para lá e para cá, coloca o colchão de casca de ovo na cama comigo em cima! Quando me deito nele, que êxtase! Que macio, confortável, refrescante e como minha lombar agradece!

Atenção! Se puder, peça o casca de ovo! Paciente acamado também merece os cuidados que um ovo tem.



Hora de ir embora: Você está com alta hospitalar

– Professora, a senhora está com alta! Alta hospitalar! Deixe-me explicar o que é isso. Alta hospitalar significa que a senhora irá continuar o tratamento em casa. Não significa que a senhora esteja curada. Seu tratamento é longo e é importante continuar o repouso em casa. Somente caminhar para as necessidades. É fundamental usar as meias para trombose, colocar o apoio para as costas e para os pés na cama, tomar os remédios nas horas certas, comer muito bem e tomar muito líquido.

Marido anotou tudo e, principalmente, onde comprar o quê.

Tomo meu último banho no hospital ainda na cadeira. Visto-me e chega o auxiliar de enfermagem que me levará até o carro. Entrei de maca. Saio de cadeira de rodas. É a primeira vez que preciso de uma.

Pela primeira vez visito o corredor e vejo como o andar no qual eu estava era grande. Não consigo me despedir de todos que cuidaram de mim como eu queria. Estava emocionada e meu corpo não estava forte para levantar e abraçar todos que eu queria. Dou um tchau geral, faço meu sinal de vitória tradicional e somente consigo dizer:

– Eu volto para dizer obrigada de forma devida.

Desço no saguão do hospital e espero Marido chegar. Ele estaciona o carro e já abaixou o banco para eu deitar e ficar com a perna para cima. Saímos dali para comprar as meias. Ao chegar à loja, o senhor mede minha perna toda e compramos dois pares de meias. As medições foram feitas dentro do carro comigo deitada.

Das meias, vamos comprar meus novos companheiros: um triângulo para apoiar as costas, colchão casca de ovo, um banco para tomar banho, outro banco para apoiar os pés e um triângulo para deixar os pés para cima. Eu continuava deitada no carro com a perna para cima. Depois vamos para uma farmácia comprar os remédios. Entre essas pequenas compras, ligo para a mercearia perto de casa e faço supermercado pelo telefone. Marido estaciona o carro no mercadinho, nosso atendente frequente traz as compras no carro. A conta é paga e vamos, finalmente, para casa. Ligo para o porteiro para ele descer minha cadeira do escritório porque ela tem rodinha e me ajudará a subir no elevador.

Chegamos em casa, eu sento na cadeira e o porteiro me ajuda a subir. Chego em casa e vou direto para a cama. Marido coloca o colchão de casca de ovo na cama, os dois triângulos e me deito para descansar.

No fogão, uma bela sopa está sendo feita por duas senhoras que apareceram para auxiliar naquela solidão de família e amigos para estar ali numa hora tão complexa como aquela. Marido corre para pegar os bancos e as compras.

Almoçamos, tudo está no lugar. A realidade está ali: nua e crua. Eu na cama sem poder fazer nada. Marido sobrecarregado com as tarefas do trabalho e as de acompanhante. Como suporte, as duas senhoras, que passaram a dar uma mão essencial: cozinhar, limpar e estar ali.

À tarde, dormi porque fiquei cansada. À noite, tudo arrumado e pança cheia. Dormimos na hora. Antes, no entanto, agradecemos por estar em casa bem e por poder, mesmo longe da família, ter uma infraestrutura mínima para seguir em frente. Para a cura.

Agradecimentos I

Meu amor de agradecimentos ...

Ao meu marido que enfrentou tudo isso com a calma e racionalidade amorosa de seu ser que amor!

Ao hospital que virou minha casa,

Aos médicos que me atenderam na emergência e aos que posteriormente cuidaram muito bem de mim;

À equipe de enfermagem e técnicos de enfermagem que diariamente, várias vezes ao dia, me assistiram e me motivaram na minha recuperação;

À equipe da nutrição e da cozinha que me alimentaram com gostosuras e mimos culinários durante dez dias de hospital.



Parte II

O Atoleiro de Pó



*Hillary, Shrek, Otto, Quéops, Quéfren e Melman: que
amigos fantásticos!*

Já no hospital experimentei a vida em ângulos. Comecei com o corpo em cento e oitenta graus. Subi as costas para trinta graus. Depois para quarenta e cinco e, recentemente, para sessenta graus. Quem garante esse ângulo é a Quéops. Um triângulo gostosura, forrado com casca de ovo. Fico encostada nele praticamente vinte e quatro horas por dia. Só saio dele para ir ao banheiro e comer.

Os pés começaram em quarenta e cinco graus, caíram para trinta e agora estão em quinze. A Quéfren é quem cuida dos meus pés e não me deixa dormir de lado à noite. Que saudades de dormir de lado!!! A Quéfren garante que minha circulação fique favorecida.

Tenho um banco para apoiar os pés enquanto faço as refeições e me estico no sofá. Seu nome é Melman porque ele me lembra a girafa Melman, de um filme, porque o banco fecha e fica como um pescoço comprido de girafa. Melman me acompanha sempre e aguenta o peso da Quéfren, que fica em cima dele. Melman e Quéfren, juntos, têm ângulo e apoio.

Hillary é minha cadeira de trabalhar, que virou meu meio de transporte para longas distâncias dentro de casa. Tem o charme da Hillary e é dura na queda como ela também.

Shrek é um parceiro e tanto. Sem ele não tomo banho. Nele sento e fico segura para banhar-me tranquilamente sem nem pensar em cair. Esse banco tem uns apoios laterais no formato das orelhas do Shrek. É tão bom tomar banho tranquilamente e bem apoiada.

E lá vem o Otto. Um banquinho baixo, robusto, no qual apoio meus pés quando estou no vaso sanitário, ou mesmo de pé, escovando os dentes. Sem ele, não aguentaria dar conta das minhas necessidades com calma. A perna precisa sempre ficar para cima.

Com esses amigos, minha perna esquerda fica erguida, protegida; e nessa temporada de tratamento em casa, isso é fundamental para eu regressar à vida normal.



Amigos, o que seríamos sem os amigos

Receber visitas, bilhetinhos por email, mensagens pelo telefone, bem como telefonemas são presentes revigorantes para qualquer ser humano de coração aberto. Preces de todos os credos são bem vindos. Somos seres humanos. Água e matéria com alma. Precisamos de energia para seguir com o coração batendo. E energia vem de gente de verdade.

Tenho um casal de amigos que ora tanto por mim quanto por muitos que precisam melhorar. Que remédio para a alma, para o espírito e coração! Com esse casal, conheci meu anjo da guarda, que emprestou suas asas para eu sair do fundo do poço em que cheguei na primeira semana em casa.

Estar sozinha na cidade, com Marido ao meu lado precisando voltar para São Paulo trabalhar, sem poder pegar avião, sem poder fazer qualquer coisa em casa, com mau humor, uma fome imensa apesar de comer sem parar, sem sentir gosto de comida porque perdi o paladar, e totalmente dependente para fazer as coisas. A tristeza invade meu coração e eu conheço a profundidade da depressão da solidão.

De repente, preciso ver números de telefones de colegas aqui da cidade na porta da geladeira. Eu pensava, e se isso acontecer, para quem eu ligo? E se aquilo passar? Fico desbalanceada emocionalmente, muito embora esteja melhorando fisicamente a cada dia. Coloco o telefone do SAMU e da polícia no redial do celular por... se acaso eu precise ligar para ir para o hospital enquanto estiver sozinha.

Meu anjo da guarda aparece, ilumina o poço e meus amigos constroem, com suas palavras de apoio, degraus para eu subir. E já perto da superfície, ganho asas para voar para fora. Que voo fantástico!

– Xô, baixo astral! Vá em frente com o que você tem em frente! Vamos lá!

Coloco a cabeça no lugar certo. Aprumo e decido seguir em frente com o trabalho à distância e com a recuperação presencial. Até o sofá da sala, que era horrível para sentar, fica ótimo porque agora que preciso ficar semideitada, ele é perfeito. Da cama vou para o sofá, no qual passo quase o dia todo. Ele é um verdadeiro colo.

Agradeço todo o apoio que recebo por internet, coração, prece, vento, energia, amor, abraço, correio e presencialmente. Faz muita diferença, amigos!!! Muito obrigada! E minha família está dentro dos amigos! Que sorte ter uma família amiga!

Sigo com as notícias semanais que envio para os amigos. O título é: Notícias da trombosada. Dessa forma, desabafo, conto as novidades, mantenho o vínculo das boas energias e meus amigos, espero, aprendem sobre a trombose e os passos para recuperação. São muitas as pessoas que têm trombose e os que estão ao lado dela, se souberem mais sobre o processo, poderão auxiliar mais na cura como um todo.



Profe, arranja outra coisa para fazer além de dar aula!

Desde os dez dias no hospital, não deixei de receber trabalhos dos meus alunos. Corrigi todos e uma visita e outra trazia e levava as lições comentadas já pedindo reescrita. Depois que cheguei em casa, tenho trabalhado online horas ao dia atendendo, individualmente e em pequenos grupos, meus alunos da graduação, da pós-graduação, além de estar organizando, com as pesquisadoras que fazem parte de meu grupo de pesquisa, um grande evento nacional que ocorrerá no final do mês. Paralelo a isso, estou co-organizando um livro e dando conta de algumas tarefas a mais da pós-graduação. Tenho dado tanta lição que recebi algumas mensagens divertidas dos representantes de turma:

– Profe, pega leve, estamos em semana de prova. Arranja alguma outra coisa para fazer além de dar aula online para nós.

Outra classe diz:

– Profinha, tem muita gente com duas pernas no chão fazendo bem menos que a senhora. Que tal desacelerar? Temos 4 horas de aula por semana. A senhora está dando muito mais. Só nesta semana já foram 9 horas e meia. Acabaremos o semestre mais cedo, né? Estamos fazendo as contas aqui.

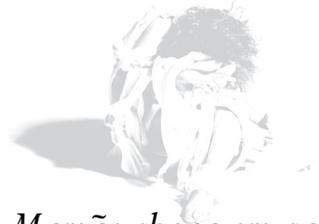
Uma outra classe me envia um presente:

– Profe, enviamos esse suplemento de vitaminas. Tome todos os dias. À distância a senhora puxa muito mais do que presencialmente. Volte para a sala de aula logo.

Ainda uma outra turma:

– Professora, a senhora está meia louca, ou duplamente louca? É muita tarefa!

Muito embora as mensagens contenham um ar de puxar minhas orelhas profissionais, elas têm muito carinho. Chegaram com várias carinhas animadas, fotos, mensagens de apoio e respeito. Tenho trabalhado duro: trabalhar é vida para mim; meus alunos são pura luz de vida; dar aula é um fascínio. Estar na universidade, mesmo à distância, é fundamental para minha recuperação!



Mamãe chega em casa

Com a situação delicada, minha mãe decide vir passar umas semanas aqui comigo. Ela deixou meu pai em casa e assumiu a minha casa.

Que paz de espírito tê-la aqui comigo! Marido foi para São Paulo com calma no coração porque sabe que está me deixando toda equipada fisicamente, com a geladeira e despensa cheias e nas melhores mãos possíveis: nas da minha mãe!

Ela chegou e começou a cozinhar as melhores comidas. Minha dieta é forte e, com minha mãe, melhora a cada dia. O progresso é enorme. Dou passos mais seguros: pequenos e em curtas distâncias, mas firmes. A perna esquerda desinchou e já entra na calça. Os dedos do pé esquerdo já são sentidos em totalidade. Consigo lavar os dedos do pé esquerdo porque a perna dobra levemente. Posso colocar a meia especial sem esforço. Fico de pé sem gemer. Tenho um grande caminho pela frente, mas estou no meio da reta da recuperação.

Marido colocou alarmes para eu saber quando comer, o que comer e que remédio tomar.

Sigo em frente: firme, forte e animada!!!



*Quando a gente não entende os números
do resultado do exame*

Primeiro exame de sangue feito em casa. A dor da agulha é a mesma. Acho que a pele ainda não voltou ao normal. Dia seguinte, hora do resultado na internet. Abro e quase morro. INR 2,7. Para mim, leiga, leio o rango esperado e 2,7 está muito acima do que é esperado, segundo o relatório do exame.

Fico agoniada e acho que já vou ter outra trombose. Arrasada ligo para o hospital para tentar localizar o médico. Ele havia pedido para eu ligar para passar o resultado.

Arrumo minha bolsa porque já acho que terei que ir para o hospital tomar algo mais forte para colocar o sangue em um INR esperado.

O médico não está no hospital. Ligo para o celular dele. Digo o resultado, ele responde:

– Estupendo! Maravilha! Perfeito!

– Como, doutor? Aqui diz que está fora do rango.

– Sim, de uma pessoa normal, mas não de alguém com trombose. Você precisa

ficar entre 2 e 4. 2,7 está sensacional. Fique tranquila. O resultado está muito bom!!!

Num alívio profundo, relaxo, agradeço a atenção do doutor e vou deitar. Eu precisava descansar depois de tamanho susto.

“Por que o resultado não sai de forma que a gente possa entender?”. Agora já sei. Entre 2 e 4.



Salão de Beleza

Olho para mim e vejo pelos por todo o corpo. Depilação!

As unhas da mão eu consigo cortar. As do pé ainda não dá. Estão ficando de gavião. Manicure e pedicuro!

O cabelo está seco. Hidratação no cabelereiro!

Sobrancelha precisando tirar.

A pele está acabada. Uma limpeza de pele com regeneração!

Uma massagem relaxante para aliviar a lombar e as costas. Como as duas têm sido requisitadas nos últimos quarenta dias!

Quando será que poderei ir a um salão de beleza ter um dia de princesa?



A primeira calça a gente não esquece

Hoje, acordei e, como diariamente tenho feito, olhei para minha perna esquerda para ver como ela estava. Na hora vi algumas novidades. Ótimas novidades. Do joelho para cima, um grande desinchaço. “Hummmm, muito bom!”, pensei.

Enxerguei meu joelho no seu desenho natural, vi o formato dos músculos superiores da coxa. Comparei as pernas e concluí: “está muito melhor!”, que alívio.

Preparei-me para meu banho separando minha roupa para o domingo. Algo mais bonito e sempre com cara de vida normal. Ficar de camisola, pijama e afins é muito baixo astral. Escolhi uma calça azul bem solta e uma camiseta regata branca.

“Será que ela vai entrar?”

Tomei meu bom banho, ensaboando com calma, fazendo uma massagem com uma escova suave que meu marido comprou para mim. A cada leve movimento

na perna esquerda, pude perceber a espuma sobre a coxa esquerda escorregar para baixo. “A arquitetura da coxa é outra. Ela está voltando ao normal porque antes, como ela estava muito inchada, a espuma não escorria. Parava sobre a coxa como se ela estivesse quadrada. Hoje não, ela escorreu! Que felicidade!”.

Terminei o banho, sentei na cama com as pernas para cima para descansar e colocar a meia. Fiquei olhando para calça. “Será que ela vai entrar?”

Nos vinte e três dias pós-trombose, nem pensar em colocar uma calça. As minhas não entravam. Tentei minissaia. Tampouco passou pela coxa. Vestidos, os bem largos, de algodão, com costura suave. Sutiã, somente os sem costura, também de algodão e sem fecho. Tudo apertava, machucava e era desconfortável.

Coloquei a meia, peguei a calça. O que significa uma calça para uma trombosa-da? Para mim, o significado é imenso. Primeiro, se ela couber é porque a perna está quase normal. Depois, é porque consegui dobrar a perna o bastante para colocar a perna. Normalmente, eu nem percebia o movimento que uma perna faz para se colocar uma calça. São vários os ângulos! E, por último, colocar uma calça dá mais uma opção de roupa. Primeiro, no hospital, usei bata de algodão por dez dias. Muito gostosa e prática. Depois, na primeira semana em casa, camiseta regata sem sutiã e calcinha porque a pele não aguentava nada em cima. Foi como se a pele tivesse afinado. Na terceira semana, tentei shorts. Que nada. Insuportável o cavalo para quem fica semideitada a maior parte do tempo. Vestido e vestidos, e algumas vezes, camiseta regata com uma canga de praia. “Será que a calça vai entrar?”

Entrou. “Tão gostoso!!! Ficar com cara de gente normal que pode usar uma calça! Agora estou de meia elástica, calça gostosa azul, regata branca e com sutiã sem fecho.”



Diminuir $\frac{1}{4}$ do remédio: faltei na aula de fração

Depois que o exame de sangue deu um INR de 3,5, a médica pediu para eu diminuir o remédio em $\frac{1}{4}$.

Pensei comigo mesma como eu iria fazer isso com um comprimido tão pequeno . Chequei com ela.

– Bem, doutora, então, divido o comprimido em quatro partes e tomo três, não é isso?

– Sim, ou você divide ao meio e depois, uma metade em duas e toma $\frac{3}{4}$.

– Tá bom. Obrigada.

Na hora de tomar o remédio fiz a manobra da divisão ao meio e depois dividir uma metade. Era tão pequeno que ao cortar o remédio com uma faca sem ponta, o $\frac{1}{4}$ saiu voando do prato.

– Mãe, cadê o $\frac{1}{4}$?

– Não importa. O importante é que você tem aí $\frac{3}{4}$. Tome-os já.

Com um suco de acerola batido na hora, engoli os $\frac{3}{4}$ pensando nas minhas aulas de fração na escola.



Cinderela de calça comprida

Depois de vestir calça comprida, eu estava esperando o dia de calçar um tênis. Ah! Que delícia! Pernas desinchadas e pés prontos para um par de tênis. Agora sou uma Cinderela de calças compridas.

Muito embora eu continue de repouso, só levantando para ir ao banheiro e comer, saber que posso usar sapatos é muito importante. Continuo de sandália de dedo, mas tenho a opção dos sapatos. Isso para mim é mais uma cidadania na recuperação. Preciso saber que estou a caminho do retorno à vida normal.

“Um par de tênis e uma calça comprida são muito importantes!!!”



Fobia a lâminas

Ouço tanto que estou tomando remédio anticoagulante que estou com medo de lâminas. Tenho pesadelos, em que estou me cortando e/ou que estão me cortando. Muito aflitivo.

Olho para a gaveta dos talheres e parece que a faca se sobressai. Na gaveta de talheres de serviço, as diferentes facas parecem se movimentar para se posicionar em minha direção.

Pego os diários de classe que têm uma ferragem e fico com medo de passar a mão ali. Fui apontar um lápis, fiquei vidrada na lâmina. Furar papel com furador dá aflição. Idem grampear. Qualquer coisa furante já me dá calafrios.

“Vai passar.” Procuo ocupar-me com outros pensamentos, quando a fobia começa a me invadir. “Vai passar.”



Sou veias e músculos

Outra aflição que passei a ter é me ver como um conjunto de veias e artérias com muito sangue. Eu sei que sou feita disso, mas olhar para mim e ficar me vendo além da pele, como aqueles bonecos de livros de ciências, que mostram todas as veias, é aterrorizador porque, de repente, sinto-me vulnerável a cortes.

Também sinto meus músculos. Como a perna desinchou, agora tenho a impressão de que sou feita de músculos. É claro que sou. É que eu não pensava neles, mesmo depois de uma aula de ginástica forte. Agora também me enxergo como aquelas figuras dos livros, cheias de músculos. Que doídice, né? É a cabeça desequilibrada e as alucinações tomando conta da mente. “Xô! Vou trabalhar!”



Bebê de 53 kg

Desde que saí do hospital e vim para casa, fiquei fissurada em comida. Como preciso comer várias vezes ao dia comida boa, quando vejo a geladeira começar a ficar vazia, tenho a impressão de que morrerei sem comida. Ou melhor, comida pelos remédios que parecem me deixar com uma fome de leão.

Mamãe cozinha o dia todo para tudo ficar fresquinho. São cinco sucos por dia. E, como estamos no nordeste, fruta fresca e deliciosa não falta. Meus sucos favoritos são de caju, cajá e acerola. Ainda bem. Bastante vitamina.

Quando cheguei em casa, estava com cinquenta quilos. Na primeira semana em casa, ganhei mais um. Na segunda, mais um. Agora na terceira, mais um e voltei ao meu peso normal: 53 kg!

Segundo minha mãe, pareço eu quando bebê: comilona! Somente com duas diferenças: não choro quando tenho fome. Somente abro a boca e como. E não precisa trocar fralda! Adorei a comparação. Mas é assim que me sinto.

Quero muito voltar a cozinhar e a cuidar de mim mesma. Chego lá. Como disse, estou no meio da reta para o começo do retorno à vida normal. Vamos em frente! A bebê de 53 kg retornará à adulta interdependente.



Cheiro, barulho, nojentice e mal-estar

Os remédios somados à situação da cama para o sofá com paradas no toilet causam um efeito no cérebro que me deixa muito mais sensível a tudo.

Cheiros... doces, oleosos e temperados me deixam nauseada, além de inquieta pelo desconforto estomacal. Outro dia achei que o pão estava com cheiro amargo, gorduroso, pesado. Quando vi, era queijo coalho sendo assado na chapa.

– Por favor, jogue fora este queijo. Não estou aguentando o odor.

Ganhei uns sabonetes de uma amiga que veio me visitar. A sacola ficou no quarto. À noite, eu não podia com aquele cheiro.

– Por favor, guarde esta sacola no armário porque não posso dormir.

Os sabonetes foram tirados da sacola e postos no armário.

– A sacola também. Ela está cheirando.

– Não é possível, sacola não cheira.

– Cheira. Estou sentindo o cheiro. Ponha em qualquer lugar menos fora de qualquer armário.

A sacola sumiu e com ela o cheiro. Dormi.

Ainda sobre cheiro, o meu é terrível no final do dia. Junta ficar semideitada o dia todo com os remédios, affff, só banho com escova e muito sabonete para melhorar o perfume pessoal.

Agora, cheiro bom é de sopa de legumes sem sal e sem óleo. Feijão, lentilha, arroz, macarrão, tudo cozido sem sal e sem óleo e qualquer tempero. Que saboroso, verdadeiramente falando. Não desce nada com sal, óleo e tempero. Só de pensar, fecha a garganta. Outro cheiro muito bom é de limpeza. Ah! Que frescor e renascimento da alma.

Barulhos. Como pouco ficava em casa, eu não conhecia os barulhos do dia de casa. Costumo sair às seis e trinta da manhã e voltar às dezenove horas. Então, só escutava mais à noite e no final de semana. Agora, são barulhos vinte e quatro horas. Ouço um pingo de água que cai na pia da cozinha. Que coisa irritante.

– Fecha essa torneira melhor, por favor.

Não aguento barulho de baixa frequência e grave. A porta do armário que bate na parede estava me fazendo acordar ou sair do descanso ou mesmo parar de trabalhar com uma raiva de querer arrancar a porta do armário. Três feltros protetores de pé de cadeira e mesa foram colocados na porta para que, quando ela bata na parede, o som seja abafado.

Nojentice. Fico vendo sujeira em tudo. Que chato. Lavo com cloro, depois com água sanitária e ainda passo álcool no meu banco de tomar banho. A roupa de cama é trocada a cada dois dias porque acho que vou deitar na sujeira. A capa da Quéops e da Quéfren são lavados diariamente porque acho que eles ficam ensebados. O sabonete no banheiro eu lavo bem depois de usá-lo e para as partes mais íntimas só sabonete líquido.

Mal-estar. Bem, esse é sem controle. Me esforço para ficar com bom astral, ter pensamentos positivos, agradecer. Contudo, há momentos em que peço tanta coisa e tudo junto.

– Você pode abrir as janelas, por favor. Estou sem ar.

Um segundo depois.

– Preciso de um suco e fruta porque a pressão caiu e estou me desfalecendo.

No mesmo segundo.

– Cadê meu óculos que estava aqui?

Esta última pergunta é tão frequente... Fico trabalhando no computador vendo as tarefas de meus alunos, orientandos e minhas, além de escrevendo este livro, a maior parte do dia, então, fico de óculos de ler. Na hora do mal-estar, não sei o que faço que jogo os óculos para algum lugar e lá eles ficam sumidos. Espero não quebrá-los até o retorno à vida normal.

Três segundos mais tarde.

– O ovo está cozido? Estou com fome. E que fome de leão. Pareço uma draga! E tenho fome mesmo, de o estômago fazer barulho.



*O acompanhante, administrador de uma nova casa,
enfermeiro e ser humano*

As pessoas ligam e acham que minha mãe, por estar numa cidade de praia, está passeando. Essas pessoas não têm a mínima noção do trabalho hercúleo, insano, infundável, esgotante, cansativo, chato, e de escravidão que é o trabalho que minha mãe está tendo.

É cozinhar sem parar para tudo estar fresquinho. Para cozinhar precisa comprar. Ela corre no senhor da van que vende frutas e legumes aqui perto de casa, ou vai no supermercado que também está aqui perto. Tudo é perto, mas todo dia é muito puxado.

Fazer suco fresco na hora significa ter fruta gostosa e bater no liquidificador. Três sucos por dia, são pelo menos seis usos de liquidificador porque primeiro

batemos as frutas e depois batemos a polpa da fruta que sobrou da primeira batida. Lavar um liquidificador parece fácil. E é. Mas muitas vezes ao dia, nossa. Esqueci da vez que é preciso bater a sopa. Mais um ponto para o liquidificador que, aliás, foi Marido quem comprou. É espetacular!!!

Fora as tarefas da boa cozinha, a responsabilidade sobre o doente é muito grande. Física e psicológica.

– Que barra pesada estar aí todo dia, vinte e quatro horas por dia, vendo se está bem, se está mal, se tomou remédio, se a perna esquentou, inchou, se tem febre, se apareceu olheira, se ela sumiu... Afff, é muito trabalho! Que força um acompanhante precisa ter porque sem ele a vida do paciente é muito vulnerável.

– E se eu tivesse tido minha trombose em outro estado, ou mesmo em outro país? Como eu faria? Como alguém faz? Eu tive no estado em que trabalho e tenho uma infraestrutura mínima para viver. E quem não tem? Que medo! Que gasto! Não é qualquer um que dá conta!



Por que a área vascular não entra no check up?

É claro que uma pergunta que não para de vir à cabeça é a razão pela qual eu tive trombose. Faço check up todo ano, em janeiro. É um monte de exames. Um exagero, até. E o check up da parte vascular, onde entra?

Há anos tenho minha perna esquerda menor que a direita e sempre ela é motivo de me causar dor em algum momento do ano. Será que o ortopedista, ao ver uma bacia torta, uma perna menor que a outra, não tem como prever ou avisar que esse pode ser um fator de risco para as veias que, de certa forma, ficam amassadas pelos próprios ossos do corpo? A trombose é justamente na perna esquerda.

Algum exame que a gente faz no check up dá alguma pista de problemas vasculares?



Alerta geral: não estou tão bem assim

Depois de três semanas em casa, com cada dia trazendo novidades, a sexta-feira passada marcou o caminho com um recado “mesmo com o repouso e só semi-deitada, você ainda não está tão bem quanto pensa.”

O dia começou normal. Levantei, tomei café, banho, descansei, coloquei a meia e comecei a trabalhar no computador semideitada e com Quéops e Quéfren em seus devidos lugares. Em meu sofá abraço, passei a manhã sentindo cansaço e com o corpo meio mole.

Almocei e senti a necessidade de descansar o corpo. Deitei-me, com muitas saudades de dormir de lado e poder ficar em posição fetal. Fiquei como sempre, de frente com o Quéops e a Quéfren. Dormi gostoso e acordei para receber a visita de uma amiga.

Conversamos, ela me deixou algumas lições dos alunos e eu, entre uma prosa e outra, não conseguia evitar de bocejar de cansada.

– Desculpe-me, os remédios me dão sono. Não é que a conversa esteja me dando sono.

Ela foi embora e logo comecei a corrigir as lições trazidas. De repente, um mal-estar tremendo. A perna adormeceu, o braço esquerdo também ficou meio dormente e o lado esquerdo do rosto formigando. Os mesmos sintomas que começaram há dois anos atrás.

Fiquei assustada porque sempre que isso acontece, tenho a impressão de que vou ter um AVC, ou um ataque cardíaco, ou que é outra trombose. Lágrimas já começaram a escorrer porque o que mais quero é conseguir embarcar para casa, ficar com meu marido, estar com minha família, poder ver minha mãe com meu pai, enfim, estar em casa. E, de repente aquela recaída estranha.

Não fiz nada errado. Repouso como todos os dias. Uma preocupação maior com um projeto que devo liderar, mas que quero entregar para uma colega. Nada mais. Ou melhor, um atraso de dez minutos no remédio das quatro da tarde.

Os gânglios da garganta aumentaram e sentei para tomar o lanche das quatro; e tomei o Marevan, meu companheiro.

Na hora, um alívio vascular. Senti as veias aumentarem, o sangue fluir e lá se foi o mal-estar. As olheiras negras ficaram até à noite. Fechei os olhos para dormir e dormi. Durante a noite, minha mãe me acordou várias vezes para ver se eu estava bem. Estava. Ufa! Foi alguma descompensação dentro do corpo.



Já está pronta para outra?

Quando a gente é paciente, o discurso adquire novos valores e significados. Por que é que às vezes a visita ou alguém que liga diz:

–Tá pronta para outra?

Que sarcasmo, ironia e falta de consideração com a situação do outro que está doente. Qual é o paciente que já está doente, ou que acaba de ficar bom, vai querer outra igual?

Muito chato. Eu não quero não. Aliás, o que mais quero é nunca mais ter outra trombose. E quero muito sair desta fase de cama, sofá, banheiro. Não vejo a hora de começar o retorno à vida normal.



O Controle da Remediada

Depois de tantos dias tomando remédios, os mesmos se integram a nós mesmos de forma que, se não nos atentamos com toda a concentração, esquecemos de tomá-los, ou nos confundimos, ou mesmo, os jogamos fora junto com o papel de alumínio que os involucra. Silêncio total é bom também para que o ato de abrir a caixa, tirar o remédio e engoli-lo seja garantido.

Passo cada gastura. Primeiro, precisei pensar em como anotar que já havia tomado. Decidi anotar na caixa, na cápsula da qual tirei o remédio e numa tabela na qual anoto quando tomei o comprimido. Escrevo CAJ – café, almoço e jantar.

Para ter certeza de que engoli o remédio, a solução foi ao sentar na mesa para comer, já separar o remédio e deixá-lo ao lado do copo de água. Dar duas garfadas boas e engolir os remédios. Isso, sem conversar, e somente me concentrar no que precisava fazer.

Um mistério aconteceu. Teve um dia em que abri um comprimido e não encontrei nada dentro. Até hoje não sei se abri e joguei fora, se tomei dois em um mesmo dia, ou se havia um erro na cartela. Torço pela primeira hipótese. O importante é que isso não aconteceu no dia em que passei mal em casa. Foi bem antes. E também que não tive nenhum piripaque no tal dia. Será que os laboratórios não poderiam pensar em algo para nos ajudar a controlar a remediação?

Alguém pensou. Marido apareceu em casa com uma semaninha para remédios. Fantástica. Vai de domingo à sábado e tem compartimentos para manhã, almoço, tarde e noite. Meus nove remédios diários cabem ali; eu os organizo semanalmente; e é pegar um estojo por dia. É uma grande satisfação olhar a base da semaninha e ver portinhas abertas. Significam que aqueles remédios já foram tomados e já estão trazendo enormes progressos!



Cássio e a cadeira de rodas

A primeira saída de casa depois de um mês em casa, em repouso, é ao mesmo tempo ansiedade e angústia. Minha maior preocupação é onde eu vou sentar e subir a perna enquanto a cadeira de rodas não chegar. Também tenho preocupação com o transporte. Vou de táxi. Chamei um táxi do hotel porque é mais confortável, tem ar condicionado e os carros são melhores.

Lá chego eu, no laboratório, para fazer o primeiro ultrassom depois da trombose. A expectativa é imensa. Uma cadeira de rodas é trazida. Sento e preciso subir as pernas. Quem trouxe sumiu e lá fico eu pensando em como colocar as pernas para cima.

Procuro um botão aqui, lá e por ali. Nada de eu conseguir. Um moleque interessado passa por mim e começa a conversar sobre por que eu estava na cadeira. Ele olha, pergunta como a cadeira manobra e mostra interesse em continuar a conversa. Ele tem um carrinho na mão que marca a idade que ele tem.

- Como você se chama?

- Cássio.

- E quantos anos você tem?

- Cinco.

- E você vai fazer exame do quê?

- Da barriga. Dói aqui. – ele me mostra embaixo do umbigo. – E você?

- Da perna. – Como eu não conseguia levantar o pé da cadeira e sei que as crianças sabem fazer tudo, arrisquei pedir: - Será que você consegue subir esse pé aqui da cadeira para mim? Não estou achando o botão para eu apertar.

Pois ele sentou-se no chão, olhou, analisou e, em menos de dez segundos, apertou uma lingueta e subiu o apoio para as duas pernas. Levantou feliz e disse:

- Pronto!

- Como você descobriu que era aí?

- Ah! Eu vi essa mola aqui. – ele me mostrou uma molinha do lado direito e do esquerdo, sob a lingueta.

- E por que a mola fez você achar que era aí para apertar?

- Porque para uma coisa dura como essa se mexer, precisa de uma mola para ajudar. É como a porta do meu carrinho aqui. Tá vendo a mola? – ele me mostra seu carrinho que era só uma carroceria.

- Como você é inteligente!

- Eu tenho cinco anos!



Passar a borracha em mim mesma viva

Um mês e três dias se passaram. Com eles ficaram para trás dor no umbigo, nos cílios, no corpo; mal-estar de enjoos por tudo; fome esganada de seis refeições forte por dia; sede doentia de cerca de cinco litros de líquido por dia; e o baixo astral depressivo de encher baldes de lágrimas.

A perna esquerda está bem melhor. Estou caminhando mais: dentro do meu cafofo de trinta e seis metros quadrados e também caminho no hall do elevador.

O ultrassom deu bom resultado e o sangue já sobe e desce um pouco do joelho

para baixo. Mais umas semanas e ele estará subindo e descendo do joelho para a virilha.

Olho para minha agenda, vejo a marca dos compromissos que apaguei. Algumas colegas me ligaram fazendo novos convites, neguei. Sinto-me apagando a mim mesma ainda viva. É muito triste.

Decidi colocar novos compromissos em minha agenda. Conseguir andar um pouco mais; ficar de pé parada por mais segundos; continuar a tomar banho sentada e procurar ficar um pouco de pé; tomar o remédio e não ficar com tanta falta de ar e calor; conseguir dormir de lado – não do da trombose; poder ficar mais tempo em uma cadeira de 90° de costas; tomar sol; sentir o vento ...

Tenho metas de exames também. Continuar com exames de sangue bons. Fazer um ótimo ultrassom no final do mês.

E metas de amor. Poder embarcar para ir para casa e ficar com meu marido e família. Poder fazer amor. Namorar. Passear. Ir ao cinema. Andar na rua. Andar de bicicleta.

Assim vou, me apagando na agenda, mas mantendo-me acesa na vida.



Mulher Hidráulica

A gente sempre sabe que é feita de carne e osso. Que tem coração, que corre sangue, que temos veias e artérias. Agora, pensar nas nossas veias e artérias como nossa parte hidráulica, isso eu nunca tinha pensado porque o movimento de sangue que nos mantém vivos é algo que assumimos como garantido. Nem ligamos para ele. Eu não ligava. Agora, a visão é diferente.



Atrás da coxa começa a desentupir

Até ontem eu só sentia o sangue subir e descer pela parte da frente da perna. Até cheguei a ver, pela primeira vez em meus quarenta e quatro anos, como uma veia se abre em cinco nos pés. É claro, eu sei, tenho cinco dedos. Mas ver aquela veiona se subdividir em cinco, que impressionante!

Ontem à noite comecei a sentir uma movimentação sanguínea na minha coxa esquerda, como se fosse uma dilatação da veia e um aumento do fluxo nesta parte da coxa.

Hoje acordei às 4h10 da manhã sentindo como se fosse um empurra-empurra dentro das veias da parte de trás da coxa. Também pequenas dores pontuais aqui e ali.

Parece que está desentupindo!!! Tomara...

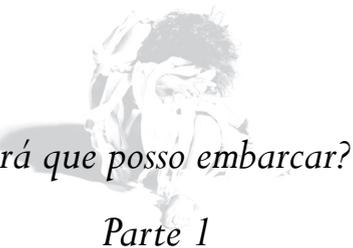


Abaixar-se e ajoelhar-se: rasgar o corpo de tanta dor

Vejo pessoas se abaixando ou mesmo se ajoelhando para pegar algo e já me contorço de dor só de pensar em fazer o mesmo movimento com meu corpo.

Como a perna esquerda está tensa, enrijecida e com os músculos aparentando estarem mais curtos, pensar em ajoelhar-me dá dor porque já imagino minha perna rasgando e vejo os músculos saltando de dentro da perna e eu morrendo de dor.

Tenho um pesadelo constante: alguém me tortura dobrando minha perna. Grito de dor, sem ter dor. É só de imaginar...



Será que posso embarcar?

Parte 1

Depois de um mês em casa sem sair, vou fazer o ultrassom para ver a quantas anda a trombose. A doutora que fez o ultrassom conta novidades e se mostra feliz. Fico contente com o resultado que revela melhoras. Pequenas, mas muito relevantes.

- Você acha que o doutor ficará contente com o resultado, doutora?

- Muito.

- Poderei pegar avião?

- Amanhã você conversa com o doutor na consulta.

Venho embora preocupada, mas com a passagem marcada para um dia depois da consulta. Pensamento positivo é sempre bom.

Vou para a consulta, o doutor vê os exames, me examina, está contente com os resultados.

- Posso ir para São Paulo, doutor?

- Ainda é cedo. Sua trombose foi muito grande. Vamos ficar dentro da zona de segurança. Para que arriscar?

Fico arrasada. Queria ir para ficar com meu marido. Entregar mamãe para papai que está abandonado e sozinho em casa. Abrir minha janela e ver São Paulo.

“Eu chego lá!”



Ei, menina! Tá achando que é aço?

Eu sempre me achei forte, esbelta, bem disposta, rápida, muito embora, agora, lembre-me de que constantemente eu estava cansada durante o dia. Lembrando-me francamente, parece que eu achava algo, mas não era bem assim. Uma ilusão de ótica comigo mesma, de mim para mim.

Agora, vejo-me entregue ao meu próprio corpo que, na fábrica que é, tem, diariamente, produzido boas novidades.

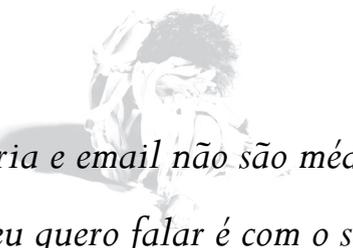
O que eu posso fazer para meu corpo funcionar melhor?

Comer bem eu como. Beber bastante líquido saudável também. Procurar dormir eu tento, muito embora tenha acordado às 3h15 ou 4h15 da manhã pronta para levantar. Fecho o olho e busco o sono até às 5h30, 6h00. Tenho seguido as recomendações médicas à risca.

Paciência virou a palavra que respiro.

Paciência para: ficar bem, estar com meu marido, ficar perto de minha família, voltar a andar quilômetros, dirigir, andar de bicicleta, nadar, estar em casa...
Paciência é meu mote. Paciência, por mais que me irrite, preciso aprender a ter.
Paciência... Paciência...Paciência...

Eu não sou de aço. Sou de carne e osso, com veias e músculos e vida. Vamos lá!



Secretária e email não são médicos!
Doutor, eu quero falar é com o senhor!

Nós pacientes temos que estar atentos ao fato de que pode ser comum precisarmos falar com o médico e a secretária dizer:

- A senhora pode enviar um email para ele, por favor? Ele responde. O doutor responde.

E:

- A senhora deixa os exames aqui que a doutora dá uma olhada e, se tiver alguma coisa, ela liga para a senhora.

E:

- Qual foi mesmo o resultado do exame? Eu passo para ele e volto a ligar mais tarde.

E:

- A doutora pediu para a senhora diminuir um quarto do remédio.

E:

- É assim mesmo. Você fez um procedimento cirúrgico. Mas eu vou falar com o doutor e ele liga para você.

Até onde vai nossa polidez e submissão para aceitar essa moda?

A minha se esgotou há uma semana. De agora em diante, apareço no consultório e ligo até falar com o médico. Há uma área muito limítrofe, fronteira entre “é assim mesmo” e “corra para o hospital porque é muito sério”.

Não podemos sucumbir a essa interface.



Será que posso embarcar? Parte 2

Dia de ultrassom e ansiosa me encaminho para o centro de imagens do hospital. O motorista de táxi é o mesmo que me levou no anterior:

- Melhorou, heim, doutora?

- O senhor acha mesmo?

- Mas é claro. Está sem a cadeira e sem as almofadas.

- É verdade. Hoje só trago meu banquinho paro o caso de eu cansar e ter onde sentar e levantar a perna.

- Mesmo destino?

- Sim, senhor, por favor.

Chegamos e mamãe abre a porta do carro e do centro de imagens para mim. Sento na sala de espera para os trâmites de pegar senha, mostrar carteirinha do seguro saúde e esperar ser chamada para subir. Quero apoiar meus pés para cima, mas não há um banquinho.

- Como pode ser?

Aparecem com um pufe pequeno e baixo.

-Não dá. – digo para o atendente que me trouxe o pufe.

- É melhor a senhora ficar na cadeira de rodas porque tem a perna que sobe. –
sai o atendente em busca das duas rodas.

- Será que o senhor me empresta seu capacete para eu apoiar meus pés, por
favor? Tive trombose e esse pufe está muito baixo – peço para um rapaz ao meu
lado com um capacete na mão.

Pego e coloco sobre o pufe. A altura fica perfeita! Delícia!

- Obrigada!

Faço o exame olhando para o monitor que revela as imagens da perna. A direita,
colorida, com ruídos do sangue correndo livremente. A esquerda com um pon-
tinho azul e vermelho ali e por acolá. Na veia poplítea uns pontos maiores azuis
e vermelhos por ali atrás e, na ilíaca, nada.

- Hum. Está tudo escuro por ali, né doutora?

- Mas colorido por aqui, veja! Já está melhor do que o último ultrassom.

No dia seguinte no consultório do doutor.

- Posso ir para São Paulo, doutor?

- Seria melhor você ainda ficar mais um pouco por aqui porque sua trombose foi muito extensa.

- Não pode ser.

- É importante entender que existe a trombose... e depois da trombose. Os cuidados são muito importantes para que você se restabeleça muito bem.

- O que pode acontecer comigo? Ter uma trombose a bordo?

- Com a injeção você está protegida por cerca de doze horas. A questão é depois de pousar. Você ficará cerca de três horas com a perna dobrada.

- Eu vou na poltrona um, doutor. Dá para esticar a perna para cima.

- Você corre o risco de ter uma embolia pulmonar ou alguma outra complicação. Espere mais uns dias.

- Já se passaram cinquenta dias.

- O risco é menor, mas existe.

- Eu volto em quinze dias com novo ultrassom.

Saio mais arrasada do que no primeiro, não porque realmente eu achava que não dava para ir naquelas condições. Mas hoje, estou tão melhor, ando sem mancar. Sinto-me bem. E também não quero que minha mãe fique mais dias comigo porque ela precisa voltar para sua vida. Ela já está comigo há um mês. E um mês de muito trabalho para me deixar de pé.



Mãe, vai para São Paulo porque estou bem

- Mãe, vai para São Paulo porque sua missão aqui já está cumprida. Estou de pé. Posso me movimentar sozinha, cozinhar e ficarei bem. E papai precisa de você em São Paulo. E você dele. Nunca vocês ficaram tanto tempo sem um ao outro.

Eu já não estava na fase de comer desesperadamente e realmente me vi em condições de ficar sozinha.

Mamãe arruma sua mala e vai para o aeroporto. Não conseguimos nos despedir direito porque nos desmancharíamos em lágrimas. Ela entra no elevador, porta fecha e assim nos dizemos:

- Amo você.

Como já era o cair da tarde, janto a comida que mamãe deixou, assisto a novela – fiquei noveleira porque a noite sempre foi mais difícil sem trabalho para fazer. Era a hora de eu ficar comigo mesma e as novelas são ótimas companhias. Fico com sono e vou dormir sem sequer imaginar o que o dia seguinte significaria para mim.



Agradecimentos II

Ao meu marido, aos funcionários do edifício em que morava, ao Motorista de Táxi que me levou para o hospital, a minha mãe pelo colo de mãe, ao meu pai com seu apoio à distância



Parte III

Eu me afogo no atoleiro de pó



Cérebro

O cérebro, formado pelos hemisférios cerebrais e pelo tronco cerebral é sede de nossas sensações: térmica, dolorosa, tátil, visual etc. ... e de nossas emoções: alegre, triste, feliz, infeliz.

No tronco cerebral temos a formação reticular (FR) que prepara os hemisférios cerebrais para trabalhar as nossas sensações e emoções. Ela é que permite o nosso estado de alerta, atenção, concentração e abstração. Nesta, a nossa atenção está focalizada em um ponto do cérebro; o resto é penumbra.

Se estimularmos áreas relacionadas à memória no hemisfério cerebral, vamos ter o fenômeno do dream state, estado de sonho no qual nós nos vemos de calças curta, vermelhas, assoprando as velas do aniversário, cercados por todos os amigos. Importante é que funciona a memória e nós nos vemos.

Entre as sensibilizações do que sentimos temos aquela que nasce nos tendões, músculos, articulações, que estão conosco constantemente, bombardeando o cérebro – dando a imagem do esquema corporal. No caso dessa sensibilidade, temos aquela que vem do interior do nosso corpo – é a sensação de estar consigo mesmo. Todas essas atividades cerebrais dependem da FR.

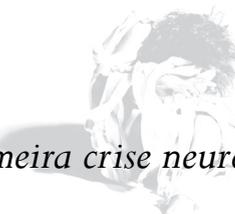
Fora do cérebro temos o sistema neurovegetativo – com o simpático, estimulando todo o cérebro, e o parassimpático, bloqueando todo o cérebro,

Na síndrome do pânico rompe-se esse equilíbrio – FR descontrolado.

Emoções e sensações fora do real, dream state confundido com visão atual. Estímulos internos totalmente descontrolados levam a angústia, tensão, depressão e ideias alucinatórias. É o pavor, a morte eminente.

Está desfeito o equilíbrio entre o mundo interno e externo. É o predomínio do emocional sobre o consciente.

Dr. José Geraldo de Camargo Lima
Professor Titular da Escola Paulista de Medicina de São Paulo
Neurologia



A primeira crise neurovegetativa:

Obrigado ao SAMU, à Polícia, ao Motorista e ao meu marido.

O dia começa normal. Acordo, coloco minhas meias mágicas e preparo meu café da manhã assistindo TV. Depois, preparo meu almoço: arroz, feijão e legumes. Prefiro deixar pronto para, quando eu tiver fome, já estar pronto. Fervo um ovo. Vou tomar banho.

Visto-me e volto para preparar um suco forte de caju. Acho que exagerei colocando quatro cajus.

“Preciso de ferro”, pensei comigo mesma. Tomo um copo e ofereço suco para três funcionários do prédio.

Começo a trabalhar no computador. Sinto uma fominha e como pedaços de melancia.

Volto a trabalhar e é hora do almoço. Arrumo meu prato, esquento no micro-ondas e começo a comer. A comida está muito ruim, seca. “Errei a mão pensei.”. Nesse instante, recebo um telefonema com notícias ruins sobre um negócio imobiliário que estávamos fazendo. Comer e trabalhar ou conversar sobre negócios nunca me fez bem. E foi o que aconteceu nesse dia. Fiquei agoniada com o andamento da compra no novo apartamento e não consegui comer.

Comecei a sentir-me só, com a garganta fechada e um mal-estar estomacal. Era o caju com a melancia dando sinais no meu fígado.

Desço para a portaria para almoçar na companhia do porteiro do prédio, que sempre me ajudou em momentos diferentes da minha estada lá. Conversamos um pouco e não consigo comer e o mal-estar aumenta. Peço que ele chame as senhoras que trabalham no prédio para tentarem fazer alguma sopa para mim.

Volto para casa e deito. Meu corpo começa a enrijecer, eu a me contorcer, pensamentos terríveis de desastre inundam minha mente e começo a chorar sem parar rios de lágrimas. Tenho medo de morrer. De passar mal e não ser socorrida.

Chamo meu marido, ele não atende. Chamo um primo e aviso que estou passando mal. Corro no banheiro e vomito, além de precisar ir ao banheiro. O primo está do outro lado e preocupa-se. Desligo e peço que ele avise meu marido que estou indo para o hospital.

Minhas mãos se fecham numa dor enorme. Chamo o SAMU que me atende muito bem. A senhora do outro lado da linha vai conversando comigo para tentar me acalmar. Fico com ela longos minutos ao telefone. Desço de volta à portaria e deito-me no sofá em estado deplorável.

O SAMU não consegue chegar porque houve um engavetamento enorme e há um momento em que todos no prédio falam:

-Vá de táxi.

Fico receosa de morrer no táxi e passar a responsabilidade para um cidadão civil. Chamo um motorista que normalmente me atende.

Com ele e o SAMU na linha, chego ao hospital que já me esperava. Meu marido havia ligado para eles e o SAMU também.

Para sair do táxi, foram necessários dois homens para me tirar. Um para abrir

minha mão que agarrou o cinto de segurança. Outro para puxar-me para fora do carro porque eu não conseguia dobrar o corpo. Virei uma tábua.

Ainda no táxi, fizeram exames em mim. Dali me colocaram numa maca e fui para a emergência, onde tomei remédios e dormi até umas nove horas da noite.

- A senhora pode ir embora para casa. Já está melhor. A senhora teve uma crise nervosa. Está acompanhada?

- Não. Vou embora sozinha. Vou pegar um táxi.

- Aqui está sua receita. A senhora precisa tomar esse remédio todas as noites para se acalmar.

Levanto da cama na emergência, pego minha sacola com uma muda de roupa, que eu tinha trazido para o caso de eu precisar dormir no hospital, meu travesseiro e peço um táxi ao segurança. Não passei na farmácia para comprar o remédio. Um erro.

- Chego em casa, o porteiro da noite me ajuda a sair do táxi e subir até a portaria, na qual fico até chegar algum vizinho para me levar para casa. Eu não conseguia subir o elevador sozinha.

Deito no sofá e espero. Passa um casal vizinho e sobe comigo. Fico deitada no sofá da sala. Para minha felicidade, fico sabendo que meu esposo havia embarcado para o Recife. Ele chegaria em torno de meia noite. Adormeço ali e acordo com ele em minha frente.

- Que saudades, suas, meu amor. Eu sinto muito sua falta.

- Estou aqui. Vamos dormir.



Eu preciso dormir

No dia seguinte, sábado, demoro para acordar. Marido havia preparado o café da manhã. Contudo, só consegui tomar chá e comer duas torradas. Tomo banho e volto a dormir profundamente. Efeito dos remédios da tarde e da noite anteriores.

Acordo e almoçamos gostoso em casa. Dormimos os dois à tarde. Nos agarramos para ficarmos juntos e caímos num sono profundo e dolorido ao mesmo tempo. O sono do pós-stress, o sono do preço de tanto esforço para a construção de um presente-futuro com mínima segurança para quem é da classe média brasileira típica.

À noite, jantamos algo leve e dormimos novamente o sono dos esgotados.

No sono, tentamos nos reconstruir.



*A segunda-crise: O banheiro de granito preto, luz indireta
e espelhos por toda parte*

Domingo amanhece lindo e vamos fazer um passeio maravilhoso de catamarã pelos rios do Recife. A manhã é iluminada e procuro me reestabelecer nas águas que cortam a cidade.

É hora do almoço e meu marido tem vontade de comer numa churrascaria de frutos do mar. Vamos.

Chego lá um pouco angustiada. Um medo começa a invadir minha alma e ver aquele monte de gente comendo no salão e aquele monte de lagosta, peixes, entre outros frutos do mar, numa mesa enorme, me deixam atordoada.

Vou ao toilet. Abro a porta, vejo que ele é escuro e acho o vaso sanitário. Quando termino, não consigo sair do box da privada porque é tudo de espelho, com granito escuro no chão e luz indireta. Olho ao redor e vejo várias de mim refletidas no espelho. Entro em pânico e os sentimentos e sensações sentidas na sexta-feira tomam meu corpo.

“Cadê a porta desse box? Se entrei, tenho que sair.”

Sentada no vaso sanitário, passo a mão na parede para achar as dobradiças no

meio daqueles espelhos e da pouca luz. Acho as três. Foco na do meio e venho com a mão para a esquerda para achar o trinco da porta. O acho, o xingo e abro a porta.

Quando olho o banheiro em si, não consigo achar a porta de saída porque tem mais espelhos e está muito escuro e mais obscuro ainda com tanto granito preto. Enfim, não consigo sair. Volto para a privada, não fecho a porta e espero alguém entrar no banheiro. Uma senhora entra e saio correndo.

Chego na mesa, meu esposo percebe que há algo muito errado. Preciso de gelo para colocar nas axilas e no pescoço para acalmar. Peço uma sopa de legumes num restaurante especializado em frutos do mar. O chefe aparece e me pede meia hora.

- Quanto o senhor precisar. – respondo, tentando retomar a respiração.

- A sopa chega, conversamos e conseguimos almoçar com calma. A música no local é linda e isso me distrai. Estar com meu esposo me acalma.

Na saída, volto ao banheiro porque eu não poderia sair dali dominada por um banheiro. Abro a porta, o estudo bem, vejo onde está o quê, e noto uma planta

perto da porta de saída. Desta vez, vejo a pia para lavar as mãos. De acrílico transparente e no formato de uma onda. Vou ao banheiro e, antes de fechar a porta, observo a posição da porta em relação à privada. Consigo sair bem, desta vez lavo as mãos e abro a porta do banheiro localizando a planta. “Ufa! Consegui. Que banheiro de mau gosto. Será que alguém mais passou mal aí dentro?”

Vamos para casa. No caminho, o vazio e a dor da vida me invadem novamente. Meu corpo se enrijece, começo a chorar e minha mão fecha de tal maneira que os dedos parecem que vão furar a mão. Os mesmos sintomas. Meu marido fica transtornado sem saber como agir. Vamos ao médico. Um neurologista que receita o mesmo remédio que o de sexta-feira havia recomendado. Vamos à farmácia e, ao entrar, me joto no chão porque estou sentindo que meu útero está saindo do meu corpo. O senhor da farmácia me traz o remédio, a água e, ali sentada, eu fico até me acalmar. Uma situação na qual nem eu me reconheço. Estava no meu limite. A cabeça não aguentou a trombose, a distância que fiquei de meu amor, a tensão de eu ter que ficar acompanhada, o processo de compra do apartamento, enfim, a situação de eu não conseguir ser eu. Ver meu esposo preocupado com os dias que seguiriam também me machucou porque o que eu menos queria era prejudicar alguém com minha situação mental. A trombose ia bem, dentro das possibilidades, mas a parte neurológica não.



Mamãe volta, a femural abre e voamos para São Paulo

Mamãe voltou no dia seguinte e marido foi para São Paulo trabalhar. Ficamos juntas mais quinze dias. Eu, tomando os remédios da parte neurológica e esperando o novo ultrassom.

Caminhamos juntas muitas vezes pelo calçadão e finalmente os trâmites do apartamento novo deram certo. Ainda não poderia mudar porque faltava o banco liberar alguns papéis.

Fiz novo ultrassom e a ótima notícia foi que a veia femural havia aberto. Isso foi muito bom.

- Posso viajar para São Paulo?

- Pode. Lembre-se de ser a última a entrar no avião. Ande bastante antes de entrar. Sente na poltrona da fileira um porque tem espaço para você ficar com as pernas para cima. Ande no avião a cada trinta minutos e tome a injeção antes de embarcar.

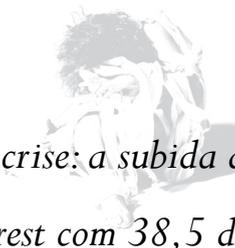
- Mãe, vamos para São Paulo amanhã. Os papéis do banco demorarão duas semanas. O que faremos aqui?

Arrumamos nossas malinhas e chegamos ao aeroporto bem cedo para conseguir o assento na primeira fileira que é dedicado a casos especiais como o meu. Poltrona 1 D garantida, vou ao posto de saúde do aeroporto para tomar a injeção a fim de não ter trombose a bordo. Ando e ando na sala de embarque e depois no finger para entrada na aeronave.

Explico a situação ao comandante e à aeromoça. Também mostro o remédio que tenho que tomar caso tenha uma crise a bordo.

O voo é perfeito e caminhei, cada meia hora, dois corredores ida e volta da aeronave, Quando sentada, de pernas para cima.

Chego em Guarulhos. Em São Paulo. Na minha cidade. Entrar na Marginal Tietê foi uma das emoções mais fortes para mim. Chegar em casa foi um presente divino. Jantamos na minha sogra e mamãe foi para a casa dela.



*A terceira crise: a subida que virou um
Everest com 38,5 de febre*

Como estava me sentindo um pouco melhor e uma das atividades físicas que eu podia e deveria fazer era andar, resolvi ir escanear uns documentos perto de casa. Contudo, o perto tornou-se longe na velocidade em que eu poderia andar e na força que meu corpo tinha.

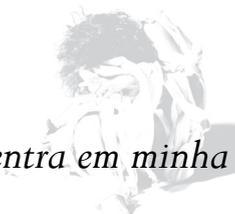
Sempre soube que a subida de casa para a Av. Paulista era íngreme, mas nesse dia, ela foi um verdadeiro Everest. Senti que cansei. Cheguei na loja que tira xerox, peguei as cópias e saí. Fazia frio e estava exausta. Percebi que não iria aguentar andar de volta para casa e peguei um táxi. Quando sentei no banco quentinho do táxi, desabei e comecei a chorar e a sentir meu corpo enrijecer novamente. Eu precisava pegar meu remédio sublingual, mas não consegui e nem pude pedir ao taxista porque falar era difícil. Liguei para minha sogra e pedi que ela me esperasse na garagem do prédio dela para me ajudar a sair do táxi.

Cheguei e lá estava ela. Subimos juntas, ela me escorando. Quando cheguei em casa, vomitei e precisei ir ao banheiro. Minha sogra ao meu lado. Agradeço imensamente. Meu sogro também. Que situação.

Deitei no chão porque o chão era o melhor lugar para mim. Minha sogra me deu o sublingual e, com ele, me acalmei e consegui ir para sofá, no qual dormi até Marido chegar. Estava com 38,5 de febre.

Os dias seguiram para a febre passar e quatro dias depois, ela cedeu. Nessa mesma semana comecei a tomar outro remédio para auxiliar nos desdobramentos da síndrome do pânico pós-trauma. No dia em que comecei a tomá-lo, senti meu corpo como se numa folha quadriculada. Parece que eu comecei a sentir meus quadrantes, meus ângulos e, principalmente, meu prumo. Como a medicina integrada à indústria farmacêutica são esplendorosos!!!

Minha sogra e meu sogro, sempre fantásticos, foram essenciais para minha recuperação nesta semana, na que seguiu e sempre. Minha casa em São Paulo está a poucos passos da deles. Mamãe precisava descansar da temporada dela como supermãe.



*Um neurologista entra em minha vida: o simpático e o
parassimpático*

Melhor doutor para cuidar de meus miolos não existe. Ele, com seus anos de neurologia em mente, autor de ousados passos na Faculdade Paulista de Medicina, me atende com toda a tranquilidade que um médico precisa ter.

Seu consultório é aconchegante. O sol bate o dia todo, iluminando e esquentando aquele ambiente que hospeda por, pelo menos, uma ótima hora pacientes que buscam se ajustar neurologicamente.

Conversamos muito. Conto sobre minha dor, minhas crises, sobre mim mesma. Gasto uma caixa de papel para secar minhas lágrimas de tanto que choro ao me abrir a mim mesma para ser curada.

Ele escuta tudo calmamente, faz perguntas sem julgamento e me examina usando uns instrumentos pitorescos: um pincel, seu próprio dedo, um colírio

mágico, algo circular que é posto sobre meu olho esquerdo fechado, um medidor de algo que emite um som bonito do qual sinto as ondas, um medidor de pressão. Ele pede para eu descansar e refaz os exames.

Conclusão: Síndrome Neurovegetativa, consequência da síndrome do pânico pós-trauma.

– O que você tem é comum em pacientes que passam pelo o que você está passando. Seguindo as recomendações do vascular, minhas, da psicanalista e de você mesma, tudo passará. É questão de poucos meses.

A cada visita, novidades constantes. Pouco a pouco, não preciso mais dos lenços e consigo conversar sobre mim mesma e toda esta experiência com serenidade e muita aprendizagem humana, principalmente do meu ser humano.

Na última visita, soube que no final do ano diminuirei as doses dos remédios. Fico preocupada ao mesmo tempo que feliz. Preocupada porque não quero mais sair me jogando no chão, e feliz porque será ótimo perceber que meu corpo será capaz de lidar com ele mesmo e comigo, monasticamente, sozinho e, sempre, interdependente do mundo em que vivo.



Um outro vascular: as nuvens da trombose

Um segundo vascular entra em minha vida ainda no Recife. Ele é de São Paulo e o conheço como amigo, antes de médico. Ter mais um olhar sobre mim não significa, em qualquer momento, desconfiança do outro vascular. Minha necessidade de estar acompanhada é tão grande que ter mais médicos ao meu lado traz uma enorme tranquilidade para mim.

Com este vascular, aprendi que andar a cada vinte, trinta minutos traz um frescor no sangue que circula em nosso corpo. E colocar as pernas para cima quando sentar é sempre bom. Também aprendi que o avião tem uma fileira especial. A um, na qual pessoas com necessidades especiais viajam. Tenho usado sempre a 1-d. É perfeita. Na frente da fileira um, há uma antepara, na qual posso apoiar minha perna esticada e fazer exercícios com os pés. E, se quero, coloco a malinha de bordo na frente da poltrona e apoio minhas pernas. Que delícia! E, claro,

caminhar duas idas e voltas no corredor do avião a cada vinte minutos. Ou seja, de Recife para São Paulo, são cerca de dezoito idas e vindas. Os passageiros olham com certa desconfiança, mas logo percebem que é uma necessidade.

Também aprendo que é preciso ter calma e saber entender que o corpo leva tempo para consertar-se.

- Você ficará ótima! – ele diz.

Com ele também aprendi mais sobre as nuvens da trombose. Nuvens criadas por nós mesmos devido às mudanças necessárias que o corpo faz para providenciar que o sangue passe por caminhos novos, evitando os entupidos.

Com toda a segurança, ele analisa todos os ultrassons minuciosamente e, confiante, diz:

- Está dentro do quadro de recuperação e com ritmo de recanalização acima da média.

Enquanto estava no Recife, semanalmente nos falávamos para eu contar as novidades. Sempre ele enviou ótimas vibrações. No dia que embarquei para São Paulo, ele disse:

Quero vê-la assim que pousar.

Tão importante para mim! Estava fraca em todos os sentidos. Importante estar com médicos seres humanos é receber energia humana.



*Um terceiro vascular entra em minha vida:
notas musicais para desentupir*

Novamente, ter mais um vascular é estar cercada de todos os lados. Este vascular salvou minha tia, que só não morreu porque este doutor estava no hospital quando ela deu entrada com uma trombose intestinal.

É a primeira vez que é levantada uma outra possibilidade da causa da minha trombose. Será que tem alguma relação congênita? Mais tarde será feita uma investigação mais profunda para descobrirmos a causa. Por enquanto, o foco é recanalizar as veias desobstruídas e ficar bem.

Esse vascular é músico nas horas em que descansa e as notas musicais estão em seu semblante constantemente otimista e sempre transmitindo confiança.

- Volte tranquila trabalhar, que suas veias desobstruirão no seu lugar favorito: na sala de aula! E vá dirigindo. No semáforo, quando ficar vermelho, coloque a perna para cima no painel. Pense em possíveis lugares para parar caso fique cansada.

Retorno ao Recife, pego o carro e comicamente, subo a perna no painel quando o farol fecha.

Volto para o Recife e para a universidade.



Aposentar o Melman

Depois de ir aos dois vasculares, ambos disseram que eu deveria aposentar meu banquinho abre-fecha amarelo, que batizei de Melman. Ele esteve comigo, apoiando minha perna semanas e semanas em casa, nas caminhadas, nos passeios, nos restaurantes, no cinema, para fazer minhas refeições, enfim, o Melman era as pernas da minha perna esquerda. Aposentá-lo significaria ficar sem perna na perna. Muito estranha a sensação, muito embora eu devesse estar feliz com a notícia de que minha perna esquerda já poderia caminhar sozinha e, inclusive, precisava disso para que as veias reaprendessem a trabalhar sem as pernas do Melman para bombear o sangue para cima.

Cheguei em casa com o Melman fechado. O que eu iria fazer com ele? Eu sei que é um banco apenas, mas para mim ele era muito mais do que aquilo. Mas,

como ser humano racional precisava cortar aquela relação afetiva. Deixei o Melman fechado na sala, ao lado de minha poltrona dois dias. Eu olhava para ele e agradecia. “Agradecer a um banco?” Pois é, ele foi importantíssimo para mim.

No terceiro dia, guardei o Melman no armário. Lá está ele. Agora, eu o uso caso chegue alguém e precisemos de um banco extra na sala. Qualquer hora, aposentarei o Shrek, meu banco de tomar banho sentada. Essa aposentadoria será mais para frente quando as quatro veias recanalizarem. Já ia esquecendo de dizer que o Otto, o banquinho que usava para apoiar a perna quando estava na privada, foi o primeiro a ser aposentado. Agora, só deixo a perna esticada e, quando dói, abro o armário sob a pia e apoio o pé na prateleira.



Uma mulher entra em minha vida: Julieta!

O neurologista recomendou uma psicóloga para auxiliar-me a superar esse momento tão complexo da minha vida. Tantas dores, dúvidas, sofrimentos, desespero e angústia.

Ela, uma mulher competente, forte, charmosa, fina, muito bem recomendada pelo neurologista e por ex-pacientes que conheço. Seu consultório é altamente feminino, com flores e quadros de flores que exalam perfume de flores. Há duas poltronas deliciosas, um divã, uma escrivaninha que é um charme e um móvel baixo para guardar livros. A luz das duas janelas iluminam o local harmonioso. Um abajur muito metafórico está à direita dela. Tal como ele, ela irradia luz. E, mesmo de dia, ele fica aceso.

Escolhi sentar na poltrona para ficar de frente, olho no olho com esta flor perfumada. Ela é como meu espelho. Pela fala dela na minha, consigo me ver e tenho tentado me reconstruir. Com ela viro do avesso para voltar ao direito de outra forma.

Com um profissionalismo perspicaz como ela, tenho tentado conseguir que eu me volte para o meu dentro e perceba o quanto o meu imaginário, ainda mais o meu de escritora, aguça minha sensibilidade, no meu caso, para a dor

e sofrimentos alheios, que acabam se transformando em minhas próprias angústias aumentadas na lente da antecipação apocalíptica da minha imaginação temperada pelo medo e pela dor de eu sofrer.

De repente, percebo que somente sabia prestar atenção na dor que algo poderia me trazer. Na falta de algo para eu poder agir e ser feliz. É como se minha existência pessoal e profissional se justificasse para preencher alguma lacuna existente em diferentes planos, principalmente, no patamar dos que precisam de algum tipo de ajuda: alunos excluídos, cidadãos marginalizados, profissionais sem visibilidade adequada, membros da família em dor, enfim, seres humanos zumbis centrípetos no cotidiano. Parece que, na verdade, a zumbi sou eu que, pela maneira que enxergava a vida, acabava excluindo a mim mesma da vida, enxergando-me sempre como expectadora e não participante dela. Ainda está um pouco confuso isso para mim. Vou evoluindo, espero.

Talvez, esta seja o que minha amiga de luz comentou sobre o processo de cura. Primeiro, preciso aceitar. Depois resignar-me. O neurologista e a psicóloga têm sido pilares nesse processo. E a seguir reconstruir-me para a cura. Estou no meu alicerce, na busca de desfocar do que me traz dor, piedade, angústia, medo, para algo que me traga alegria e satisfação. Em outras palavras, o que mais tenho aprendido é ver e fazer minhas escolhas, pela vida que elas geram e, não, por medo e dor disso ou daquilo que crio no imaginário fértil, sempre até então dramático, desastroso ou mesmo catastrófico.

É um exercício da mente para a vida. Nada fácil. Fico atenta a mim mesma e agradeço à psicologia por seus avanços no estudo da mente humana e na construção de caminhos para que nós que nos enroscamos nele, possamos desatar nossos próprios nós.

Estar com ela é estar comigo mesma em nova perspectiva. Com ela aprendi sobre o valor das flores em um ambiente. Meu marido e eu enchemos a varanda do apartamento de São Paulo com muitas flores; e perfumadas! E, no Recife, compramos vasos e plantas lindas, também perfumadas. Elas são grande companhia e cuidar delas é um grande prazer.



Aprender a abraçar árvore e deitar na grama

Na vida a gente se enrosca em tantas tarefas que consideramos importantes, que esquecemos de nós mesmos, da nossa parte espiritual de contato com a natureza. Saímos com nossos amigos de luz para aprender a abraçar árvores, a entrar em sinergia com elas e a deitar na grama, sem sapato, para energizar-nos com a força da terra.

Chegamos ao Parque do Piqueri. Lindo. Pequeno. Cheio de árvores. Com uma biblioteca de vidro cheia de livros, revistas e jornais dentro. Belíssima!

Damos uma volta e lá vou eu abraçar uma árvore. Estava andando e vi aquela árvore frondosa e lá fui eu abraçá-la. Nunca tinha abraçado árvore. Tive instruções e dei aquele abraço. Coloquei minha perna esquerda bem encostada no tronco, meu rosto e meu corpo também, até meu coração sentir a árvore e nos

tornarmos um corpo só. Fiquei ali por alguns instantes. Que gostosura! E que fluidez entre os corpos: mulher-árvore.

Seguimos o passeio e é hora de deitar na grama. Estendemos uma esteira e uma canga. A esteira é melhor porque isola a friagem da terra, quando o dia está um pouco frio. Lá, deito-me e começo a entrar na terra à medida que meu amigo de luz fala de uma energia que está perto do chão. Entro em um transe com a terra e sinto parte do meu corpo descer e outra subir. De olhos fechados num quase dormir, fico ali por não sei quanto tempo. Quando abro os olhos, sou outra pessoa. Ainda não consigo ficar em pé sozinha, nem agachar para tomar embalo para ficar de pé. Então, meu marido ajuda-me e lá sigo eu para abraçar outras árvores. Agora, não sei o que é viver sem abraçar árvore e deitar na grama. Muito bom!



A crise quatro: parada estratégica no meio do túnel

Uma das sensibilidades que tenho tentado desenvolver é sentir que a crise está chegando para agir antes de ela tomar conta de mim. Desta vez, depois de caminharmos na Avenida Paulista alguns bons quarteirões numa tarde ensolarada, decidimos pegar a linha amarela para depois pegar o trem, que nos levaria a uma sala de cinema na qual passava um filme que queríamos ver.

Eu estava com um pouco de fome que, para mim, antes da terapia, sempre pareceu muita fome, algo que desfaleceria, abaixaria minha pressão, ou seja, ainda estava com a visão de doença e catástrofe pessoal.

Bem, descemos na estação Consolação para pegar a interligação com a linha amarela. Na hora em que vi o comprimento do túnel e a velocidade das pessoas andando na esteira rolante, pensei:

“Não conseguirei e se cair aí, o povo vai passar por cima de mim, sem nem perceber”. Que alucinação a minha sendo o povo brasileiro tão solidário! E eu estava com meu esposo ao meu lado. Nessa hora, senti um vazio justamente no útero e ele começou a subir.

“Opa! Você não vai subir não!” – disse para o vazio dentro de mim. Pedi para meu marido parar e comentei que eu precisava sentar e descansar e comer algo. Sentei nos bancos da estação, respirei fundo, comi biscoito, tomei água e consegui que a crise não viesse. A senti em seu começo.

Decidimos mudar de ideia. Voltamos para a Avenida Paulista, tomei ar e andamos até outro Shopping no qual comi um pratão de massa com um bifão, tomei café com leite e assistimos a um ótimo filme. Fiquei feliz de não ter tido a crise.



Lady Pink entra em ação: Apertar para Bombear!

Nosso corpo é sempre fenomenal, divino, espiritual, algo extraordinário. Há assuntos que a gente aprende lá no ensino fundamental e médio que esquecemos e, de repente, lembramos que algum dia aprendemos aquilo que estamos vivendo hoje.

Eu por exemplo, havia esquecido que o sangue corre em uma direção no corpo. Com a trombose, em algumas partes da minha perna, mesmo com os remédios e a meia elástica, além dos remédios e exercícios, o sangue não tem força para subir e ele desce, ou seja, volta causando, além de dor, um desequilíbrio no ritmo sanguíneo, dando um revertério nos miolos. Isso acontece porque os trombos atrapalham a passagem do sangue.

Então, entre muitos exercícios que tenho aprendido a fazer quando sinto a perna doer, o principal é colocar a perna para cima e apertar bem forte, e várias vezes, uma bolinha com a mão esquerda, que é o lado da perna trombosada. A minha bolinha batizei de Lady Pink porque ela é cor de rosa choque, um charme de escandalosa. Tem várias bolinhas sobre a sua superfície e, ao apertá-la, consigo manter-me fora da área limítrofe da entrada na crise. E a chamei de Lady para ela me ajudar a manter-me uma lady, pois quando entro na crise, sinto-me um zumbi contorcido atirado no chão. Não quero mais sentir-me assim. Estou aprendendo a escutar meu sangue, a senti-lo escorregar, para agir antes do estrago chegar no cérebro. É um bom exercício de autoconhecimento. E viva o corpo humano!



A crise cinco: na direção em plena avenida Rubem Berta

Os médicos vasculares disseram que eu poderia começar a dirigir tanto o carro mecânico, quanto o automático. Peguei o automático do meu sogro. Arrumei o banco que, para variar, estava em uma posição péssima. Só eu mesma para querer dirigir com as costas retas. No meu caso, eu optava por essa posição para poder enxergar a ponta do carro e ver a pista. Contudo, com a veia ilíaca em processo de recanalização, essa posição é terrivelmente dolorida porque bloqueia a passagem do sangue. Ou seja, saí toda feliz.

Na primeira avenida que peguei, Av. Roberto Marinho, comecei a sentir a perna doer. Comecei a massageá-la, não percebendo a causa real da dor: minha posição e não a trombose em si. Deveria ter parado ali e agarrado Lady Pink. Teimosa, segui, achando que era a novidade da posição da perna.

Segui caminho procurando mexer a perna e o pé esquerdo para ver se a dor passava. Nada. Ela foi tomando minha perna. Queria que o farol fechasse para eu parar, mas ele seguiu aberto e lá fui eu com a dor já umbigo acima apertando a

direção. Ao entrar na Av. Rubem Berta, vi uma agência de carros e ali estacionei e entreguei o carro para meu cunhado.

Pronto, a crise já estava instalada. A mesma coisa: choro compulsivo, pensamentos tristes de que o mesmo se passaria comigo a caminho do trabalho no Recife, que ninguém iria me socorrer, que eu não teria onde parar o carro, enfim, as nuvens tenebrosas estavam enviando os pensamentos negativos para mim. Marido me deu o sublingual e comecei a apertar com toda força Lady Pink, para ela ajudar o sangue a ser bombeado pelo corpo e refrescar meu cérebro. No carro, meu sogro, meu cunhado e meu marido começaram a lembrar da manhã linda que havíamos tido numa feira orgânica na qual fomos para comer pamonha e bolo de milho, além de comprar frutas divinas sem agrotóxico.

Com esta cena da feira, minha nuvem de tristeza foi se dissipando e o sol da feira fez meus olhos abrirem. Acalmei, o corpo voltou a ser maleável, as lágrimas secaram e eu apertando Lady Pink para escapar das nuvens de terror.

À noite, nesse mesmo dia, Marido me disse:

- Vamos passear de carro por São Paulo. Você não pode dormir com este trauma!. “Esse é meu homem! Sempre me impulsionando para superar-me!”.

Voltamos ao carro, arrumei o banco de forma a ficar inclinada para trás, sem apertar a ilíaca. Coloquei uma almofada nas costas para conseguir ver, pelo menos, o capô do carro. Deixei Lady Pink sobre meu colo.

Foi a primeira vez que dirigi sem ver o piso da rua. Deu certo! Passeamos por mais de uma hora. E eu sem dor e sem apertar Lady Pink! “Eita, Marido! Obrigada, meu amor! ”



Vários olhares sobre o mesmo corpo

Fiz vários ultrassons. Cada um mais lindo e colorido que o outro, ainda bem. O que eu mais gosto de ver é cor, que significa sangue passando, ou seja, menos trombo pelo corpo.

Curioso notar que cada médico que faz o ultrassom observa algo. Com cada um aprendo mais sobre o meu corpo. São tantas as aprendizagens...

Tenho veias e artérias. Essas são grandes avenidas, ruas, ruelas e becos pelo corpo afora. O cérebro precisa de sangue para ficar hidratado. O fígado também precisa de muito sangue para funcionar muito bem.

A trombose começa como uma grande massa de sangue dura que entope a veia. Aí, essa grande massa se quebra e vira uma série de peças de dominó, às vezes, uma do lado da outra, e noutras vezes uma pouco longe da outra, e ainda em outras vezes, em bloquinho grudado.

Daí, parece que viram bolas de gude circulando pelo corpo e a peça de dominó diminui para o tamanho de um chiclete daqueles antigos que eram goma de mascar. Espero uma hora não ver nada disso no ultrassom.

Também temos veias extras, sobressalentes que, se não precisamos delas, morreremos sem nunca usá-las. Ah! Esse corpo humano!!! As minhas sobressalentes estão sendo usadas na perna esquerda. A cada ultrassom vejo novas e abertas, abrindo caminho para o sangue passar. Que impressionante!!! O que será que acontecerá com elas quando as veias trombosadas ficarem boas? Surpresa!!! Tenho que esperar.

Mas, o ponto aqui é que cada médico que faz o ultrassom vê algo diferente. Comecei fazendo ultrassom deitada. Depois o grande momento foi fazê-lo em pé. Hoje venci outro desafio que foi fazer o exame todo sem precisar parar para marchar no mesmo lugar porque não doeu. Já, já, tudo passará. Quero ver como será a cara do ultrassom.



Filas e solidariedade, além de respeito à cidadania

É hora de pegar o metrô! Vou bem, mantenho-me à direita quando caminho na interligação entre a linha verde e a amarela. Nas escadas rolantes, subo andando porque ficar parada dói muito. Entro no trem e vejo um rapaz, sem qualquer necessidade aparente, sentado no assento azul, para pessoas com necessidades especiais. Espero que ele perceba que preciso sentar. Mas, ele hipnotizado pela música que ouve e com os olhos fechados, não me vê. Peço a ele:

- Olá, estou com trombose e preciso sentar-me. Você poderia ceder este lugar para mim, por favor?

Ele se levanta. Não fala nada e continua com sua música. Sento e alivio a perna colocando-a sobre minha mochila. Lá vamos nós!

Hummm, agora é o busão. Ele chega, entro e o motorista percebe que demoro para subir porque aquele degrau do ônibus é muito alto, tanto para subir, quanto para descer, quando não estamos bem. Subo, pago e sento no banco para pessoas com necessidades especiais. Ali, estico minha perna na cadeira ao lado porque não havia ninguém. Massageio a perna e por ali fico. O cobrador, por curiosidade, pergunta:

- Operou a perna?

- É trombose.

- Estica a perna aí e boa sorte! Dizem que dói muito.

- Dói mesmo, mas se fico de pé parada.

Hora de ir ver os Impressionistas no Centro Cultural. Chego, uma fila imensa. Dirijo-me à fila de idosos e para pessoas com necessidades especiais. As pessoas me olham, e digo que estou com trombose. Uma senhora que estava na outra fila, na de pessoas bem de saúde, vem até mim, com uma cara que queria colocar-me em meu lugar e pergunta:

- Você não deveria estar naquela fila ali?

Abro minha bolsa, pego um documento que o médico escreveu explicando o que tenho e mostrei para ela. Inclusive, está com carimbo do cartório para, se alguém duvidar, há um selo de veracidade.

- Minha fila é esta mesma. Veja o que diz este documento. Estou com trombose.

- Ah! Achei que você estivesse tentando furar fila.

Faço uma cara de “Você não percebe que nem todo mundo é assim? E que não podemos julgar o próximo sem antes perguntar. E por que ela mesma veio perguntar? Algo como tirar a limpo uma situação?”

Entrei logo na exposição e delicieei-me com os Impressionistas e com a beleza estonteante do Centro Cultural. Que vitral no teto! Fui lá vê-lo bem de perto porque estava com vontade de voar por ele. Ter ido ali foi muito importante para mim. Precisei sentar no meio da exposição, fiz massagem na perna, marchei na frente das telas, precisei parar para tomar um café, mas consegui.

Já no Caravaggio não deu. A fila, mesmo para mim, é impossível porque quando entramos no Masp para ver as telas, há uma enormidade de pessoas que nos faz andar muito lentamente sem área para acelerar o passo, para aliviar a dor. Desisti. Voltei à bilheteria e pedi para deixarem minha entrada em aberto para eu voltar um outro dia menos cheio.

No avião, sempre viajo na fileira um, poltrona d, a ideal para mim. Das minhas idas e vindas, teve um dia que não cheguei a tempo de pegar a um d. Consegui a um c. Fiquei preocupada e não consegui convencer a senhora ao meu lado que para ela, seria a mesma coisa estar na d ou c, mas não houve meios. Ela não cedeu seu lugar. A chefe de cabine, em uma atenção total conseguiu uma solução com um senhor que estava na poltrona conforto, letra d. Numa atitude cidadã extrema, o senhor trocou de lugar com a senhora. Ela ficou no assento dele e ele no um c.

Tive sorte dupla. Sentei na poltrona mais saudável para mim, e tive a oportunidade de viajar ao lado de um senador que admiro muito. Tivemos uma boa prosa. Vejo que sempre temos seres humanos prontos para agirem como seres humanos ao nosso lado.

E assim vou, onde dá, dentro do possível, e respeitando meu corpo. Ele é um só. Eu sou só uma. Precisamos nos zelar.



A crise seis: não veio! Nuvens bombardeadas!

Em uma viagem ao Chile, Marido e eu visitamos fazendas de fumo que tinham uma espécie de canhão para bombardear nuvens quando essas estivessem se formando para chover. Meu canhão hoje é Miss Pink, que inicialmente traz o lúdico para alguma situação de desconforto. Brinco com ela e lembro-me da importância de brincar na vida e das brincadeiras deliciosas que tenho com meus sobrinhos, alunos e amigos.

Depois vem minha razão, que conversa com as nuvens e respira fundo para asoprá-las para longe. Logo em seguida meu coração lembra dos meus amores ao meu redor e, para cuidar deles, procuro fortificar-me para poupá-los do sofrimento de me verem sofrer.

E assim vou, procurando bombardear as nuvens que se aproximam. “Xô, nuvens da trombose!”. Contudo, não é bem assim. Tão simples assim...

A crise seis veio, como também a sétima e outras tantas mais. A questão é tentar entender como elas começam. Observa aqui e sente ali, percebo, com ajuda de Marido e amigos que, ao sentir fome, ou o estômago vazio, fico fraca e é como se o corpo se abrisse para a nuvem entrar. Outra situação também é o cansaço físico. Se me canso por diferentes razões, físicas ou cognitivas, também sinto

uma nuvem entrar pela fenda cerebral e iniciar uma crise. Mais uma situação, e a que mais é difícil de controlar é a nuvem que cresce quando tenho dúvidas de ir por um caminho ou outro. E acho que um dos caminhos vai me exaurir a um extremo insuportável.

O estômago vazio e o cansaço são mais fáceis de lidar. Ando com uma boa lancheira com opções de frutas, biscoito, água e um isotônico para sedes mais fortes. O cansaço venço tirando uma soneca ou dormindo um pouco. Porém, o desequilíbrio que a dúvida traz, este é um ponto que muito preciso trabalhar.

Por exemplo, precisava ir a trabalho para Brasília. Soube cedo que teria que ir à tarde. De repente, começo a sentir o peso da ida: pegar avião, talvez ter outra trombose, sofrer, ficar muito tempo sentada na reunião, não ter comida boa para comer, ficar sozinha, ter que ir para o hospital, enfim, tudo superável, mas que adquire um valor muito maior para mim. Por sorte, Marido está comigo e, neste caso, ele foi comigo a Brasília para mostrar que eu seria capaz de ir. Fui e, dentro das possibilidades, participei do que precisava. Voltei contente.

Alguns dias mais tarde, precisava voltar. Marido não estava e não aguentei o peso da realidade. A ficção toma conta da minha mente e me projeto na angústia. Não fui. Cancelei minha ida na última hora.

Na terapia tive uma crise. Foi importante porque com psicoterapeuta consegui aprender algumas ações que enganam meu cérebro para ele ficar no prumo. Uma delas é não fechar os olhos quando a crise começa. Assim, os olhos não viram e mantenho o pé na terra real. Também, é preciso mexer os braços e pernas para que não fiquem duros. Levantar e rebolar, para a rigidez corporal não endurecer meu corpo todo parecendo que os músculos saltarão para fora.

Colocar o sublingual é essencial e ali aprendi que, no mínimo desconforto, o sublingual é necessário porque, mesmo eu me esforçando para a nuvem não me sufocar, ela o faz. Com o sublingual, movimento corporal e olhos bem abertos, a nuvem se dissipa. Entendendo as crises veno-vagais e tomando o remédio e fazendo os exercícios, vou em frente!!!!



A Crise *per se*

Alguma descompensação acontece nos meus miolos e começo a sentir o cérebro se dividir em partes como se o crânio estivesse rachando e, pelas fissuras, entrasse um ar estranho que obscurece a mente, mexe com os olhos e os deixa fora de órbita, causando um mal-estar tremendo e um enrijecimento instantâneo nos meus músculos, que começam a encolher de tal forma que é como se uma força oculta interna me puxasse para dentro de mim mesma pelo umbigo. Algo como se um ser se abrigasse em meu umbigo e puxasse, de dentro para dentro, meu corpo. Num instante sinto minhas veias, músculos, ossos num processo de atrofiamento. Fico tensa, começo a chorar de desespero, o nariz entope, fica difícil respirar e quero jogar-me no chão para conseguir esticar-me.

Nesse momento imagens ruins da minha vida trombosada voltam à memória: eu no hospital, as injeções na barriga, as agulhas tirando sangue, sangue jorrando, eu fracassando no trabalho, eu não dando conta disso, daquilo, daquele outro, eu desapontando aqueles ao meu redor, ou seja, um redemoinho criado por mim mesma, que me engole e me mastiga bem forte, deixando-me um bagaço estilhaçado.

Com o sublingual, a crise é cortada bem no início, o que é um alívio físico-mental. Hoje, percebo que estou ficando alterada. Procuro levantar, andar, mudar

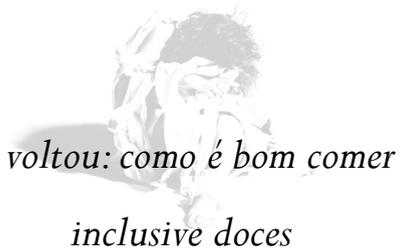
de ares, comer algo gostoso e quente, ler revistinha ou o evangelho, descansar, para ver se o cérebro se preocupa com outras coisas e muda de canal para a sintonia terrestre de equilíbrio.

Outro dia peguei muito trânsito e fiquei exausta. Cheguei em casa, comi e notei que os pensamentos ruins começaram a aglomerar-se em uma nuvem sobre minha cabeça. Vozes de dor começavam a suspirar e logo tomei o sublingual. Deitei-me para ler e pedi para meus amigos de luz iluminarem a treva, por mim mesma construída. Nas palavras do evangelho, com a alegria dos quadrinhos, com as mãos abertas para os amigos de luz, e na companhia de meu anjo da guarda, adormeci para ficar melhor.

Na outra vez, foi Brasília novamente. A dúvida entre ir e não ir tem efeitos nefastos. Não vou. Uma amiga vai em meu lugar. Ainda eu não conseguiria ir.

A dúvida me atormenta, ou melhor, o desamparo e a possibilidade de passar mal longe de casa são assustadores e dão uma dimensão enorme ao meu exílio psicológico.

Respeitar o limite de minha alma e de meu corpo são passos essenciais para eu driblar esse momento que, a cada dia, parece tornar-se controlável. Tenho agora plena consciência de que faço coisas para afastar a nuvem de mim. Sinto-me ciente do fluxo de meu sangue em meu corpo e, ao mínimo sinal de desaceleração sanguínea, ando para refrescar o corpo no amplo senso das quatro dimensões. Se vai passar eu não sei. Mas, minha meta é conseguir controlar, o que, para mim, já é um grande passo.



*O paladar voltou: como é bom comer de tudo,
inclusive doces*

Por meses não conseguia comer tudo o que costumo comer e beber: água com gás, por exemplo. Doces então, não podia sequer olhar que tinha enjoo.

De repente, mais ou menos seis meses depois da trombose, acordei com uma fome, mas uma fome de seis meses e desejos de uma mulher esfomeada há seis meses. Fui a um restaurante com meu esposo e pedi:

- Um filé a cavalo, por favor, com os ovos bem passados.

Marido espantou-se porque até então, vinha tomando sopas, comendo arroz e legumes cozidos com um bifezinho e tomando guaraná para a comida descer e, também, sempre assistindo televisão para enganar o pensamento um pouco e esquecer que estava comendo.

Mas agora, continuo comendo a cada duas horas, mas é comida que almoço, lanche e janto. Antes eu engolia em busca de saúde. Agora como com muito prazer e descobrindo o sabor delicioso de cada comida. Que perfumes, que cores, que sabores e quanta saúde!

Os doces voltaram a ser bem vindos. Comecei com pingos de doce de leite e alfajores que Marido trouxe da argentina. Hummmmmm, que início mais saboroso! Depois, em Olinda, saboreei uma sobremesa dos sonhos: baba de moça, com sorvete de tapioca e decorado com cocada preta. Sabor do céu.

Com moderação, sigo comendo e novos sabores conhecendo. A cozinha japonesa entrou em minha vida. De repente, aprendi a saboreá-la. Não é sempre que quero doce; contudo, eles fazem parte da minha reentrada nos novos sabores que nem notava, na correria da minha vida louca. Querendo estar na frente, correndo, ficando sem dormir...

Comia, não almoçava. Engolia, não jantava. Na pressa de ter tudo em dia, me deixei de lado. Agora, estou na minha frente e dentro de mim. Tudo tem jeito de se reorganizar. Estou neste processo e espero manter-me no novo ritmo de respeitar a mim mesma e lembrar que cada dia que vivo é vida. Não há razão alguma para eu desperdiçá-la sendo um zumbi só para o trabalho.



*Colocar-me na agenda e aprender a ter muita coisa
atrasada dentro de uma normalidade de seres humanos*

Até a trombose, por razões de escolhas que fiz, quando não estava com meu marido, trabalhava sem parar e sem descansar para quando meu marido estivesse em casa eu pudesse ficar com ele todo o tempo, para estarmos juntos integralmente. O trabalho era meu grande parceiro para que eu não ficasse pensando na minha solidão. Sempre em casa, sem buscar ter amigos, sempre com livros, para livros, escrevendo artigo, preparando aula, corrigindo lição, organizando eventos, enchendo a vida de trabalho para não descasar. Só parar quando a cabeça doía muito. Dormia pouco e, assim, achava que era feliz.

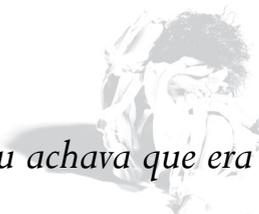
As realizações físicas são imensas: livros, artigos, eventos, bom rendimento na universidade, alunos produzindo, pontos sendo adquiridos, enfim, tudo concreto. E eu, definhando por dentro até que a trombose fez com que eu, pela primeira vez, parasse completamente, literalmente por completo para poder olhar e zelar por mim.

Para se ter uma ideia, acho que nunca tinha sentado no sofá da sala por tanto tempo e dormido por mais tempo ainda. Ouvir passarinhos, cachorros latindo, pessoas falando no calçadão, a zoadas das pessoas na praia, os sons diferentes das ondas conforme a maré, as cores do mar conforme a hora e o clima... Enfim,

prestar atenção no mundo como vida ao meu redor. Uma verdadeira barbaridade de maus tratos ao meu corpo.

Hoje, com todo o meu esforço físico, psicológico, neurológico, com todo o amor de meu marido, de minha família, com todos os remédios e tratamentos, sinto que agora, quando abro minha agenda, encontro “eu” nas horas do dia. Tomar café da manhã com calma, almoçar deliciando-me com a comida da universidade, jantar comida dedicando as refeições para alimentar-me com saúde e não mais olhando email, mensagens no celular, ligando para alguém, ou lendo algo. Também estabeleci horário para ver as mensagens no celular. E, claro, respeito meu cansaço e durmo. Meu dia, que antes tinha 24 horas ativas, tem agora bem menos horas para o trabalho, mesmo porque preciso fazer exercícios diários, comer bem, e dormir para descansar; o que significa muito mais do que dormir para fechar os olhos e acordar logo mais.

Isso não significa que tenho ficado atrasada de forma irresponsável. Estou muito mais responsável comigo em primeiro lugar e dando conta dos mais urgentes para amanhã. Uma grande diferença é eu aproveitar o hoje. Antes, queria estar sempre lá no ano que vem, cheia de eventos, viagens para bancas e trabalhos pelo Brasil afora. Hoje, estou feliz com o meu agora saudável. Amanhã é apenas amanhã. Tudo devagar e sempre.



*Por que eu achava que era capaz de fazer
tudo o que eu fazia?*

Primeiro, porque era uma besta. Queria ser melhor do que eu era a cada dia. Queria ter mais conquistas profissionais, segurança no trabalho, uma reserva econômica para a terceira idade, brilhar no escuro e me sobressair no silêncio. A vida precisa ser mais do que isso.

E, sim, eu era capaz mesmo de fazer tudo o que eu fazia. Mas o desgaste é imenso e não volta.

Com a trombose, emagreci tanto que nem encolher a barriga para andar na praia eu preciso. Pouco a pouco retomo meu peso. O significado disso para mim é que estava tão desgastada que o impacto da trombose foi imenso. Até hoje os médicos comentam que minha trombose foi extensa, visceral, imensa e que tive muita sorte de ter sido prontamente atendida. Marido estava comigo. Minha sorte, sempre!

Muito embora o nome deste livro inicialmente tenha sido Trombose: Pílulas de Hospital, Casa e Retorno À Vida Normal, hoje, seis meses depois, decidi mudar o título para Notícias da Trombosada: Pare, Olhe, Escute e Siga porque percebo que normal não existe. Vida normal é algo subjetivo demais e voltar à minha vida como era antes da trombose não quero. Então, não há retorno. Há a tomada

de um novo caminho com minha saúde em primeiro lugar, sempre!!!

Somos tolos de, infelizmente, só aprendermos depois que nos acontece algo. Tenho quarenta e quatro anos e preciso sarar bem para não ficar com sequelas que darão um alô lá na frente quando eu tiver sessenta, setenta anos.

Vou em frente! Com serenidade e realizando minhas tarefas, dentro do possível, e quando possível. Algumas oportunidades são perdidas pelo prazo. Não vou mais me exaurir para concorrer a esta ou aquela oportunidade. Meu corpo não aguenta. Perdi este ano, vejo se aparece nova chance no ano que vem. E assim vou. O fundamental sempre é saúde!



*Infarto, Embolia ou Algo Muito Estranho:
Lá Vou Eu para o Hospital*

Uma dor no peito aparece e é forte e bem localizada. No meio dos dois peitos, mais perto do peito esquerdo e se aperto dói. A dor é pulsante e constante.

Logo penso que pode ser uma embolia devido a algum trombo da perna ter escapado e subido para o coração. Ou será que é um infarto? Estou respirando bem, não deve ser embolia. Lá vou eu para o hospital.

O médico da emergência liga para meu médico vascular em São Paulo. Ele autoriza a realização de exames. Já se passaram seis meses da cirurgia e é bom ver como estão as coisas lá por dentro.

Tenho procurado focar na trombose primeiro. Em dezembro os medicamentos devem ser trocados e as doses da parte neurológica diminuída. Pouco a pouco cuido das outras partes.

Agradecimentos III

Ao meu marido pelo amor que me dá prumo, aos meus pais pelo esforço de manterem-se firmes dentro de tanta complexidade, aos meus sogros pelo apoio ao meu marido, aos médicos: Dr. Arnóbio Marques, Dr. Newton de Barros Jr., Dr. Marco Antônio Jovino e Dr. José Geraldo de Camargo Lima e à psicóloga Julieta AL Makul Durce, que me puseram de pé. Aos meus amigos pela torcida tão alegre, aos meus tios que ligaram sempre para saber de mim, ao Nelson Toledo pelo ensaio fotográfico da libertação do atoleiro, à Ivone pelo exemplo de superação e força inspiradora e à Dra. Feliciano Castelo Branco, neurologista e à Jaidete Almeida, psicóloga da Ampare, por estarem ao meu lado na etapa nova no Recife.



Parte IV

A poeira do atoleiro abaixa



Falar com Deus

Falar com Deus é um dos presentes da trombose. Talvez, pela escrita ser tão forte em meu ser, a palavra oral é mais complexa para mim e nem sempre consigo entendê-la como algo concreto, real, muito embora eu, como linguista aplicada, que trabalha com a linguagem, tenha total certeza de que a linguagem oral tenha massa corporal de existência. É mais dentro de mim mesma.

Desta forma, falar com Deus torna-se mais fácil quando leio palavras iluminadas por um Deus. É assim que o evangelho me acalma, que eu leio os ensinamentos, procuro ligá-los à minha vida e, consigo fazer sentido de mim mesma no mundo em que vivo. É como se a palavra escrita e lida construíssem uma ponte vaporosa entre meu eu interior, meu eu exterior e aqueles ao meu redor.

Eu não teria chegado a essas palavras no vento de Deus se elas não tivessem sido apresentadas a mim por meus amigos de luz, um outro presente da trombose para mim. Eles sempre foram meus amigos, contudo, desta vez, com um papel determinante de auxiliar-me a entrar na terra, mergulhar nas minhas raízes, para conseguir abraçar árvores e chegar a Deus pelas palavras.

Leio toda noite e às vezes quando acordo, ou mesmo durante o dia, as palavras escritas na tinta de Deus. Na palavra e pela palavra, escrevo-me em um novo papel desta minha dimensão de vida.



Abraçar árvore

Conseguir ler Deus não é fácil e, para mim, tudo começa com um passeio no Parque do Piqueri, em São Paulo. Andamos meus dois amigos de luz, meu marido e eu. Conversamos e eles me ensinam a abraçar árvore.

- Esta aqui está ótima de grande. Pode abraçá-la. – indicou-me minha amiga de luz com total confiança no que aquele abraço faria por mim.

- Mas eu vou abraçar como? Será que não tem formiga? Bicho? Ela está meia cascorenta. Acho que vai arranhar meu rosto. – respondi com grande suspeita de levar alguma picada ou sair suja de alguma gosma da árvore.

- Abrace a árvore com os braços abertos como se fosse abraçar alguém. Bem

forte e encoste o corpo nela, principalmente a perna esquerda. – explicou minha amiga.

Abraço a árvore colocando meu corpo sobre seu tronco suavemente inclinado. Num silêncio entre passarinhos e folhas voando e pessoas dando passos no jardim do parque, ouço meu coração bater junto com o da árvore. O contato é profundo, mágico, saudável e prazeroso. Como me faz bem!

Passo a seguir querendo abraçar árvores por onde vou. Vejo que a árvore chama a gente. Não fico abraçando qualquer árvore. Só com algumas consigo contato. É uma limpeza corporal e mental excepcional, além, claro, de sentir e deixar penetrar a força da natureza para nos curar e deixar no prumo.



O Shrek é doado

Quando voltei de São Paulo após o sétimo ultrassom, que mostrava as veias desobstruídas com alguns trombos por aqui e ali, decidi deixar de usar o Shrek para tomar banho.

Lavei-o muito bem e queria que ele fosse para alguém que dele precisasse. Ele é muito bom para ficar guardado.

Uma amiga disse que queria para sua filha. Desejei ótima sorte para ele e orei para que o Shrek fosse para a filha dela tão bom quanto foi para mim.



Pensei que...

Não fosse mais pisar firme com a perna esquerda... pois ela está firme e forte!!! No começo, os passos eram lentos para doer menos. Depois, passaram a ser menos lentos porque o lento doía. Logo a seguir, precisei andar mais rápido porque devagar doía. E agora, estou mais próximo do normal. Vejo as pessoas na minha frente, mas já dá para entrar na fila da multidão de cidadãos que pegam a interligação entre a linha verde e amarela do metrô em São Paulo. Ria comigo mesma, de felicidade de estar no meio daquele pulsar humano rumo à vida.

Não pudesse mais andar de bicicleta... ainda não andei, muito embora veja as bicicletas passarem por mim no parque e fique com água na boca. Tentarei na bicicleta da academia primeiro.

Dirigir carro mecânico tinha ficado para trás... não ficou. Experimentei o automático. Que delícia não ter que usar a embreagem. Quanta força a gente faz com o pé esquerdo. Quando puder, compro o automático. Por enquanto, vou de carona e/ou dirigir o mecânico para distâncias pequenas.

Caminhar no calçadão da praia demoraria muito... Depois de dois meses, lá estávamos mamãe, eu e o Melman. Começamos com o percurso entre duas barracas de coco. Nosso recorde foi de casa até o Pina, cerca de 1,5 km. Que glória! Agora, com Marido, são cerca de 10 km. Muito bom!

Que meu olho esquerdo estivesse doente... a síndrome do pânico pós-trauma começou a mostrar-se aí. Como tenho um amigo que teve trombose no olho, fiquei achando que estava com trombose no olho esquerdo. Fui ao oculista que me conhece há anos e ele disse: “Seus olhos estão ótimos! Nunca vi trombose da perna subir para o olho!”

Continuaria fraca por falta de comida... que nada, primeiro Marido teve a ajuda de duas cozinheiras, depois mamãe chegou. De comilona desesperada voltei ao normal. Dos 49,5 kg voltei aos meus 53 kg! Voltei a emagrecer com as crises de pânico. Estou voltando ao peso normal. Ainda não tive vontade de comer chocolate e bolo. Mas alfajores argentinos têm sido minha sobremesa favorita. Mais meses passaram e como tudo!

Que beberia litros e litros de água porque a sede não passava... dia-a-dia ela cede. A minha demorou uns quarenta dias. Bebi de quatro a seis litros de sucos de caju, cajá, umbu, acerola, abacaxi, maçã, morango, manga, tudo fresquinho feito no superliquidificador que Marido comprou. Fora a água de coco e água. Nosso corpo é bem líquido.

Que fazer amor seria diferente... e foi mesmo. Como a primeira fez, mas com a experiência de vinte e quatro anos de casados. Encaixa aqui, ali, protege a perna esquerda e nos amamos com muito amor e risos.

Que dobrar a perna esquerda seria impossível... bom, agachar não está nos planos, nem sentar sobre a perna. Contudo, os avanços são enormes. De centímetros em centímetros vou me abaixando. Estou quase lá.

Que a dor de ajoelhar-me iria me cortar ... ela estica um bocado as veias e músculos. O segredo é respeitar o perto do limite para não me machucar.

Não poderia lidar mais com faca afiada ... que felicidade a minha quando notei que a fobia a facas havia passado. Tenho quatro facas de trabalho na cozinha. Tenho lidado com elas muito bem e fiquei encantada quando cortei os tomates em cubinhos mínimos para fazer molho. Olhei a faca e pensei

comigo mesma: “Estava achando que ia me dominar? Trabalhe aí, sua danada de cortadora boa!”

Subir escada seria uma escalada de montanha... e foi mesmo. Mas o corpo é lindo! Dois pés no mesmo degrau primeiro e agarrada ao corrimão. Depois, um pé em cada degrau, colocando o direito primeiro para fazer a força maior. A seguir o esquerdo primeiro. Ainda agarrada no corrimão. No domingo passado consegui subir a escada do metrô sem segurar no corrimão. Para descer, agarro nele.

Sair do carro no estacionamento e ir até o cinema andando no shopping não aconteceria mais ... Saí do carro. Dói porque a posição de saída requer um contorcimento estranho, nunca percebido até hoje. Entrei no shopping muito satisfeita. Precisei sentar para descansar da distância percorrida, mas consegui. Hoje, isso é normal.

Tomar metrô, ou melhor, chegar na plataforma do metrô seria impossível... Que satisfação na alma sentir o vento do metrô no meu corpo. Primeiro fico sentada nos bancos da estação esperando o metrô dar sinal de vida. Quando sinto o vento do metrô chegando, levanto-me para esperá-lo. Ele chega, entro e sento-me no assento especial azul. Ficar de pé no metrô ou no ônibus ainda não dá porque a dor é imensa.

Descer no metrô da Luz e chegar na Pinacoteca do Estado não daria... Dá! E que lugar gostoso é o Parque da Luz e seus arredores de arte e natureza humana.

Chegar na universidade, estacionar o carro, subir as escadas, ir para meu gabinete, pegar meu material, subir as escadas e entrar na sala de aula ... Tudo certo. Meus alunos me lembram a cada meia hora: – Hora de dar uma voltinha, profe!

Ficar com as duas pernas para baixo por mais de vinte minutos não aconteceria mais... bem, ainda não aconteceu porque fico aflita entre o quinto e o décimo minuto e coloco a perna para cima porque ela dói. Em algum momento esquecerei e elas ficarão para baixo por muito mais tempo.

As pequenas feridas no meu rosto não fossem parar de coçar e desaparecer...
Estão bem melhores.

Não usaria mais batom... meus lábios ficaram tão secos, muito embora eu usasse hidratante labial diariamente. Voltei a usar batom no começo do quarto mês, quando meus lábios voltaram a ter textura e o batom fixava. O gloss ainda não dá porque tem gosto ruim. Eu nunca nem havia sentido o cheiro e o gosto do gloss. Uma curiosidade. Há muitos anos num processo de seleção, minha personalidade, entre outros exercícios, foi levantada pelo formato do meu batom após eu usá-lo. Pois é. Meu batom mudou de formato. Estranhei porque é uma pista nítida de que mudei, ou melhor, aprendi uma nova maneira de passar batom. Um fenômeno!

Não andaria mais sem meia para trombose... Para que pressa? Estarei com elas até quando for necessário.



A recuperação em metáforas

Fiapo

Lençol no varal

Nó de cordão de sapato

Pipa

Trapo

Pipa no céu

Pano de chão dos bons

Bolinhas de sabão

Calça de linho na tábua de passar roupa

No meu corpo

Músculos retorcidos e rígidos

Meu novo corpo

Estilhaçada

O corpo que habito

Massa humana perturbada e contorcida

Gente e mulher

Lençol



Delícias pós trombose

Amar ainda mais o meu marido.

Me amar.

Ter marido, mãe e pai, sogro e sogra, irmãos, sobrinhos, sobrinhas, amigos, família é muito bom. São alicerces que temos na alegria, na tristeza e, definitivamente, na saúde e, principalmente, na tristeza.

Ter calma e serenidade.

Domar minha ansiedade.

Aprender a abraçar árvore.

Entrar na terra pela meditação na grama.

Dormir na areia da praia sob o guarda-sol e pedir para o mar levar a dor.

Ter muitas plantas em casa.

Dormir cedo.

Dormir à tarde no final de semana.

Dormir.

Abrir meu coração e casa para os amigos.

Aprender a dar abraço de coração.

Entrar em contato com amigos de luz.

Olhar o mar e ver suas cores lindas e movimento de vida.

Ver as nuvens passando e formando cenários.

Perceber que nem tudo que sai errado é minha culpa.

Que a vida é muito mais do que frustrações.

Que a vida é vida e devemos criar vida em todos os momentos de vida.

Meditar.

Respeitar meu corpo acima de tudo.

Parar de querer agradar os outros em detrimento do meu ser.

Escrever e escrever cada vez mais.

Escrever este livro para acompanhar a superação de outros trombosados e seus amigos.

Olhar para mim e dizer: Pare, olhe e escute seu corpo.

Paro, olho, escuto e sigo dizendo: Vou em frente e vamos em frente!

Tomar café, almoçar, lanche, jantar e tomar chá no lugar de comer.

Viver colocando minha saúde em primeiro lugar.

Início: domingo, 16 de abril de 2012. A trombose foi em 14 de abril de 2012.

Fim: domingo, 11 de novembro de 2012. A trombose não acabou, mas a história dela sim. Começo hoje uma nova história na minha vida.

Revisita para os finalmentes: 18 de maio de 2014.



O atoleiro de pó fica para trás: dois anos depois

Eu havia acabado o livro, mas não conseguia escrever as últimas palavras porque eu não conseguia voltar a mim mesma no que escrevi. Precisei de dois anos para reabrir o arquivo e ter coragem de fechar o livro. Não me reli, apenas escrevi o que faltava.

As razões são muitas. Eu não queria reviver o que vivi! Foi tão pesado para mim, que reler seria voltar a minha dor. Eu conseguirei reler-me em algum momento mais para frente. Uma outra razão era que estava esperando os resultados dos ultrassons e queria ver um resultado que dissesse algo diferente do que diz: trombose parcialmente recanalizada. Isso já é uma ótima notícia!!!! É que só agora a vejo como tal. Eu achava que o parcialmente virasse integralmente. A vida é vida e a sigo bem parcialmente recanalizada, tomando os cuidados devidos.

A melhor notícia mesmo foi saber que não tive trombose devido a algo em meu corpo. A cirurgia foi bem sucedida. Os miomas não estão mais ali. Algo aconteceu em uma convergência de mistérios e tive a trombose. Passou.

Agora, é seguir em frente e olhar bem a estrada por onde vou. O atoleiro de pó real conheci na Chapada dos Veadeiros, uma joia terrestre no coração do Brasil. Ali, em uma estrada de terra, nosso guia dirigia atento a atoleiros. Eu pensava: “atoleiro nesse estradão de terra?” Pois é, um carro nos ultrapassou levantando uma nuvem de poeira enorme. Foi quando nosso carro caiu em algo e parou.

Uma nuvem ainda mais densa pairou no ar e tomou o carro. O guia nos disse: “é melhor sair do carro porque é um atoleiro de pó e só dá para sair quando a poeira assentar”.

Meu marido e o guia saíram correndo, mas fiquei mais um pouco no carro porque no meio daquela nuvem de pó, havia brilho dos cristais que pairam no ar daquela região. Arco-íris belíssimos se faziam com os cristais em levitação junto com o pó.

Saí do carro e depois de uns quinze minutos, a poeira abaixou, meu marido e o guia tiraram a roda da frente do buraco e seguimos viagem.

Ali, consegui batizar este livro: “Atoleiro de Pó”, que agora termino mesmo, com um grande abraço para todos que levantaram as minhas rodas para eu sair do buraco. Em meu corpo, os cristais de pó que estão em meu corpo em equilíbrio que precisa de atenção para ficar bem. Como todo ser humano, não sou máquina, e de carne e osso, veias, sangue, cabeça e cérebro. Sigo em frente com meu amor, meu marido, meus familiares e amigos para viver essa vida tão plena de vida! Beijos a todos!



Posfácio

Esta escrita contempla as metáforas originais inscritas em um corpo em descompasso e a função da fala norteadora a possibilidade do dizer mesmo que na garatuja do dito.

Maria Cristina chegou no consultório com seus olhos azuis ofuscados por uma vertigem do não saber. A qual não a localizava em nenhuma referência de si.

A profusão de sensações não encontrava respaldo de memória que pudesse acolher o vácuo de sentidos.

O lugar mais firme e seguro que seu corpo contorcido descansava era na firmeza do chão. Ao seu lado escutava as consoantes e as vogais flutuando sem conexão alguma. As palavras desabrigadas de sentido revolucionavam sua história.

Maria Cristina percorria pela sensação cada recanto de seu corpo tentando simbolizar e reencontrar o familiar de si.

No pulsar da dor vestia com palavras opacas o horror do descaminho.

Entre todos os dizeres que informavam de seu estado de saúde estava ela presente e no presente reiterava um novo alfabeto para reinventar-se.

A acompanhei na dor psíquica do que não se sabia do seu saber emocional. Pois não há significação convencional que cale a dor subjetiva.

A esperança, a coragem, a alegria, o batom tingindo seu sorriso foram companheiros da árdua caminhada flutuante.

Havia algo que advinha além das palavras, seu desejo de viver.

Na flutuação do viver os fonemas e as vogais tingidas de desejo voltaram a se encontrar possibilitando uma mudança no seu posicionamento na vida. Sentiu a brisa do mar, a caminhada no calçadão, o sentido de comer em companhia.....

Às vezes, quando a vida cai aos nossos pés e o calendário fica congelado em tempo indeterminado, a sensação é de ter sido arrancado de supetão da realidade restando percorrer o anônimo de si mesmo.

Maria Cristina envolveu-se em todo aroma dos gestos que a acompanharam, mesmo aqueles que a faziam se indignar fazendo escorrer o orvalho de lágrimas e, assim mesmo, buscava na paisagem o que lhe dava esperança.

Acompanhá-la foi assistir o espaço obstruído de seu corpo e de sua mente se diluir em palavras com tom de amanhecer .

Grata,

Julieta AL Makul Durce
Psicóloga



Agradecimentos finais

A todas as pessoas, algumas que sequer conhecia, sendo apenas uma estranha, necessitando desesperadamente de socorro e que nos trataram com extrema dedicação como nossas conhecidas, passaram a nos ajudar dando seu amparo emocional, funcionando como um fio transmissor de esforços, eterno agradecimento.

Sempre acreditei que na história da humanidade os bons vão prevalecer e, aos poucos, neste livro, Maria Cristina, Tina, minha filha, vai contando a participação de cada uma dessas pessoas em nossa história e vão entender, ao final, por que acredito!

Francisco de Camargo Lima

Trombose Venosa Profunda (TPV) / CID 180.2

Trombose: Formação de coágulo nos vasos sanguíneos de um animal vivo.

Identifica-se, como causa, a coagulação anormal do sangue que ocorre por: retardamento da circulação (fator hemodinâmico); interrupção da circulação (fator vascular); modificação na composição do sangue circulante (fator sanguíneo), também conhecidos como Tríade de Virchow.

Os estudos de pesquisas são muitos e muito profundos; e as publicações são inúmeras e de elevada qualidade – destaque para as escolas europeias (Inglaterra e França), americanas e, entre nós, em Botucatu (SP).

O objetivo principal consiste em evitar a morbidade e a mortalidade de suas mais frequentes complicações: embolia pulmonar e síndrome pós-trombose.

Mesmo com todos os progressos adquiridos para diagnóstico, prevenção e tratamento, a T.P.V. continua, no século XXI, grave e frequente.

T.P.V: melhor não tê-la!

O que fazer para evitá-la? Dos três fatores componentes da tríade de Virchow, o que podemos combater fácil e frequentemente é o fator hemodinâmico, ou seja, ajudar o sangue a percorrer o seu caminho mais facilmente no interior dos vasos. O uso de meias elásticas, o exercício de caminhar, a suave elevação dos membros inferiores sempre que possível, a proteção medicamentosa durante as viagens áreas são atitudes eficazes.

A existência de T.P.V. em longos voos já não é coisa rara. Como não exige providência, nesse sentido, por parte de quem deve, nós usuários temos que nos proteger. As aeronaves são cada dia mais atualizadas tecnicamente, mais aperfeiçoadas em segurança e menos confortáveis para os passageiros. Aumenta-se o número de passageiros a bordo e diminui-se a atenção para com eles.

Esperemos não venha a ser necessária a existência de um kit anti T.P.V. para viagens aéreas, sem esquecer que o século XXI será, segundo Edgar Morin, século da ciência e da tecnologia, porém também da Economia e do Lucro.

Dr. Arnóbio Marques
Professor Cirurgia Vascular - UFPE

60
anos
Editora  UFPE

ISBN 978-85-415-0550-5



9

788541

505505