

RETOSSIGMOIDECTOMIA

O RELATO DO PACIENTE

(com algumas peripécias complementares)

ANTES DO DIA 0

No dia 16 de outubro de 2015, fui submetido a uma retossigmoidectomia, ou seja, tirar a parte das tripas que chamam de sigmoide, porque parece com a letra grega sigma. Quero dizer, eles não tiraram a minha sigmoide porque ela se parecia com o Σ (aliás, uma letra muito elegante), mas porque ela (não a letra, a minha sigmoide) estava com problemas.

Não é minha primeira cirurgia. A primeira foi do coração para corrigir um problema congênito e foi feita com circulação extracorpórea (quer dizer, uma máquina movimentava meu sangue enquanto me operavam). Ih! Revendo o texto, acabei de lembrar que essa cirurgia também foi em outubro, acho que no dia 16 mesmo. Depois, fiz mais uma extração de vesícula e outra de hérnia inguinal. Além disso, já passei por cardioversão e por duas ablações. Portanto, minha vida hospitalar pregressa foi bastante animada.

Foi quando o Tancredo Neves morreu de diverticulite que descobri que tinha essa doença. Naturalmente, fiquei razoavelmente assustado. Naquele tempo, os exames eram horríveis e dolorosos. Já fiz até colonoscopia sem anestesia.

Ao longo dos anos, fui mantendo algum controle, mas, volta e meia, vinha uma crise. Numa delas cheguei a ficar internado uma semana. O Aurimar, amigo e padrinho de casamento civil, tinha o mesmo problema. Quando fez a cirurgia insistiu para que eu, também, a fizesse, mas nenhum médico havia indicado esse procedimento para o meu caso. A indicação só ocorreu no ano passado após a realização de uma colonoscopia pela Dra. Marta, considerando que minha sigmoide estava muito deformada, embora sem estreitamento, o que é mais comum.

Aliás, o Aurimar mostrou sempre seu companheirismo e solidariedade, entrando em contato, e, sabedor de tantas coisas de saúde como é, tem me ajudado muito nesse período; volta e meia, ligo pra ele fazendo alguma consulta extra, que ele atende com a paciência de um amigo e a competência de um profissional que, não o sendo, poderia ter sido.

Voltando ao relato. Como , naquela época, eu atravessava uma crise de arritmia, precisava resolver isso para depois pensar em uma cirurgia. Por isso, ela só foi feita agora.

Não sei bem por quê, atualmente, antes da cirurgia, você é obrigado a consultar o anestesista. Dizem que é alguma lei para ajudá-los conseguir algumas consultas (dizem as más línguas, esse pessoal é muito maldoso). O fato é que não percebi bem qual seria a importância disso, mas como sou mesmo ignorante, deve ter alguma razão que não captei. Fui à tal consulta anesthesiológica. Na consulta, o médico me fez várias perguntas, preenchendo uma ficha. Fiz questão de chamar a atenção para o fato de que tenho apneia. Essa minha preocupação devia-

se ao caso que, recentemente, um colega havia me contado: ele quase morrera numa cirurgia por causa da apneia e o médico reclamou por não ter sido alertado sobre isso.

Após a consulta anestesiológica e a autorização da UNIMED, marquei a cirurgia. Aliás, com muita sorte, pelo seguinte: consultara no saite (aportuguesei por minha conta, é o mesmo que sítio ou *site*) da Unimed se já havia a autorização. Vi que sim e, imediatamente, liguei para a secretária do Dr. Edson, que me indicou uma vaga para o dia 4 de novembro. Perguntei se não haveria uma data mais próxima. Então, ela descobriu que havia uma desistência no dia 16 de outubro e reservou essa data. Entretanto, ela solicitou o número da autorização, o que o saite não informava. A secretária, então, me disse que não poderia reservar a data sem esse número. Insisti para que ela me fizesse o favor de aguardar até segunda-feira (já era sexta-feira, fim de tarde) para eu ir à Unimed pegar o número pessoalmente. Ela concordou, devendo eu ligar para ela assim que tivesse o número. Na segunda, fui ao atendimento da Unimed e consegui o tal número (na verdade, ainda havia algum problema de algum documento que a Unimed não havia providenciado, mas que a atendente conseguiu resolver na hora). De posse do número, esperei a hora adequada para ligar para a secretária (seu atendimento só começava às 16h). Contudo, antes desse horário, ela me ligou perguntando se eu conseguira o código da autorização, pois, ao que parece, havia outro paciente interessado na data. Felizmente, eu conseguira o tal número. Então, sorte e, também, gentileza e eficiência da secretária que não esqueceu seu compromisso comigo.

Mas, cá entre nós, acho que foi mais do que isso. Aí houve a mão de Deus e a intercessão de vários santos. Vejam se não tenho razão.

Pelos meus cálculos, eu faria essa cirurgia ainda no primeiro semestre deste ano, supondo que a arritmia estaria corrigida até o começo do ano. Eu planejara também me aposentar antes de julho, logo após a cirurgia. Contudo, como diz o povo, o homem põe, Deus dispõe (ou dispõe?).

Só fui liberado pelo arritmologista para a retossigmoidectomia em agosto. Imediatamente, entrei em contato com o Dr. Edson e realizei todos os procedimentos referidos acima, mas com uma ideia na cabeça: queria operar em outubro. Por que esse mês? Não sei bem... Considero outubro um mês especial. Como já disse, eu fizera minha primeira cirurgia, a do coração, em outubro. Mas esse mês parece transpirar uma energia extra, parece exalar santidade e vida. Nele são comemorados vários santos que respeito muito. Logo no primeiro dia, Santa Terezinha do Menino Jesus, essa jovem mística da Igreja. No dia quatro, São Francisco de Assis, que dispensa comentários. No dia quinze, Santa Teresa d'Ávila, uma mulher forte que foi proclamada doutora da Igreja. No dia dezoito, São Lucas, o evangelista dos pobres, das mulheres, da alegria, do Espírito Santo. No dia vinte e oito, São Judas Tadeu, o padroeiro de minha comunidade, e São Simão, apóstolos. E não esqueçamos que no dia doze, comemoramos Nossa Senhora Aparecida, a representação negra da mãe de Jesus, símbolo de que Deus está olhando para os mais humildes. Todos os que me conhecem sabem que minha fé é extremamente cristocêntrica, mas esses são santos pelos quais tenho estima especial ou, se preferirem, pelos quais tenho devoção (embora não costume adotar as práticas devocionais, tão usuais em alguns ambientes católicos).

Meus amigos protestantes, evangélicos, agnósticos e ateus que me perdoem, mas os santos conspiraram a meu favor. Ou quantas atendentes vocês conhecem que ligam para os pacientes para saber se eles conseguiram resolver algum problema burocrático?

DIA 0

Internei na véspera da cirurgia.

Assim que cheguei ao CIAS da UNIMED, dirigi-me ao atendimento e apresentei as guias de internação e a carteira da UNIMED. A atendente me informou, então, que não havia vagas.

- “Como assim?” – perguntei. “A secretária do Dr. Edson agendou essa internação há algum tempo. Até liguei pra ela ontem, pra confirmar tudo”.

- “Senhor, não se preocupe, estaremos conseguindo um quarto para o senhor. O senhor apenas deve aguardar um momento, enquanto preparam um quarto”.

- “Então, tá. Vou esperar ali com minha mulher” – e me levantei. A atendente imediatamente me chamou de volta dizendo que eu tinha que esperar sentado ali, na frente dela.

- “Mas não vou ter que aguardar? Por que devo ficar aqui?”

- “Porque esse é o procedimento”.

Obediente, como sou, voltei resignado para a cadeira em que estava. Apenas pensei: esses procedimentos!... Na verdade, não demorou. Pouco depois, estávamos num quarto. Um quarto com um cheiro de fossa; limpo, mas com esse cheiro. Além do mais, tenho direito a apartamento e, pela idade, a acompanhante. Ali só havia um sofá, no qual o acompanhante deveria dormir. Reclamamos com quem tivemos acesso, inclusive com o médico que apareceu lá mais tarde. E ele me disse que, no dia seguinte, me mudariam para um apartamento e para eu ficar essa noite no quarto, se não, a cirurgia teria que ser adiada. Diante disso, ficamos no quarto mesmo e, realmente, no dia seguinte, ao voltar da cirurgia, fui encaminhado para um apartamento.

A noite, como todos imaginam, foi tétrica. Tomei um laxante, que não foi o manitol, aquele caldo enjoativo, mas um líquido de cor laranja, amargo e ruim como a peste. Tive que tomar, se não me engano, dois litros entre 22h e meia-noite. Depois que ele começou a fazer efeito é que não consegui dormir mais. Ele vai limpando o intestino até sair apenas uma água amarelada, sem mais nenhum resíduo sólido.

DIA 1

A cirurgia estava marcada para 10h, mas, antes disso, lá pelas 9h, vieram me buscar. O auxiliar que veio me buscar, perguntou-me se eu podia andar. Respondi que sim e fui saindo prontamente. Ele sumiu. Fiquei na porta do quarto esperando curioso. Quando ele reapareceu, disse que fora buscar uma cadeira de rodas, mas não tinha encontrado. Como

dizia o pequeno príncipe os humanos são mesmo muito bizarros. Fui a pé mesmo para a antessala do centro cirúrgico.

Lá me apareceu uma “enfermeira” (daqui pra frente todo mundo, pra mim, ou é médico ou é enfermeira) que me entregou o uniforme de cirurgia, aquele simpático modelo aberto nas costas. Como eu ficara cismado com a história do meu colega apneico, pedi à enfermeira pra lembrar ao anestesista esse problema. Não disse nem que sim nem que não.

Vestida a túnica, fui conduzido à sala cirúrgica.

Já sendo atado à mesa cirúrgica, vi o anestesista e falei:

- O senhor lembra que eu avisei que tenho apneia?
- Não. Você não me disse isso não. (Nem acreditei, só rezei: Deus cuida de mim!).
- Não? (isso não era hora de discutir, pensei rápido) Pois é, mas eu tenho.

Enquanto isso, puncionaram minhas veias e puseram o soro. E eu, lúcido, observando tudo. Dei um tempinho (eu sou tão paciente!) e percebi que não havia nenhuma indicação de que usariam algum aparelho para minha apneia. Então, ousei ainda declarar:

- Doutor, eu trouxe meu CPAP. Se o senhor quiser é só pegar lá no quarto com minha mulher.

Aí apaguei. Soube depois que não usaram o CPAP porque não sabiam como – era só ligar na tomada, pois já estava programado.

Despertei com alguém me chamando. Sinceramente, não lembro quem, mas recordo que comentei que meus pés estavam pesados – não disse “como chumbo”, porque não aguentava dizer mais nada e também porque eu sou um escritor moderno que não usa esses chavões (mentira, adoro chavões). Alguém me disse (acho que o médico mesmo) que era porque tinham feito um bloqueio (imaginei que tinham injetado alguma droga na base da minha raque ou algo assim).

Levaram-me para a sala de repouso ou de recuperação. Ali passei o momento mais dramático dessa temporada cirúrgica, aquele de ansiedade e insegurança, quase uma “angústia existencialista” (?!) de não saber o que está acontecendo, qual o sentido disso, o que é a existência, o que é o ser... (aí vocês gostaram né? dessa viagem). Minhas pernas tremiam incontavelmente, como se fosse uma convulsão, dando a sensação de que nunca mais iam parar de tremer. Eu via alguns enfermeiros e enfermeiras passando rapidamente para um lado e para o outro e mal conseguia falar. Duas vezes, consegui chamar alguém e perguntar, uma disse que era o efeito da anestesia passando, outra me disse que era assim mesmo. Acho que pode ser que eu tenha ficado mais calmo, mas só fiquei resignado rezando para aquilo passar logo.

De repente, parou. Então, apareceu alguém que me levou para o quarto.

Fiquei atônito! Que coisa mais extraterrestre! Será que eles sabem mesmo o tempo que dura essa tremedeira e vão lá à hora certa em que ela acaba? Portanto, um conselho de alguém experiente: não se assuste com as tremedeiras, elas vão passar.

Cheguei ao quarto, ou melhor, ao apartamento (afinal, haviam cumprido a promessa), já desperto, mas, evidentemente, meio cansado, dopado, sei lá. Estava lúcido, mas acho que não muito interativo, até porque fora aconselhado a conversar o mínimo possível para evitar gases.

Quando percebi uma bolsa pendurada na minha barriga, temi que fosse de colostomia, mas era apenas o dreno. Aliás, o médico comentara com a Márcia que a cirurgia complicara, pois a sigmoide estava inflamada e que quase tiveram que fazer a colostomia e colocar a bolsa.

Primeiro dia, dieta zero: nem líquido nem sólido, nem gasoso.

DIA 2 e seguintes

O segundo dia também: dieta zero, mas o médico autorizou tomar um golinho de água, apenas o suficiente para engolir os comprimidos para arritmia, Ritmodan Retard e Selozok. No terceiro dia, domingo, começou dieta líquida, tomei suco de maçã de caixinha e água de coco e comecei a caminhar um pouco. A sensação de gases havia aumentado e a caminhada parecia mesmo ajudar, mas na primeira vez que houve alguma vazão, senti uma umidade. Fui ao banheiro e vi que havia sangue no ânus. Imaginei que fosse algo normal considerando o tipo de cirurgia, então não me assustei, pelo menos, não muito. No dia seguinte pela manhã falei sobre isso com o médico e ele explicou que era por causa do grampo e que era normal. Mais não me explicou nem eu perguntei. À noite, Márcia ligou pro Sérgio Lima, marido da tia dela que é anestesista, e ele explicou em detalhes o que era isso: ao final da cirurgia o intestino é grampeado pelo ânus, o que causa esse sangramento. Mais uma descoberta: agora estou com o ânus grampeado.

Não senti muitas dores. A medicação pós-cirúrgica foi algum antibiótico que era aplicado pelo soro, Novalgina, antigases e algo como Omeprazol, além de uma injeção na barriga com anticoagulante. Na verdade, só sentia dores à noite, pois, devido à bolsa com o dreno, não conseguia me virar na cama para deitar de lado (apesar de o médico ter dito que podia, mas eu temia desprender ou comprimir o recipiente do dreno). Assim, nesses dias senti muitas dores nas costas, ou melhor, num ponto localizado, próximo à omoplata. Em casa, não senti mais essa dor, apesar de ainda dormir de barriga pra cima.

No quinto dia, começou a dieta pastosa quase líquida. Caminhei mais um pouco. As fezes foram deixando de ser líquidas e se tornando um pouco mais pastosas.

Nesses dias, apesar de tudo, não fiquei só por conta da situação. Li bastante. Aliás, terminei de ler os ensaios de Freud sobre *Moisés e o monoteísmo*, que me pareceram (“no popular”) uma força de barra de Freud para justificar sua tese do patriarca castrador, embora ele tenha se baseado em algumas hipóteses lançadas no início do século sobre Moisés. Mas podemos perdoar Freud... Afinal, suas contribuições foram muito grandes. Também escrevi um pouco, sobretudo, uns comentários a esse texto de Freud que fiz para o Alfredo, que me emprestara o livro e insistira para que o lesse.

Aliás, até escrevi um pequeno poema filosófico existencialista:

Hesito...

Na atual conjuntura,
a dúvida mais transcendente
que ocupa a minha mente
e toda sua estrutura
não é o metafísico saber
entre o Ser e o Não-ser.

Essa tensa agonia,
que me comprime as entranhas
com sensações estranhas,
é saber, após a retossigmoidectomia,
se esse fluxo intestinal de ar
é só peidar ou é cagar.

That is the question.

Aliás, não posso deixar de registrar que me esqueci de pedir ao médico o atestado para apresentar no serviço. Como ele passava cedo, eu ainda meio sonolento e mais ansioso para ouvir sua avaliação ou esclarecer alguma dúvida, acabava esquecendo esse “detalhe”. Ou seria algum ato falho? Por outro lado, não me esquecera de falar com a equipe de enfermagem para providenciar um atestado para Marina, que passara uma tarde comigo. O problema é que, pela lei, esse atestado deveria ser apresentado no TRE em 48 horas. Só apresentei no quinto dia, o que obrigaria o médico a fazer uma perícia, ou seja, ir até minha casa (ou hospital, se ainda estivesse lá) para confirmar meu estado de saúde.

DIAS 7 E 8

No sétimo dia, Dr. Edson me perguntou se eu estava muito ansioso para ir pra casa. Respondi que o importante é que eu saísse dali com segurança, mas passei a questão para a Márcia que, afinal, estava “presa” comigo esse tempo todo, me ajudando com toda dedicação. Ela confirmou que preferia sair com segurança. Assim, ficou combinado que sairíamos no dia seguinte.

Assim é que, no oitavo dia, sexta-feira, dia 23 de outubro, tive alta, com a orientação de, se o dreno, que não seria ainda retirado, estivesse com uma quantidade de sangue inferior a 40 ml, eu deveria ir ao consultório na segunda-feira seguinte. Caso contrário, deveria ir na quarta-feira.

DIA 8 EM DIANTE: EM CASA

Em casa, apesar das inseguranças naturais da situação (pode isso, pode aquilo?), tudo foi transcorrendo naturalmente. Havia, sobretudo, certo receio em relação a essa questão do dreno, que parecia não diminuir muito a quantidade de sangue dentro da pera (é assim que chamam o recipiente onde o sangue é recolhido). O problema é que eu estava, já antes da cirurgia, com trombocitopenia por causa do Selozok que tomava e também estava tomando um tipo de anticoagulante chamado Xarelto. A pera era esvaziada duas vezes por dia, pela manhã e à noite; somávamos o que restara nela para calcular o total do dia. O fato é que na segunda-feira (décimo dia) não fui ao médico, pois, no domingo, ainda havia 75 ml de sangue. Entretanto, na segunda à noite, o resíduo foi de 40 ml, bem como na terça.

Por isso, na quarta-feira (14º dia da cirurgia), fui ao consultório para retirar o dreno. Com não havia vaga para estacionar, a Janaína ficou procurando por um lugar, enquanto eu, para adiantar, subi para o consultório. Assim que cheguei fui encaminhado à sala do médico, que, após perguntar como estava o dreno, mandou-me deitar para retirá-lo. Tentei até detalhar um pouco mais, sobre como tinha sido, até porque eu estava inseguro se não haveria algum erro nos nossos cálculos, mas ele não deu importância. Perguntei se não seriam necessários mais alguns dias de atestado, pois ainda estava inseguro e não podia dirigir. Tive a impressão que ele não queria fazer isso, mas não disse nada e só pediu que falasse para a secretária preparar. Mandou marcar uma consulta para dali a um mês. Ficou marcada para 30 de novembro.

Tudo corria normalmente. Todos os dias estava caminhando no quintal, meia hora pela manhã, mais meia hora de tardinha, e uns dez minutos após as refeições enquanto assistia ao jornal na TV. No 19º dia, não consegui evacuar, apesar de sentir a necessidade. Era como se um bolo fecal endurecido estivesse bloqueando a saída. Sentia, inclusive, dor na região do ânus. Liguei para o consultório, a atendente disse que ele não poderia atender naquele momento e se ofereceu para passar o recado. Expliquei a situação a ela, pedindo que perguntasse que remédio poderia tomar. Voltei a ligar, como combinado. Ela disse que não tinha conseguido falar com o Dr. Edson. Liguei outra vez e outra. Na última ligação, ela me informou (pedindo mil desculpas) que o médico não estivera lá naquele dia, mas estaria consultório de Vila Velha. O telefone que ela me deu, não atendia. Enfim, só no dia seguinte, consegui falar com ele. Receitou supositório de glicerina e Naturetti (2 colheres de chá). Somente após o segundo supositório, consegui evacuar, com dores de parturiente (como já disse acima, não uso chavões, mas por que não abrir exceções já que vou exagerar mesmo?). Durante todo esse episódio, meu cuidado principal era não forçar o intestino, contudo, durante o parto, digo, a evacuação, isso não foi possível. De qualquer modo, a sensação de alívio (tanto intestinal quanto psicológico) que se segue é um prazer (acho que foi por isso que Freud inventou toda aquela teoria do prazer anal – esse Freud!).

Na verdade, esse foi o momento mais tenso: medo de que houvesse alguma ruptura nos “remendos”, nos “grampos” ou sei lá o quê...

No dia seguinte, minha evacuação estava mais solta e parcelada, isto é, a cada vez só evacuava um pouco. O que me incomodou neste dia foi apenas uma dor na região anal.

No outro dia (o 21º, para não perdermos as contas), tive um pouco de desarranjo. Foi a primeira vez que comi peixe e, talvez, tenha exagerado na dosagem do azeite, ou talvez efeito do Naturetti.

Entretanto, estou melhorando bem, graças a Deus. Aliás, já estou dirigindo um pouco aqui por perto de casa quando preciso: o médico havia me liberado para dirigir na semana posterior à alta.

No sábado, dia 7 de novembro (23º), o Pedro, filho de um amigo que, por razões diversas, não quis casar na igreja neste momento, pediu para que eu fizesse uma celebração, o que fiz com prazer. Eles ofereceram um almoço aos convidados. Eu, evidentemente, levei meu almoço separado. Enfim, isso faz parte.

A propósito, a dieta desses dias foi a seguinte: arroz bem cozido, quase papa, purê de batata ou de abóbora ou de inhame, frango ensopado, carne moída (que eu mastigava bem). No café, pão que eu umedecia ou dissolvia na boca, suco, leite, café e mamão. Só isso.

DIA 24 E SEQUINTE

Continuo evoluindo bem, sem transtornos, a não ser certa instabilidade intestinal. Após um desarranjo por causa - confirmo agora - do Naturetti, fiquei sem evacuar dois dias. Com medo de ter uma prisão de ventre, usei o supositório. Evacuei, mas não havia muitas fezes. Depois, voltei a ficar com prisão de ventre, ou melhor, acho que não seria constipação, mas o fato de o intestino estar vazio.

DIA 32 E SEQUINTE

Neste dia (16 de novembro), voltei a trabalhar, mas com uma vontade de ficar em casa! No dia seguinte, requeri aposentadoria. O processo deve tramitar por um mês mais ou menos. Como é fim de ano, a Minelvina (a servidora responsável por esses processos) me disse que talvez nem seja votado pelo Plenário neste ano. Se for aprovado neste ano, a publicação será em janeiro e aposento a partir da data da publicação. Se não, somente a partir de fevereiro.

Continuo em recuperação, apesar dessa instabilidade intestinal.

Todos os dias, tenho caminhado pela manhã, após o café, pelo menos meia hora. Geralmente, caminho no quintal mesmo, da frente para os fundos, dos fundos para frente. Aliás, isso está me dando a oportunidade de observar os detalhes das plantas e flores. Tenho escrito algumas coisas que estou designando como "Antologia", utilizando o sentido técnico dessa palavra que é "estudo das flores", não o sentido de "poemas seletos" que se tem dado atualmente. Na verdade, não é um estudo nem sei se posso chamar de poema... São apenas uns negócios escritos em torno ou a partir das flores.

No dia 30 de novembro, voltei ao Dr. Edson como estava agendado. Mandou-me deitar, apalpou meu abdômen, mandou-me erguer o tronco sem dobrar as pernas e confirmou que eu

estava bem. Perguntou-me como estava me sentindo. Comentei sobre a situação do intestino. Disse que eu estava liberado para comer qualquer coisa, para fazer exercícios, para pegar peso (dispenso essa parte!), ou seja, voltar ao ritmo normal. Acrescentou que devia comer bastantes alimentos com fibra, como mamão. Disse a ele que já estava comendo até dois mamões por dia, o que não era meu hábito. Para não restarem dúvidas (até porque a Márcia ia me cobrar se eu tinha perguntado isso e aquilo), perguntei se podia comer torresmo, se poderia comer naquela mesma noite uma costelinha que estava pronta em casa. E reiterou: você está mil, pode voltar a comer tudo normalmente.

Assim, naquela mesma noite, encarei, tracei, devorei uma costelinha acompanhada por uma cerveja gelada.

Desde então, estou voltando à dieta normal. Diz a Márcia que já estou abusando.

Ainda estou um pouco inseguro quanto ao fluxo intestinal. Houve dias em que não evacuei, o que me deixa muito preocupado, mas parece que está retornando à normalidade, na medida em que começo a comer verduras e carnes com gordura.

Encerro aqui este relato. Quem sabe não será útil a alguém que venha a passar por uma cirurgia similar, ajudando a superar algumas incertezas que surgem nessas ocasiões. Aliás, foi por isso que detalhei alguns sintomas e suas soluções. De qualquer modo, ficam como a crônica de uma experiência cirúrgica, que possíveis leitores futuros, de uma época em que todos os tratamentos serão por telepatia ou por um sistema (que eu imaginei quando estava internado) em que o paciente entra no hospital é adormecido tem somente lindos sonhos (não será anestesiado) e só acorda quando já estiver totalmente recuperado: não sentirá dor, nem angústia, nem medo, nem vai passar pelos momentos incômodos do preparo e da recuperação.

Então, ao futuro!