

Depoimento de um eletro-sensível - 2016

Sintomas: secura e escamação da pele, lanhos nos dedos, estrutura óssea estala, compressão nas vértebras, dores insuportáveis no corpo todo, insónia, bruxismo, ansiedade, dor de cabeça, queda de cabelo, cabelos brancos, vómitos;

E – entrevistadora: Anabela Cudell

H – Hugo Dunkel

Abreviaturas: SEM sensibilidade eletromagnética; REM = radiação eletromagnética; CEM = campo eletromagnética;

Incompreensão e falta de informação

E: Olá Hugo, tu és eletro-sensível, fala-me disso um bocado.

H: Sim, é uma sensibilidade pouco conhecida. Nós estamos habituados a sensibilidade a químicos, a sensibilidade à poluição, sensibilidade ao stress, etc., mas sensibilidade eletromagnética (SEM) é uma coisa muito abstrata, e as pessoas acabam por estranhar. Isso torna-se difícil para os próprios eletro-sensíveis, visto que não circula o conhecimento sobre este tipo de sensibilidade.

E: Não há e falta informação sobre isso.

H: Pois, e é difícil para os outros perceberem como se sente um eletro-sensível.

Quando digo que tenho essa hipersensibilidade, as pessoas até gozam. Tento explicar assim: "se te cair um piano na cabeça e se tu rachares a cabeça, tu percebes que obviamente foi o piano que rachou a cabeça." No caso do piano, causa e efeito são óbvios, mas na SEM, a relação causa-efeito é pouco evidente. Tenho sintomas muito fortes principalmente de computadores e telemóveis. Os sintomas diferem consoante, seja um telemóvel ou um computador. Também os fogões de cozinha elétricos provocam sintomas muito fortes.

E: Serás sensível aos campos elétricos?

H: Eu a parte técnica não me dediquei muito a estudar, tento me proteger o máximo dentro dos possíveis, mas....

E: Então fala-me dos sintomas que sentiste, como é que os detetaste, em que situações é que ficaste doente.

H: Sim, nós vamos fazendo interpretações da nossa saúde e dos nossos sintomas. Os sintomas de eletro-sensibilidade apareceram-me há uns 4 ou 5 anos. Tinha 24 anos e coincidiram com um acontecimento. Tive uma depressão muito grande em que todo o meu sistema físico ficou muito alterado. Eu acho que isso também abriu portas a um maior entendimento do meu problema de saúde. Sempre fui muito sensível a computadores e a telemóveis. Esses aparelhos sempre me provocaram alguma inflamação. Acho que é a palavra mais fácil e mais acertada para descrever os meus problemas de saúde: inflamação.

E: Inflamação, como são os sintomas?



Escamação e lanhos nos dedos de Hugo Dunkel

Lanhos nos dedos

H: Os sintomas de inflamação, neste momento diminuíram, mas já foram muito graves. As coisas piores que eu tive foi **lanhos muito grandes nos dedos que sangravam** quando eu trabalhava no computador.

E: Lanhos, eram como cortes?

H: Tenho fotografias. Apareciam-me mesmo cortes grandes nos dedos. Isso foi a coisa mais trágica e mais visível.

E: Cortes como de uma faca?

H: Não, era quase como se fosse um cieiro nos lábios, mas muito forte, a pele começa a gretar.

E: Eram chagas?

H: Sim, eram desse tipo. Esses cortes são os sinais mais óbvios visualmente. Mas havia sintomas muito piores, não há escalas para descrevê-los. A estrutura óssea estalava toda e eu sentia - e ainda sinto um bocadinho - uma **compressão muito grande entre a vértebras**. Parecia que tinha uma força muito grande a comprimir o espaço entre as vértebras. Se esticasse os braços, facilmente estalavam as costas e dava-me um alívio muito grande. Esses são os sofrimentos piores. Depois tenho vários outros sintomas, caem-me muito os cabelos, e ganho muito facilmente cabelos brancos.

Relação dos sintomas com a radiação, impedido de trabalhar

E: Como é que tu relacionaste os sintomas, que sofres, com a exposição a influências eletromagnéticas?

H: Porque é muito imediato. Eu trabalho muito com computador, porque faço design gráfico. Uso-o como ferramenta de organização, composição de textos, etc. Tive um ano da minha vida em que fui obrigado a não usar o computador porque estava mesmo muito doente. Nessa ano, tinha prometido à minha irmã que ia fazer o convite de casamento dela. Eu era a única pessoa com capacidade de fazer. Tiveram de obrigar-me a fazer o convite, eu chorava profundamente, enquanto trabalhava ao computador. Foi uma tortura, porque estava tão doente.



Secura, escamação e lanhos nas mãos de Hugo Dunkel (à esquerda e em baixo)

Quando acabei o meu curso, um curso ligado a design, evitei as áreas da informática porque não conseguia e não consigo projetar uma vida em que passasse oito horas por dia sentado no computador. Trabalho muito como free-lancer, organizo e faço investigação.

A SEM é muito óbvia, porque no momento em que ligo o computador, a inflamação imediatamente é tanta que também mexe com o meu sistema digestivo. Fico logo com uma vontade grande de ir à casa de banho, que tenho mesmo que ir. Tenho lido, que há outras pessoas, a quem isso também acontece e com frequência.

Secura, escamação e lanhos na pele

H: Outro sintoma que me acontece é a **secura da pele**. Noto que é principalmente a mão direita que seca, porque é a que eu uso para o telemóvel e para o computador. A mão **seca em questão de minutos!** Num repente, a pele da mão fica toda escamada e começa a sair. Aliás vêm-se aqui pequenos riscos na minha mão. Acontece como na terra dos desertos, seca e vai rachando. Quando a pele da mão começa a secar, fica fininha, escama muito. Abrem-se lanhos e deita muito sangue. É progressivo: seca, escama, estala, e formam-se cortes. Depois paro de usar o telemóvel e o computador, porque as dores são insuportáveis. Então os lanhos vão cicatrizando.

E: Esses lanhos nos dedos quanto tempo demoram a curar, são como uma ferida normal?

H: É, como uma ferida normal, mas com o inconveniente de que se no dia seguinte tivesse que utilizar o computador novamente, lá vinha o lanho outra vez.

E: No portátil, é a bateria, que tem um campo elétrico muito forte e fica por baixo do teclado. Será a origem dos sintomas nas tuas mãos?

H: Sim, a bateria de todo o portátil está debaixo do teclado, e talvez também o transformador. Houve um episódio engraçado quando eu na altura estava à procura de um teclado Macintosh usado. Não gosto de comprar coisas informáticas novas porque representam mais lixo. No OLX havia um teclado e um rato como eu queria. Encontrei-me com o rapaz, um engenheiro "gea qualquer coisa". Ele tinha conhecimento da SEM e ficou tão preocupado com a questão que até me ofereceu o teclado e o rato. Disse-me: "Não me afeta pessoalmente, mas tenho conhecido alguns casos de pessoas com esses problemas de saúde."



A função da tiroide

E: Agora já não tens lanhos nos dedos. Como é que isso terminou, como é que conseguistes que isso parasse?

H: Não sei explicar completamente, mas li, que há uma relação estreita entre o funcionamento da tiroide e do sistema endócrino e a proteção que o organismo tem à radiação. Tive uma fadiga adrenal que é basicamente um desequilíbrio no funcionamento no sistema hormonal. A tiroide, que faz parte do sistema hormonal, é uma das glândulas, que mais protege do nosso organismo contra a radiações. P.e., pessoas que estiveram em acidentes radioativos ou em locais onde há muita radiação tendem a ter problemas de tiroide. Acredito que o fato de estar a ficar melhor, se deve ao tratamento da minha fadiga adrenal, mas a minha SEM continua a existir.

Luvas de proteção, que não foram úteis a Hugo Dunkel



Medidas de proteção

H: Quando estava muito doente, gastei imenso dinheiro em vários equipamentos. Comprei umas luvas de proteção, que no entanto pioraram o estados das minhas mãos. Acho que muitas vezes acontece com estes tipos de equipamentos, que funcionavam mais como antena do que como proteção devido aos metais envolvidos.

E: Provavelmente funcionam como jaula de Faraday, em vez da radiação ficar de fora fica de dentro.

H: Claro, pode ter esse inconveniente em vez de se estar protegido, tem-se a radiação metida lá dentro. Além dessas luvas, comprei uma capa para o telemóvel, que não serviu de nada.

Auriculares e lençol fiado a prata

H: Também comprei uns auriculares e um lençol fiado a prata que faz conexão à terra. Juntamente com o lençol da cama, os auriculares foram o equipamento mais eficiente que eu comprei. São tipo estetoscópio em que as colunas do telemóvel ficam a dois palmos da orelha, o som passa por ressonância vibratória num tubo. Estes dois equipamentos melhoraram imenso os meus problemas de saúde. A maior parte dos equipamentos são tecidos de algodão com fios de prata intercalados. Mas o perigo é sempre de funcionarem também como antenas e intensificarem a radiação. Ligo o lençol a uma tomada com terra, ou na falta dessa, a um cano. Com o lençol durmo muito melhor e acordo fresco e restabelecido.

*Lençol com fio de prata,
que aliviou o sofrimento
de Hugo Dunkel*



*Rede de proteção
para o teclado*



Dores de cabeça falando ao telemóvel

E: És sensível tanto à REM como aos CEM?

H: Sim.

E: Sentes diferenças, de umas situações para outras?

H: Continuo eletro-sensível, não é passado. Às vezes sinto menos. Mas há diferenças muito grandes. P.e. o fogão elétrico causa-me grandes problemas de saúde. Eu fazia um evento todas as semanas e precisava de um fogão elétrico. Sinto uma grande diferença, porque agora uso fogão a gás.

Sinto uma grande diferença entre telemóvel e computador. Varia conforme as zonas do corpo onde se aproxima o aparelho. O telemóvel afeta muito a zona dos ouvidos, fico com um bocado de **dores de cabeça** e fico com as orelhas a doer.

E: ... quando falas com o telemóvel na orelha?

H: Sim.

E: E quando usas os tais auriculares-estetoscópio, fica melhor?

H: Sim, fica melhor. P.e. ontem fiz uma coisa que eu raramente faço, fiquei uma hora ao telemóvel. Já não falava há muito tempo com esse amigo.

E: Falavas com auriculares?

H: Não, sem auriculares, porque os meus auriculares estragaram, são muito caros e avariavam facilmente.

Ferida na sobrancelha por falar ao telemóvel

H: A SEM dá-me muita **escamação na pele**. Então aconteceu, que fiquei com uma ferida aqui na sobrancelha. Até tirei fotografias que posso mostrar. Esse meu amigo estava preocupado com a minha sensibilidade, mas eu respondi: “Ó Vasco, agora estou melhor.”, ele “Vê lá se não será melhor parar de falar.” mas eu respondi: “ Não, não está a custar!”, mas só no final apercebi-me, que estava com sangue a pingar-me do olho. Estava a sangrar da sobrancelha, aconteceu o que acontece com as mãos: secura, escamação, gretas, lanhos.

Com o computador apercebo-me, que há diferentes situações. Se usar computador com o carregador ligado, tem muito menos impacto em mim do que com o carregador desligado. Esse facto poderá fazer algum sentido porque o carregador faz ligação à terra. Não tenho o conhecimento científico, para explicar.

Dores ósseas, dores variadas, tensão, bruxismo

H: Se usar muito tempo o computador fico com muitas dores ósseas, especialmente na coluna. Deixei de usar computador depois do jantar, porque fico muito mal e durmo muito mal. Não posso mesmo usar telemóvel e computador à noite.

E: Como explicas as dores nos ossos, tenta descrever os sintomas.

H: Eu não tenho reumatismo nem osteoporose, mas imagino que seja algo semelhante. Os ossos parece que ficam fragilizados. Fico com muita tensão, mas não sei dizer se será a nível ósseo ou será a nível de tendões.

E: Será tensão nervosa ou tensão física?

H: É tensão física. Parece que andei à porrada, mas andar porrada sabe melhor porque tem um stress diferente.

E: Porque andando à porrada há uma descarga de tensão, será isso?

H: Não, parece que é um stress, que se vai acumulando e que não há maneira de sair. Há duas semanas, decidi que não usava mais o computador porque tive uma noite péssima, em que me começou a doer o corpo todo de tal maneira, que me sinto horrivelmente mal...

E: São dores variadas pelo corpo todo?

H: Sim, são apertos, é desconforto, e depois **bruxismo**. O bruxismo é quando os dentes ficam em tensão e mexem mesmo durante a noite. Tenho muito bruxismo também.

E: O teu computador está sempre ligado ao wifi?

H: Não, eu desligo o wifi quando não preciso. Sinto que sou sensível ao wifi. Mas depois há coisas tão subtis, que uma pessoa não sabe se roça o psicológico ou se roça o real. Mas em geral, sinto-me pior, quando estou a usar wifi. Por isso desligo-o sempre que posso. P.e. quando faço uma pesquisa na Internet, descarrego a informação que preciso para o meu computador, desligo o wifi e continuo a trabalhar offline.

E: Já experimentaste pôr Internet por cabo?

H: Já, já tive Internet por cabo durante muito tempo, mas mudei de casa. E neste momento usamos uma net partilhada, que acaba por ser uma poupança grande. Às vezes temos que medir essa poupança.

Ansiedade

H: A SEM mexe muito com o humor de uma pessoa.

E: Será medo? Penso que a radiação provoca um choque dentro do corpo produzindo reações a nível bioquímico e isso acaba por produzir medo.

H: É bem possível. Na medicina tradicional chinesa, o medo está relacionado com os rins. Eu medo não sinto muito, mas sinto muita ansiedade.

E: Quando digo medo, refiro-me a um pânico que vem de repente, como um choque.

H: Eu percebo, é um efeito muito forte, que não tem razão aparente de ser, e de repente aparece a sensação de medo, não é.

E: É uma coisa muito subtil, já notei isso várias vezes, os sintomas são muito variados.

H: Pois são. Conheci um rapaz, o Sérgio, estudante cá no Porto, que vomita muito, ele não é sensível com computadores, mas tem sensibilidade a antenas de telemóvel.

E: Antenas exteriores, aquelas grandes?

H: Sim, e a edifícios altamente eletrificados. Ele vomita muito e anda muito mal. Está a pensar ir com a namorada viver para o campo porque não consegue estar no Porto. E há mais pessoas de fato com vários tipos de sintomas

E: Sim, afeta todos os órgãos, as pessoas acreditam que os campos e a radiação eletromagnéticos (CEM e REM) prejudicam só o cérebro. Afeta o cérebro sim, mas afeta também todos os órgãos, p.e. o sangue.

Membro de uma associação

H: Li alguns estudos sobre o efeito dos CEM e REM no sangue. Sou membro de uma fundação que faz investigação sobre saúde em geral. Têm edições mensais e sazonais e fizeram uma edição só focada na questão da radiação EM. Existe uma investigação científica em que fizeram análises do sangue em vários momentos, a uma pessoa que está exposta à REM e de fato há uma modificação muito grande do perfil sanguíneo. É óbvio que isso depois vai afetar todos os órgãos.

E: Li sobre esse teste, realizaram análises ao sangue numa pessoa antes de falar ao telemóvel, depois de falar um minuto, dois minutos, cinco minutos, e depois em espaços de tempo regulares.

H: Como o sangue é um elemento básico no funcionamento do organismo, é normal que depois afete o cérebro, o coração, os rins, o fígado e outros órgãos. Sou muito interessado em nutrição. A REM causa muito stress no organismo, stress crónico. O stress crónico **consome imenso magnésio**. Por sua vez, quando o organismo carece magnésio, a pessoa tem mais stress. Então, a partir de uma exposição à radiação pode-se entrar num círculo vicioso e a situação torna-se crónica.

E: Como se chama a associação de que és membro?

H: Chama-se Weston A Price Foundation. Weston A Price é um dentista, que fez uma grande investigação sobre alimentação e tradições alimentares pelo mundo fora. Da fundação faz parte um grupo de médicos que investigam e trabalham intensamente na procura de fundir várias medicinas alternativas e várias áreas de conhecimento. Aquela revista tinha como tema REM, estava muito interessante, falava p.e. da forma como a homeopatia pode ser usada para fortificar o nosso organismo, e também sobre a forma como a nutrição pode ajudar, e fala de vários casos e algumas histórias engraçadas.

Dor de cabeça, queda de cabelo

E: Há mais sintomas que tenhas tido e que queiras descrever melhor.

H: Dizer que tive dores de cabeça, é sempre um bocado abstrato, porque toda a gente já teve uma dor de cabeça.

E: Porque uma dor pode ser muita coisa, pode ser como de uma nódoa negra, pode ser uma breca, um arrepio, como um choque elétrico ou a sensação de pressão. "Dor" é uma grande panóplia de sensações de desconforto.

H: Sim, por isso é difícil descrever dores, fazendo um "scan" no meu organismo, consigo lembrar-me de tudo o que já me deu com a SEM. Começando pela cabeça, cai-me muito o cabelo, quando estou exposto ao computador, é imediato. Vê-se e sente-se mesmo o cabelo a cair. Estou ao computador e parece que chove cabelo. Vejo cabelo a cair à minha frente.

E: Também sentes isso com o wireless? É diferente de quando usas Internet por cabo?

H: Sim, quando estive a viver noutra sítio, montei um computador que me era muito mais amigável, com ecrã externo, teclado externo, rato externo, tinha o processador do computador longe de mim, tinha a Internet ligada por cabo. Desse modo, o impacto era muito, muito menor. Porque mudei de casa recentemente, ainda não tive nem tempo nem espaço para instalar esses equipamentos. A nossa sala é pequena, mas não vou instalar o computador no meu quarto, porque não quero ter um computador metido no quarto obviamente, aliás tenho o mínimo de aparelhagens no quarto.

Melhorias sem telemóvel e computador

E: Também sentes os fios elétricos na parede?

H: Parece-me que não os sinto, mas poderá ter influência. Não é uma coisa que eu sinta logo, por vezes não é uma coisa óbvia e instantânea. Acho que há sempre um stress que poderá ser causado pelo wireless, pela eletricidade, pelas lâmpadas, etc. Não consigo ter sempre a noção, pois são influências tão constantes e tão presentes. É engraçado, há um ano fui passar um mês ao Algarve à quinta de uma amiga. Fiquei um mês sem usar telemóvel nem computadores e a viver numa zona muito calma e agradável

E: E com pouca eletricidade ...

H: Melhorou a minha qualidade vida... ganhei caracóis no cabelo! Andava tão mais bem disposto, aumentei de peso. Foi impressionante, as minhas mãos ficaram todas lisinhas, deixei de ter pele seca, dormia muito, muito melhor...

Sintomas apareceram aos 16 anos

E: Em criança ou jovem já notavas sintomas da SEM?

H: Acho que os primeiros impactos de sensibilidade que eu tive, foram aos 16 anos quando começou a aparecer-me um eczema em algumas zonas da pele. Não sei se eram devidos à SEM e na altura não os associava a computadores. Possivelmente foi aí. Tem-se stresses de tantos lados, e pode ser um stress alimentar, pode ser um stress emocional, pode ser um stress do computador, pode ser um stress de tantas coisas variáveis. Não se consegue dissociar as influências. Há coisas óbvias: quando pego num computador e o ligo, sinto logo. Parece que me dá uma volta à barriga e fico logo muito mal disposto.

E: Como estás traumatizado, já a expectativa te põe doente, será?

H: Admito que pode ser isso também, mas no entanto não se pode ignorar, porque que é muito forte.

E: O corpo tem memória da dor e depois torna-se hipersensível, será?

Insônia, stress, ansiedade, dores horríveis no corpo, sofrimento invisível

H: Não acredito que seja só isso, porque há noites, que dormi muito mal depois de ter usado o computador. Há noites em que eu não consigo descrever o quão mal me sinto. Acordo de manhã e parece que me deram marteladas em cima do colchão, me amassaram e passaram com um cilindro de calcar alcatrão por cima. Tudo me dói. Gosto de acordar fresco para ir ao ginásio fazer ginástica, mas só passado 4 horas é que o meu corpo começa a estar em mais condição.

Nem sempre a relação causa-efeito é óbvia. P.e. por vezes apetece-me ver um filme. Pego num computador, vejo um filme, com o computador longe de mim, a 1,5m ou 2m de mim, mas é suficiente para eu ficar com aquelas dores horríveis no corpo. Possivelmente tem a haver também com o ciclo circadiano *), de o organismo reagir de forma diferente, consoante as horas do dia. Agora deixei totalmente de usar o computador depois do jantar. O prazer de ver um filme é anulado pelo desprazer das dores. Resumindo, o mais grave, é que eu só consigo mostrar visualmente às pessoas uma pequena porção do meu sofrimento.

E: Pois, porque não se pode mostrar as dores interiores ...

H: As dores interiores não se conseguem mesmo mostrar. E depois essa situação induz a um stress, a uma tensão, a uma ansiedade que aparentemente não tem razão de ser.

Vómitos

Depois surgem situações insólitas, como há um mês e meio. Tive um refluxo, um vómito, quando estava a trabalhar no computador. Tinha almoçado há bastante tempo, estava relaxado em casa e de repente o meu corpo começou a ter uma sensação estranha, veio-me assim um vómito à boca. Ultimamente tenho sentido imensos vómitos, sinto-me constantemente ameaçado. Vou dormir cedinho, mas acordo todo partido.

Zombaria, desinteresse, desconhecimento

H: Acho que é importante aumentar a consciência de que a SEM existe. Houve dois anos na minha vida, em que estive mesmo muito doente. Então coloquei como resposta automática no email: "deixei de usar email". Achei que seria uma forma de até dar a conhecer às pessoas, o que é a SEM e dizer, "Olhem neste momento estou muito sensível devido à REM". Até coloquei um link do estado suíço porque é um dos únicos estados, que tem...

E: Tem limites muito mais baixos para a REM ...

H: E que tem noção do efeito dos CEM e das REM sobre a saúde. E os próprios médicos são informados de que existe essa sensibilidade. Coloquei esses links no meu email e durante muito tempo as pessoas gozavam comigo. Diziam: "Estás maluco, sensibilidade eletromagnética, olha agora essa! Toda a gente tem computador ..." e não sei quê e não sei que mais.

Ainda a semana passada, uma conhecida minha - não é propriamente uma amiga - quando lhe disse, que dormi muito mal por causa do computador e da SEM, respondeu: "Lá estás tu e essas coisas do computador ..." Ela até me conhece, vê-mo-nos todos os dias, e acompanha a minha evolução. Acho mesmo estranho, como há

este desconhecimento. P.e. a minha mãe agora, quando aparecem artigos sobre o tema, manda-mos logo, porque ela sabe do meu problema. Por um lado, já começa a haver mais conhecimento, mas falta as pessoas perceberem, que a SEM existe, até para se poderem adotar alguma estratégias e alterações ...

E: Eu li num artigo, que os eletro-sensíveis são uma espécie de sensores, que nos estão a avisar: "Atenção há ali qualquer coisa de errado." Mas na realidade, são marginalizados. No entanto, todas as pessoas são eletro-sensíveis, só que....

H: A níveis diferentes. Muitas doenças não são diagnosticadas como tais

E: As taquicardias p.e.

H: E porque a medicina convencional analisa muito os sintomas, e não analisa bem as causas. Então pode haver o mesmo sintoma e ter várias causas diferentes. E uma das causas pode ser a SEM. E é muito trágico. P.e. eu lembro-me quando vivi em Lisboa em 2004 a Oni, que era uma rede que existia na altura, queria pôr o wifi a funcionar pela rede elétrica. Na altura morava na Baixa lisboeta, foi uma celeuma. Ainda bem que esse projeto não avançou, porque eu na altura já começava a sentir a SEM e já tinha noção de que era eletro-sensível. Quando soube, que iam pôr o wifi pela rede elétrica da Baixa, pensei “ Meu Deus, vou morrer”.

E: E que idade é que tens?

H: Eu agora tenho 29.

E: E chamas-te?

H: Hugo Dunkel.

E: Agradeço-te o teu depoimento.

*) Ciclo circadiano: diz-se do processo rítmico que ocorre no organismo todos os dias mais ou menos à(s) mesma(s) hora(s), independentemente de fatores sincrónicos externos. (Dicionário Houaiss)