

Um alerta para a saúde

Diferentemente de Eunice e Marly, o aposentado Antônio Fernando da Costa, 74, teve a sorte de não perder pessoas amadas na pandemia, mas ele mesmo deu um susto nas filhas e na namorada. Em outubro do ano passado, Antônio começou a apresentar alguns sintomas da covid-19, mas não se sentia tão mal e não queria ir ao hospital. Com o avançar da doença, Antônio cedeu às insistências e foi até a emergência. No hospital, ao ser atendido, Antônio teve febre pela primeira vez e foi imediatamente internado.

“Foi uma sorte. Eu não tive falta de ar nem febre antes. Quando fiquei mais grave, já foi no hospital, recebendo atendimento”, lembra. Antônio foi admitido e, no dia seguinte, precisou ser encaminhado para a UTI, onde passou 13 dias.

Com 50% dos pulmões comprometidos, foram 15 dias no hospital até que Antônio se recuperasse o bastante para voltar para casa. Sentindo muito cansaço e ficando ofegante em algumas atividades cotidianas, como o banho, Antônio foi orientado a fazer uma série de exercícios respiratórios.

Em dezembro, com foco em se manter saudável, procurou um pneumologista e começou a fazer fisioterapia. Passar pela covid-19 e vencer uma doença que tem feito tantas vítimas foi um alerta para Antônio, que começou a fazer atividade física e cuidar mais da saúde, comprando até mesmo um oxímetro para monitorar a respiração todos os dias.

Sempre otimista

Considerando-se um caso de sorte, apesar da internação, Antônio revela que seu modo de pensar o ajuda a vencer dificuldades. “Já tive três acidentes de carro e, mesmo na UTI, nunca pensei que ia morrer. Eu amo a vida, me considero um felizado e uso minha força de vontade para me ajudar a vencer os obstáculos”, afirma.

Casado duas vezes, pai de três filhas e avô cinco vezes, Antônio chega a afirmar que, quando descobriu que a sonolência e falta de ânimo eram resultado do coronavírus, sentiu um pouco de alívio.



Depois de se curar da covid-19, Antônio passou a ver a vida com outros olhos

A vida pós-covid

As psicólogas Maria Clara Martins Pereira Fialho e Bettina Correa mencionam que grande parte dos pacientes passam por um processo de ansiedade muito intenso a partir do momento que recebem o diagnóstico positivo para a covid-19, perguntando-se de que forma seus organismos vão reagir ao vírus. Após a recuperação, o sentimento que predomina é de alívio e gratidão.

“Vejo muitos pacientes falando sobre a vontade de se cuidar, valorizar mais vida e ter hábitos mais saudáveis. Em alguns outros, surge também um pouco de culpa pela recuperação enquanto entes queridos morreram, mas esse processo, até certo ponto, também é natural”, comenta Bettina.

Segundo ela, a busca por terapias e crenças religiosas tem se mostrado muito frequente em pessoas que tiveram a doença ou que perderam alguém. A psicóloga ressalta a importância de encontrar um propósito, mas também da presença, mesmo que a distância, da família e dos amigos.

Além dos efeitos nos afetados diretamente pela covid, Maria Clara ressalta a importância de todos cuidarmos da saúde mental, uma vez que a pandemia é um acontecimento inédito para a população. “Temos visto um aumento nos casos de ansiedade, de depressão, de pânico e fobias de sair de casa. De certa forma, todos vivemos isso em graus diferentes. É importante estar atento e buscar ajuda quando isso se torna mais intenso”, recomenda.

“Não queria estar doente, claro. Mas saber que aquilo não era meu, mas, sim, um sintoma me aliviou, pois sempre fui muito ativo e não queria perder isso”, explica.

Aposentado há mais de 30 anos, ele adora viajar de carro por todo o Brasil e divide o hobby com uma das filhas. Os dois seguem ansiosos para reto-

mar a rotina viajante. Um dos segredos de Antônio para não ter perdido a esperança era pensar em todas as coisas que ainda tem a fazer. “Eu fico em casa, mas não fico parado nunca, mexo no computador, vejo filmes, acordo cedinho, me distraio. Evito o noticiário para não ficar para baixo e tenho fé de que tudo vai melhorar.”