

Minha vida em tempos de pandemia

Daniela Kitawa Oyama¹

Fiquei muito feliz com o convite para fazer esse relato por poder expressar o que estou passando nesse momento de pandemia por coronavírus. Acredito que expressar nossos sentimentos ajuda a elaborarmos o que estamos sentindo.

É inacreditável o que estamos vivendo! Nunca pensei que passaríamos por algo assim que só imaginava em filmes. E para piorar, há informações contraditórias do governo, que deixam as pessoas mais desinformadas e pioram a crise que estamos passando. Nem vou começar a reclamar do momento político, porque daria outro relato!

Nossas vidas cotidianas mudaram radicalmente! Hoje é dia 10 de junho de 2020. Minha família está há 89 dias em isolamento social. Moram comigo, meu pai, com quem mais me preocupo por ter 71 anos e estar no grupo de risco da COVID-19, meu marido e minha filha de 4 anos. Minha mãe faleceu há alguns anos e a ideia de perder meu pai é insuportável.

Sou pedagoga do IFSP, Câmpus Matão e estou no cargo de Diretora Adjunta Educacional desde julho de 2018. Estou trabalhando remotamente em casa e, apesar de estarmos com as aulas suspensas, continuo trabalhando nove, dez horas por dia. Além de ler e responder mensagens no WhatsApp praticamente durante todas as horas em que estou acordada... rs. Poucos foram os dias mais tranquilos. É difícil conciliar as demandas profissionais, da família e da casa, mas tento priorizar as demandas profissionais por poder contar com meu marido no cuidado com a família e por entender que muitas outras pessoas dependem de minha dedicação profissional.

Tento manter atividades físicas fazendo exercícios no quintal ou caminhada ao redor da casa. Confesso que deixo de fazer vários dias, mas quando faço me sinto bem. No início do isolamento eu me sentia mais angustiada e com muito receio de sair. Em geral, pedimos para entregar as compras de supermercado e desinfetamos tudo antes de colocar as compras dentro de casa. Hoje, se preciso ir ao supermercado, vou em horários mais vazios e evito corredores com mais pessoas, mas não fico tão ansiosa para sair de lá como foi na primeira ida ao supermercado.

¹ Diretora Adjunta Educacional - Instituto Federal de São Paulo, Câmpus Matão, daniela.oyama@ifsp.edu.br

Quando começou a quarentena, eu me sentia mais emotiva. Só de pensar nas pessoas que poderiam estar em situação mais difícil que a minha, sentia vontade de chorar e chorava às vezes. Eu já estava sofrendo com o isolamento social e com o risco de perder pessoas próximas. Ficava imaginando como seria se, além disso, eu estivesse preocupada em perder o emprego, se minha filha estivesse pedindo algo para comer e eu não tivesse como comprar. Minha geladeira estava cheia, mas infelizmente essa não é a realidade de todas as famílias. Sentia-me privilegiada e até culpada por reclamar do que estávamos passando. Desapeguei-me de muitas coisas que tinha em casa para doá-las e separei parte de meu salário para ajudar campanhas ou entidades. Por estar em uma situação financeira mais estável e tranquila, sinto que é minha obrigação doar e ajudar outras pessoas. Isso faz com que eu me sinta melhor.

Um dia desses, entre as várias divulgações de palestras on-line, *lives*, *webinars* etc., vi a divulgação de um debate promovido pela Associação de Docentes da Unicamp em que minha ex-orientadora, a professora Dra. Ana Archangelo participaria. O tema era “Sobrevivência em tempos de Pandemia”. Era uma imensa satisfação poder ouvi-la e me deliciar com sua fala tão clínica e tão sensível depois de tanto tempo. Terminei o mestrado com ela em 2009 e a vi pela última vez em minha banca de defesa do doutorado em 2015.

Sou pedagoga e toda minha formação acadêmica transita na área da Educação e da Psicologia, duas áreas que me encantam tanto. Muitas partes de sua fala me tocaram. Chorei em alguns momentos. Quero compartilhar, de uma forma simplória, a partir de meu entendimento, algo que ela falou e que me marcou muito: em alguns momentos nossa capacidade psíquica e emocional não consegue elaborar a experiência pela qual passamos, como no luto de pessoas queridas, e precisamos de alguém que funcione como uma mente auxiliar para nos ajudar a elaborar os sentimentos e emoções. Mas nesse momento de pandemia, não conseguimos encontrar essa mente auxiliar porque TODOS estamos passando por sofrimentos e pela incapacidade de lidar com nossas emoções. Nessa situação tão difícil, a solidariedade, nossa capacidade de olhar para o outro, de sentirmos empatia, é a forma de tentarmos nos ajudar. Então, desejo que eu e que todos sejamos solidários com o próximo, abertos a ouvir e apoiar quem precise.

Estamos passando por uma situação excepcional. Todos estamos sofrendo de alguma forma e tendemos a projetar nossas ansiedades em outras pessoas. Tento ter paciência com as pessoas que parecem estar mais nervosas ou irritadas. Minha filha, por exemplo, anda gritando e muito mais irritada nas últimas semanas, claramente consequência do isolamento social. As crianças têm mais dificuldade em lidar com os sentimentos e entender o que estamos passando. Colegas de trabalho, alunos e seus responsáveis estão ansiosos por alternativas, respostas,

soluções que não são tão simples. As necessidades e os desejos das pessoas são muito diversos e nenhuma alternativa ou solução contemplará a todos. Isso é impossível!

Não perdi ninguém próximo pela COVID-19, mas acho que o contágio está aumentando e que isso poderá acontecer. Apesar disso, hoje sinto-me mais calma em relação à pandemia do que no início. Parece uma forma de negação, que é um mecanismo psíquico de proteção. Não sei se é muito saudável, mas deve ser a forma que encontrei de tentar me distanciar do sofrimento, de me proteger, conseguir trabalhar, cuidar da família, de sobreviver. Ao mesmo tempo, não quero deixar de me importar com as pessoas por acreditar, como ouvi de minha orientadora, que a solidariedade é o que pode nos ajudar nesse momento tão difícil. Tento não pensar no futuro e viver cada dia de uma vez. Não podemos perder a esperança de que isso vai passar e que tudo ficará bem!