

**INEVITÁVEL**

# “Os alunos do primeiro ciclo vão pagar a fatura de terem estado em casa”

Pré-escolar e primeiro ciclo regressam hoje às aulas presenciais. Filinto Lima diz que o ensino à distância já fez estragos irreparáveis. Para Jorge Ascensão, da Confederação das Associações de Pais, “as crianças são as vítimas mais inocentes desta pandemia”. País desconfina a conta-gotas: a partir de hoje já pode ir ao cabeleireiro, comprar um livro ou fazer um *piercing*.

// PÁGS. 2-3

## Suspeito de corrupção e afastado de funções, Mexia continua a receber da EDP: 2,4 milhões até 2023 // PÁG. 6



### COVID-19. AS SEQUELAS NÃO OLHAM A IDADES

Depois de dados como curados, pacientes continuam a apresentar sintomas

Pedro, de dez anos, não conseguia acompanhar os amigos: “Não me sinto o mesmo”, desabafa

Já Duarte Gonçalves, de 34, visitou “as zonas mais obscuras do nosso pensamento”

// PÁGS. 14-17

**Como o Badoca Park e o Zoo Santo Inácio estão a viver a pandemia**

// PÁGS. 8-13

**Ronaldo faz hat-trick em meia hora e quebra recorde de golos de Pelé**

// PÁGS. 26-27

**Finanças pessoais.** Em ano de pandemia, consumidores reclamam mais

// PÁGS. 18-19

**Açores.** Chega pode ir a eleições para desbloquear crise interna

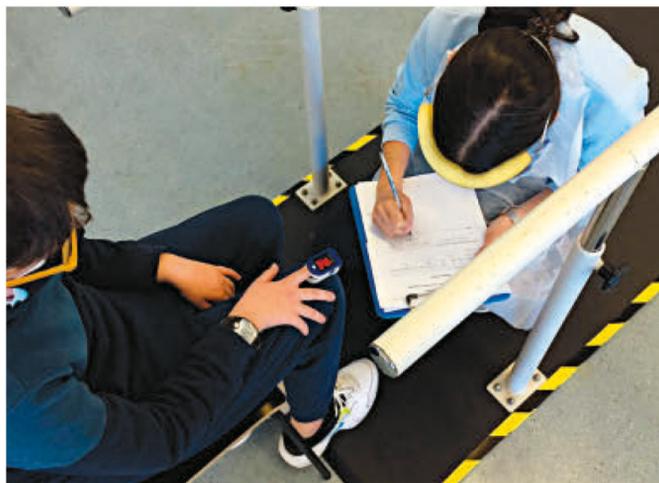
// PÁG. 4

**Groundforce.** TAP propõe aumento de capital para pagar salários em atraso

// PÁG. 32

# Síndrome pós-covid-19: um problema que não escolhe idades

Pedro, de dez anos, diz que não se sente o mesmo desde que foi internado com covid. Mas já conseguiu andar de bicicleta com os amigos. Duarte, de 34 anos, ainda está a recuperar e recorda as horas em que, sozinho no hospital, visitou “as zonas mais obscuras do pensamento”.



SARA PORTO (Texto e fotografias) \* zoom@ionline.pt

O Serviço Nacional de Saúde tem enfrentado o grande desafio de compreender o novo coronavírus, Sars-CoV-2, causador da covid-19. A somar às diferentes mutações, os casos de reinfeção e a possibilidade de sequelas, há a chamada síndrome pós-covid-19: termo utilizado para descrever os casos em que depois de dada como curada, a pessoa continua a apresentar sintomas da infeção.

Jorge Pimenta, fisiatra e diretor clínico do Protocolo de Recuperação Pós-Covid-19 da Clínica Fisiogaspar, tem lidado com vários casos. “As consequências são muito variadas”, nota, mas sabe-se que sintomas como tosse, dispneia (falta de ar), fadiga severa, diminuição da tolerância ao esforço e fraqueza muscular são algumas das condições mais frequentes. E, ao contrário do que se poderia pensar, esta realidade não afeta apenas os mais velhos – atinge pessoas de todas as faixas etárias, como pudemos testemunhar através dos casos de Pedro Pinto, um menino com 10 anos, de Duarte Gonçalves, de 34, e de Chirague Bhanji, de 43.

**PEDRO PINTO: O MENINO CORAJOSO DOS ÓCULOS COR DE LARANJA** A imagem é forte: uma mão pequenina com o dedo

indicador esticado pressionado pelo aparelho de medição dos sinais vitais. Por detrás dos óculos cor de laranja escondem-se os olhos curiosos e atentos de Pedro Pinto, um menino com 10 anos que viu a sua infância estagnada após ter testado positivo à Covid-19. “Eu tive medo de adormecer e nunca mais acordar”, admite o jovem muito emocionado.

Pedro encontra-se sentado na marca azul do gabinete de fisioterapia da Clínica Fisiogaspar. Encolhido, tímido, mas muito ciente de tudo aquilo que está a acontecer. Depois de ter contraído o vírus, que só se revelou ao terceiro teste efetuado, não se sente o mesmo. Os passeios naquela que diz ser a sua companhia de aventuras, a bicicleta, tiveram de encurtar e a dificuldade em subir e descer escadas, sentar e levantar da cadeira revelam as mazelas deixadas pela covid-19.

Os primeiros sintomas foram dores de cabeça, febre e dores no corpo. A família tentou baixar-lhe a febre através de medicação, revela Jorge Pinto, o pai do menino, mas a situação agravou-se. Passados dois dias, a Saúde 24 prescreveu uma ida ao Hospital de Cascais, que rapidamente o transferiu para o Hospital Dona Estefânia, em Lisboa. A família admite não ter estado preparada para o que veio a seguir: o internamento na Unidade de Cuidados Intensivos. Depois de três lon-



Pedro Pinto, que gosta de andar de bicicleta e de trepar às árvores, está ansioso por recuperar a vida que tinha. A fisioterapeuta Cascais tem-no ajudado e no último fim de semana o menino de dez anos já pôde andar de bicicleta com os amigos



gas semanas deitado numa cama de hospital, sempre acompanhado pela mãe, que diz ter sido “a sua maior força”, Pedro teve alta. Mas a luta ainda estava longe de terminar.

“Eu sou um menino simpático, alegre e feliz. Gosto muito de andar de bicicleta com os amigos, o que foi uma grande vitória para ele e, ao longo das sessões temos verificado que a perceção do esforço também melhorou, ou seja, já conseguimos fazer exercícios mais exigentes e ele não se sente tão cansado”, afirma a fisioterapeuta, acrescentado que um mês será suficiente para o Pedro recuperar, mesmo que esses cálculos sejam sempre incertos.

O susto e a estadia no hospital fazem parte do passado. Contudo, Pedro relembra os momentos mais difíceis que passou no hospital: “Tinha saudades dos meus pássaros, da família e de dormir na minha cama”, exclama sorridente. O que mais lhe ficou gravado na memória foram as injeções – “as picadas” – que todos os dias levava na barriga, os gritos das outras crianças e a falta de ter a família toda por perto. Agora, é aguardar pelo momento em que voltará a ser o mesmo menino

“Tinha saudades dos meus pássaros, da família e de dormir na minha cama”, recorda Pedro

O que mais lhe ficou gravado na memória foram as injeções que todos os dias apanhava na barriga

to o mesmo”, lamenta Pedro, olhando para a fisioterapeuta como quem busca aprovação.

De facto, Pedro apresentou uma diminuição da tolerância ao esforço e uma diminuição da força muscular, essencialmente, nos membros inferiores, confirma a fisioterapeuta Beatriz Cascais.

“No início do tratamento o Pedro referiu que, muitas vezes, se queria levantar e não conseguia, que brincar no parque com os amigos não era a mesma coisa e que não conseguia acompanhar as corridas”, declara Beatriz. Neste momento o menino faz fisioterapia três vezes por semana em dias alternados. As sessões consistem em “exercícios de fortalecimento para os membros inferiores e exercícios, a que nós chamamos de aeróbicos, direcionados para a parte cardiorrespiratória”, acrescenta a fisioterapeuta. Além disso, Pedro está a ser acompanhado por uma psicóloga e por uma nutricionista, tendo em conta o trauma desenvolvido e a grande perda de peso que sofreu aquando da doença.

Caminhamos até ao espaço onde decorrem os exercícios práticos que permitem analisar as melhorias e a resistência. Um conjunto de máquinas devidamente higienizadas faz-nos ter a impressão que nos encontramos num ginásio comum. Mas não. Os exercícios começam numa máquina de fortalecimento dos braços, onde Pedro faz movimentos circulares; depois passa para a cadeira, onde se senta e levanta em exercícios alternados de acordo com a sua resistência e, por fim, a subida e descida de um “degrau” que permite definir a melhoria no seu equilíbrio.

De acordo com a fisioterapeuta, Pedro está a evoluir bastante. “No fim de semana passado já conseguiu ir andar de bicicleta com os amigos, o que foi uma grande vitória para ele e, ao longo das sessões temos verificado que a perceção do esforço também melhorou, ou seja, já conseguimos fazer exercícios mais exigentes e ele não se sente tão cansado”, afirma a fisioterapeuta, acrescentado que um mês será suficiente para o Pedro recuperar, mesmo que esses cálculos sejam sempre incertos.

O susto e a estadia no hospital fazem parte do passado. Contudo, Pedro relembra os momentos mais difíceis que passou no hospital: “Tinha saudades dos meus pássaros, da família e de dormir na minha cama”, exclama sorridente. O que mais lhe ficou gravado na memória foram as injeções – “as picadas” – que todos os dias levava na barriga, os gritos das outras crianças e a falta de ter a família toda por perto. Agora, é aguardar pelo momento em que voltará a ser o mesmo menino

continua na página seguinte >>



>> continuação da página anterior

ativo e apaixonado pelas brincadeiras de rua. E treinar para que isso não demore a acontecer.

**CHIRAGUE BHANJI: O PRINCÍPIO DE UMA PNEUMONIA** Chirague Bhanji, com 43 anos, também passou por um período difícil. Com uma vida ativa intensa – praticava desporto sete vezes por semana –, sem vícios e com uma alimentação equilibrada, o diretor financeiro foi surpreendido quando os sintomas apareceram. “Os primeiros sintomas que tive foram idênticos aos de uma ligeira constipação, mas dois dias mais tarde começaram as dores em todo o corpo que afetavam principalmente as pernas, a lombar, o trapézio e os braços”, descreve.

Foi nesse momento que percebeu que alguma coisa não estava bem. Após contactar a Saúde 24, foi encaminhado para realizar o teste à covid-19, que deu resultado positivo.

Depois das dores no corpo, Chirague começou a sentir muito cansaço, sono e, mais tarde, uma tosse que se foi agravando até se transformar em falta de ar. “Decidi então ir às urgências, onde me foi administrado um antibiótico, diagnosticado um princípio de pneumonia e uma infeção nos brônquios”, recorda. Apesar disso, pôde voltar para casa medicado e na companhia de uma bomba de corticoides. Chirague teve de regressar ao hospital dois dias depois, já que a tosse per-

sistia. Mais uma vez, não foi necessário internamento e depois de medir a saturação de oxigénio, de a confirmar com um teste de gasometria e um raio-x, regressou a casa com mais uma bomba de corticoides. Dois dias depois, já se sentia melhor. Mas as mazelas, apesar de serem menos graves do que no caso do pequeno Pedro, foram-se revelando: “Um mês depois da alta fui fazer exames médicos onde o eletrocardiograma acusou uma arritmia muito preocupante”, relembra. “Tive um aparelho ligado 24h por dia com o objetivo de me ouvir o ritmo do coração”, relembra.

Um mês depois de ter alta Chirague Bhanji foi fazer exames. O eletrocardiograma acusou uma arritmia

As complicações, se não forem tratadas, “podem motivar reinternamentos e morbilidade crónica”, alerta Jorge Pimenta

Além da arritmia, ficou com grandes dores lombares consequentes dos 20 dias deitados numa cama. “Criei uma lombalgia, tive de fazer fisioterapia e ainda praticar alguns exercícios de reabilitação em casa”, explica.

Entretanto, já retomou a sua vida normal. Mas aquilo por que passou deu-lhe uma nova perspetiva sobre a vida.

Nos casos mais graves desta síndrome, as funções pulmonares e/ou cardíacas podem ficar comprometidas. E, por mais que seja menos frequente, disfunções do sistema nervoso, patologias renais, hepáticas ou vasculares, entre outras, já foram documentadas. Tanto as complicações mais graves, como as menos graves, se não forem tratadas, “podem motivar reinternamentos, morbilidade crónica e maior necessidade de recursos económicos de saúde”, alerta Jorge Pimenta.

O médico acrescenta ainda que as alterações emocionais e psicológicas associadas à doença, como ansiedade, depressão e stress pós-traumático, podem ter consequências devastadoras e são de extrema importância no processo de recuperação.

Ao contrário de Pedro que tem apresentado grandes melhorias e Chirague, que já se encontra curado, Duarte Gonçalves não teve essa sorte.

**DUARTE GONÇALVES: A FALTA DE APOIO MÉDICO** Técnico de higiene e segurança no trabalho e fotógrafo por paixão, aos 34 anos Duarte Gonçalves apanhou o maior susto da sua vida.



“No início do tratamento o Pedro referiu que queria levantar-se e não conseguia, que brincar com os amigos não era a mesma coisa”, diz a fisioterapeuta Beatriz Cascais



Os primeiros sintomas foram dor de garganta e a tosse. “Pensei que fosse uma pequena constipação, já que no dia anterior tinha apanhado chuva no trabalho”, conta Duarte. Depois de um dia sem melhorias decidiu fazer o teste à covid-19. Deu negativo. Consultou o seu médico de família, que lhe recomendou medicação para a tosse e garganta, e voltou a fazer o teste. Mais uma vez, deu negativo. Nessa altura a febre ainda não tinha aparecido e só no terceiro teste, realizado a pedido da empresa para a qual trabalha, confirmou que se tratava do novo coronavírus.

“Nessa altura já sentia cansaço, só tinha vontade de me manter deitado, a febre começou a aumentar, comecei a ter falta de oxigénio e o meu corpo começou a ceder. Liguei para a linha da Saúde 24, que não me ajudou. No dia seguinte tive de pedir assistência aos bombeiros para que me levassem para as urgências do Hospital do Litoral Alentejano”, declara o técnico. O que não esperava é que se avizinhavam 14 dias de internamento: “Tive de estar constantemente com apoio de oxigénio e foram as horas de barriga para baixo que evitaram a entubagem, porque já estava a ficar com alguns órgãos afetados”, afirma Duarte.

Além de ter contraído uma bactéria no hospital e de ter desenvolvido uma infeção urinária, a covid-19 deixou-lhe mazelas. “Continuei a ter muitas dores no corpo, principalmente nas costas e nos membros inferiores. Fiquei com a minha perna

esquerda afetada devido à falta de mobilidade nas semanas de internamento, estou com os nervos presos, está a apanhar-me a perna direita e não sei se não apanhará a ciática”, questiona.

A longa espera pelas consultas no hospital obrigou-o a recorrer aos privados para tratar dos seus problemas. “Sinto que existem várias lacunas no acompanhamento prestado aos utentes. Durante o tempo que estive no hospital senti-me muito sozinho. O tempo custa a passar e acabamos por visitar zonas mais obscuras do nosso pensamento”, relembra com a voz trémula. “Pensei muitas vezes em desistir dos meus sonhos, desistir de fotografar. Fez-me falta um acompanhamento psicológico que atualmente estou a ter através de amigos e não por iniciativa do hospital”, revela Duarte.

Neste momento faz tratamentos de fisioterapia duas vezes por semana, tanto pelas dores na perna, como pelas dores nas costas. Além das mazelas físicas deixadas pela covid-19, o técnico frisa o preconceito existente por membros da sua comunidade, no que toca às pessoas que foram infetadas pelo vírus: “Sinto que as pessoas me olham de forma diferente, evitam cruzar-se comigo. Essas coisas doem. Eu tive covid, não quer dizer que esteja infetado para o resto da vida”, conclui.

Por enquanto, ainda está a lutar para ter a sua vida de volta e voltar a observar o mundo através da sua lente.

Texto editado por José Cabrita Saraiva