



GANHE UMA
YAMAHA
NMAX 125
PERSONALIZADA



NA PRÓXIMA
EDIÇÃO GRÁTIS
EXPRESSINHO
ATIVIDADES
PARA OS
MAIS NOVOS



idealista

O portal imobiliário
líder em Portugal

Fundador: Francisco Pinto Balsemão

Expresso

16 de abril de 2021
2529 • €4

Director: João Vieira Pereira
Directores-Adjuntos: David Dinis,
Martim Silva, Miguel Cadete e Paula Santos
Director de Arte: Marco Grieco

www.expresso.pt

24h

Costa desconfina a três velocidades

O primeiro-ministro revelou que a nova fase de desconfiamento, a partir da próxima semana, não é para todos. Quatro concelhos (Moura, Odemira, Portimão e Rio Maior) recuam para a primeira fase. E sete concelhos vão manter-se na fase atual. P10

Idosos sem isolamento

Os idosos que vivem nos lares e saíam por períodos superiores a 24 horas já não precisam de ficar isolados durante 14 dias. Esta dispensa abrange os utentes que nos últimos 90 dias cumpriram os critérios de fim de isolamento e/ou que tenham um esquema de vacinação completo. P10

OMS recomenda AstraZeneca

O diretor da Organização Mundial da Saúde (OMS) para a Europa, Hans Kluge, voltou a sublinhar que a organização recomenda a vacina da AstraZeneca para "todos os adultos elegíveis", afirmando que "o risco de sofrer coágulos sanguíneos é muito maior para alguém com covid-19 do que para alguém que tomou a vacina da AstraZeneca". P10

PS tem perguntas para Passos

O PS já tem perguntas para Passos Coelho na comissão de inquérito ao Novo Banco. Há duas frentes: o eventual peso que o ex-primeiro-ministro poderá ter tido na criação de lesados e a intervenção que o Governo teve na criação e na venda falhada do Novo Banco. ÚLTIMA

Integram esta edição semanal, além deste corpo principal, os seguintes cadernos: ECONOMIA, REVISTA E a ainda ESPECIAL ARGAMASSAS E ISOLAMENTOS TÉRMICOS

mantovani
Cozinha e Banho

www.mantovani.pt

Ivo Rosa e Carlos Alexandre com nota máxima

➔ Conselho Superior da Magistratura inspecionou o trabalho dos dois juizes, inclusive enquanto decorria a investigação a Sócrates ➔ Ambos tiveram sempre "Muito Bom", a nota máxima ➔ O crime da Operação Marquês que ficou na gaveta P6a8

LEI SOBRE OCULTAÇÃO DE RIQUEZA NAS MÃOS DE RIO PS

CENTENAS DE DECLARAÇÕES DE RENDIMENTO DE POLÍTICOS E GESTORES PÚBLICOS ESTÃO POR FISCALIZAR...

... E NOVA ENTIDADE DA TRANSPARÊNCIA SÓ EM 2023 PS

Medina: "Sócrates voltou a falhar na explicação"

Autarca de Lisboa garante que não falou com Costa e que "o insulto [de Sócrates] não surpreende" P8

Vieira da Silva assume "desgosto"

Ex-ministro do núcleo duro de Sócrates: "A minha leitura pessoal não deixa de ser feita com desgosto" P8



Daniel Sampaio e a covid na primeira pessoa

SOBREVIVER PARA CONTAR

RESISTIR Esta semana, à janela de casa, em Lisboa, o psiquiatra sorri a lembrar-se do último Dia do Pai, data de que ninguém na família se vai alguma vez esquecer. Foi quando Daniel Sampaio regressou, depois de 50 dias internado. Durante duas semanas esteve nos Cuidados Intensivos, entubado e ventilado. Aos 74 anos, quase morreu, mas, num testemunho intenso, partilha tudo o que viveu e conta onde foi buscar força para reagir à "doença do desamparo". FOTO ANA BAIÃO P20



Leão recusa descer IRS que Gaspar aumentou

Em entrevista, o ministro das Finanças diz que prioridade em 2022 não é baixar impostos. E promete um OE expansionista P12

FP-25 mataram mais do que as Brigadas Vermelhas P16

Alterações climáticas mudam o que comemos R30

27% dos portugueses já têm proteção contra a covid

Novo estudo serológico conclui que anticorpos se mantêm mais de seis meses após infeção P22

Maiores de 60 repetem dose da AstraZeneca

Segunda toma sem troca decidida pela DGS. Opção para os mais jovens em estudo P18

CGTP vai repetir 1º de Maio... com o dobro das pessoas

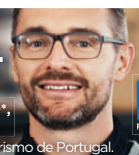
Inter volta à Alameda, UGT debate online com ex-ministros do PS P17

PME LÍDER

Quero que a minha empresa seja PME Líder. E agora?

A Caixa foi o banco que mais cresceu em estatutos PME Líder, de 2019 para 2020*, entre os cinco maiores bancos em Portugal.

*Fonte: IAPMEI. A atribuição dos estatutos é da exclusiva responsabilidade do IAPMEI e Turismo de Portugal.



Saiba mais em cgd.pt



Caixa Geral de Depósitos, S.A.

TESTEMUNHO

Daniel Sampaio O psiquiatra sobreviveu para contar a experiência mais forte com que até hoje foi confrontado: a da luta pela própria vida. Infetado pelo vírus SARS-CoV-2 aos 74 anos, esteve internado durante 50 dias, precisou de ser entubado e ventilado, mas decidiu viver

“Houve momentos em que achava que me devia deixar morrer”

Texto **CHRISTIANA MARTINS**
Foto **ANA BAIÃO**

Está bastante mais magro, perdeu dez quilos, sobretudo de massa muscular. A voz é de um homem mais velho do que os atuais 74 anos e parece que cada palavra sai num sopro cansado. Mas está lúcido, inteiro. Viu a morte de perto, passou por experiências emocionais únicas, descobriu em si mesmo um homem que não conhecia. Mais frágil, chegou a pensar desistir, mas também dono de uma resistência que nunca se sonhou capaz. Agarrou-se à família e agradece a quem por ele rezou a um Deus que ele, não crendo, respeita. A covid-19 modificou-o e apesar do embate conseguiu manter a integridade de quem sempre era. Diz que esta é “uma doença do desamparo”, pede que se respeite a virulência do vírus e recomenda todos os cuidados que se conhecem há muito tempo. Partilha de forma tão espontânea e sincera a intensidade do que passou e o que estava previsto para ser uma entrevista transformou-se na recolha de um testemunho. A jornalista apagou-se para ouvir quem tem muito para contar.

“Tenho aqui neste caderno todas as datas anotadas para não me enganar. É interessante que cognitivamente estou muito bem, o que passei foi físico e psicológico, a memória e a inteligência estão preservadas. Em janeiro estava a fazer a minha vida normal, com atividade intensa no consultório e fazer a supervisão da formação em Terapia Familiar. Mas tenho de assumir que fui displicente. Estava muito preocupado com o que o isolamento fazia à saúde mental das pessoas e pensei que a doença não era tão grave, que não me aconteceria nada. Descuidei-me, e é preciso dizê-lo porque é necessário respeitar as regras. A minha mulher foi a primeira a ser infetada. Inicialmente parecia que a doença dela seria benigna, foi ao hospital e

“Reconheço que fui displicente. Pensei mesmo que a doença não era tão grave. Descuidei-me”

mandaram-na embora, só com medicação, mas, dois dias depois, foi internada com falta de ar. Fiquei sozinho em casa durante cinco dias. Com o apoio dos filhos que traziam a comida. Fiquei a ler, mas já devia estar com o oxigénio muito baixo porque não me lembro de nada, apaguei essa fase da minha vida. Só me recordo de, a 5 de fevereiro, entrar no Hospital de Santa Maria de ambulância. As pessoas com quem falei ao telefone enquanto estive sozinho em casa acharam o meu discurso estranho, contaram-me depois que eu dizia que a minha mulher estava doente e que fãmos morrer os dois. Não me lembro, até que uma amiga

mandou-me ver o oxímetro. Não fui prudente e naqueles dias em casa não olhei para o aparelho porque não sentia nada de especial. Quando olhei, estava em 90 e à noite com 88 [é perigoso estar abaixo de 95]. Avisei os meus filhos, que chamaram o INEM. A 28 de janeiro fui para as urgências de Santa Maria e só fiquei um dia na enfermaria, onde já estava a minha mulher, embora não me recorde. Só me lembro de estar a contar uma história de infância a uma enfermeira, em que eu estava com um colega num carrinho de choque e que, num embate, as moedas dele voaram todas pelo ar. Não sei porque contei esta história, ria-me muito e ainda ouvi dizerem que tinha de ir para os cuidados intensivos, onde acabei por ficar 15 dias ventilado, em coma induzido. Quando tiraram os tubos e comecei a respirar, não mexia nem braços nem pernas. Estava um corpo completamente inerte. Só mexia as mãos. Davam-me a comida na boca e faziam-me os tratamentos. Conseguia falar, mas entendiam-me mal. Aliás, a voz estava, e ainda está, diferente. Não tinha telefone

“Ouvi dizerem que tinha de ir para os cuidados intensivos, onde fiquei 15 dias ventilado”

porque nos cuidados intensivos ninguém tem; os médicos têm um *walkie-talkie* para comunicarem com os serviços, e mais nada. Estava no piso cinco, na antiga unidade de gastro, que foi convertida numa UCI para doentes covid. A experiência foi muito dura porque há um barulho terrível e permanentemente provocado pelas máquinas a que os doentes estão ligados, com apitos e alarmes constantes, e é impossível sossegar. Nesta altura eu estava confuso.

Em psiquiatria chamamos confusão mental à presença de ideias que não são reais. Por exemplo, contei a uma médica e a uma enfermeira — que me ouviam absolutamente perplexas — que tinha feito uma viagem ao Brasil e tinha gostado muito. Nós, psiquiatras, não contrariamos doentes que estão a delirar, mas elas diziam que não era possível, que eu não tinha saído de lá. E eu teimava que tinha ido com todos os doentes dos cuidados intensivos ao Brasil, como prémio por nos termos portado bem. Uma palavra que também aparecia constantemente era “morabeza”. É interessantíssimo porque depois fui pesquisar e descobri que é o nome de um hotel em Cabo Verde, que posso ter visto numa viagem, e significa amabilidade e gentileza. O meu cérebro foi à procura dessa palavra. Também confundi as fisioterapeutas com as filhas de uma colega que já morreu. Nunca interpretei o que pensava porque estava completamente convencido do que dizia. São efeitos de ter estado 15 dias desconectado da realidade e de que aos meus processos mentais vieram elementos do inconsciente.

Há mais duas histórias que quero contar. Convenci-me de que nos cuidados

intensivos havia um médico que tinha quatro gatos. Eu gosto muito de gatos, mas esse médico nunca existiu, embora eu falasse com ele, chamava-se Hugo, e contava-me coisas dos gatos. Também me lembro de estar numa grande escuridão e de uma enfermeira se aproximar, chamar-me pelo nome e eu acordar e ver o teto todo cheio de estrelas. Deviam ser períodos em que tentavam acordar-me do coma. Eu vi acontecer com os outros doentes: “Sr. António, está nos cuidados intensivos! Sr. Luís consegue ouvir-me?” Pode ter acontecido realmente. Tudo isso foi na primeira semana na UCI, depois comecei a recuperar e a fazer uma crítica do que dizia. Foram experiências realmente muito intensas.

Na segunda semana, comecei a ficar muito lúcido, a ler, a fazer fisioterapia e a melhorar, e passei para a enfermaria. Negativei da covid-19 ainda nos cuidados intensivos. Mas antes apanhei uma bactéria hospitalar. Foi grave porque comecei a ter febre alta, confusão mental e senti-me mesmo muito mal. Administraram-me antibióticos muito fortes, penso que os mais fortes que havia, e conseguiram controlar rápida e completamente a infeção. Para a covid-19 só fiz corticoides. Não fiz nenhuma medicação experimental.

Estive na enfermaria de 26 de fevereiro a 19 de março. No total foram 50 dias de internamento, foi brutal. Faço 75 anos em setembro. Na enfermaria, a experiência foi muito boa. Só tinha uma palavra para classificar o atendimento: excepcional. Ternura, cuidado, assistência operacional e humana insuperáveis. A equipa era de gente muito jovem. As auxiliares, que com certeza ganham muito pouco, tinham uma dedicação enorme e tratavam os doentes por “querido” e por “amor”. Nunca ouvi um queixume ou protesto, mesmo perante doentes muito difíceis, muito exigentes. Durante a noite, estavam lá sempre que era necessário.

Acho que fui um doente colaborante e com muita sorte porque tive um companheiro de enfermaria, um senhor de 78 anos que tinha trabalhado toda a vida num banco. Combinámos que a nossa relação ficava na recordação daqueles períodos que vivemos juntos e que guardáramos na memória. Ele propôs e eu concordei. Ele sabia quem eu era e disse ter uma grande admiração pelo meu irmão [o ex-Presidente Jorge Sampaio]. Conversámos sobre os sistemas bancário e de saúde, sobre a

“Lembro-me de uma grande escuridão, uma enfermeira chamar-me e ver o teto cheio de estrelas”

maçonaria e sobre literatura. Saiu uns dias antes de mim e foi uma companhia muito agradável.

Éramos quatro naquela enfermaria e foi muito difícil quando um de nós morreu. Todos percebemos a meio da noite que ele iria morrer. A morte

está sempre presente na covid grave. A doença é muito ameaçadora. Uma ameaça difusa. Eu não tinha dores nem sentia mal, mas não podia largar o oxigénio. Tínhamos de lutar para que o pulmão funcionasse melhor e sabíamos que em muitos casos não se consegue. Eu era o único que tinha estado em cuidados intensivos e era o mais frágil por isso. Mas estar em enfermaria não era garantia. É público que, no mesmo período, morreu Maria José Valério, com o cachecol do Sporting. Dos outros internados naquela enfermaria, três éramos sportinguistas, e, quando ela entrou, vieram-nos dizer. Ela tinha 37 anos. Depois, também nos vieram dizer que ela tinha morrido.

A presença da morte é muito inquietante. Um dos colegas de enfermaria acordou certa noite assustado porque tinha sonhado que o tubo do oxigénio tinha-se enrolado à volta do pescoço e que não conseguia respirar. Estávamos sempre de máscara e era um inferno para comer. Com a mão esquerda tínhamos de tirar a máscara e comer com a direita, mas bastava o tempo de levar o talher à boca para sentir a falta do ar. O senhor com quem eu falava muito um dia esqueceu-se de colocar a máscara e tentou levantar-se do cadeirão para ir à cama, caiu e ficou sem poder respirar. Tivemos de pedir ajuda porque ele não conseguia

“Eu tive uma boa carreira, mas, sem demagogia, o mais importante que construí foi a família”

levantar-se sozinho. Havia uma sensação de companheirismo muito grande, sobretudo entre os três sportinguistas. Ouvíamos o relato numa altura em que o Sporting estava a vencer, o que nos animou muito. E fomo-nos amparando uns aos outros, embora fôssemos muito diferentes. O quarto doente não falava e foi o que faleceu.

Demorei cerca de três semanas até ter algum controlo sobre o meu corpo. Só comecei a andar uma semana antes de sair do hospital. Cheguei a temer nunca recuperar. O medo mais angustiante era o de perder a memória e a lucidez, duas características minhas. A certa altura telefonei a um neto e disse: “Já tenho a certeza de que não vou ficar estúpido!” Ele ficou muito admirado, não percebeu, mas foi quando tive a segurança de que estava lúcido. Também foi importante sentir que a fisioterapia fazia efeito. Havia nos cuidados intensivos, era arrível porque tinha de ficar um ou dois segundos em pé e imediatamente tinha de me deitar. Depois, o tempo em que ficava de pé foi aumentando. Os primeiros passos que dei foram apenas três, achei muito poucoquinho, mas o fisioterapeuta achou ótimo. A pouco e pouco, com a ajuda dele, fui andando e nos últimos dias, andei sozinho. Certa noite disseram-me que iam tirar o oxigénio porque tinha estado bem durante o dia e que iria dormir sem oxigénio e pedi, “por favor, não me façam





O psiquiatra Daniel Sampaio fotografado em sua casa em Lisboa, esta quarta-feira à tarde

isso, que não vou dormir pensando que me vai faltar o ar". Então só tiraram no dia seguinte. O medo é muito grande. A fisioterapia era limitada pelo comprimento do tubo do oxigénio. Quando o tubo foi retirado, pude ir para o corredor andar e foi uma sensação maravilhosa. O fisioterapeuta tinha a mão por trás de mim para me amparar e eu dizia: "Agarre-me!" Ele respondia que não, mas que estava ao meu lado e não me deixaria cair. Era muito bom passar pelas outras enfermarias e receber os parabéns. Também foi muito bom quando acabou o tempo da arrastadeira. Nestas situações

"Certa noite disseram-me que iam tirar o oxigénio e eu pedi, 'por favor, não me façam isso'"

perdemos o pudor e há uma intimidade partilhada, que só é um problema no primeiro dia. Alguns dos médicos tinham sido meus alunos e sempre pensei que se precisasse não gostaria de ir para Santa Maria porque me sentiria constrangido. Mas habituamo-nos. Também foi muito reconfortante poder tomar o primeiro banho de corpo inteiro. O auxiliar que me acompanhou era um brasileiro, muito simpático. No chuveiro, havia um banco e eu perguntei se devia tomar banho de pé ou sentado e ele disse que era como preferisse. E ficou o tempo todo à minha espera, por trás do cortinado.

Apesar de tudo o que passei, não foi a dependência da idade o que mais me marcou. Um dos companheiros de enfermaria tinha 50 anos e estava mais dependente do que eu, sobretudo do ponto de vista psicológico. Deixava-se ir abaixo. Não comia; eu comi sempre tudo. O que me deu força foi a minha família. Tenho três filhos e sete netos. Somos muito coesos e foi extraordinário poder comunicar com eles, o que só aconteceu quando fui para a enfermaria. Uma das cenas mais emocionantes foi quando o senhor bancário fez anos e permitiram que o filho o fosse ver. Foi espantoso porque o filho era muito alto e o pai era baixinho e ele encostou a cabeça no ombro do filho e desatou a chorar. Foi lindo, mas foi a única visita enquanto estive na enfermaria. Arranjaram um bolo e foram muito atentos. Mas durante todo o internamento, eu só contactei com a minha família por telemóvel. Falava duas vezes por dia com a minha mulher. Tínhamos comemorado 50 anos de casados em dezembro. Também foi extraordinária a certeza com que fiquei de que tenho muitos amigos. Não faz ideia da quantidade de pessoas que entrou em contacto comigo, pessoas absolutamente inesperadas, que eu não via há anos. Foram mensagens de encorajamento extremamente importantes.

Na enfermaria li 700 páginas. Comecei com um policial e também um romance maravilhoso do Javier Marías, que li pela noite fora. Tive sorte porque uma colega de psiquiatria pediu licença para me visitar e mascarava-se toda e lá ia. Levou-me quatro livros. Nunca tive problemas de concentração. Nós, os três sportingistas, fizemos uma frente contra a televisão e foi bom porque houve silêncio, que nos permitiu ler. Eu tinha um rádio de pilhas e ouvia as notícias e um pouco de música. Mas sobretudo li muito e depressa. À noite só dormia com medicação e mesmo agora, o meu sono ainda está alterado. Também fiquei com uma arritmia no coração, que dizem que será reversível. Quando acordei nos cuidados intensivos, não perdi o meu sentido de identidade. Nos momentos mais difíceis, como quando tive de fazer uma TAC pulmonar, pensei nos membros da família, um por um e por ordem de idade. E depois usava esta técnica várias vezes. Tinha um enorme desejo de os tornar a ver e fui recebendo deles uma energia extraordinária. Era uma força psicológica. Nos cuidados intensivos, como não falei com ninguém, era só o meu pensamento, depois, na enfermaria, todos telefonavam. Também pensei no meu pai e muito na minha avó. E tive algumas recordações em momentos em que estive mal, como quando sonhei acordado, em que pedia para não me fazerem mais tratamentos e me deixarem morrer.

Mas nunca desisti, sempre me disse que se me deixasse abandonar, morreria. Sabia que não podia parar de lutar e pensava que o que não nos destrói vai-nos deixar mais fortes. Dizia isso a mim pró-

prio. Estive quase destruído. A infeção bacteriana quase me derrubou, pensei que ia morrer. Mas eu não queria morrer, pensava que ainda tinha alguns anos de vida, que queria fazer muita coisa e que tinha família e bons amigos. Sabia que se não fosse destruído, ia ficar uma pessoa melhor. Esta é uma mensagem importante que quero transmitir. Porque o sofrimento é muito grande, as pessoas não têm a noção do que é esta doença. É uma doença em que é fundamental lutar porque a própria doença provoca um desamparo. Porque para uma infeção ou para um cancro já há medicamentos, cirurgias. Aqui não há tratamentos específicos. São remédios. E a sensação de que o ar não entra e o cansaço absolutamente terrível são esgotantes.

O Serviço Nacional de Saúde funciona muitíssimo bem. Foi o SNS que me salvou. Agora irrito-me muito quando dizem mal do SNS porque a coesão da equipa, o modo como funcionam, a capacidade profissional, senti tudo no dia a dia. Estou a ser acompanhado em cardiologia por uma ex-aluna. Foram muito delicados e tudo funciona à hora. Estão organizados. Quando saí do hospital, a 19 de março, ficou pouca gente no serviço. Vamos lá ver se conseguimos que não haja outra vaga.

Cheguei a casa no Dia do Pai. Foi muito simbólico. O meu filho mais velho foi-me buscar. A minha mulher estava à janela e eu atravessei a rua sozinho para ela ver que eu estava bem. Ela ficou muito contente. Sempre disse que queria fazer 80 anos e pensei que não chegava lá. Várias vezes pensei que ia morrer, mas tive grande determinação em viver. Também sempre disse que não era ateu, mas agnóstico, e lembrei-me de uma frase de Voltaire, que, quando indagado sobre a sua relação com Deus, dizia: "Cumprimentamo-nos, mas não nos falamos." Eu tenho muito respeito pela ideia de Deus, não sou crente, mas confesso que muitas vezes pensei em Deus e se ele me podia ajudar. Tive imensa gente a dizer que estava a rezar muito por mim, eu agradecia e foi muito reconfortante. Nunca minimizei a fé dos outros e a ideia de que Deus eventualmente me poderia estar a ajudar foi uma ideia boa. Uma antiga doente disse-me que estava a fazer reiki, e eu não acredito, mas disse-lhe: "Faça!" Foram experiências muito interessantes. Vou escrever um pequeno livro sobre o que passei.

Contactei com uma parte minha completamente desconhecida. Contactei com o desespero, eu que sou habitualmente uma pessoa calma. Foram momentos em que me encontrava desamparado e achava que me devia deixar morrer. Mas encontrei também em mim uma resistência que achava que não tinha. Como estava muito fragilizado, pensei que não teria forças, mas descobri uma força que estava escondida e que me permitiu continuar a lutar. Foi

"Não sou crente, mas confesso que muitas vezes pensei em Deus e se ele me podia ajudar"

na enfermaria, porque nos cuidados intensivos estava desesperado, o barulho era insuportável. Fiz muitos balanços da minha vida e foram sempre positivos. Constatei que o mais importante que fiz foi ter constituído uma família. É importante que se diga isso numa altura em que as pessoas privilegiam as carreiras. Eu tive uma boa carreira, mas, sem qualquer demagogia, o mais importante que construí foi a família.

Os meus netos ajudaram-me imenso. Porquê? Porque são muito alegres, têm muita saúde e uma voz muito bonita ao telefone. Sobretudo o mais velho, que tem o curso de teatro [que Daniel Sampaio sempre quis seguir]. Quando me ligava com aquela voz linda, sentia uma tranquilidade imensa. Mas foram todos eles, pelas mensagens, os *emojis* que mandavam, o que contavam das suas vidas. Abraçá-los no regresso a casa foi muito emocionante. Vieram todos no Dia do Pai. Um deles não conseguiu dizer nada, mas eu sentia a respiração dele ofegante. Eles passaram também por momentos difíceis, em que os médicos não conseguiram dar nenhuma esperança. "Não está pior, mas não está melhor", e era tudo o que diziam. Mas um dia tiraram os tubos e eu fiquei bem. Ainda falamos pouco sobre isso entre nós."