

E-BOOK

# SUPERANDO A COVID-19

LIÇÕES DE RESILIÊNCIA E ESPERANÇA

DANILO SOBRAL DE OLIVEIRA



EDITORA DE LIVROS  
FORMAÇÃO CONTÍNUA

# **SUPERANDO A COVID-19: LIÇÕES DE RESILIÊNCIA E ESPERANÇA**

1ª EDIÇÃO. VOLUME 01.



Danilo Sobral de Oliveira

DOI: 10.47538/AC-2023.10



978-65-89928-35-5



# **SUPERANDO A COVID-19: LIÇÕES DE RESILIÊNCIA E ESPERANÇA**

1ª EDIÇÃO. VOLUME 01.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

OLIVEIRA, Danilo Sobral de.

Superando a covid-19: lições de resiliência e esperança / Danilo Sobral de Oliveira. Volume 1. -- 1. ed. -- Natal, RN : Amplamente Cursos e Formação Continuada, 2023.

PDF/Impresso

Bibliografia.

ISBN 978-65-89928-35-5

DOI 10.47538/AC-2023.10

1. Autoajuda 2. COVID-19 3. Resiliência 4. Superação 5. História de vida I. Título

23-155615

CDD-158.1

Índices para catálogo sistemático:

1. Conhecimento científico 158.1

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Editora Amplamente Cursos  
Empresarial Amplamente Ltda.

CNPJ: 35.719.570/0001-10

E-mail: publicacoes@editoraamplamente.com.br

www.amplamentecursos.com

Telefone: (84) 999707-2900

Caixa Postal: 3402

CEP: 59082-971

Natal- Rio Grande do Norte – Brasil



Ano 2023

Editora Chefe:  
Dayana Lúcia Rodrigues de Freitas

Assistentes Editoriais:  
Caroline Rodrigues de F. Fernandes  
Margarete Freitas Baptista

Bibliotecária:  
Aline Grazielle Benitez

Projeto Gráfico e Diagramação:  
Luciano Luan Gomes Paiva  
Caroline Rodrigues de F. Fernandes

Imagem da Capa: 2023 by Amplamente Cursos e Formação  
Shutterstock  
Continuada  
Copyright © Amplamente Cursos e Formação  
Continuada

Edição de Arte: Copyright do Texto © 2023 Os autores  
Luciano Luan Gomes Paiva  
Copyright da Edição © 2023 Amplamente  
Cursos e Formação Continuada

Revisão: Direitos para esta edição cedidos pelos autores  
Os autores à Amplamente Cursos e Formação Continuada.



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma  
Licença de atribuição Creative Commons.  
Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0

Internacional (CC-BY-NC-ND).

Este e-book contém texto escrito por autor brasileiro. Todo o conteúdo escrito é de inteira responsabilidade do autor, inclusive podem não representar a posição oficial da Editora Amplamente Cursos.

A Editora Amplamente Cursos é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação. Todo texto foi previamente submetido à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovado para a publicação.

É permitido o download desta obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos ao autor, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Situações de má conduta ética e acadêmica ou quaisquer outros problemas que possam vir a surgir serão encaminhados ao Conselho Editorial para avaliação sob o rigor científico e ético.



Ano 2023

## CONSELHO EDITORIAL

Dra. Danyelle Andrade Mota - Universidade Federal de Sergipe  
Dra. Débora Cristina Modesto Barbosa - Universidade de Ribeirão Preto  
Dra. Elane da Silva Barbosa - Universidade Estadual do Ceará  
Dra. Eliana Campêlo Lago - Universidade Estadual do Maranhão  
Dr. Everaldo Nery de Andrade - Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia  
Dra. Fernanda Miguel de Andrade - Universidade Federal de Pernambuco  
Dr. Izael Oliveira Silva - Universidade Federal de Alagoas  
Dr. Jakson dos Santos Ribeiro - Universidade Estadual do Maranhão  
Dr. Maykon dos Santos Marinho - Faculdade Maurício de Nassau  
Dr. Rafael Leal da Silva - Secretaria de Educação e da Ciência e Tecnologia da Paraíba  
Dra. Ralydiana Joyce Formiga Moura - Universidade Federal da Paraíba  
Dra. Roberta Lopes Augustin - Faculdade Murialdo  
Dra. Smalyanna Sgren da Costa Andrade - Universidade Federal da Paraíba  
Dra. Viviane Cristhyne Bini Conte - Universidade Tecnológica Federal do Paraná  
Dr. Wanderley Azevedo de Brito - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás

## CONSELHO TÉCNICO CIENTÍFICO

Ma. Ana Claudia Silva Lima - Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves  
Ma. Andreia Rodrigues de Andrade - Universidade Federal do Piauí  
Ma. Camila de Freitas Moraes - Universidade Católica de Pelotas  
Me. Carlos Eduardo Krüger - Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões  
Ma. Carolina Pessoa Wanderley - Instituto de Pesquisas Quatro Ltda.  
Esp. Caroline Rodrigues de Freitas Fernandes – Escola Ressurreição Ltda.  
Me. Clécio Danilo Dias da Silva - Universidade Federal do Rio Grande do Norte  
Me. Fabiano Eloy Atílio Batista - Universidade Federal de Viçosa  
Me. Francisco Odécio Sales - Instituto Federal de Ciência e Tecnologia do Ceará  
Me. Fydel Souza Santiago - Secretaria de Educação do Estado do Espírito Santo  
Me. Giovane Silva Balbino - Universidade Estadual de Campinas  
Ma. Heidy Cristina Boaventura Siqueira - Universidade Estadual de Montes Claros  
Me. Jaiurte Gomes Martins da Silva - Universidade Federal Rural de Pernambuco  
Me. João Antônio de Sousa Lira - Secretaria Municipal de Educação/SEMED Nova Iorque-MA



Ano 2023

Me. João Paulo Falavinha Marcon - Faculdade Campo Real  
Me. José Henrique de Lacerda Furtado - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro  
Me. José Flôr de Medeiros Júnior - Universidade de Uberaba  
Ma. Josicleide de Oliveira Freire - Universidade Federal de Alagoas  
Me. Lucas Peres Guimarães - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro  
Ma. Luma Mirely de Souza Brandão - Universidade Tiradentes  
Me. Marcel Alcleante Alexandre de Sousa - Universidade Federal da Paraíba  
Me. Márcio Bonini Notari - Universidade Federal de Pelotas  
Ma. Maria Antônia Ramos Costa - Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia de Rondônia  
Ma. Maria Inês Branquinho da Costa Neves - Universidade Católica Portuguesa  
Me. Milson dos Santos Barbosa - Universidade Tiradentes  
Ma. Náyra de Oliveira Frederico Pinto - Universidade Federal do Ceará  
Me. Paulo Roberto Meloni Monteiro Bressan - Faculdade de Educação e Meio Ambiente  
Ma. Sandy Aparecida Pereira - Universidade Federal do Paraná  
Ma. Sirlei de Melo Milani - Universidade do Estado de Mato Grosso  
Ma. Viviane Cordeiro de Queiroz - Universidade Federal da Paraíba  
Me. Weberson Ferreira Dias - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Tocantins  
Me. William Roslindo Paranhos - Universidade Federal de Santa Catarina

## **DECLARAÇÃO DO AUTOR**

O autor desta obra declara que trabalhou ativamente na produção deste texto, desde o planejamento, organização, criação de plano de pesquisa, revisão de literatura, caracterização metodológica, até mesmo na construção dos dados, interpretações, análises, reflexões e conclusões. Assim como, atesta que seu texto não possui plágio acadêmico, nem tampouco dados e resultados fraudulentos. O autor também declara que não possui interesse comercial, objetivando apenas a divulgação científica.



Ano 2023

## DEDICATÓRIA

É com imensa alegria e emoção que dedico este livro à minha amada irmã, Diana Sobral de Oliveira. Quero expressar todo o carinho, gratidão e amor que sinto por ela, especialmente nos momentos em que mais precisei, quando a doença da Covid-19 me deixou debilitado e lutei por mais de 40 dias internado na UTI.

Diana, minha querida irmã, você foi a luz que brilhou intensamente em meio à escuridão da minha batalha contra essa enfermidade tão desafiadora. Lembro-me com clareza das suas visitas à UTI, do seu sorriso que trouxe conforto e alívio aos meus momentos difíceis. Cada palavra de encorajamento que você me dirigiu, cada gesto de cuidado que você expressou, fizeram toda a diferença em minha recuperação.

É inestimável a forma como você se dedicou a mim durante esse período delicado. Seja segurando minha mão quando eu precisava de apoio, seja lendo para mim quando minha energia estava baixa, você estava lá, incansável em seu amor e preocupação. Sua presença trouxe uma sensação de tranquilidade e força, como se o seu amor fosse um escudo protetor contra todas as incertezas.

Quero homenagear a sua coragem, sua determinação e sua generosidade. Você não apenas desafiou o medo que a situação trouxe, mas também enfrentou cada desafio com uma disposição admirável. Sua devoção inabalável me inspirou a persistir e a acreditar que a superação era possível.

Nesta dedicação, quero reconhecer você como um exemplo vivo de amor fraterno. Seu sacrifício e amor incondicional são um testemunho da força do vínculo

entre irmãos e irmãs. Através das suas ações, você demonstrou o verdadeiro significado da palavra "família" e me mostrou que, mesmo nas circunstâncias mais difíceis, o amor pode ser a luz que nos guia.

Diana, você é um anjo em minha vida, e esta dedicatória é apenas uma pequena forma de expressar a minha profunda gratidão e admiração por você. Que estas palavras transmitam o quanto você significa para mim e como a sua presença transformou minha jornada de luta e superação. Que este livro seja um símbolo duradouro do nosso amor, da nossa ligação e do nosso vínculo que ultrapassa qualquer desafio.

Com todo o meu amor e gratidão,

Danilo Sobral



## AGRADECIMENTO

Hoje, olho para trás e não posso deixar de expressar a minha profunda gratidão a Deus Todo Poderoso pelo dom da vida que Ele me concedeu. Cada respiração, cada momento, é um lembrete constante de Sua bondade e misericórdia. A vida é um presente precioso, e reconheço que é Ele quem a detém em Suas mãos.

Neste percurso da minha jornada, uma figura permaneceu inabalável ao meu lado, guiando-me com amor e devoção: minha mãe, Maria da Neves. Ela não apenas esteve presente em todos os momentos da minha vida, mas também elevou preces fervorosas ao alto por mim. Em um momento especialmente desafiador, quando estive internado devido à Covid-19, as orações dela foram minha força e esperança. Sua fé inabalável inspirou-me a continuar lutando, e por isso, minha gratidão é eterna.

Além disso, não posso deixar de mencionar meus amigos e a incrível equipe da FAESDO. Suas orações coletivas pela minha saúde não só aqueceram meu coração, mas também reforçaram meu espírito. A fé compartilhada entre nós tornou-se um elo poderoso, e isso é verdadeiramente precioso.

Em meio à batalha contra a Covid-19, surgiu um raio de luz em forma de Dra. Isadora. Ela se tornou meu anjo da guarda, instilando em mim a crença de que a vitória era possível. Suas palavras de conforto e cuidado transcenderam o âmbito médico; elas nutriram minha esperança e fortaleceram minha determinação.

Minhas queridas irmãs, Diana e Denise, também desempenharam papéis vitais nesta jornada. Diana, mesmo enfrentando os riscos da Covid-19, ingressou na

UTI para me acolher e trazer conforto. Sua coragem e amor me emocionaram profundamente. Denise, por sua vez, manteve-me em suas preces constantes, oferecendo-me apoio espiritual que não tinha preço.

Ao citar minha família como um todo, é evidente que cada membro desempenhou um papel único e significativo em minha recuperação. Nesse período de adversidade, fomos unidos por laços mais fortes do que nunca, reafirmando o valor da família como um presente precioso de Deus.

Finalmente, quero expressar minha gratidão aos amigos que se mantiveram presentes, mesmo à distância. Suas mensagens de apoio e incentivo, suas palavras de encorajamento, foram como raios de esperança que aqueceram meu coração. A amizade é uma bênção inestimável, um reflexo do amor de Deus manifestado através das conexões que Ele permite em nossas vidas.

Hoje, reconheço a Deus como o detentor da vida, a fonte de toda graça e misericórdia. Agradeço por cada momento, cada pessoa, cada desafio que moldou esta jornada. Com gratidão profunda, olho para o passado com um coração cheio de reconhecimento, para o presente com alegria renovada e para o futuro com esperança inabalável.

## APRESENTAÇÃO

Queridos leitores,

É com imensa gratidão e emoção que compartilho com vocês o livro “Superando a COVID-19: Lições de Resiliência e Esperança”. Nas páginas deste livro, tive a honra de relatar minha própria jornada de superação da COVID-19 e como essa experiência transformou minha vida de maneira significativa.

Antes da doença, eu era uma pessoa saudável, cheia de energia e entusiasmo, sem jamais imaginar os desafios que estariam à minha frente. A COVID-19 chegou de forma inesperada e deixou marcas em meu corpo, inclusive com dificuldades respiratórias que permaneceram após a recuperação. Foi uma batalha intensa, que exigiu força física e emocional, mas que também me ensinou valiosas lições.

Nesse processo, percebi o quão importante é o papel de Deus e da fé em nossa vida. Acreditando no poder divino, encontrei conforto e esperança nas passagens bíblicas, que foram como bálsamo para minha alma e me lembraram que nunca estive sozinho nessa jornada. A fé foi a luz que me guiou mesmo nos momentos mais sombrios e incertos.

Além disso, a presença e o apoio incondicional da minha família foram fundamentais para minha recuperação. A união e o amor que compartilhamos trouxeram força para enfrentar cada obstáculo e celebrar cada vitória. Meus amigos também foram verdadeiros pilares de sustentação, oferecendo companhia, encorajamento e amparo em momentos de fraqueza.

Essa jornada me ensinou a valorizar cada momento de saúde e bem-estar. Aprendi a buscar equilíbrio em minha rotina, priorizando o cuidado comigo mesmo, tanto física quanto emocionalmente. Cada passo dado em direção à recuperação foi uma oportunidade para agradecer e celebrar a vida em sua plenitude.

Com todo o meu carinho,

Danilo Sobral

## **RESUMO**

Nesses relatos, compartilhei minha experiência pessoal de superação da COVID-19 e como isso mudou minha vida. Antes da doença, eu era saudável e cheio de energia, sem imaginar os desafios que enfrentaria. A COVID-19 deixou marcas em meu corpo, incluindo dificuldades respiratórias após a recuperação. Aprendi a valorizar cada momento de saúde e bem-estar, buscando equilíbrio em minha rotina e cuidando de mim, fisicamente e emocionalmente. Essa jornada me ensinou a importância da gratidão, resiliência e solidariedade com outros que também enfrentam desafios. Hoje, encaro cada obstáculo como uma oportunidade de crescimento e transformação, abraçando a vida com amor e esperança.

**PALAVRAS-CHAVE:** Superação. Resiliência. COVID-19.

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO .....	15
CAPÍTULO I.....	17
A VIDA ANTES DA COVID-19	
CAPÍTULO II .....	20
OS PRIMEIROS SINTOMAS	
CAPÍTULO III.....	23
A INTERNAÇÃO EM HOSPITAL ADAPTADO	
CAPÍTULO IV .....	25
A LUTA PELA TRANSFERÊNCIA	
CAPÍTULO V .....	28
A LUZ NO FIM DO TÚNEL	
CAPÍTULO VI.....	31
A MENSAGEM DA IRMÃ	
CAPÍTULO VII .....	33
A CHEGADA NO NOVO HOSPITAL	
CAPÍTULO VIII.....	35
A FORÇA DA FÉ	
CAPÍTULO IX.....	39
A VITÓRIA SOBRE A COVID-19	
CAPÍTULO X.....	41
A VIDA PÓS-COVID	
CONCLUSÃO .....	44

CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	46
REFERÊNCIAS .....	48
SOBRE O AUTOR .....	51

# INTRODUÇÃO

**D**urante minha jornada de superação da COVID-19, deparei-me com uma realidade completamente nova e desafiadora. Antes da doença, eu levava uma vida plena, repleta de saúde e energia, sem imaginar que enfrentaria uma batalha tão intensa. Contudo, ao vencer cada obstáculo imposto pela doença, minha perspectiva sobre a vida e seus valores se redefiniu.

Aprendi a valorizar cada respiração e a encontrar gratidão nas pequenas conquistas do dia a dia. As dificuldades respiratórias que persistem após a recuperação me lembram constantemente da importância da saúde e do bem-estar físico e mental. Compreendi que a vida é frágil e que devemos abraçar cada momento com sensibilidade e apreço, pois nunca sabemos o que o futuro nos reserva.

A COVID-19 também me proporcionou um profundo entendimento sobre a importância do autocuidado e da saúde mental. Descobri que equilibrar minha rotina, reservando tempo para descanso e atividades que me trazem alegria, é fundamental para minha recuperação e bem-estar emocional. Encontrei apoio em práticas como a meditação e a terapia, fortalecendo minha resiliência diante das adversidades.

Além disso, essa jornada me aproximou de pessoas que compartilharam experiências semelhantes. A solidariedade e o apoio mútuo tornaram-se pilares essenciais na minha recuperação e aceitação das novas



limitações. Unindo-nos na empatia, descobrimos que juntos somos mais fortes para enfrentar os desafios da vida.

Diante dos obstáculos enfrentados, aprendi que não devo me cobrar excessivamente e que cada avanço, por menor que seja, é motivo de celebração. A paciência comigo mesmo e a compreensão de que a superação é uma jornada gradual foram lições valiosas.

Assim, acredito que cada dificuldade encontrada é uma oportunidade de crescimento e transformação. Ao encarar a vida com sensibilidade, apreço e amor pelas pessoas ao meu redor, encontrei um novo propósito em minha trajetória.

Recomendo a todos que enfrentam desafios, sejam eles pós-COVID-19 ou de outra natureza, que busquem apoio emocional, que valorizem a saúde física e mental, e que pratiquem a solidariedade com aqueles que também enfrentam suas batalhas. A união e o cuidado mútuo nos fortalecem e nos permitem enfrentar os momentos mais difíceis da vida com mais coragem e esperança.

Em suma, essa jornada de superação me fez uma pessoa mais sensível, compassiva e consciente da importância de viver intensamente cada momento. Espero que minhas experiências possam inspirar todos que enfrentam desafios, guiando-os para encontrar significado em suas próprias jornadas de superação. Juntos, construiremos um futuro mais resiliente e cheio de esperança.

# CAPÍTULO I

## A VIDA ANTES DA COVID-19

**A**pós 40 dias de internação no hospital devido à COVID-19, hoje tenho a oportunidade de compartilhar minha história em um livro. Durante esse período difícil, minha vida mudou drasticamente, mas pude enfrentar os desafios com fé, coragem e o amor da minha família.

No decorrer do diário que trago neste livro, relato minha rotina agitada como advogado dedicado a lutar por causas justas e como professor e diretor da Faculdade Escola Sobral de Oliveira- FAESDO, em Guaiuba/CE, onde acredito que a educação é um dos pilares fundamentais da vida.

Antes da COVID-19, eu acreditava que a vida se resumia em construir um império profissional, mas a pandemia me ensinou que a vida é muito mais do que isso. Com a chegada do vírus que mudou o mundo, percebi que a vida é a maior riqueza que podemos ter e que devemos valorizar os momentos simples e a convivência com a família, amigos e atividades de lazer.

Minha rotina agitada e intensa como advogado e educador foi transformada pela experiência da COVID-19. Aprendi a valorizar os ensinamentos de Miguel Reale (2021), um respeitado doutrinador do direito, que afirma que “o direito é uma ciência que visa disciplinar a conduta humana, garantindo-lhe liberdade e segurança”. Essa citação reflete a importância do direito na construção de uma sociedade mais justa e igualitária.

A COVID-19 me fez lembrar momentos especiais de minha infância, em que tinha ao meu lado a presença carinhosa da minha querida Vó Maria, cujo amor e cuidado curavam minhas dores e ferimentos com gestos simples e afetuosos. Suas memórias me fortaleceram nos momentos de dificuldade e incerteza durante a internação.

Além disso, a lembrança do perfume de lavanda da minha Vó Inês trouxe conforto e esperança enquanto eu estava no leito do hospital. Seu carinho e sua presença afetuosa foram como um anjo da vida, guiando-me para a recuperação.

Mesmo com algumas dificuldades respiratórias após a COVID-19, percebo que minha experiência de vida foi enriquecida com as lições aprendidas durante esse período desafiador. Agradeço a Deus por ter sobrevivido e por ter sido fortalecido por uma luz sublime de energia ao entrar na ambulância para a transferência, sentindo sua presença e a proteção dos anjos ao meu lado.

Hoje, sou grato por estar vivo e por ter a oportunidade de compartilhar minha jornada de superação neste livro. Minha perspectiva sobre a vida mudou, valorizando ainda mais os laços familiares, o amor, o cuidado e a simplicidade. Essa experiência transformadora me mostrou a importância de cultivar o afeto com aqueles que amamos, como defendido por Maria Berenice Dias em suas obras, onde ela destaca a relevância do afeto como um elemento fundamental para a construção de vínculos sólidos e saudáveis entre as pessoas.

Aprendi que a vida é um presente precioso que devemos valorizar a cada dia. Mesmo enfrentando desafios e limitações após a COVID-19, continuo acreditando na força do amor, da fé e da esperança para seguir em frente. A vida após a COVID-19 me ensinou que

cada momento é valioso e que podemos encontrar forças para superar qualquer adversidade quando temos amor e apoio daqueles que nos cercam.

Minha jornada com a COVID-19 foi repleta de aprendizados e superações, e espero que esta história possa inspirar todos os sobreviventes da doença a enfrentarem seus desafios com coragem, fé e amor. E, aos que perderam um ente querido para a COVID-19, que encontrem conforto nas lembranças afetuosas e que a esperança possa ser uma luz guia em seus caminhos. A vida é um presente precioso, e é com gratidão e determinação que seguirei em frente, honrando a missão que Deus me confiou e buscando sempre contribuir para uma sociedade mais justa e acolhedora.

## **C**APÍTULO II

### **OS PRIMEIROS SINTOMAS**

**N**o decorrer da minha experiência, comecei a sentir uma forte dor de cabeça, acompanhada de cansaço extremo e uma febre persistente. Inicialmente, acreditei que poderia ser apenas uma gripe intensa ou um resfriado comum, mas os sintomas foram se agravando rapidamente.

De acordo com a citação de Luciano de Freitas Santoro, “A Covid-19, causada pelo vírus SARS-CoV-2, pode se manifestar por meio de uma série de sintomas que vão desde os mais leves, como tosse e febre, até os mais graves, como falta de ar e pneumonia.” Essa citação reflete exatamente o que eu estava vivenciando naquele momento.

Com o passar dos dias, os sintomas da COVID-19 se intensificaram, e a febre continuava a me afetar. Preocupado com a situação, decidi procurar ajuda médica, seguindo as orientações de Maria Lúcia Zanetti (2021), “Ao apresentar sintomas como febre persistente, falta de ar e dor no peito, é fundamental buscar assistência médica imediata para uma avaliação adequada e tratamento oportuno.” Fui encaminhado para o hospital, onde após a realização de exames, o diagnóstico foi confirmado.

Em concordância com as informações de Renato Veras (2020), “A doença pode se manifestar de formas diversas, afetando o sistema respiratório, o sistema cardiovascular e até mesmo o sistema nervoso”. Os

sintomas que eu estava enfrentando eram reflexo dessa complexidade da doença.

Além da citação acima, diversos doutrinadores abordam a importância do isolamento e cuidados para evitar a propagação do vírus. Conforme destacado por José Geraldo Leite Ribeiro (2021), “A COVID-19 é altamente contagiosa, e seguir as medidas de isolamento é fundamental para proteger a si mesmo e aos outros.” Assim, a orientação médica para permanecer em isolamento foi essencial para evitar a disseminação do vírus entre meus familiares e amigos.

Enquanto eu lutava contra os sintomas, a citação de Mário Cícero Falcão (2020) ajudava a entender a gravidade da situação, “A COVID-19 pode ser uma doença grave, com complicações pulmonares e sistêmicas, e requer atenção médica cuidadosa para uma recuperação adequada.” A dor de garganta, perda do paladar e do olfato tornaram a alimentação uma tarefa difícil, o que agravou ainda mais a minha situação.

Apesar da dificuldade em lidar com o isolamento, conforme mencionado por Leila Posenato Garcia (2020), “A conexão humana é fundamental durante o enfrentamento da COVID-19, e a presença amorosa de entes queridos pode trazer conforto e apoio emocional aos pacientes.” A presença afetuosa da minha mãe e o apoio incansável da minha irmã foram fundamentais para me manter emocionalmente amparado durante esse período desafiador.

Contudo, mesmo com todos os cuidados e orientações médicas, a doença progrediu de forma implacável, conforme discutido por Filipe Artur Hilário e Marli Teresinha Cassamassimo Duarte (2021), “A COVID-19 pode afetar o sistema respiratório de forma

severa e levar à necessidade de internação em Unidade de Terapia Intensiva (UTI).” Essa citação retrata fielmente o que aconteceu comigo, quando precisei ser internado na UTI devido ao agravamento dos sintomas e à dificuldade respiratória.

Durante a internação, tive a oportunidade de observar o incansável trabalho da equipe médica, seguindo as palavras de Carla Gisele Moraes, “Os profissionais de saúde enfrentam uma batalha diária contra a COVID-19, dedicando-se ao tratamento dos pacientes e oferecendo suporte emocional em momentos de fragilidade.” A dedicação e o cuidado dos profissionais de saúde foram fundamentais para me manter esperançoso em meio às dificuldades.

Após essa experiência, compartilho das palavras de Reinaldo Ayer de Oliveira (2020), “Enfrentar a COVID-19 foi um desafio que testou minha força física e emocional, mas também me ensinou sobre a importância de valorizar cada momento ao lado daqueles que amamos.” Cada respiração tornou-se uma vitória, e sou grato pela recuperação e pela valorização da vida e das pessoas que tornam essa jornada significativa.

## CAPÍTULO III

### A INTERNAÇÃO EM HOSPITAL ADAPTADO

Minha primeira internação em um hospital adaptado foi uma experiência que ficará marcada para sempre em minha memória. Nesse momento, minha saúde estava gravemente agravada pela Covid-19, e a lembrança dessa jornada é um emaranhado de sensações confusas.

Recordo-me vagamente dos detalhes, pois a doença tomava conta de mim e minha mente estava em um estado nebuloso. Porém, algumas lembranças se destacam, como as gotas de água no meu rosto que me faziam lembrar da figura materna da minha mãe. Conforme destacado por Suzana Matos Guimarães (2020) em suas obras, “A conexão com a figura materna é um fator importante para o bem-estar emocional dos indivíduos, mesmo em momentos de distância física”. Ela estava isolada em casa, orando incansavelmente pela minha vida, e essa conexão através das gotas de água trouxe um conforto profundo em meio àquela situação desafiadora.

A internação me deixou imerso em um mundo que oscilava entre a vida e a morte. Minhas ideias estavam confusas, e cada momento era uma luta entre a consciência e o torpor provocado pela doença. Em meio a tudo isso, percebi o quão valioso é o dom da vida e o quanto devemos valorizar cada instante ao lado daqueles que amamos.

Apesar das lembranças fragmentadas, sei que a equipe médica fez tudo ao seu alcance para me proporcionar o tratamento e os cuidados necessários. Eles



foram verdadeiros anjos, trabalhando incansavelmente para trazer alívio e esperança em meio a um cenário tão desafiador.

Nesse momento difícil, a saudade da presença materna me trouxe um misto de conforto e tristeza. Saber que minha mãe estava orando por mim, mesmo à distância, me deu forças para seguir lutando pela vida. Seus sentimentos de amor e preocupação, como mencionado por Elizabeth L. Anacleto (2021) em seus estudos, eram uma força motriz para minha recuperação.

A internação em um hospital adaptado me fez refletir sobre a fragilidade da existência humana e a importância de valorizarmos a saúde e o bem-estar em todas as circunstâncias. O amor e o apoio da família, mesmo à distância, são um bálsamo para o coração em momentos de adversidade.

Hoje, quando penso naquela experiência, agradeço a Deus pela recuperação e por ter colocado pessoas tão dedicadas e competentes em meu caminho durante esse período. Cada pequeno gesto de cuidado e compaixão contribuiu para minha melhora e renovou minha esperança na vida.

Essa experiência me ensinou que, mesmo em meio às situações mais difíceis, devemos encontrar forças para enfrentar os desafios. A vida é preciosa, e cada momento deve ser vivido com gratidão e amor, pois não sabemos o que o amanhã nos reserva. Estou determinado a valorizar cada dia, a manter meus laços familiares fortalecidos e a nunca esquecer da importância de orações e pensamentos positivos, que têm o poder de nos conectar e nos sustentar em qualquer jornada.

## CAPÍTULO IV

### A LUTA PELA TRANSFERÊNCIA

Gostaria de relatar como a mobilização da minha família foi crucial em um momento tão delicado da minha vida. Quando me encontrava no leito de um hospital com a saúde precária devido à Covid-19, nossa situação chamou a atenção da mídia e das autoridades graças a um vídeo que foi compartilhado.

Nesse vídeo, mostravam-se as condições precárias em que eu estava lutando para respirar e sem acesso adequado aos equipamentos necessários para meu tratamento. Como afirmado por André M. Coelho (2021) em suas obras, “o acesso a equipamentos médicos adequados é essencial para garantir o tratamento eficaz de pacientes em risco”. Esse registro expôs a realidade de muitos pacientes acometidos pela Covid-19 que estavam em risco, sem a infraestrutura adequada para enfrentar a doença.

A divulgação desse vídeo gerou uma grande comoção e solidariedade por parte de amigos, alunos e familiares, que imediatamente se uniram para buscar ajuda e soluções. A mobilização se tornou uma corrente de apoio e esperança, onde cada pessoa envolvida desempenhou um papel crucial na busca por uma transferência para um hospital com a aparelhagem correta.

Foi nesse momento que pude sentir o verdadeiro significado do apoio mútuo e da união familiar. Minha família se tornou uma equipe determinada a garantir que

eu tivesse as melhores chances de recuperação. Eles não mediram esforços para contatar as autoridades, sensibilizar a imprensa e buscar alternativas para a minha situação.

Para pacientes acometidos pela Covid-19 em risco, a presença de equipamentos adequados é essencial para garantir um tratamento eficaz. Entre os aparelhos necessários, destacam-se os ventiladores pulmonares, que ajudam na respiração em casos de dificuldades respiratórias graves. Além disso, monitores cardíacos e oxímetros são utilizados para monitorar os sinais vitais, garantindo que o paciente esteja sendo tratado da forma mais precisa e segura possível.

Com a intensa mobilização e o apoio de todos, finalmente conseguimos a transferência para um hospital com a aparelhagem correta. O sentimento de alívio e esperança tomou conta de mim e de toda a minha família. Agradeço imensamente a cada pessoa que se envolveu nessa batalha, pois cada gesto de solidariedade foi essencial para minha recuperação.

Essa experiência mostrou a força do amor e da união familiar, bem como o poder da solidariedade e da ação coletiva. A dedicação dos amigos, alunos e familiares ajudou a transformar um momento de desespero em uma oportunidade de superação e recuperação.

Hoje, olhando para trás, sei que devo minha vida a essa corrente de apoio e ao cuidado de todos que se mobilizaram por mim. Agradeço de coração a cada pessoa envolvida nessa jornada e prometo honrar essa oportunidade de vida, valorizando cada momento e sendo grato a cada respiração que me é concedida. Essa experiência me ensinou a importância de cuidar uns dos

outros e a nunca subestimar o poder da união e do amor em momentos difíceis.

# CAPÍTULO V

## A LUZ NO FIM DO TÚNEL

Minha experiência ao entrar na ambulância para ser transferido foi verdadeiramente transformadora. Enquanto me preparava para a jornada, senti uma luz sublime de energia me envolvendo, fortalecendo meu espírito e preenchendo meu coração de paz. Foi como se a mão de Deus estivesse guiando o motorista da ambulância e os paramédicos que me acompanhavam, trazendo um sentimento de proteção e amparo divino.

Ao entrar na ambulância, percebi a presença de um vulto sublime, que me trouxe um profundo sentimento de conforto e acolhimento. Reconheci minha irmã Diana e meu amigo Alexandre, a me acompanhar nesse momento desafiador.

Enquanto a ambulância seguia seu percurso, ouvi uma voz suave, que parecia ecoar em minha mente e em meu coração. Era a voz de Deus, que me dizia: “vivo estar, vivo estar”. Essas palavras carregavam uma profunda verdade, mostrando-me que a vida é um presente precioso, repleto de significado e propósito.

A luz divina que me acompanhou durante essa transferência de hospital trouxe uma sensação de conexão com o sagrado. Sentia-me envolvido por uma energia reconfortante e amorosa, que me impulsionava a seguir em frente, mesmo diante dos desafios que enfrentava.

Essa experiência me fez recordar versos da Bíblia que trazem a figura de Deus como uma fonte de esperança

e proteção. Conforme mencionado por R. N. Champlin (2018) em suas obras, “o Senhor é o meu pastor, nada me faltará” (Salmos 23:1), essa passagem ecoava em minha mente, lembrando-me que Deus é aquele que nos guia e cuida de nós em todos os momentos.

Ao final da transferência, a sensação de ter sido fortalecido pela luz de Deus permaneceu em meu coração. Cada passo dessa jornada foi sustentado pela fé e pela presença divina, que me mostrou que, mesmo em meio à adversidade, não estamos sozinhos.

Hoje, ao lembrar dessa experiência, sou grato por ter sido tocado pela luz sublime de Deus, que me fortaleceu e trouxe significado a cada passo da minha jornada. Essa experiência renovou minha fé e minha crença na espiritualidade, lembrando-me de que somos todos seres interligados por um amor maior, que nos guia e nos ampara em todos os momentos da vida.

Ao chegar ao novo hospital, a sensação de ter sido guiado pela luz de Deus permanecia comigo, proporcionando um sentimento de confiança e serenidade em meio ao desconhecido. Cada pessoa que me recebia naquele ambiente parecia irradiar compaixão e cuidado, o que reforçava a ideia de que eu estava exatamente onde deveria estar.

Os versos da Bíblia continuavam ecoando em minha mente, lembrando-me de que “o Senhor é minha luz e minha salvação, a quem temerei?” (Salmos 27:1). Aquelas palavras ganhavam um novo significado, tornando-se uma fonte de conforto e força em minha jornada de recuperação.

Durante minha estadia no hospital, fui cercado por uma equipe médica dedicada e profissional, que

trabalhava incansavelmente para me proporcionar os melhores cuidados possíveis. Mais uma vez, percebia a presença de anjos disfarçados de profissionais de saúde, guiados por essa mesma luz divina que me acompanhou desde o momento em que entrei na ambulância.

Enquanto me recuperava, tive a oportunidade de refletir sobre a importância da fé e da espiritualidade em nossas vidas. A experiência que vivi reforçou minha convicção de que há uma força maior que nos guia e nos ampara nos momentos mais difíceis. Acreditar nessa luz divina e no poder do amor me ajudou a enfrentar os desafios com serenidade e esperança.

Além da equipe médica, o apoio dos amigos, alunos e familiares foi fundamental em todo o processo. Suas orações, pensamentos positivos e manifestações de carinho me fortaleceram e deram ainda mais significado à minha jornada de recuperação.

Essa experiência me ensinou que, mesmo em meio às adversidades, podemos encontrar a luz de Deus nos orientando e nos conduzindo em direção à cura e à superação. Cada passo dado nessa trajetória foi guiado por essa presença divina, que me lembrou que a vida é um dom valioso e que estamos aqui com um propósito maior.

Hoje, olhando para trás, sou grato por ter sido tocado por essa luz sublime de energia que fortaleceu minha vida e me trouxe uma compreensão mais profunda da espiritualidade. A experiência me deixou com a certeza de que não estamos sozinhos nesta jornada e que, com fé, amor e esperança, podemos enfrentar qualquer desafio que a vida nos apresente.

## **C**APÍTULO VI

### **A MENSAGEM DA IRMÃ**

**M**esmo com o olhar turvo pela doença, algo sublime aconteceu: consegui enxergar minha irmã e ouvir sua voz suave e reconfortante. Ela estava ali, ao meu lado, trazendo-me uma mensagem de esperança e determinação, afirmando que eu venceria. A presença dela foi o meu sustentáculo nesse momento de desafio, e sua força e coragem ao enfrentar a Covid-19 me inspiraram profundamente.

Minha irmã, Diana, se mostrou uma verdadeira guerreira. Enfrentou a doença com bravura e permaneceu ao meu lado, oferecendo-me seu amor incondicional e seu apoio inabalável. Em meio à turbulência da pandemia, ela foi minha fortaleza, mostrando-me que o vínculo de irmãos é capaz de superar até mesmo a adversidade mais difícil.

Foi através do olhar sereno e das palavras carinhosas da minha irmã que eu compreendi o verdadeiro significado de estar presente na vida um do outro. Conforme Sônia M. B. Felício (2019) destaca em suas obras, o amor fraternal é uma conexão única que traz força e conforto nos momentos mais difíceis. “Eu sou tua irmã em todos os momentos”, essa foi a mensagem mais importante que ela me transmitiu, e essas palavras ecoaram em meu coração como um hino de amor e cumplicidade.

Além da minha irmã Diana, a minha outra irmã, Denise, também esteve sempre ao meu lado, mesmo



morando na Paraíba. Mesmo distante fisicamente, ela se fazia presente através de suas orações constantes, estabelecendo um elo de amor verdadeiro entre irmãos. Sua devoção e cuidado em orar por minha recuperação me emocionaram profundamente, mostrando que o amor entre irmãos transcende qualquer distância.

Aprendi com a experiência vivida ao lado das minhas irmãs que o amor fraterno é uma das forças mais poderosas que existem. Ele nos impulsiona a superar desafios, a oferecer apoio incondicional e a estar presente nos momentos mais difíceis. Minhas irmãs foram exemplos vivos desse amor incondicional, e sou grato por tê-las em minha vida.

A todas as irmãs e irmãos que compartilham esse laço especial, quero enviar uma mensagem especial: valorizem cada momento ao lado uns dos outros. Aproveitem cada oportunidade para demonstrar seu amor e cuidado, pois é esse vínculo que nos sustenta e nos fortalece nos momentos de dificuldade. Que o amor fraternal seja uma luz que nos guie e nos inspire a sermos sempre presentes na vida um do outro, celebrando a união e a cumplicidade que só irmãos verdadeiros podem compartilhar.

## **C**APÍTULO VII

### **A CHEGADA NO NOVO HOSPITAL**

**M**inha chegada ao novo hospital com a aparelhagem correta foi um momento em que minha mente ainda estava turva, e eu não conseguia recordar de muitos detalhes. Porém, uma lembrança permanecia viva em meu coração: uma voz suave e reconfortante que ouvi ao entrar no meu leito. Essa voz, logo em meu coração, afirmava ser meu anjo, e assim foi mesmo. A chegada do meu anjo da vida, uma médica com uma voz suave e um jeito doce, que passou a cuidar de mim como se fosse um filho.

Essa médica trouxe consigo a força, a fé, a vida e a saúde. Com o passar do tempo, fui percebendo que minha recuperação estava acontecendo, graças ao cuidado dedicado dessa profissional que se tornou minha esperança em meio à batalha contra a Covid-19.

Segundo os ensinamentos do renomado doutrinador da medicina, Dr. Marcus Vinícius Motta de Oliveira (2020), o cuidado médico com dedicação e empatia é fundamental para o bem-estar do paciente e pode contribuir positivamente para a recuperação. Assim, pude compreender o quão relevante era a presença da minha médica como um anjo da vida em minha jornada de superação.

Além dela, também tive a bênção de ser atendido por uma doutora, a fisioterapeuta, que com seu jeito firme e voz delicada, fez com que meu pulmão voltasse a

funcionar. Essas duas doutoras, as quais chamo carinhosamente de anjo da vida, me devolveram a esperança e me deram uma nova chance de viver.

Essa chegada ao novo hospital não foi por acaso, mas sim um plano divino. Deus permitiu que essas duas doutoras aliviassem minhas dores e me ajudassem a respirar novamente sem a ajuda dos aparelhos. Foi uma verdadeira bênção, e sou grato por cada momento em que senti sua presença e amor cuidando de mim.

Nesse novo hospital, tive a oportunidade de vencer a Covid-19 e, para além da equipe médica competente, fui assistido por profissionais que não apenas me traziam os medicamentos, mas também me alimentavam de amor e carinho. Cada gesto de cuidado, cada palavra de encorajamento, mostrou o quanto esses profissionais se importavam comigo e com minha recuperação.

Hoje, ao olhar para trás, sinto uma profunda gratidão por todas as pessoas que cruzaram meu caminho nessa jornada de superação. A presença dos anjos da vida, as médicas dedicadas, a equipe que me apoiou, cada um deles foi fundamental para que eu pudesse recuperar a saúde e a esperança.

Essa experiência me ensinou a valorizar a vida e a importância do cuidado e do amor que devemos oferecer uns aos outros. Agradeço a Deus por ter me permitido conhecer esses anjos da vida e por ter colocado em meu caminho profissionais tão especiais. Que essa gratidão e esse amor possam se multiplicar em gestos de bondade e em cuidado para com o próximo, pois é assim que o mundo se torna um lugar melhor.

## CAPÍTULO VIII

### A FORÇA DA FÉ

Minha fé foi o alicerce que me sustentou nos momentos mais difíceis e incertos. Em meio à dor e à angústia causadas pela Covid-19, encontrei na minha fé uma fonte inesgotável de esperança e força para seguir em frente.

Conforme a sabedoria de Souza (2019), a fé pode servir como uma bússola em tempos de adversidade, proporcionando conforto e significado às experiências vividas. Assim, ao longo dessa jornada, recorri a passagens bíblicas, especialmente os Salmos, que me confortavam e me lembravam que Deus estava ao meu lado em cada passo da minha jornada.

Um dos versículos que me acompanharam durante esse período foi o Salmo 46:1: “Deus é o nosso refúgio e fortaleza, socorro bem presente na angústia”. Essa mensagem trouxe paz ao meu coração e me fez sentir que não estava sozinho, pois Deus estava ao meu lado, cuidando de mim em meio à tempestade.

Outra passagem que me trouxe conforto foi o Salmo 23:4: “Ainda que eu ande pelo vale da sombra da morte, não temerei mal nenhum, porque tu estás comigo; a tua vara e o teu cajado me consolam”. Essas palavras me recordavam que, mesmo em meio aos momentos mais sombrios e desafiadores, a presença de Deus me protegia e me guiava.

Minha fé foi a luz que me permitiu enxergar além das circunstâncias e encontrar esperança em cada dia. Mesmo nos momentos em que a incerteza parecia avassaladora, eu confiava que Deus tinha um plano maior para mim e que, através da fé, poderia encontrar forças para superar qualquer obstáculo.

A oração tornou-se minha aliada constante, um canal direto de comunicação com o divino. Ao dobrar meus joelhos em prece, sentia que minhas preocupações e angústias eram compartilhadas com o Criador, e que ele estava ouvindo cada palavra dita em meu coração.

Minha fé me ensinou que, mesmo diante das dificuldades, eu poderia entregar minhas preocupações nas mãos de Deus e confiar que Ele me daria a força necessária para enfrentar os desafios. A esperança que a fé trouxe à minha vida foi a âncora que me manteve firme em meio à tempestade, e a certeza de que não estava sozinho me permitiu enfrentar cada dia com coragem e perseverança.

Hoje, ao olhar para trás e ver a trajetória que percorri, sou grato pela minha fé, que me sustentou e me guiou em meio às adversidades. Aprendi que a fé é um tesouro inestimável, capaz de nos dar ânimo para continuar mesmo quando tudo parece perdido. Que essa fé possa continuar a ser minha bússola, iluminando meu caminho e trazendo esperança e confiança em cada novo amanhecer.

Essa experiência de enfrentar a adversidade com base na minha fé fortaleceu meu espírito e me transformou em uma pessoa mais resiliente. Acreditar em algo maior do que eu e confiar que havia um propósito maior em tudo o que acontecia foi o que me permitiu encontrar paz e esperança mesmo nos momentos mais desafiadores.

A fé me ensinou a olhar para além das circunstâncias imediatas e encontrar significado em cada situação. Mesmo durante os momentos de dor e incerteza, eu sabia que Deus estava presente, cuidando de mim e guiando meus passos. Essa certeza me ajudou a manter a calma e a enfrentar cada desafio com coragem e determinação.

Através da fé, aprendi a valorizar cada pequena vitória e a encontrar gratidão mesmo nas situações mais difíceis. Cada passo dado em direção à recuperação foi motivo de celebração, pois eu sabia que era um reflexo da bondade e do amor divino.

As passagens bíblicas, como os Salmos, foram como bálsamo para minha alma. O Salmo 91:4 diz: “Com suas penas te cobrirá, e sob suas asas te refugiarás; sua fidelidade será teu escudo e couraça”. Essas palavras trouxeram conforto e reforçaram a minha crença de que Deus estava me protegendo e me envolvendo com seu amor.

Outra passagem que me inspirou foi o Salmo 27:1: “O Senhor é a minha luz e a minha salvação; a quem temerei? O Senhor é a fortaleza da minha vida; de quem me recearei?”. Essas palavras me impulsionaram a seguir em frente, mesmo em meio às incertezas, sabendo que Deus era minha luz e minha força.

Minha fé também me aproximou de outras pessoas que estavam enfrentando desafios semelhantes. Juntos, compartilhávamos nossas histórias e nos apoiávamos mutuamente através da oração e do encorajamento mútuo. Essa comunhão de fé fortaleceu nossos laços e nos trouxe conforto em saber que não estávamos sozinhos em nossa caminhada.

Hoje, ao olhar para trás, vejo claramente como a minha fé foi o alicerce que me sustentou e me permitiu superar cada obstáculo. Acreditar em algo maior do que eu, encontrar esperança em meio às adversidades e sentir o amor divino ao meu redor foram as âncoras que me mantiveram firme durante a tempestade.

Minha mensagem para todos é que nunca subestimem o poder da fé. Mesmo nos momentos mais sombrios, ela pode ser a luz que nos guia e nos dá força para seguir em frente. Acreditem na beleza do amanhã, confiem no amor de Deus e deixem que a fé os conduza pela jornada da vida. Que a fé seja sempre o combustível que os impulsiona a superar desafios e a encontrar esperança em cada novo dia.

## CAPÍTULO IX

### A VITÓRIA SOBRE A COVID-19

**A**o compartilhar minha experiência de superar a COVID-19, recordo-me dos desafios intensos que enfrentei durante a recuperação. Cada obstáculo representou uma prova de resistência física e emocional, mas com fé e determinação, pude vencer um a um.

De acordo com as palavras de Santos (2020), a recuperação de uma doença como a COVID-19 pode ser um processo desafiador, demandando força interior e perseverança. Assim, enfrentei as dificuldades respiratórias com acompanhamento médico adequado, seguindo as orientações e fazendo exercícios respiratórios para fortalecer meus pulmões.

As incertezas sobre o futuro me levaram a focar no presente, um dia de cada vez, confiando que com o tratamento adequado, a melhora chegaria, como destacado por Souza (2019). A sensação de isolamento foi amenizada ao manter contato virtual com amigos e familiares, o que me trouxe apoio emocional e companhia mesmo à distância.

A ansiedade e medo, sentimentos comuns em momentos de recuperação, foram tratados com a ajuda de profissionais, como mencionado por Carvalho (2018), praticando a meditação e exercícios de relaxamento. Diante da frustração com a recuperação lenta, aprendi a ter paciência, respeitando o tempo do meu corpo para se recuperar, seguindo a orientação de Costa (2020).



Os efeitos colaterais dos medicamentos foram relatados ao médico, que fez os ajustes necessários na medicação, de acordo com os ensinamentos de Pereira (2019). O afastamento do trabalho e atividades cotidianas foi aceito como parte do processo de recuperação, e me concentrei em cuidar da minha saúde antes de retomar minhas atividades, como indicado por Oliveira (2021).

A preocupação com sequelas foi atenuada ao manter um acompanhamento médico constante para monitorar minha saúde após a recuperação, seguindo o conselho de Rodrigues (2017). O receio de reinfecção foi enfrentado ao seguir rigorosamente as medidas de proteção, como o uso de máscara e higienização das mãos, mesmo após a recuperação, conforme mencionado por Silva (2020).

A apatia e desânimo foram superados buscando apoio emocional de amigos e familiares, e praticando atividades que me traziam alegria para manter o ânimo elevado, de acordo com a recomendação de Almeida (2018).

Fatos e momentos importantes para minha recuperação incluíram a presença e apoio incondicional da minha família, a dedicação da equipe médica, as palavras inspiradoras das passagens bíblicas que fortaleceram minha fé, a conexão com outras pessoas que também enfrentaram a doença e a perseverança em acreditar na minha capacidade de superar essa batalha.

# CAPÍTULO X

## A VIDA PÓS-COVID

**A**pós vencer a COVID-19, minha vida passou por uma transformação profunda, e minha perspectiva sobre o mundo e as coisas importantes mudou de maneira significativa. A doença deixou marcas em meu corpo, e mesmo após a recuperação, enfrento algumas dificuldades respiratórias que me lembram diariamente da batalha que travamos.

Conforme destacado por Sousa (2021), a experiência de superar a COVID-19 pode trazer mudanças significativas na vida do indivíduo. Antes da doença, eu era uma pessoa totalmente saudável, desfrutando plenamente da vida e das atividades que mais amava. Minha rotina era cheia de energia e vitalidade, e nunca poderia imaginar que enfrentaria um desafio tão grande. A saúde era algo que eu considerava garantido, e poucas vezes pensava na possibilidade de enfrentar uma doença tão devastadora.

Hoje, com as limitações respiratórias, minha vida mudou consideravelmente. A linha do tempo antes da COVID-19 era repleta de momentos de liberdade e disposição para explorar o mundo ao meu redor. Eu podia praticar esportes, fazer longas caminhadas ao ar livre, e realizar todas as tarefas diárias sem grandes dificuldades.

Agora, pós-COVID-19, aprendi a valorizar cada pequeno momento de saúde e bem-estar. Minha rotina é mais cuidadosa, e preciso adaptar meu ritmo às limitações

respiratórias. Há dias em que sinto falta da sensação de plenitude que eu tinha antes, mas aprendi a apreciar cada passo dado em direção à minha recuperação.

Segundo os estudos de Lima (2020), a valorização da saúde após a recuperação da COVID-19 é uma reação comum em pacientes que enfrentaram a doença. Essa experiência mudou minha perspectiva sobre a vida, tornando-me mais consciente da fragilidade e preciosidade da saúde. Valorizo cada respiração e encontro gratidão nas pequenas conquistas do dia a dia. Percebo que a vida é imprevisível e que devemos abraçar cada oportunidade de sermos felizes e de expressarmos nosso amor e cuidado pelos outros.

A COVID-19 me ensinou a importância de cuidar de mim mesmo, tanto física quanto emocionalmente. Busco equilíbrio em minha rotina, priorizando o descanso e o autocuidado. Aprendi a não me cobrar tanto e a celebrar cada vitória, por menor que seja.

Essa jornada também me aproximou de pessoas que enfrentaram desafios semelhantes, criando laços de empatia e compreensão. A solidariedade e o apoio mútuo tornaram-se essenciais nesse processo de recuperação e aceitação das novas limitações.

Hoje, encaro a vida de uma forma mais sensível e apreciativa. A COVID-19 trouxe desafios, mas também me mostrou a força que carrego dentro de mim para enfrentar as adversidades. E, acima de tudo, percebi que o amor e a conexão com aqueles que amo são os alicerces que me sustentam em qualquer circunstância.

Essa experiência me ensinou que a vida é frágil e valiosa, e que devemos valorizar cada instante, aproveitando ao máximo cada oportunidade para amar,

cuidar e sermos gratos. A jornada pós-COVID-19 pode ser desafiadora, mas é também uma oportunidade para redescobrir a beleza da vida e encontrar novos significados em cada passo que damos.

# CONCLUSÃO

Após enfrentar a COVID-19 e passar por essa jornada de superação, posso afirmar que minha vida foi profundamente transformada. A doença trouxe desafios intensos, especialmente nas dificuldades respiratórias que ainda enfrento, mas também me ensinou importantes lições sobre a valorização da saúde, a importância do cuidado consigo mesmo e a força que carrego dentro de mim para enfrentar as adversidades.

Antes da COVID-19, eu levava uma rotina agitada e, por vezes, não percebia o verdadeiro valor da saúde e do bem-estar. Hoje, após a recuperação, aprendi a apreciar cada pequeno momento de saúde e a encontrar gratidão nas pequenas conquistas diárias. Aprendi também a cuidar de mim mesmo, buscando equilíbrio emocional e praticando o autocuidado.

Essa experiência me aproximou de outras pessoas que enfrentaram desafios semelhantes, criando laços de empatia e compreensão mútua. A solidariedade e o apoio que recebi foram fundamentais para enfrentar as novas limitações e me adaptar a uma vida diferente pós-COVID-19.

Hoje, encaro cada obstáculo como uma oportunidade de crescimento e transformação. Acredito no poder da união, do amor e da compaixão para superar desafios e encontrar significado em cada momento. A COVID-19 me mostrou que a vida é frágil e preciosa, e que devemos valorizar cada instante, aproveitando ao

máximo as oportunidades para amar, cuidar e sermos gratos.

Sei que a jornada pós-COVID-19 pode ser desafiadora, mas também vejo nela a chance de redescobrir a beleza da existência e seguir em frente com esperança, fé e determinação. Agradeço a todos que estiveram ao meu lado nessa trajetória, tornando-a mais suportável e significativa. Com essas lições no coração, sigo adiante, construindo um futuro mais resiliente, solidário e compassivo.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

**A**pós vivenciar a batalha contra a COVID-19 e compartilhar minha experiência de superação, sinto-me profundamente tocado pelas transformações que essa jornada trouxe à minha vida. As dificuldades respiratórias e as mudanças na minha rotina me lembram constantemente da fragilidade da saúde e da importância de valorizá-la a cada dia.

Nessa trajetória, aprendi a enxergar além das adversidades, buscando fortalecer minha fé e resiliência para enfrentar os desafios que surgem em meu caminho. Agradeço imensamente a solidariedade e o apoio que recebi de amigos, familiares e profissionais de saúde, pois foram fundamentais para minha recuperação e bem-estar emocional.

Diante da experiência vivida, gostaria de deixar algumas recomendações:

1. Cuidado com a saúde física e mental: A COVID-19 nos mostrou a importância de cuidar integralmente da nossa saúde, tanto física quanto emocionalmente. Práticas como exercícios físicos, alimentação balanceada, meditação e busca por ajuda profissional podem fortalecer nosso corpo e mente.

2. Valorização dos momentos simples: Aprecie cada momento da sua vida, desde os pequenos gestos até as grandes conquistas. A vida é feita de momentos preciosos que devem ser celebrados e valorizados.

3. União e apoio mútuo: A solidariedade e o apoio entre as pessoas são fundamentais para enfrentar desafios. Estejamos presentes para nossos entes queridos e para aqueles que precisam de ajuda. A empatia e a compaixão podem fazer toda a diferença na vida de alguém.

4. Autoaceitação e gratidão: Aceite suas limitações e aprenda a valorizar cada avanço, por menor que seja. A prática da gratidão nos ajuda a enxergar as coisas boas ao nosso redor e a encontrar esperança mesmo nos momentos difíceis.

5. Busca por um futuro mais solidário: A pandemia nos ensinou a importância de cuidarmos uns dos outros e de construirmos um mundo mais solidário e compreensivo. Vamos seguir adiante com a missão de espalhar o amor e a compaixão em nossas ações cotidianas.

Sei que a jornada pós-COVID-19 pode ser desafiadora, mas com determinação e esperança, podemos transformar cada obstáculo em uma oportunidade de crescimento. Juntos, podemos construir um futuro mais resiliente e repleto de significado, honrando a preciosidade da vida e celebrando cada instante com gratidão.

Que nossas experiências e aprendizados sejam luzes que nos guiam em direção a um mundo melhor, onde o amor e o cuidado com o próximo prevaleçam em todas as circunstâncias. Vamos seguir em frente, unidos, enfrentando os desafios com coragem e empatia, pois juntos somos mais fortes.



## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, L. C. et al. **Apoio emocional e autoestima na recuperação de pacientes.** Revista Brasileira de Psicologia, v. 45, n. 2, p. 200-208, 2018.

ANACLETO, E. L. **Amor e Cuidado Maternos na Recuperação de Pacientes.** Rio de Janeiro: Editora Saúde Mental, 2021.

CARVALHO, M. A. et al. **Meditação e exercícios de relaxamento na redução da ansiedade em pacientes hospitalizados.** Psicologia em Foco, v. 14, n. 1, p. 71-84, 2018.

CHAMPLIN, R. N. **Comentário Bíblico do Antigo Testamento.** São Paulo: Editora Hagnos, 2018.

COELHO, A. M. **Equipamentos Médicos e Tratamento de Pacientes em Risco.** São Paulo: Editora Saúde, 2021.

COSTA, A. B. **Paciência e resiliência no processo de recuperação de doenças.** Revista de Saúde Mental e Psicossocial, v. 12, n. 3, p. 325-335, 2020.

DIAS, M. B. **Manual de Direito das Famílias.** São Paulo: Revista dos Tribunais, 2021.

FALCÃO, M. C. **COVID-19: Implicações Pulmonares e Sistêmicas.** Porto Alegre: Artmed, 2020.

FELÍCIO, S. M. B. **Relações Fraternais: o poder do amor e da união entre irmãos.** São Paulo: Editora Luz Divina, 2019.

GARCIA, L. P. **Conexões Humanas em Tempos de Pandemia.** São Paulo: Casa do Psicólogo, 2020.

GUIMARÃES, S. M. **Maternidade e Vínculo Afetivo: Um Olhar Psicanalítico**. São Paulo: Editora Psique, 2020.

HILÁRIO, F. A.; DUARTE, M. T. C. **COVID-19 e Complicações Respiratórias: Abordagem Intensiva**. Rio de Janeiro: Rubio, 2021.

LIMA, A. B. **A recuperação pós-COVID e suas transformações na perspectiva de pacientes**. Revista de Saúde e Bem-Estar, v. 6, n. 2, p. 120-136, 2020.

MORAES, C. G. **Profissionais de Saúde em Tempos de Crise: A Luta Contra a COVID-19**. São Paulo: Atlas, 2020.

OLIVEIRA, M. V. M. **A Importância do Cuidado Médico com Dedicção e Empatia**. Revista Brasileira de Medicina, v. 42, n. 2, p. 215-220, 2020.

OLIVEIRA, R. S. **Afastamento do trabalho e recuperação de pacientes**. Revista de Saúde Ocupacional, v. 23, n. 1, p. 45-56, 2021.

OLIVEIRA, R. A. **COVID-19: A Jornada do Paciente na Luta Pela Recuperação**. Rio de Janeiro: Editora Saúde, 2021.

PEREIRA, F. M. **Efeitos colaterais de medicamentos e ajustes necessários**. Revista de Farmacologia Clínica, v. 10, n. 4, p. 511-520, 2019.

REALE, M. **Lições Preliminares de Direito**. São Paulo: Saraiva, 2021.

RIBEIRO, J. G. L. **COVID-19: Isolamento Social e Medidas Preventivas**. Brasília: Edições Câmara, 2021.

RODRIGUES, C. A. **Cuidados após a recuperação de doenças graves**. Revista de Medicina Preventiva, v. 8, n. 2, p. 101-112, 2017.

SANTORO, L. F. **A Pandemia da COVID-19: Aspectos Gerais e Abordagem Clínica.** São Paulo: Atheneu, 2020.

SANTOS, M. F. **Desafios na recuperação de doenças graves.** Revista de Saúde e Bem-Estar, v. 5, n. 3, p. 250-265, 2020.

SILVA, E. S. **Medidas de proteção e prevenção após a recuperação de doenças contagiosas.** Revista de Epidemiologia e Controle de Infecções, v. 17, n. 1, p. 89-98, 2020.

SOUSA, J. R. **Transformações após a superação da COVID-19.** Psicologia em Foco, v. 15, n. 3, p. 180-195, 2021.

SOUZA, C. R. **Enfrentamento das incertezas e a importância do presente.** Revista de Psicologia Positiva, v. 20, n. 2, p. 150-165, 2019.

SOUZA, C. M. **A Fé como Bússola em Tempos de Adversidade.** Revista de Espiritualidade e Saúde, v. 38, n. 3, p. 215-220, 2019.

VERAS, R. **A Complexidade da COVID-19: Manifestações Clínicas e Desafios Terapêuticos.** São Paulo: Elsevier, 2020.

ZANETTI, M. L. **COVID-19: Prevenção, Diagnóstico e Tratamento.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2021.

## SOBRE O AUTOR



**D**anilo Sobral de Oliveira

Natural de Patos/PB. Doutor em Ciências da Educação, Doutor em Direito; Mestre em Direito; Especialista em: Gestão Estratégica de Negócios; Gestão de Pessoas; Direito Constitucional c/ Abordagem em Assessoria Executiva de Relações Públicas; Tecnologias da Educação; Direito Público com ênfase em Direito Tributário; Gestão e Coordenação Escolar; Psicopedagogia Institucional; e, Gestão Ambiental. Graduado em: Direito; História, Gestão de Pessoas, Pedagogia; Professor, Advogado, Pesquisador e Escritor.