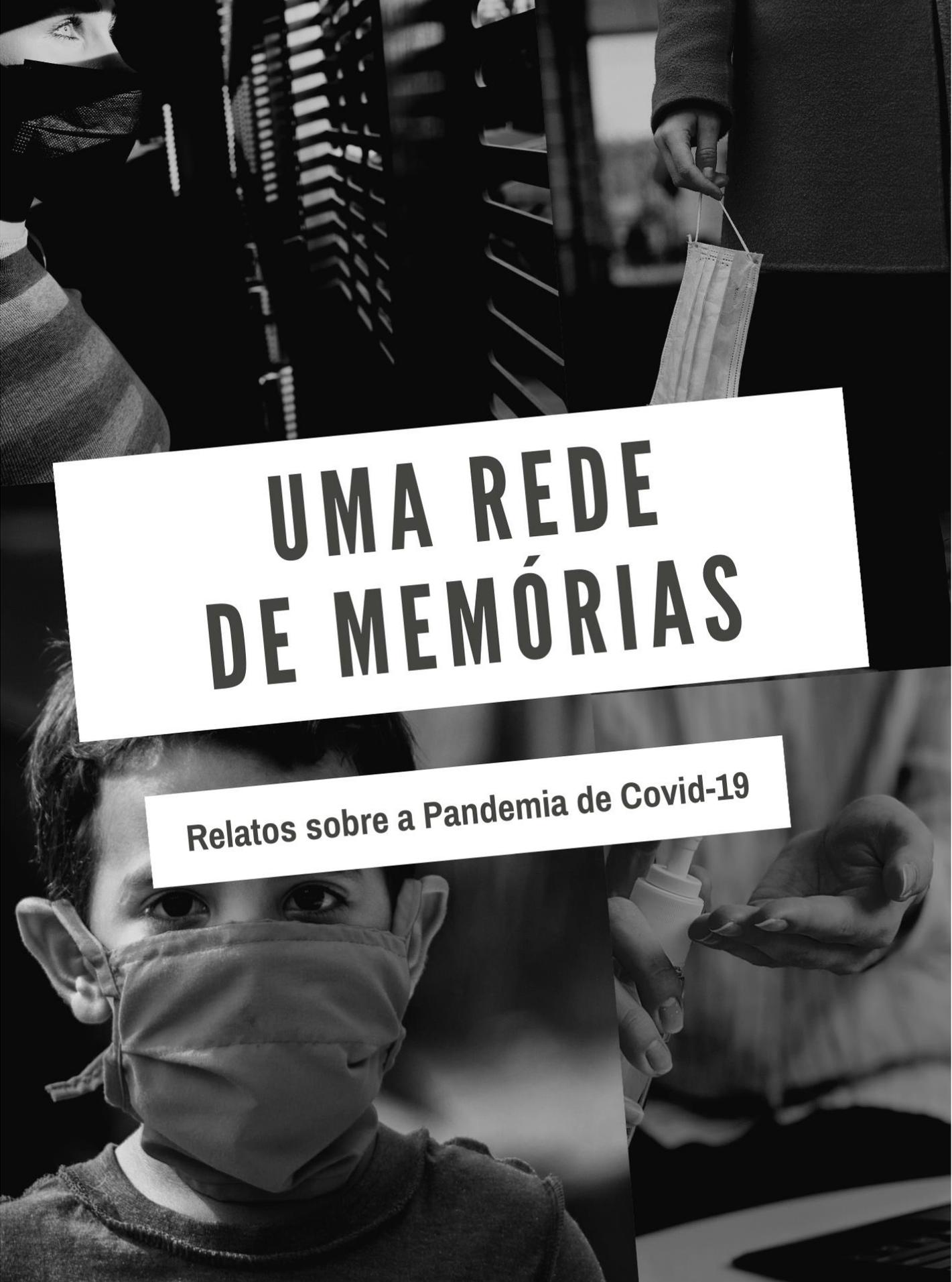


ORG. PAULA STEINHAUS



UMA REDE DE MEMÓRIAS

Relatos sobre a Pandemia de Covid-19

ILUSTRAÇÃO LAURA STEINHAUS

**Uma rede de memórias:
Relatos sobre a Pandemia de Covid-19**

**Organizadora
Paula Cristiele Steinhaus**

**Ilustrações
Laura Gabriele Steinhaus**

Financiado pelo Fundo Municipal de Cultura

**AQUI
TEM**



*Fundo Municipal de Cultura
Santo Ângelo - RS*

**Santo Ângelo/RS
2021.**

Apresentação

Esse livro é um pequeno recorte dentre milhares de histórias que a Pandemia de Covid afetou, modificou, ou interrompeu.

Estamos em Junho de 2021 e o Brasil é o lugar com o maior número em registros de mortes por Covid-19 no mundo, atingindo a marca de quase meio milhão de mortos. Essa marca é de grande trauma, de grande dor não só para as famílias que seguem enlutadas, mas também para nós enquanto sociedade, já que muitas dessas perdas poderiam ter sido evitadas por meio de políticas públicas e vacinação. Vivemos um cenário genocida de desamparo e são poucos os fios de esperança que nos sustentam rumo ao futuro. Estamos todos cansados de nos "reinventar", no entanto, seguimos.

Espero que esse livro toque as pessoas que ainda não compreenderam a gravidade dos tempos atuais e desperte nas gerações futuras um senso maior de coletividade. Afinal, essa experiência de contaminação mundial deixou claro aquilo que as "fronteiras" buscam disfarçar: Somos todos habitantes de uma mesma casa.

Ainda quanto ao livro, se chegou até aqui peço que siga sua leitura com muito respeito e carinho. Estamos tocando em lembranças e experiências de pessoas reais que

nos concederam licença para isso. Que possamos então tratá-las com a humanidade que lhes é de direito. Espero que essa leitura toque você, assim como tocou a mim e que esse livro cumpra seu papel de manter viva a memória de nossos tempos, para que no futuro não se repitam tragédias que podem ser evitadas.

Com respeito a todas as famílias e vítimas, seguimos esperando por dias melhores.

*Todas as dores podem ser
suportadas se você as puser numa
história ou contar uma história sobre
elas.*

(BLIXEN, Karen)

Sumário

VÍRUS, ANGÚSTIA E ARTE	6
O ÚLTIMO SUSPIRO	9
DESTRUIÇÃO EM MASSA	12
MINHA MEMÓRIA.....	16
RELATO DE UMA PANDEMIA INTERMINÁVEL.....	18
PRISÃO DO MEDO.....	21
CHUVA.....	23
14 DE MAIO DE 2021, SIRENE ATERORIZANTE	23
O DIA EM QUE O INVISÍVEL NOS LIMITOU.....	24
UM RELATO QUE EU NÃO QUERIA ESCREVER.....	25
O EU, O SER EU E A PANDEMIA	27
O PIOR ANO DA MINHA VIDA	28
VIDA.....	31
COMO A PANDEMIA ME TOCOU E TRANSFORMOU	33
ENSINO A DISTÂNCIA	36
ESTÁGIO DE PSICOLOGIA EM 2020: ANGÚSTIAS E SEUS DESTINOS	37
1.1. Relato da Supervisora	37
1.2. Relato das estagiárias	38
TEXTO SEM TÍTULO	41
ELA VAI VOLTAR	42
O COVID TIROU MILHARES DE VIDAS, MAS MOSTROU O REAL SENTIDO DA MINHA, E AGORA?!	44
MINHAS LEMBRANÇAS.....	47
PONTINHA DE MEU NARIZ	48

VÍRUS, ANGÚSTIA E ARTE

Por Maristela Marasca

Lembro-me do atordoamento que foi o início da pandemia. Nós ficamos sabendo rapidamente das notícias não só pela imprensa, mas também através de amigos do exterior, especialmente da Europa, que estavam sofrendo as consequências da epidemia antes de nós. Foram eles que – preocupados com a nossa saúde – começaram a nos alertar. Principalmente porque a nossa atividade, o teatro, envolvia o público e conseqüentemente, aglomeração.

Inicialmente, ficamos com a expectativa de que a quarentena duraria alguns meses, como foi com o período da gripe H1N1. Aos poucos começamos a perceber que essa seria uma trajetória mais longa, e o pior, não sabíamos quando teria fim. Ficamos impactados. Pairava-nos um sentimento de estarmos perdidos. Ficou em nós uma sensação de vácuo, porque no meio de tudo isso havia muita desinformação, não somente da população, mas também do governo. Isso tudo criou um ambiente muito nefasto para os nossos sentimentos, uma sensação de insegurança, desamparo, não tínhamos perspectiva e nem sabíamos o que iria acontecer, como enfrentar essa situação, era como se estivéssemos numa guerra sem armas, num total desamparo. Essa foi a maior sensação que tive com tudo isso, de estarmos todos desprotegidos socialmente, pois víamos todos os países correndo atrás

de vacinas, organizando estratégias de contenção e proteção social, enquanto nosso país mantinha-se num jogo de empurra-empurra, de negação, de não-fazer. Podíamos ver que a questão econômica estava acima da vida das pessoas. A sociedade brasileira acabou assumindo também uma postura de negação, uma espécie de inconsciência da situação grave que estamos vivendo. Nós percebíamos que algumas pessoas (familiares e amigos, inclusive) não davam a devida importância para a pandemia nem para as consequências dela. Muitos negavam a existência e força do vírus, o que gerava ainda mais preocupação. *Por um período achamos que a profissão de artista não iria mais existir* e começamos a pensar no que sabíamos fazer além disso e no que iríamos fazer, pois não tínhamos nenhuma expectativa de retomar as atividades e nem de futuro. Esse foi o período mais difícil que passamos e como o nosso trabalho é diretamente com o público tivemos de lidar com o impacto financeiro.

Buscamos alternativas como a participação em editais e o auxílio emergencial. Adaptamos para a forma virtual alguns projetos presenciais e tentamos diminuir ao máximo os gastos. Fomos sobrevivendo a esse período junto com o respaldo público que a cada dia reconhece mais o nosso trabalho. Os primeiros momentos foram muito difíceis, depois começamos a adaptação no trabalho – pois disso dependeria nossa sobrevivência.

Outro impacto da pandemia é

o isolamento. Não é fácil você manter distanciamento das pessoas que você gosta, dos seus familiares, das crianças, sobretudo. Isso nos abala afetivamente, nos deixa triste, deixa um vazio muito grande. Mas a preservação da vida estava acima disso e manter o distanciamento era importante não só pra manter a própria vida, mas a vida da coletividade. Era essa a contribuição que podíamos dar.

O que a gente fez, buscando criar novas relações e tentando ficar perto tanto dos amigos e família, como também do público, foi buscar novas formas de interação e aproximação, como o *Facebook* e *WhatsApp*, mantendo o distanciamento físico. Também reativamos o Canal no YouTube buscando uma alternativa para manter a relação que tivemos durante esses 35 anos com o público, eles sempre foram muito importantes para nos motivar a continuar e aprimorar o nosso trabalho. Nessa adaptação ao ambiente virtual pudemos perceber o quanto as formas artísticas, sejam elas quais forem, são importantes e podem contribuir para manter ou recuperar a saúde mental das pessoas, especialmente porque começamos a buscar informações científicas tanto no sentido da ciência biológica como da psicologia, que começou a avaliar o efeito que a pandemia teve sobre as pessoas, sobre os sentimentos e sobre a saúde mental. Como não encontrávamos segurança no governo, essas pesquisas foram o que nos sustentaram e ajudaram a entender o momento que estamos vivendo. Essa

experiência nos fez constatar que principalmente no nosso país há a necessidade de resgatar o papel da ciência, da filosofia e da arte para que com isso, possamos compreender melhor o que estamos passando, quem somos nós e como é a sociedade em que a gente vive.

Mas voltando à nossa adaptação, é claro que há diferenças grandes entre os espetáculos presenciais e os online. Ainda estamos processando isso, porque nas atividades virtuais há uma tensão diferente que no presencial.

Presencialmente há uma troca de energia, de olhar, o público não precisa falar nada, mas a gente sente o público, a emoção, o riso e isso pauta o nosso ritmo e intensidade do espetáculo. Quando fizemos isso virtualmente é diferente. No virtual recebemos um retorno distinto por meio do chat ou quando as pessoas fazem comentários e ligações, sendo esse um retorno mediado por um aparelho, uma câmera, uma mídia social, então tem sempre algo entre o ator e o público.

Antes de uma apresentação sempre há uma expectativa. Um ator tem de estar preparado pra lidar com imprevistos, é isso que faz a peculiaridade do teatro. É estar naquele instante, naquele momento, diante do público. Não dá pra errar, parar e voltar ao início, por isso a gente precisa ter um respaldo emocional, físico e de conhecimento para lidar com esses efeitos inesperados nas atividades presenciais. Já nos espetáculos online

essa tensão muda de figura, porque é uma tensão que se desenvolve do ator não diretamente em relação ao público, mas aos aparelhos e programas tecnológicos que fazem essa intermediação. Como a gente não tem um conhecimento tão amplo nessa área não se sabe como isso vai chegar ao público, pois como há uma diferença de percepção nossa ao fazer um espetáculo há também do público a partir da maneira como ele recebe esse espetáculo.

Outra diferença é que no teatro o público assiste ao espetáculo presencial de uma distância de 02 a 04 metros e online isso é diferente. Existe uma câmera que está muito mais próxima pegando detalhes que normalmente o público não está vendo, então, enquanto atores tivemos de mudar recursos que costumamos usar e isso é um desafio, eu percebo a falta que isso faz pra nós. O ambiente virtual é uma maneira de compensar essa carência e assim como é um período de adaptação pra nós é também para o público. Ainda não se sabe quando isso vai acabar, mas o virtual vai permanecer para nós não como atividade principal e sim, como uma atividade paralela de contato com o público.

Mesmo com as adaptações e melhor compreensão do que estamos vivendo, a minha maior dificuldade é entender o quanto uma parte das pessoas considera como natural o elevado número de mortes no país, isso pra mim é muito difícil de assimilar. Não dá pra se dizer que milhares de vidas que se perdem

todos os dias é algo normal ou natural, porque não é! Eu perdi muitas noites de sono e chorei muitas vezes, passei momentos de muita angustia pensando nisso, de como uma parte das pessoas parece não se colocar no lugar dos outros. Talvez façam isso para não enfrentar a situação e entrem num bloqueio, num estado de negação, mas para quem faz essa reflexão e pensa nas consequências coletivas dessa ignorância, fica muito difícil aceitar esse processo de naturalização, especialmente porque ela dificulta as transformações pessoais e sociais e, diante disso, é impossível não citar o descaso das autoridades que têm a responsabilidade de cuidar do país. Há, por exemplo, cientistas trabalhando sem dinheiro, de forma voluntária nas nossas universidades que tiveram seus recursos cortados ou diminuídos. Esses cientistas seguem pesquisando e enfrentando a pandemia com o pouco que tem, apesar de todo o negacionismo governamental e estrutural desse país.

Com isso, preocupa-me também o impacto que recairá sobre as futuras gerações, porque quando negamos todas essas mortes e perdas nós não vivenciamos o luto e precisamos vivenciá-lo para processar racional e emocionalmente as consequências da pandemia. Porque se não fizermos isso, com mais ou menos tempo vamos sofrer as consequências, pois isso tudo fica recalado, fica latente e um dia explode.

Pra finalizar, posso dizer que o

principal aprendizado nessa situação de pandemia é o quanto a educação, a ciência, a filosofia e a arte, precisam fazer parte da vida e do cotidiano das pessoas, o acesso a elas precisam estar assegurados principalmente por meio de políticas públicas, pois esses universos simbólicos contribuem para uma construção mais reflexiva, com autonomia de pensamento e de ação seja em relação ao mundo, seja em relação a nossa própria subjetividade. Precisamos, enquanto coletividade, refletir e transformar aquilo que nos machuca procurando caminhos e respostas que nem sempre são fáceis, mas são necessárias. Esse é o momento para repensarmos o que queremos para o nosso país não de forma individual, mas considerando as gerações futuras.

Acho muito importante o registro sobre o que estamos passando no cenário pandêmico. Esses registros são únicos, são singulares, são feitos a partir da experiência de cada um, das suas sensações. Além disso, os registros contribuem pra gente perceber o quanto somos responsáveis pela nossa própria história, e, sobretudo pela transformação da história. Não existe um super herói que vá nos tirar dessa situação que estamos vivendo. Assim como nós temos a liberdade, nós temos responsabilidade em assumir aquilo que escolhemos e construímos, às vezes erramos, outras vezes não, mas é necessário ter a consciência do erro para poder mudar. Creio que vamos sair diferentes dessa experiência de forma subjetiva,

individual e coletiva. Ninguém passa por uma situação tão aguda como essa sem uma transformação.

Eu queria dizer também que foi muito bom fazer essa ponte de outra maneira, especialmente com o nosso público já de 35 anos. Foi gratificante receber o retorno do quanto fomos significativos na vida das pessoas. Para nós enquanto grupo e enquanto pessoa isso foi muito importante, pois nos manteve ativos e reflexivos nos fazendo enfrentar os desafios.



O ÚLTIMO SUSPIRO

Por Elvis Aron Ribas e Camila Parreira

Toda vida é finita, alias talvez seja isso que a torne tão bela, a beleza se encontra exatamente na finitude. O ser e existir é tão grandioso e complexo, para nós que trabalhamos na área da saúde, ele é tão raro e frágil que buscamos de todas as

formas adiar o inevitável fim desse ciclo maravilhoso ao qual chamamos de vida.

Porém, em muitas vezes esse fim é inevitável, às vezes é abrupto, repentino e fugaz, outras é calmo sereno e natural, tão natural como o fluxo sereno de um riacho. Existe os casos que são de continuo desfalecer, aos quais denominamos de: Pacientes terminais, exatamente por estarem terminando o ciclo da vida como a conhecemos. No momento em que se alcança a complexidade da existência, compreende-se o inevitável encerramento.

Em uma unidade hospitalar de urgência e emergência médica, observamos muitas partidas. Em uma situação cotidiana normal (digo normal, como um aspecto de convívio antes de uma pandemia global) as partidas bruscas e inesperadas, muitas vezes oriundas de um acidente ou uma patologia fulminante, como por exemplo, um infarto agudo do miocárdio ou acidente vascular cerebral, o paciente na maioria dos casos já entra inconsciente em atendimento e assim permanece.

Em outras ocasiões observamos os pacientes crônicos ou terminais. Esses costumam vir e voltar em inúmeros momentos até o atendimento médico. Eles estão há tanto tempo em tratamento que muitas vezes o remédio é tão abrasivo quanto a própria doença. Todos compreendem o caminho que estão trilhando, a estrada não tem retorno e muitos buscam nos últimos metros desse percurso fazer as pazes com seu

passado, preparar a família para o futuro ou apenas deixar as coisas acontecerem, simplesmente deixando a água correr pelo riacho, até mesmo como uma forma de aceitação. Sim, eles já passaram por todas as fases do luto, alguns aceitaram outros não, mas todos compreendem o que está acontecendo.

Em 2020 tudo mudou. O hospital mudou, as escolas mudaram, os comércios e as cidades se transformaram, o cotidiano se transformou. Em um dia estávamos trabalhando normalmente, no outro foi como se houvessem declarado uma guerra repentina e relâmpago, tudo se transformou.

Foi decretado quarentena: Ninguém sai à rua! Tudo fechado, nossos pacientes tradicionais e contínuos em casa, afinal eles são grupo de risco. Mas outro fenômeno surgiu, com menos movimento na rua e um menor número de pessoas em atividade, havia pouca exposição a riscos, os acidentes também diminuíram, houve um momento repentino de tranquilidade e a emergência esvaziou-se. Mas como todos sabem antes da tempestade sempre vem a calmaria.

E a tempestade não tardou muito a chegar. Eu me lembro quando chegou o primeiro paciente suspeito de Covid-19, foi realizada uma operação de guerra biológica, afinal todo cuidado é pouco. Os sintomas eram desconhecidos, os exames e testes demorados e imprecisos, protocolos de medicação inexistentes (ainda não existe um protocolo oficial

indicado pelo Ministério da Saúde), logo veio o segundo, o terceiro, quadragésimo, enfim, a recepção lotou e a triagem também, assim como o ambulatório e os leitos, como se o vento mudasse quando em alto mar. O primeiro paciente foi intubado, o segundo, o terceiro. Adveio a primeira perda.

Os dias foram passando, os pacientes chegando, as partidas acontecendo e de dez por dia, passo-se a trezentos, quinhentos. Em uma pausa observo a TV e a repórter do jornal da manhã aponta novo recorde. Já não é novidade, todo dia batemos um novo recorde de mortes no país. Não tem mais leitos, só pacientes graves ficam conosco, o restante vai para casa aguardar, na maioria dos casos eles aguardam até ficarem graves e retornar.

Já que estamos falando de ciclos, vamos ver o ciclo da Covid - 19 desde o começo. No início é aquela dúvida: estou me sentindo estranho, será a nova doença anunciada pela mídia? Ou será apenas uma gripizinha? O dia passa, às vezes são dois dias às vezes são horas. Você piora, e piora muito, então, corre pro médico, você não quer acreditar, mas já está preocupado. Os exames são feitos, já está sem força quando sai o resultado: Positivo. E nunca um positivo foi tão negativo assim. A dor só aumenta, os remédios para ela também. O ambulatório está lotado, a junta médica está fazendo escolhas de Sofia, vê seu caso como brando e te envia para sua residência, medicação paliativa e isolamento.

Os dias passam, a dor vira constante, não consegue mais comer, nem dormir, nem pensar. Ficar em pé já não é tão fácil, a falta de ar começa a piorar. Procura posições que sejam mais confortáveis para conseguir respirar, você respira e não vem o ar. Tosse até doer o peito, a garganta, até o dedinho do pé. Não sentes mais nada de tanto sofrimento. Nessa altura da batalha tu já estas com medo. Medo por ti, pela tua família.

Será que eu transmiti para alguém? Eles estão bem? Vão ficar bem e saudáveis? Eu vou ficar bem?

A ambulância chegou.

Sua família passou mais uma noite em claro agoniada, porque durante a madrugada te faltou ar e você já não demonstra conseguir sair dessa sozinho.

Na emergência entra mais um paciente oriundo do transporte médico, o dia todo foi assim, não temos vagas! Mas eles não param de chegar, o plantonista da emergência olha em volta, suspira e começa a avaliação.

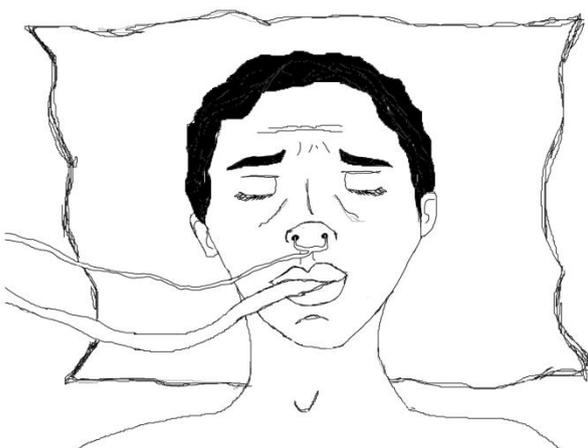
Caso grave mesmo coloca no O2, saturação está abaixo de 73%, febre, angina, fadiga, desidratação. Não tem resposta à terapia aplicada. Quatro horas depois da chegada o laboratório e os exames de imagem não trazem boas notícias. O médico pede para preparar o kit de intubação. O paciente está acordado, com oxigênio instalado e no máximo. Ele sem conseguir respirar, o olho está arregalado, o desconforto é tanto que ele solicita mais analgésicos. Nos olhos vemos medo. Sim, medo, ele sabe que está próximo de ser sedado.

A família é avisada do estado crítico que se encontra o seu ente querido e que será necessária a utilização de ventilação mecânica.

Eles choram. O paciente pede pra falar com o cônjuge, mas não pode, ele está isolado. É feita uma ligação de vídeo. Ele chora, eles choram, o tempo acabou. O sedativo vai fazer efeito logo, ele me olha no olho e eu observo que o medo se transformou em desespero, todos na sala, inclusive ele, sabem que após dormir pode nunca acordar. Tudo passa pela cabeça ao mesmo tempo em que não se consegue pensar em nada.

Você acordou o último dia da sua vida em dor e vai dormir em desespero, com frio, com medo, sem ar e sozinho. E você viu isso tudo acontecer em sete dias, a vida escorregando por sua mão. Enfim os olhos se fecham. Um tubo enorme na garganta garante a entrada de oxigênio, sondas em todos os lugares do corpo, amarrado e vendado.

Um silêncio na sala, apenas o barulho de ar entrando e saindo mecanicamente. Mais um bipe a cada vinte segundos, indicando o batimento cardíaco no monitor, até que o bipe vira um sinal contínuo e seu último suspiro foi sozinho e através de um tubo.



DESTRUIÇÃO EM MASSA

Por T.

Em janeiro de 2020, antes de ouvir/ler sobre um novo vírus que surgiu na China, eu sentia que aquele ano era meu, que nele eu seria produtiva, teria uma vida mais leve e menos estressante que o ano anterior que até então eu considerava como ruim. Torci para janeiro não acabar, mal sabia o que me esperava... Janeiro e fevereiro, dois meses seguidos indo na academia todos os dias, escrevi dois capítulos do TCC, realizei todas as audiências que precisava para o estágio de prática jurídica, eu realmente sentia que aquele ano seria diferente, eu estava muito feliz. Com o início das aulas eu estava animada com minhas amigas, veio o carnaval e festejei muito (a última festa).

Então, começaram as notícias: “o vírus é preocupante”, “pode se espalhar pelo mundo”, entre outras. Eu, pessoalmente, estava começando minha preocupação. Tenho uma amiga que estuda medicina e ela alertou “compra álcool em gel e deixa na bolsa”, assim fiz. Fui chamada de alarmista e exagerada, falavam que o vírus nunca chegaria no interior do Rio Grande do Sul.

Dia 16 de março de 2020 foi o último dia que tive aula presencial na faculdade, “vamos parar por 15 dias” diziam. Em um mês, Santo Ângelo teve a primeira morte e eu fiquei assustada, pois realmente acreditei que estava sendo exagerada por

temer esse vírus.

Em junho meu primeiro contato, minha colega de trabalho foi infectada, o susto “estava perto de mim”. Comecei a verdadeira preocupação, álcool o tempo todo nas mãos, máscara no rosto, e já ouvia “o pessoal teme demais, não é nada, só *uma gripezinha*”. Eu tenho asma, descobri em 2019, e temia, porque até então não sabíamos como as doenças crônicas reagiriam ao vírus, então para mim não seria algo pequeno. Em 2020, por medo procurei um tratamento mais correto, minha médica pediu tomografia e outros exames, um deles teve como laudo que minha capacidade pulmonar é de 75%, desde então, antes de dormir uso dois medicamentos para tratar a asma.

O terceiro capítulo do TCC? Travou. Não conseguia produzir nem uma introdução, foi aos *trancos e barrancos* como dizem. Revisei, revisei e revisei, se eu ler hoje não vou gostar, porque não era eu escrevendo aquilo. Mas no fim essa parte deu certo, TCC com nota máxima, isso não tirariam de mim.

Em setembro o contato mais próximo, meu namorado pegou o vírus, mas nele realmente não foi nada demais. Saudável, forte e com uma boa imunidade, consegui escapar mais uma vez.

E cresceu ainda mais um medo em mim: e se minha mãe pegar? Após esse pensamento, eu fiquei, digamos que, mais *paranoica* com os cuidados. Os três meses seguidos de academia? Terminaram no dia 16 de março por medo de me contaminar e trazer para

minha mãe.

O crescente desanimo em não ver amigos, ter perdido alguns por incompatibilidade de sentimentos e até mesmo caráter por eu achar que tinham uma empatia, mas que neles vi ausente com a situação da pandemia. Enquanto tinham 800 mortos por dia na Itália todos estavam assustados, mas quando o Brasil chegou nesse número pareciam estar acostumados.

Outro desanimo foi com a graduação “*poxa, justo no meu último ano?*” Era para ter sido da bagunça, das festas, era para ter sido feliz e foi totalmente estressante, desanimador e *online*. E assim ele acabou.

Em dezembro tivemos o *drive thru* para comemorar o último dia de aula, dia 18. Uma semana antes meu chefe testou positivo, fiquei com o mesmo sentimento: está perto de mim de novo.

Uma semana depois, minha rinite estava atacada, pensei que fosse pela pintura que meu pai estava fazendo na casa, afinal, tenho asma, como isso não iria irritar meu pulmão? No dia seguinte, realizei o *book* de formatura, com meus pais, meu namorado e uma grande amiga que a graduação me deu. No final da tarde, lembro de dizer “amor, eu não estou bem, o que estou sentindo não é normal”. Porém, cheguei em casa, comi algo e melhorei. Na manhã seguinte, acordei mal, fiz nebulização com os remédios determinados pela pneumologista, tomei um remédio para dor de cabeça e voltei a dormir. Acordei recuperada. Outra pessoa.

A noite naquele dia teria o tal do

drive thru, falei com minhas amigas sobre meus últimos sintomas, alegando que não seria correto eu ir na homenagem. Elas repetiram a mesma frase do meu namorado “é da tua cabeça isso”. E, bom, eu estava melhor mesmo, devia ser paranoia da minha cabeça, não? Decidi ir, foi muito emocionante, ver minhas amigas, os professores mais queridos, meus colegas...

Na madrugada do dia 18 para o dia 19, eu *caí*. Não respirava direito, a asma estava extremamente atacada, não tinha forças para levantar da cama. Pensei comigo que seria o vírus, ainda ouvindo de outras pessoas que era tudo paranoia da minha cabeça. Liguei para o hospital e me aconselharam a testar, porém, eu não tinha forças para sair de casa. Então recomendaram que ficasse isolada por 10 dias desde o primeiro sintoma e então fosse ao laboratório fazer o exame. Assim o fiz.

Foram dias horríveis, dois dias sem banho, pois não conseguia ficar em pé, e não podia receber ajuda porque se fosse o vírus eu iria infectar alguém, lenço umedecido resolvia, valia a pena para não pôr em risco quem eu amo. A falta de ar é horrível de lembrar, a dor absurda no corpo, nenhuma posição melhorava, a falta de apetite e o cansaço me deixavam desesperada. Eu sabia que era a Covid, eu sentia.

Fiz o teste no dia 24 de dezembro, estava um pouco melhor e conseguia ir dirigindo até o laboratório. Duas horas depois o resultado: positivo. Eu desesperei, contei para

minha família, namorado e amigas. Eu fiquei preocupada com as dores nas costas, podia ser uma pneumonia? Não sei. Fui consultar, felizmente, minha oxigenação estava boa. Deveria ficar mais 10 dias descansando para me recuperar, mas a infecção já estava no fim, pelo menos.

A noite seria a janta de natal, e esse foi o cenário: eu trancada no meu quarto, chorando muito e ouvindo meus familiares na mesa rindo e comemorando, eu ouvia que falavam meu nome, mas não podia sair do quarto.

Depois desse episódio, eu perdi amigos, pois não aceitei pessoas que não se preocupavam devidamente com a pandemia perto de mim. Arranjei inúmeras brigas, algumas sustentei até recentemente.

O dia que pude ficar sem máscara em casa foi de grande alívio, e mais ainda pois sei que não contaminei ninguém que eu amava, as amigas que tiveram contato comigo testaram negativo, assim como meus pais e meu namorado. Sei que fiz o correto. Minha infecção não foi grave, foi moderada, não precisei ser internada, nem nada, ainda bem, mas mesmo assim foi horrível! O vírus que estava matando muita gente estava dentro do meu corpo e ele sabia o que era frágil em mim.

Em 04 de janeiro de 2021, retornei ao trabalho e tive minha primeira grande crise de ansiedade, voltei para casa e não conseguia parar de chorar. Desde então foram longos dias com crises, com estresses que eu não tinha. Eu não era mais a pessoa

animada de janeiro/fevereiro de 2020.

Surtava todos os dias com as notícias, e para quem escutou que o vírus não chegaria no interior do Rio Grande do Sul, aqui estamos como uma das piores regiões do estado referente ao contágio.

Sigo preocupada e extremamente cuidadosa com o vírus, a máscara virou peça dos meus *looks*. Voltei para a academia, não acho o correto, mas após o covid, minha respiração ficou pior, minha asma segue mais atacada, preciso dos exercícios e de acompanhamento. Não voltei na pneumologista, além de ser caro e o SUS não ter rapidez em exames, tenho medo de todo meu tratamento contra a asma ter regredido.

No final de abril procurei ajuda médica, pois os pensamentos que rondavam minha cabeça não eram saudáveis, o desespero com o futuro, o medo, a vontade de sair de casa e conseguir um emprego que pague salário de turno integral me deixavam desesperada, eu queria tudo para logo, ainda sigo querendo, mas menos ansiosa. As diversas vezes em que o exame da OAB foi suspenso e remarcado, os concursos suspensos e cancelados me fizeram piorar.

Perdi mais peso, meu cabelo começou a cair, manchas começaram a aparecer na minha pele, assim como cabelos brancos na minha cabeça. Então uma consulta com um psiquiatra se fez necessária, eu sabia que era o estresse, eu não parava de brigar e chorar por tudo, eu precisava de ajuda, atualmente tomo dois medicamentos:

um antidepressivo e um para controlar a ansiedade. É o início do tratamento, não posso afirmar nada, mas sigo menos estressada, isso sim. Preciso de terapia, mas enquanto não consigo pagar, sigo nessa ideia de que um dia farei.

A pandemia me transformou em outra pessoa, eu não me reconheço mais. Claramente, um governo como o que está no poder não ajudou na minha saúde mental, eu fujo das noticiais, sempre fui uma pessoa muito politizada e interessada no assunto, mas por questão de manter minha sanidade não tenho acompanhado a fundo os rumos terríveis que o país está tomando. Minha faísca de esperança se encontra na vacina, meu pai já tomou, mas só ficarei plenamente tranquila quando minha mãe estiver vacinada também. Sempre brincam que a esperança do brasileiro não morre nunca, não é? Sinto que isso diminui com o tempo. Achei que encontraria pessoas melhores no final da pandemia, mas estava enganada e não tenho nem expectativa de quando a vida voltará ao normal e se eu voltarei a ser aquela pessoa do início deste relato.



MINHA MEMÓRIA

Arte e relato por R. S.

Eu já não sei se surtei, se sempre fui assim ou a pandemia causou isso. Talvez ela tenha intensificado todas essas coisas que estão doendo ao mesmo tempo, gerado um *plus* na sensação de desespero. Porém, não dá pra se entregar.

Sou bom em simular que está tudo bem, no entanto não tenho feito muita questão, somente para pessoas queridas que moram em outra cidade, como para minha mãe. Para ela procuro aparentar estar tudo bem, apesar da saudade esmagadora que sempre deixo claro que estou sentindo. Quando meus sintomas de corona vírus agravaram, não atendi suas ligações, porque sabia que se ela soubesse disso, geraria ansiedade e sentimento de impotência. Sinto falta de poder escolher não ir lá e me arrepender, agora é só arrependimento de não ter ido antes e medo de aquele *tchau* mal dado ter sido o último. O arrependimento é de não ter abraçado por 20 minutos.

Já não vejo mais jornal, nem escuto *podcast*, quando passo o olho pelas notícias minha teoria de que a democracia está se esvaziando lentamente vai se concretizando e o desespero bate. Agora tem essa tal de CPI do corona, que talvez prove – mas duvido – que a situação de calamidade total em algumas regiões foram cruelmente pensadas.

Trabalho com fotografia,

filmagem e desenho... formato computador, arrumo celular e até danço a macarena se me pagarem um valor justo. Porém, atualmente, graças a esse micróbio fdp, tive clipes cancelados, meu trabalho com fotografia de evento deixou de existir – não que não existam mais eventos, é que fica feio fazer evento morrendo mais de 4.000 pessoas por dia no Brasil, aí os registros ficam mais escassos.

No início da pandemia eu cancelei a festa do meu aniversário, hoje, um ano depois, estou fazendo churrasco sem um motivo muito maior do que de manter minha sanidade. A frase "Quatro mil mortos por dia" às vezes invade esse momento e dá uma angústia, uma culpa, aí bebo e esqueço. Porém, tem vez que a frase volta gritando, latejando e dizendo que o próximo pode ser meu avô, recentemente recuperado do Covid no HSA.

Dormi três noites com ele no hospital antes de ter os sintomas do corona, devo ter pego lá. Até consigo imaginar qual foi o momento, deve ter sido quando ajudei um dos pacientes da ala do Covid que estava dividindo o quarto com meu avô. O ancião quase caiu ao tentar ir ao banheiro, recebi uma tosse na cara enquanto segurava-o para que ele não caísse. Esse senhor morreu três dias após isso, era teimoso, não queria usar máscara, se recusava a usar o O2 e não comia. Via uma certa tristeza por não ter um familiar para ficar de acompanhante nos momentos iniciais da sua internação, até depois era meio

desorganizado, ficava sozinho corriqueiramente e pedia para que eu pegasse água para ele. Meu avô não queria que eu tivesse interação, com medo que eu pegasse o maldito vírus, mas como se recusa um copo de água?

Meu avô passava 24h usando máscara, foi um exemplo de persistência. Eu já havia desistido, aceitado que amanhã ou depois as coisas agravariam e aquele era meu último momento com ele. Não costumo por crédito no celular nem para não perder o número, mas desta vez coloquei para podermos assistir um filme do Teixeirinha, artista que ele tanto admira. Depois disso uma colega de quarto, acompanhante de um idoso que havia aspirado comida para os pulmões (não era covid, mas estava no mesmo quarto, era um quarto onde ficavam as pessoas cujo o teste ainda não tinha ficado pronto) me passou a senha do *Wi-Fi* que é “abc123def”... Não conte para ninguém.

Meu avô fez todos os exercícios que a fisioterapeuta do hospital passou, auxiliiei-o e procurei tornar o ambiente melhor possível. Como conversar com a equipe, muito atenciosa, diga-se de passagem, sendo somente um ou outro profissional que está claramente em *burnout* (não estou julgando), inclusive imagino o quão pesado deve estar sendo agora para esses profissionais.

Enfim, a equipe do HSA em grande maioria é atenciosa, me escutaram e conseguiram um torpedo de O2 para que meu avô pudesse tomar banho mais tranquilo (ele estava

passando mal ficando mais de cinco minutos sem O2).

Foram tantas coisas que aconteceram nesses dias de acompanhante que poderia escrever só sobre isso (meu primo que ficou mais de 15 dias com meu avô, mais ainda), mas fui ter essa ideia só agora, depois de já ter escrito tudo isso que você leu antes. Imagina jogar fora?

Agora são 04 horas e 33 minutos da madrugada de um domingo, estou escrevendo esse texto na caixa de mensagem do *WhatsApp* para meu número desativado de celular (não lembro qual é meu número novo). Tentarei dormir, se ainda tiver espaço, escrevo mais amanhã.

Voltei, coloquei no Word o que escrevi no *whatsapp* e sobrou poucas linhas para dar duas páginas completas (o limite estipulado desse projeto maravilhoso), então para concluir: melhorei dos meus sintomas, ficando poucas sequelas, já meu avô teve um maior comprometimento dos pulmões, mas está quase um guri novamente, ontem mesmo veio aqui em casa usando máscara, ele disse que ia cortar a grama, não que eu tivesse pedido, pelo contrário, falei que eu gostaria de cortar e que era para ele ficar em casa, porém ele me olhou e disse quase eu gritando: “*EU PRECISO SAIR DE CASA!*”. Dei risada, fiz um suco de laranja para nós e fiquei de longe, usando máscara também. Minha avó teve a vacinação completa, já meu avô não sabe quando fará a segunda, falou que foi no local de vacinação e não haviam

mais doses, que não sabem quando haverá mais. Eu não faço a menor ideia de quando tomarei a vacina, quando minha filha tomará então... mas o que esperar de um governo que não prioriza vacina do braço e comida no prato?



RELATO DE UMA PANDEMIA INTERMINÁVEL

Por Keila Monteiro

Quase um ano depois do dito início da pandemia do Corona vírus no Brasil, o Covid, infelizmente, alcançou minha família. A primeira a pegar covid, foi minha avó de 72 anos e nós não temos nem ideia como ela pegou. Ela não parava muito em casa, quando pedíamos para ela não sair dizia que ainda mandava em si e iria fazer o que queria. Infelizmente, essa foi uma das piores coisas que ela podia ter feito por ela e por nós. Os primeiros oito dias foram tranquilos, mas no nono dia, ela começou a cansar para fazer coisas básicas, como caminhar ou

tomar banho. Foi consultar novamente e já ficou internada. Internada em uma sala de almoxarifado improvisada, com uma maca, porque não havia leitos. Era isso, ou ficar no corredor do hospital. No outro dia conseguiram um semi quarto para ela, onde ficou por dois dias. Começamos então o revezamento de acompanhantes, pois o hospital de São Borja exigia acompanhante, pois não estavam dando conta de cuidar de todo mundo.

Ao subir para a ala Covid, percebi o caos que o hospital estava. Ala lotada de gente, enfermeiros trabalhando sem parar e muitas pessoas mal. A vó foi piorando conforme os dias foram passando, mudando de máscara de oxigênio e precisando urgente de um leito na CTI, mas como não havia nenhum disponível para ela tínhamos que mantê-la ali da melhor forma possível. Eu acompanhei minha avó na ala covid, porque ela não podia levantar para fazer nada, tudo devia ser feito na cama, até mesmo suas necessidades fisiológicas. Para mim foi um desafio enorme ter de fazer a higienização dela, algo totalmente novo e desafiador. Nessa ala eu presenciei a morte de uma senhora idosa e o embalsamento dela em saco plástico preto, ali, na nossa frente. O que me deixou mais apavorada foi a rapidez e quase que se pode dizer, frieza ou costume das enfermeiras frente à morte.

Os médicos escolhiam quem ia para CTI, vi isso acontecer na minha frente também. A vó precisava de um leito na CTI há alguns dias já e nada

de liberar, mas uma mulher mais jovem que havia entrado de manhã, já a tarde conseguiu um leito.

Em um domingo de manhã – quem estava com minha avó no hospital era minha prima – faltou oxigênio no hospital inteiro por oito minutos e a vó quase morreu, saturação baixou para 30%, ela mal respirava e deve ter sido o momento de mais pavor que minha prima e ela passaram. Na quinta seguinte, a vó teve uma piora significativa e ela necessitava ir para a CTI, senão viria a óbito. Quem estava com ela naquela noite era novamente minha prima e algumas horas depois finalmente vagou um leito na CTI, por uma mulher de 36 anos veio a óbito. Corri para o hospital ajudar minha prima que estava bem nervosa. Naquele dia saímos do hospital às duas da manhã, mas finalmente a vó estava na CTI. Foi aí que acreditei que as coisas iriam melhorar, mas a verdade foi que só piorou...

No outro dia resolvemos todos fazer o teste rápido, minha tia já havia positivado e meu pai estava com alguns sintomas. Outra tia, meu pai e minha mãe positivaram também, então eu e meu irmão saímos de casa para não nos contaminarmos. Uma semana depois, meu pai começou a piorar e a tomografia deu que havia sujestões de lesões e infecção. Passado dois dias, meu irmão e eu voltamos para casa, por que pai não estava se sentindo muito bem. Na sexta, dia 19 de março o levamos novamente para consultar e o médico o encaminhou para o hospital de São Luiz Gonzaga para

internação. No sábado ele conversou por mensagem com a gente, parecia bem, no domingo ele mal respondia nossas mensagens e o hospital nos informou que ele havia piorado e foi transferido para CTI. Então, decidimos arrumar uma transferência de hospital para ele. No domingo mesmo, meu tio foi chamado no hospital de São Borja, onde estava minha avó para lhe informarem que ela teve uma piora significativa e havia sido intubada. Segunda o médico, ela começou a se debater muito, arrancando os aparelhos e não conseguiram acalmá-la, então a entubaram.

Na segunda começamos nos agilizar para conseguir a transferência do pai, fomos até São Luiz para conversar com o médico militar Lucas Simon, a quem abraçou a nossa causa e incansavelmente correu atrás de um leito para ele, mas infelizmente não havia leito no estado todo. Ao conversarmos com o médico, ficamos cientes de que o estado do pai era grave e ele precisaria de uma transferência para um hospital com mais recursos.

Na terça, dia 23, ao meio dia, minha prima me liga dizendo que haviam chamado um familiar da vó no hospital. Ela não sabia o porquê, mas que achava que a vó havia falecido. Cinco minutos depois, meu tio manda mensagem no grupo avisando do falecimento da vó. Foi o primeiro choque, ela lutou como uma guerreira por 21 dias, mas infelizmente perdeu a guerra para o covid, Não teve velório, não teve caixão aberto, só uma pequena despedida com seis pessoas.

Meu pai e minha tia internados, sem poder se despedir dela... Voltamos confusos para casa e com medo do futuro. No dia seguinte, o médico do pai me liga avisando que conseguiu um leito para ele no hospital militar de Santa Maria e a transferencia iria ser feita naquele dia mesmo. Corremos para São Luiz e quando chegamos lá conversamos com o médico do hospital que nos colocou mais a par do caso dele. Falou que ele estava no fio da navalha e quase foi intubado no domingo, no momento que iam entubá-lo outra moça teve uma piora significativa e veio a óbito. Enquanto eles davam assistência para ela o pai teve uma melhora. O pai não queria ser transferido, dizia que iam entubar ele e que com a transferencia íamos fazer uma divida gigantesca, mas felizmente o médico Simon conseguiu convencê-lo. Uma UTI móvel foi acionada e ele foi intubado para viagem. Para mais conforto e possível problemas durante a viagem, fomos na frente para Santa Maria, porque precisávamos estar lá quando ele chegasse para fazer a internação.

As 14h46min eu recebi uma ligação do médico, pedindo para voltar a São Luiz, pois havia dado uma intercorrencia e o hospital iria dar mais informações. Na hora sabíamos o que havia acontecido, mas como quem não quer acreditar, começamos a criar hipoteses miraborantes do que poderia ter acontecido, estávamos à uma hora de Santa Maria, iríamos demorar muito para chegar a São Luiz, então ligamos para o meu tio que mora em São Borja e conseguiria chegar mais rápido do

que nós para saber o que realmente tinha acontecido e quem sabe ajudar se o pai precisasse de algo. Chegamos de volta em São Luiz já era passado das 17h00min, no momento que vi meus tios tive a certeza absoluta que o nosso pior pesadelo começava ali. Entramos no hospital e quem veio falar com nós foi o médico Simon, ele mesmo não conseguiu falar o que tinha acontecido, fez voltas e mais voltar para falar: “ele não resistiu”. Neste momento minha mãe desabou e eu fiquei ali, firme, mas em choque escutando o médico, porque eu queria entender o que tinha acontecido: ele chegou a sair para Santa Maria, mas teve uma parada respiratória, a UTI móvel voltou para o hospital, a médica que estava na UTI móvel, o médico do hospital e mais o médico Simon, tentaram reanimá-lo, mas ele não resistiu e veio a óbito as 14h16min do dia 23 de março. Minha mãe não tinha condições de lidar com toda a parte burocrática, então eu e meu tio fomos ajeitar isso.

De novo, não teve velório, foi caixão fechado e apenas os familiares mais proximos. A pior parte disso tudo foi o caixão fechado, porque não podemos vê-lo ali para podermos nos despedir e acreditar, “cair a ficha” que aquilo estava mesmo acontecendo. Até hoje é tudo muito estranho, às vezes tenho a sensação de que ele foi embora e deixou tudo para a gente resolver, que ele foi embora sem pensar em nós, sem se despedir, apenas foi. Essa vida sem ele é tão estranha, tão esquisita, mas é uma nova vida que temos de aprender a

viver, nos reorganizando, refazendo planos ou mudando-os. Tão estranho saber que ele não vai conhecer os seus netos ou que as próximas pessoas que entrarem em nossas vidas não vão conhecê-lo, mas eu tenho a certeza absoluta que ele está em lugar lindo e tentando entender tudo o que aconteceu com ele. Eu acredito também que Deus o levou, porque as coisas que ele tinha que passar nesta vida o faria desmorrar, principalmente com a morte da avó, a mãe que ele amava tanto. Inclusive, não contamos para ele que ela havia morrido por conta do quadro de saúde dele. Hoje ele está lá, com a mãe e o pai dele, em outro plano, evoluindo e preparando para próxima encarnação, onde tenho a certeza que vamos nos encontrar de novo e viver mais vidas juntos.

Obrigada Pai, por ter sido o pai que tu foi, com teus defeitos e qualidades. Obrigada por ter me dado a honra de nesta vida ser tua filha e ter vivido esta vida ao teu lado.



PRISÃO DO MEDO

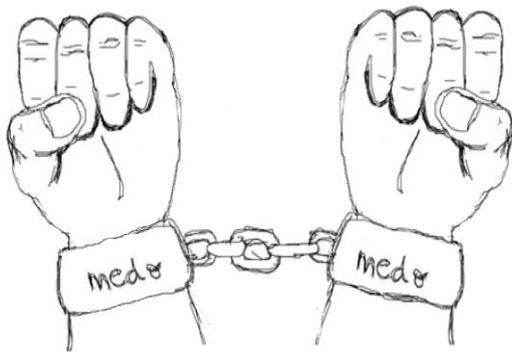
Por Tiago Hugentobler Ayres

Sou pastor de uma Igreja tradicional de Santo Ângelo, tenho 34 anos de idade, casado, com um filho de 8 anos e outro a caminho. Em Março do ano passado, quando começaram as medidas de prevenção e de contenção, lembro-me de ter pensado que tudo passaria em algumas semanas no máximo. Porém, a medida que o tempo passava, ficava cada vez mais claro que não poderíamos mais ter certeza de nada no tocante a essa pandemia. Autoridades se contradizendo, especialistas se desmentindo, o povo perdido, e diante disso tudo, confesso que senti preocupação em primeiro lugar pela minha família, e também em relação ao futuro. No que diz respeito à vida pessoal, muito mudou. Primeiro porque tínhamos uma vida social bastante agitada, por força de meu trabalho, e tudo isso cessou abruptamente. Isso causou um distanciamento e até esfriamento de muitas relações, porém também serviu para analisar o quanto nossa agenda e nossos compromissos tiram um tempo valioso de coisas mais importantes. Procuro pensar que nem tudo é 100% perda, nem 100% ganho. Perde-se na agenda, ganha-se tempo para outras atividades que até então eram esquecidas. Consegui mais tempo com a família, pude acompanhar meu filho de perto, estudar e brincar com ele, ter mais tempo disponível para cuidar de minha esposa, e também

dedicar-me ao estudo aprofundado de assuntos que me interessam, coisas que em uma rotina normal de Igreja, muitas vezes, acabam sendo deixadas de lado. Dessa forma, houve muito tempo para se investir no lado pessoal e familiar. Outro hábito que tem nos ajudado como família também é o de manter uma rotina de atividades físicas, não descuidando desses aspectos exteriores que contribuem para uma mente saudável. Com certeza, o mais difícil tem sido os limites impostos ao trabalho. Minha atividade requer um contato próximo com as pessoas, e embora as mídias sociais ajudem a atenuar a distância, elas jamais poderão substituir a presença real ao lado das pessoas. Por exemplo, por mais que um doente possa sentir-se confortado com uma mensagem via whatsapp, estar ao seu lado, dar apoio, tocar em sua fronte ao abençoar sua vida, todos esses elementos ajudam no processo de conforto. Ai também vem o sentimento de culpa, porque somos ensinados a nunca abandonar aqueles que pedem auxílio espiritual, então é frustrante quando somos proibidos de estar ao lado de quem precisa de nós. Outro aspecto triste nos sepultamentos que realizei das pessoas que morreram de Covid foi o fato de os familiares não poderem se despedir apropriadamente de seus entes queridos. Eles não tiveram acesso ao corpo de seu ente querido, tampouco puderam velá-lo. Como alguém que já perdeu pessoas amadas e que acompanhou mais de 200 famílias nesse momento, posso dizer que poder estar ao lado do

corpo, velando-o e assim, tendo a oportunidade de se despedir de maneira apropriada com certeza são ações que ajudam no processo de luto. Diante desse cenário, meu maior medo é deixar minha família desamparada, seja porque algum deles tenha adoecido e eu seja proibido de ir vê-los, seja pelo fato de que eu venha a morrer, pois o sustento deles depende integralmente de mim. Quanto a morte em si, certamente ninguém a deseja. No entanto, seja por criação ou seja por profissão de fé, a morte sempre foi tema recorrente em minha vida desde pequeno. Minha mãe perdeu dois filhos pequenos, por essa razão as idas ao cemitério e conversas sobre o assunto eram recorrentes em minha infância. No período de estudos também esse sempre foi um tema recorrente em minhas leituras. Penso que a grande pergunta que devemos nos fazer não é sobre como evitá-la, mas sim como ela nos encontrará quando tivermos de encará-la? Um escritor cristão inglês do tempo da Segunda Guerra chamado C.S.Lewis escreveu um pensamento que considero precioso a este respeito. Ele falava a uma sociedade inglesa que vivia sob o temor dos ataques repentinos que os nazistas faziam na sua Blitzkrieg e estimulava a todos para que não se tornassem reféns do medo causado pelas bombas alemãs, mas que, se a morte os encontrasse, que os encontrasse fazendo coisas sensíveis, humanas, que os tornassem pessoas melhores. Também considero nossa situação dessa forma, devemos ser

responsáveis sempre, tomando, entretanto, o devido cuidado com o medo que empobrece e embrutece o ser humano, pois ele os torna em selvagens e egoístas (e o caos no início dessa pandemia mostra isso), portanto, vencer esse mal que nos cerca significa não apenas preservar o corpo de morrer, mas a alma de perder aquilo que a faz humana, solidária, sensível e atenta ao próximo. Que o medo da morte não nos mate a humanidade, pois o medo é das piores formas de escravidão.



CHUVA

Por Ana Saragozo

As lágrimas irrigaram meu rosto durante horas, no primeiro piscar dos meus olhos, foi só despertar para a realidade.

O que esperar hoje?

Além de decepção, além de tristeza, além de dor?

Aquela dor que não passa, aqueles pensamentos que brotam na tua mente de repente, aquela vontade de chorar que engasga, que cria uma

barreira na tua garganta.

O que esperar de um dia ensolarado?

Um dia lindo lá fora, mas, aqui dentro chove tanto que mal consigo abrir minhas janelas, quem dirá sair, abrir as portas para curtir o sol.

Sou um nevoeiro.

Sou um caos.

Sou um tornado!

Ou será que eu estou assim?

Será momentâneo?

Amanhã serei outra pessoa?

Disposta a pelo menos abrir as cortinas?

Não sei, só sei que meu corpo não aguenta mais a chuva.

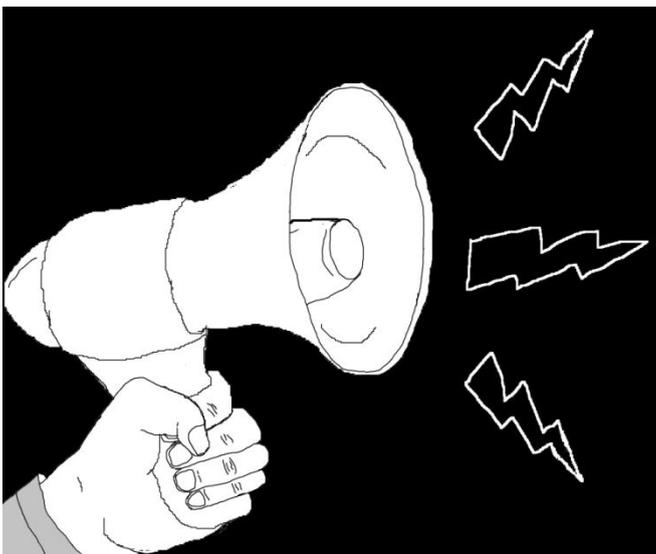


14 DE MAIO DE 2021, SIRENE ATERRORIZANTE

Por L. S.

Passado mais de um ano de pandemia, quarentena e restrições, já longe das aglomerações tradicionais nos almoços de família ou festas de

aniversário, resolvi visitar a minha irmã na cidade vizinha, uma cidade pequena como são essas do interior. Era mais ou menos 18h30 de uma sexta feira que não era 13, mas me lembrou um filme de terror. A cena que presenciei naquele dia, eu só vi através de filmes, mais especificamente em “Epidemia”, de Wolfgang Petersen. Eu ouvi uma sirene – iguais aquelas que anunciam uma grande tragédia – num volume muito alto! Esse som vinha de um carro com auto-falantes e um megafone alertando a população para que fique em suas casas, que se protejam, pois *“o Corona vírus está ainda mais agressivo, ele está matando”*. Foi aterrorizante! Eu jamais imaginei que poderia viver esta situação de verdade, mas estava acontecendo ali mesmo, na minha frente. O carro passando, as ruas desertas, a população em suas casas e, como eu, certamente apavoradas. Era o início de um lockdown que começava naquele horário até as 8h00min do dia seguinte que irá durar ao menos pelos próximos 15 dias buscando reduzir os casos de Covid19. Ao menos, essa é a esperança.



O DIA EM QUE O INVISÍVEL NOS LIMITOU

Por C. S. S.

Quando descobrimos que um abraço vale muito e que o dinheiro não consegue comprar certas coisas – como um ar puro e limpo para respirarmos sem medo – o dia em que uma máscara esconde o sorriso e os braços não podem mais abraçar, é aí que realmente sentimos falta daquilo que antes era rotineiro.

Agora, nossos dias já não são mais os mesmos. A casa cheia de amigos e familiares, os almoços de domingo, o saboroso chimarrão que podíamos compartilhar... As coisas simples ficaram difíceis e o medo tomou conta. Já não saímos tranquilos, estamos apavorados, temendo a tudo e a todos! Pois, na verdade, já não sabemos nem do que estamos com medo.

Usamos máscaras, usamos luvas, usamos álcool gel e nos afastamos das pessoas que amamos. Para mim, o mais difícil no meio disso tudo é ficar longe dos familiares, não ver os meus sobrinhos que sempre me enchem de alegria, ficar sem ver o meu pai – que por ser idoso era grupo de risco e eu temia que esse invisível pudesse atingi-lo.

Ficamos então trancados em casa. Sem visitar as pessoas, sem ir ao mercado, pois, como já disse o medo era muito grande, principalmente porque sou uma pessoa com comorbidade eu tinha medo de tudo! Já que a primeira coisa que me diziam

é: “você é grupo de risco”!

Limitei-me por muito tempo. Fiquei sem os abraços e agora me restava o medo. Foram muitas barreiras para enfrentar. Foi uma adaptação, um novo modo de vida, sem chimarrão sem visitas... Agora é só o tempo de esperar que tudo passe. Mas os dias não passam, o vírus fica mais forte e nós renovamos nossas forças na esperança do mês que vem. Esperando que esse mês acabe e que no outro tudo volte ao normal.

Contudo, o mês que vem não vem e as pessoas partem sem dizer adeus. Filhos ficaram sem os seus pais, os pais também perderam os seus filhos. Todos levados por este invisível que machuca tanto.

Mas, como muitos acreditamos e confiamos na ciência, eis que ela nos presenteia e nos injeta um pouco de esperança, para que um dia a máscara e o álcool gel sejam só uma lembrança, e que nossos heróis sejam os caras de jaleco branco.



UM RELATO QUE EU NÃO QUERIA ESCREVER

Por L. G. S.

Eu não queria estar fazendo esse relato, pois se estou escrevendo significa que a pandemia já transbordou em mim que precisou virar texto. Sempre escrevi, mas jamais me denominei uma escritora de fato, os textos e poemas só vinham de momentos tristes ou genuinamente felizes, a segunda opção ocorreu em raras exceções.

A vida é de fato finita, lembro que me dei conta disso apenas no ensino médio quando passei a ter aulas de filosofia, as quais me deixaram noites sem dormir pensando que a qualquer momento alguém que eu amava poderia simplesmente morrer, e óbvio todos nós vamos morrer, eu, minha família e até você mesmo que está lendo esse relato agora, a morte é a única certeza que queremos ter dúvida.

Nesse processo de morrer, eu quis adiantar um pouco as coisas, no início do ano passado quando nem se pensava em Covid, quarentena e todas essas outras preocupações que estamos tendo no momento, eu já estava triste, uma tristeza imensurável, que só quem tem depressão entende, e aqui me refiro àquela diagnosticada por um psiquiatra e não aquela tristeza comum de alguém que se autodiagnostica com a doença. Lembro que muitas pessoas se preocuparam naquela época, e hoje já nem perguntam de mim, pois é, eu

ainda não estou bem.

Logo que saí do hospital imaginei viver a vida aproveitando cada segundo, porém as notícias começaram a alertar sobre a chegada de um vírus, parecia bobagem achar que ele fosse parar na minha cidade, atualmente somos uma das piores regiões do estado que por sua vez é o pior estado do país. País esse governado por um homem com capacidade cerebral questionável e fazendo decisões que interferem e interferiram na vida de milhões de pessoas.

Muitas dessas pessoas morreram, umas muito conhecidas e famosas, outras nem tanto, porém o destino de ambas fora o mesmo, embalados num saco preto e enterrados sem nenhuma chance de despedida. A dor da perda permanece, naqueles que ficam.

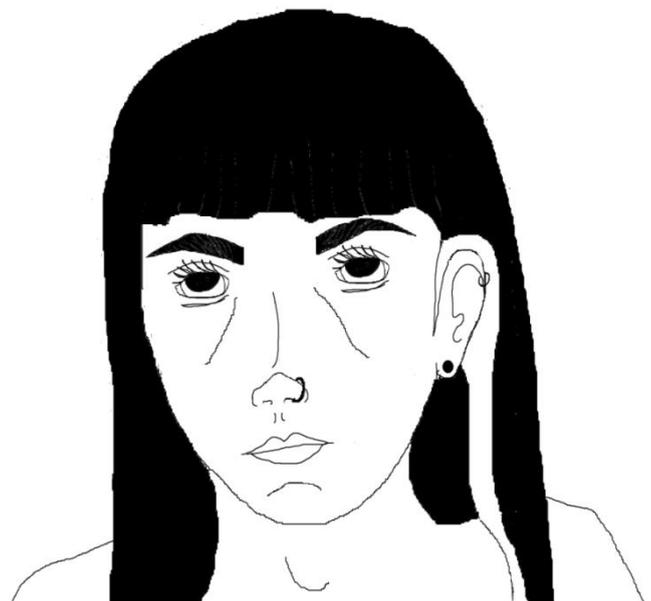
Recentemente em meu município chegamos à marca de 225 óbitos, dentre essa conta estão milhares de memórias, experiências e histórias que foram interrompidas. Eu conhecia uma delas, um rapaz jovem, cujo qual nem mesmo o nome eu sei, porém sempre que o via meu coração se enchia de felicidade só pelo fato dele existir, tipo aquela coisa de vibe, ele era alguém assim com uma energia boa, sempre feliz, saber que nunca mais terei a chance de vê-lo passar e que seu sorriso não existirá em hipótese alguma, me deixa triste e faz ver o quão somos mortais.

Já outros, mergulhados em sua própria tristeza se afogaram tentando nadar é o caso de um jovem

que eu também conhecia pouco, porém gostava bastante. Este não perdeu a vida diretamente para a covid, no entanto uma mistura dela com a depressão acabaram o suicidando, é difícil acreditar que isso ocorreu, não por falta de fé, de amigos, ou uma boa aparência, mas por uma doença que ainda é tratada com indiferença.

Hoje aquele plano de viver a vida aproveitando cada segundo foi adiado e não tem data para retomar, não saio de casa, não vejo meus amigos, que já eram poucos e se afunilaram mais. Vivo cada segundo tentando silenciar a depressão que com o covid ampliou os sintomas em minha vida, por vezes esse exercício me toma todas as energias e não consigo fazer mais nada.

Estranho pensar que alguém que no começo do relato queria morrer, hoje tem medo da morte. Medo não por mim, mas por aqueles que amo, por ela ser tão sorradeira, e imprevisível. Uns fingem que está tudo normal, eu já não consigo, pois antes mesmo não era, imagina agora com tudo isso?!t



O EU, O SER EU E A PANDEMIA

Por Tanise Corrêa

A vida é assim: aprendizados e experiências. Altos e baixos. Sucesso e fracasso. Aprendizado constante. Precisamos do outro para nos fortalecer. Fala-se muito em resiliência! Eu aprendi o real significado dessa palavra quando fui mãe, já que antes pensava que sabia o que era. Porém, a maternidade muda a mente, o coração e a alma de uma mulher.

Com a pandemia no auge, precisei rever conceitos e me vi envolta em questionamentos e decisões que começaram a ser rotineiras. Decisões, olhares diferentes, modo de encarar a vida de outra maneira começaram a fazer parte de minha rotina. Precisei me adaptar às situações, às vivências e às celas que continham meus medos e angústias. Mas como me libertar?

Raiva, medo, frustração, tédio... sentimentos que por vezes me invadiam e queriam me consumir. Mas... eu sou uma mulher independente, empoderada...

Empoderamento é a palavra da vez. Porém, compreendi que o sentido dessa palavra não é o simples fato de irmos à luta, conquistarmos direitos, um "lugar ao sol". É prover-se de valores, de alma, de amor, preencher a vida de quem vive ao nosso redor.

É ter a palavra amiga, o ombro forte, a mão calejada e o coração cheio de amor e a disposição de dar o que melhor se tem: nossos valores e

virtudes. É fazer de tudo para que o outro consiga ter e ser melhor. É uma doação constante. Esvaziar-se de si.

Empodera-se com exemplo, com virtudes, nega-se a si mesmo para que os outros consigam seu sucesso. Não é exemplo somente no mercado de trabalho, mas também em sua casa, na sua família... Mas como é difícil ser esta pessoa! Isso nos exige, nos conclama, nos absorve. Este mundo louco que vivemos exige muito de nós e esgota nossas forças para os nossos! Mesmo assim, uma grande mulher é como a fênix - sempre ressurgue com força e vigor em meio às cinzas.

Vejo exemplo do Cristo valorizando as mulheres: sendo filho amado da Maria, sendo amigo e companheiro da Marta e da Maria, aceitando a adoração da mulher que o ungiu, sendo o advogado da mulher condenada, sendo o remédio para a mulher do fluxo de sangue, ao ser solução para a viúva que chorava por seu filho, reaparecendo para Maria Madalena... Mulheres simples, frágeis e fortes ao mesmo tempo! Somos tantas coisas que rélis palavras não conseguem descrever.

Ainda quando criança pensava assim: *serei uma pessoa brava, durona, exigente, assim me respeitarão!* Mas a vida... Ah!!! Mostrou-me que com doçura ela é mais tranquila, leve e serena...

Tento a cada dia ser melhor, caminho árduo, difícil, mas (graças a Deus!) há muitas pessoas que, na estrada da vida, cruzaram, trilharam e trilham os mesmos caminhos que eu!

Baseio-me nelas, espelho-me nelas, inspiro-me nelas para ter uma vida mais leve. Muitas vezes tropeço na pedra dos preceitos que tinha como certos, mas talvez não eram, na pedra de conceitos dúbios... ou na conhecida pedra do “eu”... Entretanto, ao meu lado existem bálsamos em forma de palavras amigas. A psicoterapia me fez ver, (re)ver, (re)velar coisas tão profundas que precisavam vir à tona!

A Pandemia me ensinou um novo olhar: (re)significar, (re)semantizar, (re)viver: o eu, o nós e o Outro. Este outro que no processo de reversibilidade sou EU! E agora? (Re)começar? (Re)ver? O processo da construção do “eu” está em aberto... Percebi que o final desta história está em construção e sempre estará. Eterno Viver e aprender.



O PIOR ANO DA MINHA VIDA

Por Carlos Alves

Lembro de um momento em que eu disse: “2020 está sendo o pior ano da minha vida”. Eu estava sozinho no carro e comecei a chorar, dei uns murros no painel do meu pobre celta que não tinha culpa alguma e depois da adrenalina passar, em um lapso de consciência, fiz a pergunta que mudou tudo: Mas por quê? Dizer que um ano estava sendo o pior da minha vida era forte demais, eu precisava me explicar sobre aquela declaração.

No final 2019 resolvi colocar em prática o sonho de ter minha própria empresa. Eu tinha um emprego que me pagava um ótimo salário e onde sempre tive um excelente relacionamento com meus chefes, o que pode ser raro em alguns lugares. Eu odia chamá-los de amigos e deixar isso para trás, além dos benefícios da carteira assinada, também seria difícil, mas eu estava procurando por algo mais, eu queria sentir de verdade a responsabilidade de estar na frente de um negócio, dar a cara a tapa. Eu só não esperava que a surra que eu levaria seria tão grande. Eu já vinha adiando esse projeto há pelo menos dois anos. O que me deixou confiante em sair naquele momento é que eu já tinha clientes e uma agenda que me permitiria repor a reserva financeira e até fazer investimentos na empresa. Preparei-me financeiramente para que quando eu saísse tivesse pelo menos um ano de estabilidade caso as coisas não ocorressem conforme o planejado.

Então março de 2020 chegou e me mostrou que seria assim mesmo, nada sairia conforme o planejado. Acontece que a empresa que eu abri era de filmagem de casamentos. Festas, aglomeração, abraços quase infinitos nos noivos, e nos avós então! Como eu iria trabalhar se as medidas de restrições não permitiam? Mas eram medidas necessárias! Eu tinha outra fonte de renda, sou ator e faço parte do elenco de duas companhias teatrais na cidade, já tínhamos eventos e espetáculos para produzir em 2020, “isso vai me ajudar”, pensei, “mas espera, ator precisa de público, aglomeração. Ferrou”. Eu precisava encontrar uma saída, pois os casais ligavam e diziam: “Vai sair daqui dois meses”, “daqui seis meses” e passado esse tempo, desistiam de fazer a festa. Algumas datas foram adiadas para o final de 2021. Percebendo o crescimento da pandemia e a necessidade do isolamento, eu tive que me adaptar, buscar contatos para que trabalhos em outras áreas fossem realizados, caso contrário, eu só consumiria a reserva que me dava segurança financeira e isso não seria bom. Consegui produzir alguns vídeos institucionais, até mesmo sobre ações de combate a pandemia, mas a demanda foi diminuindo conforme a pandemia ganhava maiores proporções e começava a afetar o comércio. Comecei a ficar com medo e meu desempenho e empolgação na então recente empreitada de empreender estava diminuindo.

Em paralelo a isso, havia outro projeto pessoal que não podia mais

ser adiado e era de maior importância que a empresa. A terapia. Eu achava bobagem, “precisa de psicólogo quem tem problemas”, “e também não tenho dinheiro para ‘gastar’ com isso”. A realidade é que eu me via totalmente perdido e inseguro, não só sobre o negócio, mas também sobre a vida pessoal. Eu estava adiando a hora de encarar a verdade e conhecer o verdadeiro responsável por tudo. Que belo momento para começar! Lá fui eu, sem saber bem quem era eu e ainda receoso sobre falar para alguém sobre meus sentimentos.

Segui ao longo do ano entre um trabalho e outro, uma sessão e outra, tentando retomar a confiança e acreditando que logo depois que tudo voltasse ao normal, o que eu pensava que ocorreria no fim de 2020, meus planos começariam a dar certo. 2021 estava chegando, o dinheiro já tinha acabado e a más notícias sobre o vírus eram constantes. As aulas da minha filha estavam meses atrasadas e conflitos que surgiram em uma família que estava acostumada a se ver somente a noite, eram cada vez mais frequentes. Nessa questão me vi em uma situação também muito delicada. Quando estamos com muito trabalho, reclamamos que não temos tempo para estar em casa com a família e então uma pandemia nos impõe regras de isolamento e o convívio em casa começa a revelar coisas que antes conseguíamos evitar de falar sobre, pela distância que mantínhamos do outro. Se eu estava longe e tinha algo para resolver, mandava uma mensagem de texto ou

áudio e tudo se resolvia ali dentro do aplicativo. Uma vez isolados, o conflito ocorria dentro de casa, tons de voz alterados e poucos metros quadrados de distância proporcionavam momentos que antes eram inéditos para muitos casais. Isso me fez refletir sobre como o mundo digital está interferindo em nossos relacionamentos interpessoais e está nos tornando incapazes de ter uma simples conversa pessoalmente. Além de ter perdido tanto dinheiro, laços afetivos também estavam se desfazendo.

A situação estava difícil. Além dos problemas emocionais, dívidas começavam a surgir e comecei a me perguntar o que mais eu poderia fazer para ganhar dinheiro. Analisei a situação: pessoas em casa, redes sociais, a busca incessante por entretenimento, tanto de adultos como de crianças que não largam os celulares, *tablets* e etc. Além de cinegrafista, eu sou editor de vídeo e a área que eu planejei atuar não vai dar retorno tão cedo, como eu poderia fazer algo para sobreviver sendo que já consumi toda a reserva financeira e limites em bancos e cartões? Recebi um áudio de um amigo que dizia: *“Estou selecionando pessoas para fazer parte de um projeto, a empresa está investindo em escala global e preciso de editor/produtor de conteúdo para a internet”*. Aceitei a proposta de cara! E hoje, no momento mais severo da pandemia, minha empresa está prestando esse serviço, trabalhando de casa. Isso foi um alívio, uma luz no fim do túnel. Mas não quer dizer que

está tudo bem, os boletos ainda chegam, as dívidas acumularam e as questões emocionais proporcionaram mudanças drásticas que vão além da pandemia. Mas não posso reclamar. Levantei a cabeça e com suporte da terapia e mudando aos poucos os hábitos ruins estou me reeducando diante das circunstâncias e das situações que vão levar tempo ainda para serem resolvidas.

Infelizmente essa não é a história de todos. Minha família não passou por dificuldades financeiras por que eu tinha me planejado e tenho conhecimento específico na edição de vídeo. Aproveitei para tirar muitas lições que vou levar sempre comigo. Nunca antes houve tanta responsabilidade sobre mim, nunca antes eu estive exposto a um cenário com tantas incertezas e nunca antes eu estive consciente de que a decisão era minha! Nunca antes me vi diante de tantos desafios. Eu faria o ano ser o pior ou o melhor! Redirecionei o meu foco e fui fazer outra coisa. Somos capazes de nos adaptar. Recuar não é errado. Voltei para pegar um pouco impulso e talvez um dia eu volte a filmar eventos sociais, talvez não.

Hoje percebo o quão importante foi dar esse primeiro passo em direção ao meu sonho de ser empresário e em direção ao ‘eu’. Nada saiu como eu planejei, mas enfrentar a realidade e as dificuldades só aceleraram o processo de aprendizado. Da minha perspectiva hoje, 2020 não foi o pior ano da minha vida e sim o melhor, pois o que estava acontecendo era que eu não estava

aceitando os desafios. Quando percebi que eu era responsável por encontrar uma solução e resolvi acreditar e aí cresci e tomei decisões importantes para o meu futuro.

É até estranho dizer que um ano como esse foi o melhor para mim, mas como eu disse, essa é uma perspectiva positiva das lições que aprendi nesse ano tão difícil. Felizmente não perdi, até o momento que escrevo, nenhuma pessoa do meu convívio e sou grato por isso, mas gostaria de expressar as minhas sinceras condolências as famílias que perderam seus entes queridos.

Carlos Alves,
Santo Ângelo, 15 de abril de
2021.



VIDA

**Por Fernanda Ferreira
Moreira**

A vida não se resume em uma palavra. Então, imagine-me tentando resumir a minha história, que acontece todos os dias dentro dessa grande experiência humana que é viver.

Afinal, qual é o significado de viver?

Bom, sou uma jovem lidando, dentre outras coisas, com a depressão e a ansiedade; por isso, a visão da vida sempre foi distorcida para mim. A minha teoria e a minha prática nunca se cruzavam. Eu esperava que tudo fosse perfeito, mas sempre houve dor e frustração. Sei que julguei a vida como injusta, afinal, todos nós fizemos isso, mas é porque costumamos ver somente as coisas ruins. Ninguém disse que viver seria experienciar somente coisas boas, mas apesar disso, a vida é realmente extraordinária.

Na infância, quando aprendi a palavra “mamãe” descobri que ela representava também o meu porto seguro. Para alguns pode não ter o mesmo significado, mas é isso que nos diferencia. Eu trago a minha vida nessas palavras. No meu caminho também conheci os significados de força e superação e essas descobertas foram surpreendentes, especialmente porque as coisas sempre foram muito intensas para mim.

Tenho pensado sobre essa intensidade desde o início da

quarentena. Anos antes eu perdi a minha mãe, foi e ainda é difícil lidar com o luto. É como se houvesse em mim um buraco vazio que tento preencher com lembranças. Nessa época da minha vida, a minha família havia me abandonado e o sentimento de abandono é muito doloroso, ainda mais porque estava lidando com a maior perda de minha vida, a minha razão de viver. Mas, ouvi muito sobre como o tempo cura tudo e estou aprendendo a lidar com isso.

Paralelo a isso, sofri também com as experiências na escola. Enfrentei preconceitos, criei realidades diferentes da minha só pra me sentir única em algum lugar, pra ter um nome e ser reconhecida por algo. Perdi amigos nessas amizades que vem e vão... Mas minha mãe sempre me dizia que as pessoas são passageiras, então aceitei porque aprendi isso com ela. A vida talvez tenha sido dura comigo mesma para que eu pudesse aprender a lidar com a vida e seguir com as instruções de minha mãe.

Mas bom, nem só de lembranças tristes se constitui a minha vida. No meio de tudo isso eu me descobri artista. Aprendi a editar e criar vídeos, a escrever, a dançar... Tudo sobre o meio artístico me encantava.

Eu sempre fui um artista por assim dizer, enquanto todos levavam uma vida planejada, a minha procrastinação me guiava, talvez fosse um erro meu, mas creio que é questão de tempo até eu me tornar uma velha sábia. Inclusive, foi através do

desenho que conheci meu namorado.

Um dia desenhei na mesa da minha escola e fui correspondida anonimamente, hoje sei que o destino pode significar algo, pois encontrei o meu amor como em um conto de fadas! Meu namorado presenciou tantas mudanças drásticas na minha vida e me apoia até hoje. Eu sempre disse: “nunca irei me acostumar com a ideia de te amar” e três anos depois eu permaneço dizendo isso, pois somos conectados de uma forma tão intensa quanto os romances clichês, mas claro, não é perfeito.

A quarentena me fez olhar pra tudo isso e eu nunca imaginei que esse período pudesse me atingir tanto emocionalmente. Fiquei muito reflexiva, mudei e tive pensamentos novos. Hoje digo que sou outra pessoa, não uma boa pessoa, mas melhor do que já fui. Ao fim das contas, a quarentena significou algo positivo pra mim. Pode ser que pra outras pessoas tenha sido difícil, claro também enfrentei dificuldades; mas digo que ela me deu a paz que tanto procurava. Deu-me um tempo de todo lugar tóxico que eu passava. O isolamento social parece algo absurdo para alguns, mas pra mim foi a melhor coisa que poderia acontecer.

Minha mãe me ensinou a sempre ver o lado positivo da vida e eu vi que às vezes precisamos de um tempo, de um bom tempo para refletir e a quarentena me ofereceu espaço suficiente. Nesse período eu descobri o gosto por escrever e por passar meus sentimentos através de histórias fictícias. Descobri meu real talento e

gostaria muito de ter contado para minha mãe que finalmente achei algo para me apegar. Porém, eu sei que através de minhas orações posso ser ouvida.

Durante esse tempo também conheci varias pessoas virtualmente, cada uma com uma história cativante, umas com mais problemas e outras com menos. Sempre soube respeitar a limitação dos outros, saber que todos têm seu peso, mas acho que a quarentena me ajudou a entender isso melhor e segundo minha psicóloga eu tenho potencial para ser uma psicóloga também, imagina só?! Eu só espero um dia surpreender pessoas e de fato motivá-las, pois minhas ideias e quem sou hoje surgiram da dor e resgatar isso como aprendizado e transformar em algo bom e profundo para me tirar do buraco negro, do vazio que habitava o meu coração.

A quarentena deve ser vista assim, como um auto cuidado. Prestar atenção nos mínimos detalhes e não só nos defeitos, tornar as pessoas mais próximas, solidárias e mais humanas. A ideia dos “valores humanos” nós aprendemos desde cedo, mas quando vemos no “mundo lá fora” quase ninguém os pratica. Todos, sem exceção, esquecemo-nos dos quão esses valores deveriam ser normalizados, pois a gentileza, o carinho e a ajuda são vistos com surpresa pela sociedade.

Reparou o quão a humanidade estava à beira de um colapso? O Destino teve de mandar essa bomba para que todos pudessem prestar atenção nesses detalhes. Tudo tem

um por que e um profundo significado mesmo que seja algo simples. Renascer e se transformar novamente, é isso que a quarentena reflete pra mim. E quanto minha história, ainda estou escrevendo, porque há muito o que descobrir e aprender ainda.



COMO A PANDEMIA ME TOCOU E TRANSFORMOU

Por Luana Maíra Moura de Almeida

Antes de mais nada, gostaria de salientar que todos e todas somos seres individuais e coletivos. Apesar de, coletivamente, o sentimento e as vivências decorrentes da pandemia serem muito dolorosas, individualmente, a pandemia nos trouxe o maior mais precioso amor de nossas vidas: nosso filho Bento.

O mundo foi parando aos poucos, sem que pudéssemos “descer”. O distanciamento social começou, com mais rigor, em março de 2020, mas achávamos que até

maio ou abril tudo já estaria “resolvido”. Passaram março, abril, maio, junho... e paramos de foliar o calendário esperando o tempo e a pandemia passarem. Decidimos seguir vivendo nossos sonhos, metas, amores e afetos com as restrições e protocolos sanitários que a situação exigia.

Nos reinventamos pessoal e profissionalmente. As novas tecnologias foram grandes aliadas. Do encontro com os amigos às aulas de Direito Civil (sou professora universitária do curso de Direito da URI Santo Ângelo), nossas vivências passaram a ser experimentadas através da tela de um computador ou celular. Voltamos aos nossos pequenos núcleos familiares e sair de casa se tornou um grande evento, que exigia toda uma parafernália.

Então a pandemia, junto do diagnóstico de uma doença grave na família, me escancarou a finitude da vida! Mostrou o sopro da existência e me fez ter urgência na realização de um sonho em específico: a maternidade.

Claro que tínhamos receio de viver uma gestação em meio a todos os riscos de contaminação com a COVID-19. Mesmo assim, decidimos dar uma oportunidade à essa possibilidade. Um mês que abrimos às portas à parentalidade e ela decidiu “entrar”!

02 de agosto de 2020 e o teste de farmácia positivou! Estávamos “grávidos”. Agora, o nascer e o morrer nos ensinavam o quanto de vida, amor, aprendizado e contentamento servia entre esses dois

extremos. O medo cedeu um breve espaço à alegria e à gratidão. Logo, entretanto, ele – o medo – passaria a nos acompanhar constantemente, seja pelo desejo de que tudo corresse bem durante a nossa gestação, seja pela pandemia que seguia desafiando o mundo com todos os seus sintomas, diagnósticos, óbitos e novas cepas.

Decidimos praticar o “esperançar”, acreditar, com fé, que tudo daria certo e que dias melhores logo seriam uma realidade para todos e todas.

O gestar durante a pandemia acabou sendo um pouco solitário, sem o tradicional chá de fraldas, sem que a barriga fosse acariciada pelas pessoas mais próximas, mas também trouxe o benefício de ser poupada de comentários e palpites que às vezes dificultam uma gestação e maternidade mais leves e saborosas.

No segundo trimestre de gestação, em outubro, sintomas de COVID-19 nos preocuparam! O diagnóstico foi confirmado por teste RT-PCR. Estávamos nos cuidando, mas no ambiente familiar baixávamos a guarda... Ainda assim, não há como precisar como foi o contágio. A primeira a sentir os sintomas foi a secretária da minha irmã, depois ela mesma, junto com a sua filha mais nova e logo mais o Luís Antônio, meu companheiro. Eu, então, também não escapei!

Lembro de chorar abraçada em uma bola de pilates, que servia para exercitar o corpo durante a gravidez, assolada pelo medo e pela insegurança, recebendo os carinhos e conforto do Luís. Mais uma vez,

optamos por “esperançar”. Nossa médica nos transmitia tranquilidade e segurança com o argumento de que a placenta protege o bebê de muitos vírus e doenças, e eu, diante do caos instalado no mundo, escolhi acreditar que meu bebê estaria no lugar mais seguro que poderia estar naquele momento. Aliás... passei a desejar uma espécie de “placenta” para proteger os meus e toda a humanidade, que sofria cada vez mais com essa doença. Algo tão milagroso quanto uma vida sendo gerada no útero materno!

Foram em média 7 dias de sintomas parecidos com os de uma gripe forte e 14 dias sem sair de casa para absolutamente nada. Amigos e familiares faziam as compras de mercado, e ainda nos fortaleciam com pequenas gentilezas como flores, músicas encaminhadas por áudio de WhatsApp, mensagens e orações! Isso tudo evidenciando que não importa tanto o que você tem na vida, mas quem você tem na vida! Mas isso nós já sabíamos! Sempre é bom, contudo, recordar!

Os efeitos da COVID passaram, assim como os 9 meses de gestação. Mas a pandemia e a necessidade de distanciamento ainda não haviam passado. Não deixaríamos, enquanto humanidade, de nascer, viver e morrer. Como faríamos isso tudo, continuava sendo “a” questão!

Nosso filho, Bento, foi gerado, gestado, nasceu e está sendo nutrido em seus primeiros meses de vida durante a pandemia, para nos

lembrar que existe muita vida, amor e beleza em meio ao caos, que muitas coisas maravilhosas podem acontecer, mesmo em tempos difíceis: ensinamento já transmitido pela natureza para quem a observa.

Não sei se é de conhecimento geral, mas os ipês, que inclusive enfeitam a nossa cidade de Santo Ângelo só florescem na seca. As flores dessas árvores que fazem da Avenida Brasil um belo cartão postal, para que “venham na potência total, [...] precisam flertar com a morte. [...] É o estresse causado pelo frio e, principalmente, pela seca que aciona o relógio biológico das plantas, indicando que é tempo de florescer.” (MARTHE, 2016).

E assim também nós, enquanto família, florescemos em meio a algumas dificuldades. Essa, todavia, é apenas a nossa vivência, privilegiada por fatores sociais e econômicos, que nos permitiram não apenas sobreviver, mas viver isso tudo com alegria, apesar de todas os riscos e incertezas, florescendo nossa melhor versão enquanto família.

Meu respeito e empatia às famílias que não tiveram o mesmo



privilégio.

ENSINO A DISTÂNCIA

Por Giordano Paulo da Motta

Em março de 2020, as pessoas realmente acharam que iríamos ficar em casa por uns 15 dias e então as aulas voltariam ao normal. Catorze meses depois, cá estou, escrevendo esse breve relato sobre o paulatino processo de adaptação a essa nova realidade de ensino que, por não ter data definida para terminar, torna-se uma sombra bruxuleante que paira sobre o presente e o futuro de todos os planos individuais.

A pior parte é justamente essa: a incerteza em relação ao futuro próximo. É algo que não estamos acostumados a vivenciar no mundo moderno, tão preocupado com organização, racionalidade, eficiência, previsibilidade e planejamento. Acho que seria mais fácil viver longos períodos de exceção, anormalidade ou isolamento se soubéssemos uma data para acabar, por mais longínqua que seja.

A adaptação ao ensino remoto por parte dos professores foi um caminho tortuoso e cheio de desafios. Aprender abruptamente a usar novas plataformas e recursos, como Zoom, Google Meet ou Classroom é a parte fácil do processo. Mas o ajuste fino da relação com os estudantes tendo como referência o feedback (ou falta de um) por parte deles exige bastante sensibilidade. Mesmo um ano depois, ainda não deixou de ser estranho dar

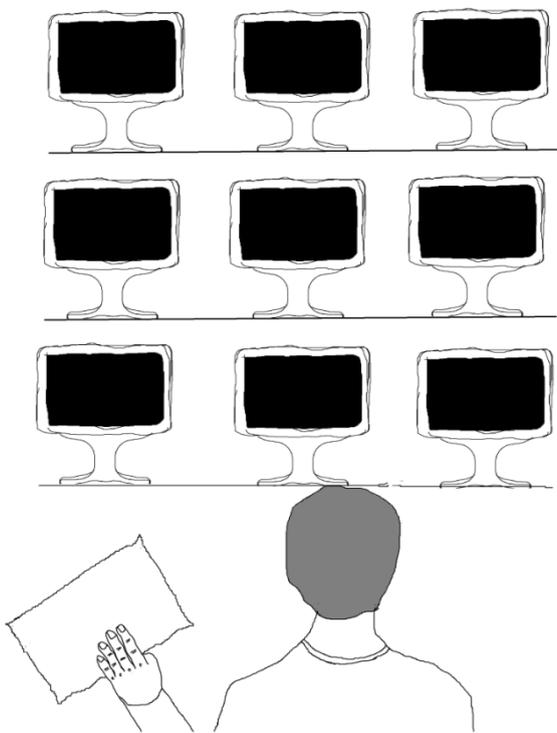
aula para uma tela, em que, geralmente, o nível de interação dos alunos é muito menor do que na sala de aula e, às vezes, parece que se está falando sozinho, para as paredes.

A necessidade de canais de comunicação dinâmicos entre professores e alunos nessa pandemia trouxe um novo problema: a linha que separa horário de trabalho e horário livre ficou borrada. Pelo fato de terem sido criados muitos grupos de WhatsApp e os números particulares dos professores estarem acessíveis aos alunos, se o professor não tem a disciplina de estabelecer uma fronteira bem definida, vai ficar 24 horas por dia conectado ao trabalho, tendo que atender solicitações de alunos e resolver problemas antes de dormir e logo ao acordar.

Antes da pandemia, era comum um certo fetichismo em relação ao ensino a distância, aos gadgets e às tecnologias de informação aplicadas à educação. Mais de um ano de experiência forçada e traumática nessa direção devem ter deixado claro que a educação presencial continua sendo fundamental para a eficiência do processo de ensino-aprendizagem.

A volta das aulas presenciais em função de pressão política e sem a vacinação em massa foi um condimento a mais nesse caldeirão. A preocupação constante com a saúde própria e a dos alunos acarreta um constante e energeticamente desgastante estado de alerta, sabendo que cada superfície ou cada interação humana é potencialmente

contaminante, o que pode atingir níveis paranoicos. Ter que viver e, especialmente, trabalhar com educação nessa atmosfera sombria, com notícias tristes de vidas perdidas diariamente, negacionismo e tensão política têm sido, indubitavelmente, o grande desafio civilizacional de nossa era e ainda não dá para ver claramente o que o horizonte nos reserva.



ESTÁGIO DE PSICOLOGIA EM 2020: ANGÚSTIAS E SEUS DESTINOS

*Por Marjorie Machado, Naillê
Belmonte e Ana Eduarda
WisniewskiJabs*

1.1. Relato da Supervisora

O que nos acompanhou ao longo do percurso de estágio

supervisionado no ano pandêmico de 2020, foi a angústia. Descrita por Freud em seu texto “Além do princípio do prazer” como “*Um certo estado tal como o de expectativa do perigo e preparação para ele, mesmo que este seja desconhecido (...). Na angústia há algo que protege contra o terror*”

Sentíamos angústia, pois não sabíamos como seria essa experiência de construção de um fazer com a psicanálise, em que se trabalha com narrativas subjetivas e, especialmente nesse ano, faríamos tal exercício à distância, integralmente online. Registro inédito para acadêmicas do curso de Psicologia da Universidade local e para supervisoras.

Iniciamos a relação transferencial, supervisora e supervisionandas, em um momento de muita insegurança quanto às restrições, devido à pandemia do COVID-19, que estariam colocadas para desenvolvermos essa prática. Foi preciso construir e reconstruir ideias de intervenções. Contudo, o período foi de muito aprendizado, elaboração e atualização de experiências interpessoais, no campo do trabalho de modo online.

Aprendemos a usar ferramentas de encontros online e, a partir disso, construímos a prática de grupo com mulheres trabalhadoras, auxiliares de serviços gerais, de escolas da rede estadual. A experiência de possibilitar lugar de fala para essas mulheres, direcionar o olhar e a escuta a elas, que muitas vezes ficam invisibilizadas nas suas práticas profissionais, nos agregou a

possibilidade rica de escutar a subjetividade. Dessa forma, consideramos que todas as envolvidas puderam se beneficiar da experiência. Foi possível edificar diálogos acerca das diversas histórias do ser mulher e, na sua pluralidade de funções, em que se comprometem a cumprir, as consequências simbólicas que cada uma pode compartilhar referente às narrativas de vidas.

Concretizada a ideia de grupos online, partimos para uma nova formação de prática de estágio e, conseqüentemente, desenvolvemos formas de aprender com o outro, através de duas ações: participar do projeto “Bem-me-vi: fortalecendo laços, compartilhando potencialidades” e da organização e realização da campanha dos 21 dias de ativismo pelo fim da violência contra mulheres, referente ao ano de 2020. A partir dessa aceitação, uma das estagiárias nos surpreendeu com seus dons artísticos e criou a arte que representa o projeto. Artista múltipla, para além de estagiária sensível à escuta do outro, criou também um poema, o qual nos inspirou a nomear o programa. Foi preciso nos reinventarmos para construirmos diques condutores à manutenção da transferência em tempos de distanciamento. Filmagens de narrativas, entrevistas online, encontros via plataformas digitais, troca de cartas entre instituição e pacientes, preparação de kits literários para confecção de cartas e contos, foram alguns dispositivos que encontramos para manter a tessitura do tratamento psicoterapêutico entre

mulheres, a partir das tangentes com a violência contra a mulher.

Outros grupos de mulheres também tiveram nossos ouvidos e nossos olhares à disposição, tais como as professoras da rede municipal de Ensino e, aí não só mulheres, mas homens também, equipes trabalhadoras da atenção básica da saúde municipal. Foi possível, perceber, a partir dessa experiência, que a “garantia de perfeição ou de talento, aliás, não existe em nenhum lugar, em nenhuma profissão”, tal como nos fala Roudinesco. Contudo, a necessidade de acompanhar as demandas culturais a darem seguimento à escuta do sujeito, ao encontro com o outro, devem ser atualizadas para quem se coloca nesse lugar do fazer profissional e ético pois, havendo a condição para o trabalho acontecer, não haveria motivos para a não realização. O que não nos exime de conviver com tempos de angústia em diferentes intensidades.

1.2. Relato das estagiárias

O tão sonhado curso de psicologia estava finalmente sendo realizado e 2020 era o ano em que começaríamos os estágios profissionalizantes. Mas a pandemia do Covid-19, que estava se disseminando pelo mundo e ganhando força no Brasil, veio para dificultar esse momento. Foram muitos meses em estágios trancados, entre uma permissão de estagiar de forma online e logo após outra proibindo, tivemos que ficar paradas por muito tempo. O

medo de atrasar a faculdade, o medo dos estágios online e a preocupação com estágios presenciais eram frequentes em nossos pensamentos. Particularmente, não entendíamos a dimensão do problema que estava por vir. Estávamos com grandes expectativas de como realizaríamos nosso trabalho, como seriam nossas relações com pacientes e com as outras pessoas que trabalharíamos. Pensávamos que 2020 seria um ano crucial para nós, e foi, mas não da maneira que imaginávamos. Depois de muitas idas e vindas, permissões e proibições de estágios online, em uma reunião de agosto, o início dos estágios foi confirmado. Vimo-nos na obrigatoriedade de começar e estávamos inseguras sobre essa decisão, pois não gostaríamos de prejudicar nossas práticas profissionais desenvolvendo um estágio virtual, mas também não queríamos atrasar um ano da graduação, então arriscamos e decidimos que enfrentaríamos essa situação. Depois de muitas reuniões onde todos os estagiários conversavam com os professores, os quais nos auxiliavam em nossas dúvidas e tentavam nos acalmar, dar-nos suporte falando com cada local de estágio e nos orientando como prosseguir, delineamos uma maneira possível de estagiar. E, enfim, iniciamos as práticas. Nesse entremeio, ouvíamos as inquietações de colegas que relatavam diversos contratemplos e obstáculos que dificultavam o desenvolvimento dos estágios, sentíamos-nos impotentes e

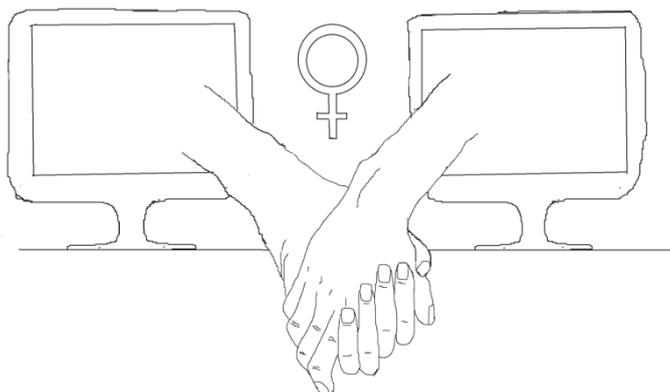
ao mesmo tempo culpadas, queríamos poder fazer algo para ajudar, gostaríamos que tivessem a mesma “sorte” que tivemos. Uma sensação de amargura se fez presente em nossos sentimentos ao saber das atribuições sentidas por amigas e amigos que desistiram e adiaram o sonho da graduação. Reconhecendo nosso privilégio, continuamos trabalhando com afinco, porém a cada novo encontro de estágio surgiam as dúvidas: “Como ia acontecer este estágio? Como nossas primeiras experiências profissionais vão ser online? Como atender pelo telefone/computador? Somos capazes de adquirir um bom resultado à distância? Como será a relação produzida virtualmente? Como mediar um grupo online? Daremos conta das questões que aparecerem? Nosso conhecimento é suficiente? Como iríamos ser orientadas por alguém que nunca tínhamos visto pessoalmente? Será que teremos demandas?” Esses eram pensamentos frequentes que faziam com que, ora duvidássemos da nossa capacidade, ora nos sentíssemos impulsionadas aos estudos. Após algumas reuniões e a divulgação dos convites para os grupos online, a data de início foi estipulada e junto com ela a ansiedade, a preocupação e a insegurança de coordenar um grupo de forma online acompanharam nossa trajetória inicial. Será que as participantes irão interagir? Será que vamos conseguir fazer nosso papel no grupo de maneira efetiva? As dúvidas e incertezas eram muitas, mas logo

que começamos os grupos elas foram desaparecendo e a vontade de fazer aquilo e estar ali, mesmo que virtualmente, era imensa. Desenvolvendo os estágios, diversas outras questões ligadas ao Coronavírus apareciam, tais como: narrativas de preocupação em relação ao vírus, a constante vigilância e cuidados que pareciam não garantir qualquer segurança contra o contágio, o cansaço devido à confusão da jornada de trabalho que invadia os lares, a avalanche interminável de atividades online e as atividades de lazer que se findaram bruscamente em função do isolamento social, fazendo com que as pessoas tivessem que buscar alternativas para a descontração e descanso em casa, aprendendo a conviver consigo mesmas. Por não saber diferenciar a rotina de aulas, estudos e estágios em casa, misturavam-se as horas em que devíamos estar descansando, as horas de procrastinação e as horas de estudo, fazendo com que repetidas vezes nos sentíssemos esgotadas, em que nos invadia uma vontade de chorar e sair correndo, mas que não poderíamos abandonar aquilo que nos propúnhamos a fazer.

Como houveram atrasos para o início dos estágios, emendamos o fim de um e o início de outro. A referida ocorrência não nos proporcionou férias, mas sim muito trabalho entre a entrega de um relatório final e a construção de um novo começo. Desta forma as mesmas preocupações surgiram outra vez, atravessadas de mais inquietações, pois chegava

a época do ano na qual muitas pessoas reservam para fechamento de atividades e descanso, ocasionando em uma baixa procura na atividade proposta para o novo tempo de estágio. E, a cada novo dia, nós olhávamos as inscrições pensando em como findaríamos o estágio sem demanda suficiente. Sendo assim, tivemos que pensar em novas alternativas para suprir a carga horária exigida para cumprimento do estágio. Contudo, ao final do mês de janeiro de 2021, encerramos o estágio online com a certeza de um trabalho bem desempenhado. Superados alguns obstáculos para a realização dos estágios, outros permanecem e continuam exigindo flexibilidade e discernimento, fazendo com que todo dia nos deparemos pensando sobre a jornada percorrida até aqui e sobre todos os desafios que exigiram atitudes e posicionamentos, auxiliando no nosso processo de amadurecimento, como pessoas e como profissionais em formação. A experiência complexa da vida de estudantes e estagiárias na pandemia proporcionou novos olhares que produziram em nós diferentes formulações e concepções de mundo, de valia inestimável, resignificando sentimentos e situações e possibilitando uma desconstrução pessoal. As práticas de estágio possuem particularidades, e até mesmo dificuldades, advindas das temáticas abordadas, principalmente em contextos institucionais, trabalhando questões que podem ser causadoras de angústias. Falar sobre

violência de gênero e violência intrafamiliar, estando em um cenário pandêmico, foi ainda mais desafiador. As narrativas trazidas a partir das propostas desenvolvidas no estágio transformaram e revelaram forças, tanto em nós, estagiárias, como nas participantes, auxiliando e permitindo compreensões, construções e ressignificações. Após tantas incertezas de um começo e a insegurança de um trabalho a ser bem realizado, encerramos essa fase de estágios profissionalizantes online, com a certeza de que, mesmo à distância, somos capazes de realizar um bom trabalho, fazendo diferença na vida das pessoas. O estágio nesse formato, proporcionou-nos muitas inquietações que nos alavancaram na nossa futura profissão. Sabemos que podemos sim enfrentar os diversos empecilhos que nos são postos e desenvolver um excelente trabalho que auxilie em nossas construções profissionais a ajudar as pessoas, afinal, assim como fala nossa supervisora local: *“o medo, ou te fortalece a estudar e se dedicar mais, ficar mais preparada, ou ele te paralisa”*.



TEXTO SEM TÍTULO

Por Leonardo Stoffels

Pois é, esse texto está sendo improvisado agora mesmo, até o título foi improvisado e da maneira mais ridícula possível. Não espere nada, porque eu mesmo não sei sobre o que vou escrever.

Vou começar com o tema mais importante da humanidade no século XXI: a maldita pandemia. Tem sido um porre ficar em casa o dia todo, mesmo eu sendo classe média vida mansa, do tipo que roubou danoninho do primo, em uma viagem até a praia, quando eu tinha 3 anos. Sei que tem gente pior do que eu, até porque não sou grupo de risco, e não precisei do auxílio emergencial. Mas infelizmente o sofrimento deles não anula o meu. A gente tem sempre aqueles momentos em que olha fotos de crianças com os ossos saltados para fora em países de terceiro mundo e pensa “como os meus problemas são mesquinhos”, e ainda sim eles não cessam de existir!

Sendo justo, também é preciso lembrar que a saúde mental não pode ser quantificada ou mesmo avaliada apenas por observação externa. Não fosse isso, a gente não veria aquela foto do vocalista no Linkin Park sorrindo algumas horas de se suicidar. Sendo assim, é bem possível que uma pessoa pobre, acamada, presa ou com uma doença terminal seja mais feliz que o Neymar ou o Elon Musk.

Falando em pessoas presas, cada vez mais o mundo exterior me parece algo estranho, como se fosse

coisa de uma vida passada. Acontece que a gente se acostuma com tudo, como aconteceu com aquele velinho do filme *Um Sonho de Liberdade*, que se matou por não conseguir viver uma vida fora da prisão. Em qualquer contexto a liberdade é uma ameaça a nossa segurança — ainda mais quando tem um vírus matando pessoas por aí...

O mundo vai ser melhor depois que isso tudo passar? provavelmente não. Logo, logo, estaremos entediados de novo e reclamando da falta de empatia das pessoas, isso para mascarar a falta da nossa. Vai ser bem gostoso poder abraçar alguém novamente, mas nossos vínculos sociais e amorosos continuarão multifacetados, às vezes calorosos e às vezes amargos .

Tem sido difícil. Eu queria conseguir soar mais poético que isso para explicar o meu drama, mas infelizmente não consigo. Chega uma hora em que cansa falar sobre as mesmas coisas, e reclamar sobre a pandemia eu já fiz demais.

Para um texto sem título, até que eu desenvolvi bem até agora. O que mais eu posso falar? Bem...eu estou lendo livro do *Drácula*. É um romance interessantíssimo, mas a leitura também tem sido difícil nesses tempos. Não só pela covid, porque já era difícil para mim me concentrar bem antes dela. Parece que meu TDAH tem piorado com o passar dos anos. Nada consegue prender minha atenção por mais de 30 segundos, e, se consegue, eu logo esqueço.

Eu queria conseguir uma pílula

que elevasse a minha concentração em um nível muito acima da ritalina. Algo que apagasse o meu inconsciente e me tornasse tão desperto quanto um monge budista. Que não restasse nenhum microssegundo do meu tempo em que minha cabeça se ocupasse com neurose, ansiedade, rancor, medo, ou tédio. Você pode argumentar que isso aniquilaria a experiência de ser um humano, que isso me tornaria ou como um viciado em morfina na sua hora mais importante do dia ou como uma máquina, fria e calculista como o cara de *Peaky Blinders*. Eu digo: dane-se. A fantasia é minha, e nela eu coloco o que eu quiser.

Cansei de escrever. Nada mal para um texto sem título!



ELA VAI VOLTAR

Por Fabiano Airon Brombilla dos Santos

A pandemia teve um impacto de cem por cento na minha vida, pois

meu trabalho é com a dança. No começo achei que seria breve e eu conseguiria manter os alunos por meio de uma ferramenta online, ao mesmo tempo, no fundo, eu sabia que não seria rápido, porque não é assim que as coisas funcionam. Mas, mesmo assim ainda esperava que fosse e que eu pudesse voltar logo a trabalhar.

Recordo-me que o início dos casos coincidiu com o começo das matrículas anuais, lá em março de 2020. Eu já havia preparado todo o material para o começo do ano, como contratos e outros documentos e fui ao estúdio com três matrículas, pois, em teoria, aos poucos conseguiria engajar mais alunos. Como eu nunca fui muito bom em administração e marketing fiz um curso nessa área e me organizei para fazer do grupo uma fonte rentável. Decidi valorizar meu trabalho e fiz um corte no número de bolsas. Apesar das mudanças não serem algo costumeiro para mim, ainda assim, era a dança, algo que eu fazia há mais de uma década então acreditei que ao longo do ano eu conseguiria trazer mais pessoas. Fiz as matrículas no final de semana e, na segunda feira, começou o primeiro *lockdown*. Pensei comigo: “*vamos lá!*”, já que esses alunos haviam pagado o ano inteiro fiz duas semanas de aula online. Acontece que eu nunca fui muito organizado em casa e muito do que me fez dançar é o contato com as pessoas, é poder estar presente, então foi muito difícil. Acabou que em menos de um mês a gente parou. Falamos que voltaríamos, mas até agora isso não aconteceu. Basicamente, a

pandemia acabou com meu trabalho e me fez mudar para outro ramo, o de edição e *design*. Nos primeiros meses ganhei bastante dinheiro com o novo trabalho, porém as coisas complicaram até que, em setembro, decidi me mudar para outra cidade com a promessa de que lá as coisas começariam a voltar ao normal até janeiro e eu poderia voltar a trabalhar com a dança, mas isso não ocorreu e retornei para minha cidade.

As pandemia afetou diretamente meu *status quo* mexendo com minha zona de conforto. Apesar de eu não ter uma estabilidade financeira por meio do grupo de dança, para mim ele era muito cômodo e o fato de eu ter de mudar de ramo e aceitar que já não era mais um professor de dança atuante foi algo muito confuso pra mim, tive muita dúvida e medo, pois eu fazia isso há quinze anos e agora não iria mais fazer. Tive medo de algo dar errado e eu desmerecer a dança que foi o que me acolheu durante tanto tempo. Eu sempre tive dificuldade de tomar decisões e mudar de área foi mais um desses momentos de impasse.

Só fui ficar bem com o fato de que não iria mais dançar agora, com o canal do Youtube, pois estou sobrevivendo com um dinheiro muito confortável que nunca imaginei que iria ganhar. Quando era mais novo nunca dei muito valor para o dinheiro, meus pais me criticavam muito em relação a dança e eu não ligava, mas com a idade veio uma consciência de que se eu quisesse continuar dançando precisaria fazer dinheiro por meio dela.

Estou sendo raso nesse relato, porque com certeza tiveram outras coisas que mudaram em termos de consequência e impacto na minha vida em relação à pandemia. Morei fora da minha cidade natal, fiquei longe dos meus pais, minha mãe faleceu durante o isolamento, mas é a vida, eu sou adepto da teoria de que as coisas acontecem quando tem de acontecer e não posso lamentar, se eu fizer isso vou enfiar uma adaga em meu peito e mesmo isso não vai mudar o passado.

O meu panorama de vida mudou com a retomada do canal no Youtube, canal esse que eu já tinha desde 2012 com cerca de nove mil inscritos. Atualmente, tive um salto para cem mil inscritos e isso me propicia um ganho mensal maior do que eu recebia anteriormente com o grupo de dança. Saber que eu consigo por meio dessa plataforma, além de me manter financeiramente, ajudar pessoas que assistem aos meus vídeos é muito recompensador, sendo essa a mesma sensação que eu tinha com a dança quando podia interagir com as pessoas. Apesar disso, eu tenho certeza que um dia a dança vai voltar, ainda não sei se eu vou dar aula ou apresentar, apenas sei que ela voltará, que eu voltarei.



O COVID TIROU MILHARES DE VIDAS, MAS MOSTROU O REAL SENTIDO DA MINHA, E AGORA?!

Por Mirela Langer Corrêa

Eu lembro como se fosse ontem. Dia primeiro de março, eu andando pelas ruas de Capão da Canoa com uma amiga e um carinho que eu estava conhecendo. Estávamos caminhando e conversando coisas como: “Quem é o idiota que come morcego?”, “Corona? É a cerveja?”, “Ihhh gente, vi duas pessoas de máscara, mas será que chegará ao Brasil?”. Pois meu povo, ele chegou ao Brasil e um ano e meio depois do início da pandemia, aqui é o lugar do mundo onde morrem mais pessoas por conta do vírus e a culpa é do nosso odiado presidente que dizia ser uma “gripezinha”, não comprou a vacina e enfiou no c* de muita gente a cloroquina... Como se ele fosse algum médico, ou cientista que criou a vacina. (Se eu podia ou não falar isso nesse relato me perdoem, mas meu descontentamento com esse governo começou em 2018 quando ele foi eleito mesmo). Enfim, eu poderia reclamar de tudo o que está errado no Brasil, de todas as atrocidades que aconteceram e contar o motivo de eu não ligar mais a TV pelo bem da minha sanidade mental, mas eu nem quero falar sobre todos os lados negativos de tudo isso, porque o que eu aprendi, mesmo que doloroso, trouxe uma bagagem positiva para mim.

Vamos lá, lembrem do início desse texto onde eu mencionei duas

pessoas?

A amiga eu já não tenho mais contato, continuo amando-a imensamente, mas infelizmente as opiniões contrárias foram maiores que eu e não consegui seguir ao lado dela, se nem Jesus agradou todo mundo imagina eu? Mas que fique bem claro aqui, amo-a e todos os segredos dela continuarão guardados comigo. E o carinho??? Não é que virou meu namorado após vir para Santo Ângelo me ver e tudo fechar por 15 dias?! É, o lockdown. Não sei qual era a lição ou se era o universo já mostrando que era uma relação que me traria muitos aprendizados e não iria à adiante.

Obrigada, Covid, percebi que uma hora eu ia por veneno de rato no café dele se nós continuássemos juntos hahahaha – brincadeiras a parte. Graças a esse vírus eu aprendi tanto e tive um contato tão profundo com a minha filha – coisa que eu sentia falta. Tive momentos únicos com minha mãe em vários cafés tomados no final da tarde. Descobri-me mais uma vez. Entendi que o melhor relacionamento que eu posso ter é comigo mesma, com a minha saúde mental, que ciclos se encerram, pessoas vem e vão em nossas vidas e tá tudo bem. A morte, por mais drástica que possa parecer, é um renascimento para aqueles que entendem que nada acaba aqui.

Eu digo com toda certeza: eu não sabia o que seria de mim nessa pandemia. Meu trabalho, minha família, meus amigos... Fiquei um ano só procrastinando e me redescobrando, aprendi a ser grata pelo alimento que

eu tenho, pela cama que eu durmo, pela minha família, pela saúde que tenho e de todos que me rodeiam. Não que eu não me sentisse grata antes, mas dessa vez com tantas pessoas precisando mais que eu, consegui ver o que realmente importa.

E olha como somos fúteis! No início dessa pandemia eu pensei que ia surtar se não fosse em algumas festas ou encontrasse certas amizades que via toda semana. E pasmem! Eu não senti falta de muitas festas que ia e desfiz laços de amizade. Eu surtei, mas com o egoísmo, com a falta de empatia de muitos. Ao ver pessoas em uma situação de fome, de desespero, surtei com tudo aquilo que os governantes fecham os olhos e fingem não ver. Que ironia, né?

Doeu demais ver que eu também faço parte dos privilegiados que ainda reclamam, surtei por isso. Surtei por não poder conseguir ajudar mais o próximo com o pouco que eu tenho, mas fiz o meu máximo!

Mesmo assim conheci e me reaproximei de pessoas que me acrescentaram de uma maneira tão linda que eu não consigo dizer que estou infeliz com todo esse caos, me sinto até egoísta em pensar assim. Bizarro, né? Mas é o que eu sinto. Eu vejo as pessoas buscando os valores reais em meio à turbulência, alguns continuam errando e tá tudo bem, não julgo mais os pensamentos, as atitudes e tudo aquilo que fazem de ruim... Eu estando de consciência tranquila cuidando dos meus, conseguindo ajudar alguém é o que faz eu me sentir viva.

A pandemia me apresentou tantas formas de ver a vida! Vi que não preciso de uma aglomeração, apenas de uma fogueira e pessoas que estão na mesma sintonia que eu. Foi uma troca de energia tão linda, tão forte que até presenciarmos os ETs (falando assim parece que a pandemia me enlouqueceu, mas juro que é verdade).

E através dessas pessoas e desses lugares que eu me refugiei encontrei a felicidade mais uma vez na simplicidade de estar com pessoas que fazem a gente rir até a barriga doer, com troca de experiências, seja tomando um café pela manhã ou cantando e dançando um pagode. São tantas coisas boas que eu esqueci que ainda estamos numa pandemia, me conectei com seres de luz com uma sintonia que tem tudo a ver comigo e só consigo agradecer a esse vírus por me mostrar que aquilo que eu valorizo continua sendo o melhor remédio pra tanta maldade. Sorrir, se curar, cuidar daqueles que amo, ser gentil, ajudar o próximo, aprendi a valorizar ainda mais um abraço. Eu? Abraço? Gente, eu tinha alergia de abraços e beijos, eu era a pessoa que não cumprimentava ninguém nem com apertos de mão por ter pânico do toque de outra pessoa perto de mim, mas hoje em dia eu abraço sim. Tem coisa melhor que um abraço de alguém que tu ama e quer bem? Não tem. Então, sim, até essa troca de afeto eu aprendi a gostar com esse vírus.

E também não perco mais meu tempo preocupada com o que os

outros pensam de mim, só sei desejar que a pessoa fique bem e com saúde. Reconheço a morte como um renascimento, mas enquanto estou aqui ela me fez ver o quanto sofremos com a partida de entes queridos, o quanto somos apegados a matéria. Sempre disse que dinheiro não leva a nada se você não tiver caráter e saber ver o lado simples do que realmente importa e o quanto a vida pode ser bonita se a gente conseguir aprender a apreciar a natureza, o ar que respiramos... Que saudade de sair sem uma máscara e poder respirar um ar puro, não é mesmo? Então eu sou grata por tudo aquilo que parece não ter valor algum para algumas pessoas, mas que para aqueles que sabem o verdadeiro sentido da vida o Covid não passa de uma transformação que nossa casa habitável está passando. Estamos em mudança pessoal, uma mudança interna que é do coração pra mente, da mente pra alma e da alma pro coração.

Covid, você não foi justo em levar tantas pessoas boas, tinha tantas pessoas que eu queria ter conversado, conhecido, abraçado... Mas eu sei que você me ensinou a valorizar ainda mais aquilo tudo que o dinheiro não compra, a vida, a natureza e o amor!

Sei que está distante de toda essa cura chegar ao nosso planeta. No entanto, ela está chegando e quando ela chegar eu quero ter o prazer de dizer que essa pandemia eu vivi a flor da pele, que aprendi com ela, que entendi o significado de empatia, de respeito e cuidado com o próximo.

E é isso, eu entendo todo o

lado negativo e caótico, mas me deixem ver as coisas boas nos pequenos detalhes pra eu não me perder da minha essência, do meu Eu. Prefiro estar parecendo louca para quem vê de fora, mas feliz com o que eu consigo ver diante de tanta maldade. Sigo no fluxo da vida, sempre fluindo de acordo com o que surge.



MINHAS LEMBRANÇAS

Por Amanda Rodrigues de Oliveira

Eu me chamo Amanda Rodrigues de Oliveira, tenho nove anos e num dia normal nos chamaram à igreja da Escola e nos mostraram o vírus do Corona. Lá meu coração se encheu de esperança, porque nos explicaram que o vírus era um sinal de que Jesus estava voltando para nos salvar. Mas na verdade, ninguém sabia muito sobre o mal que o vírus fazia.

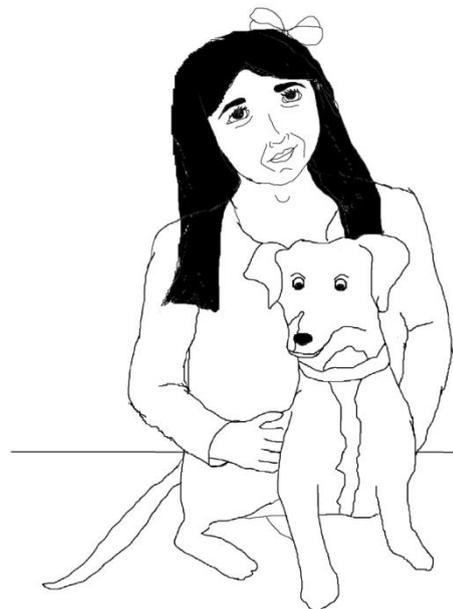
Dias e dias passaram, tudo

mudou a vida ficou mais cinza. As escolas e lojas fecharam, já não podíamos mais nos encontrar com os parentes e amigos. E assim se passou o ano de 2020.

Às vezes eu e minha família nos encontramos com alguns amigos e parentes, mas nos cuidamos, pois sentimos muita falta das risadas, dos abraços e de ver as pessoas.

Chegou o ano de 2021 e vimos uma luz de esperança para o fim do Corona vírus com as vacinas, mas ainda estamos perdendo muitas pessoas e outras ficando tristes e doentes.

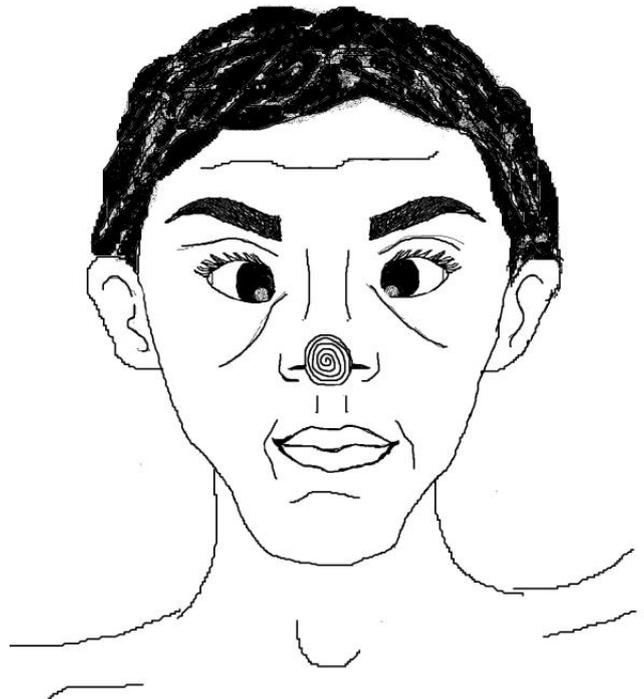
Eu procuro viver com calma, brinco com minha cachorrinha e faço chamada de vídeo com minhas amigas. Cada dia fico mais unida com minha família e peço a Deus que isso passe logo e que ele continue nos cuidando. Digo a você eu tenha fé e que Deus conforte os corações de todos.



PONTINHA DE MEU NARIZ

Por Gabriel Dall'Agnol

Por tempos tempestuosos,
Vago pelo lar dentro de mim
Procuro por mim, mas não encontro
Olho para outros lares, não me vejo.
A lugar nenhum pertenço, penso.
Se procurar, o que encontrarei?
Se nestes quadros, e não vir
O que penso, busco, ou, almejo?
De meu lar, sento-me na cadeira fria.
Local escuro, vazio e com medo.
Ao meu redor, folhas a murchar.
Cubro-me envolto de solidez.
Nas paredes, a rigidez.
Olho, então percebo uma visita
Uma harmoniosa faísca.
Então, sinto o calor,
Outros lares cercam-me, calam a dor.
Sinto-lhes agarrar minha mão
Ao farfalhar de mil flores
Levam-me para longe do chão.
Ao meu redor, não mais vazio
Flores carregam o brilho sem fim.
Pássaros gorjeiam até onde se
estende o ouvir.
A visão do sentir
Às árvores, em seu ir e vir.
As cores retomam sua altivez.
Agora, de amores reconstruo meu lar.
A procura chegou ao fim...
Encontrei, enfim
A pontinha de meu nariz.



Livro dedicado a todas as famílias atingidas, em maior ou menor grau, pela Pandemia.

**AQUI
TEM**



*Fundo Municipal de Cultura
Santo Ângelo - RS*