

Pessoas que sobreviveram à covid-19 e perderam entes queridos para a doença contam como encontraram forças e esperança para continuar



POR AILIM CABRAL

Na segunda Páscoa que passamos em isolamento social e lidando com todas as consequências da pandemia do novo coronavírus, a esperança e a renovação simbólica trazidas pelo feriado cristão são muito bem-vindas, independentemente de crenças religiosas. Em meio aos números assustadores da doença, são muitos aqueles que perderam familiares e entes queridos, às vezes mais de um, e também os que passaram pelo medo de contrair a forma grave da doença e, depois, pelo alívio de se recuperar.

Convivendo com tantas tristezas e incertezas, enxergar a luz no fim do túnel e encontrar forças para continuar pode ser um desafio, mas não é impossível. São muitos os exemplos de pessoas que passaram por grandes dores e, ao se agarrarem à fé, ao amor da família e à alegria de viver, conseguiram sorrir novamente.

Para a psicóloga Maria Clara Martins Pereira Fialho, da Caixa de Assistência dos Funcionários do Banco do Brasil (Cassi), o enfrentamento desse tipo de vivência é muito particular e cada indivíduo

busca a sua maneira de lidar com as perdas. “Não existe uma receita ou forma única, mas buscar ajuda profissional, quando necessário, e dar tempo ao tempo são etapas importantes”, acredita.

Maria Clara ressalta que existem pessoas que são, naturalmente, mais resilientes para lidar com a perda ou mesmo com o choque de realidade ao se depararem com a fragilidade da própria vida. A psicóloga explica que as reações dos indivíduos, neste momento, estão relacionadas ao repertório emocional de cada um, que vai sendo formado desde a infância, quando começamos a enfrentar as pequenas perdas.

“A vida é feita de perdas e ganhos, sejam grandes, sejam pequenos, e, desde a infância e adolescência, vamos aprendendo a conviver com isso. As pessoas que valorizam mais os ganhos acabam tendo uma tendência a lidar melhor com as perdas significativas”, acrescenta.

Para ajudar tantas pessoas que estão lidando — algumas pela primeira vez — com grandes perdas, a Revista buscou histórias de pessoas que viveram sofrimentos significativos na pandemia e que, apesar da dor, conseguiram passar pela tempestade e enxergar o sol novamente.

Um novo sentido à vida