



RAQUEL WISE



FOTOS GETTY IMAGES

uma situação de perigo. Para quem sofre destas patologias é difícil contornar. Infelizmente, não temos um botão que se desliga. Continuei e continuo a trabalhar porque em casa tenho noção de que pioraria ainda mais, mas a qualidade de vida baixou”, confessa Sara Pombo, que trabalha num serviço de atendimento ao público e lida desde 2012 com a ansiedade. “Quando surgiu esta situação da pandemia, tendo em conta que tenho uma bebé e uma pessoa considerada de risco em

casa, comecei a notar que estava novamente a entrar numa espiral. O pior disto tudo é que deixou de haver consultas presenciais de psicologia e, de repente, fico sem elas por causa da pandemia e sem o medicamento que tomava porque simplesmente o laboratório não comercializa para Portugal desde março passado [o ansiolítico Victan, que já levou a uma corrida às farmácias espanholas]. O meu estado agravou-se porque fiz um desmame precoce e repentino e os substitutos não

funcionaram comigo”, acrescenta Sara, de 35 anos.

Lídia Amaral é enfermeira no Hospital Egas Moniz, onde foi infetada com Covid-19 em julho. “Estive em casa mais de um mês a testar positiva e ainda tenho sequelas. Neste momento, tenho medo de trabalhar e algumas crises de ansiedade. Cada vez que um dos meus doentes tosse ou espirra parece que paraliso... A nossa cabeça faz-nos coisas inacreditáveis. No meu caso, é falta de ar com respiração acelerada, os mús-

culos todos a tremer e uma sensação muito estranha de medo, como se alguma coisa fosse acontecer”, explica, acrescentando que nestas alturas esforça-se, sobretudo, por ser racional. “Tento focar-me numa coisa boa e pensar que o que está a acontecer não é real e vai passar. Controlar a respiração e pensar que no fim do dia vou voltar a casa para a minha filha. Costurar tem sido uma boa ajuda. E ler, principalmente antes de adormecer, também noto que me tem ajudado.”