

Isolamento dentro do isolamento

Moradores de São José contam como foi passar os dias em isolamento por causa da Covid-19

Bárbara Stephanie Monteiro

O isolamento social em razão da pandemia de coronavírus tem ajudado a conter o avanço do número de infectados e mortos em decorrência da Covid-19. No entanto, enquanto para algumas pessoas a solidão possibilitou descanso

em casa e até mesmo a “descoberta” do home office. Para outras, significa depressão, ansiedade e a obrigatoriedade de se reconectar consigo mesmo para driblar a dor.

Dois moradores de São José dos Campos contam como foi conviver de perto com a doença e os momentos angustiantes do isolamento obrigatório. Confira. •

Silêncio na voz

Silêncio. Era tudo que a psicóloga de 37 anos, Ana Lúcia Medeiros Costa, ouvia nos 14 dias em que seu marido Vinicius ficou hospitalizado.

“Meu grande sofrimento foi por conta do meu marido. Eu tinha muito medo dele morrer, o caso era grave. Essa doença é uma montanha russa, é um vírus que ninguém sabe como combater. Cada organismo reage de uma forma”, contou ela. “Você fica sem controle. Eu não podia



visitar o Vinicius, segurar a mão dele. Ficava em casa esperando o boletim médico. Todos os dias pareciam iguais, parecia que eu estava presa em um looping”.

A psicóloga, que fez da quarentena uma experiência de introspecção, conta que foi tudo muito intenso. “Foi um momento de me conhecer, de descobrir meus limites, de ficar sozinha, só com minha energia. Eu tinha que dar corda em mim mesma.

Não podia parar, precisava estar bem. Foi uma vivência muito forte e foi minha fé que me ajudou”, compartilhou.

Para Ana Lúcia o isolamento social foi um momento de fortalecer laços. “Eu deixava o lixo na porta do meu apartamento e meus vizinhos faziam o descarte e, às vezes, também me mandavam comida. Pude contar muito com o auxílio deles. Tive também apoio dos meus amigos e da minha família - à distância”, finalizou ela. •