

## Vivências durante o período da quarentena

Natália Barbosa Gomes<sup>1</sup>

Esse período de isolamento social pode causar diversos efeitos nas pessoas e acredito que o primeiro que está sendo geral é a quebra das expectativas para esse ano, pelo menos de grande parte delas. Não era esperado que algo dessa proporção iria nos atingir assim. Nem todos os planos serão realizados e isso é algo que nos afeta bastante. É algo complicado que temos que lidar daqui para frente por um tempo.

Estamos muito próximos das pessoas que moram conosco e, para esse novo modo de convivência, é necessário que façamos adaptações. Procurar sempre a paciência, a tranquilidade e a gentileza é importante. As relações entre as pessoas são muito variadas, mas, particularmente, tem sido um desafio com os meus familiares, mesmo que eu os ame muito. Procuramos criatividade em brincadeiras, nossas séries preferidas, filmes, na cozinha (com receitas de muito sucesso, por sinal), dividindo as tarefas, conversas e mais conversas longas... E, ainda assim, existem desentendimentos entre nós. Para mim, esse é um ponto muito importante, justamente porque bate bastante na parte emocional. Cada pessoa, se boa observadora for, sabe as dores e as delícias de lidar com aqueles que tem por perto, procurando manter uma relação de boas trocas, ainda que existam conflitos.

Falando muito em primeira pessoa, não é fácil se manter isolado. Os surtos vêm, lidar com a insatisfação, a incerteza do futuro, a falta de produtividade e todos os sentimentos ruins não é fácil. É necessário que haja sempre o respeito com os próprios limites e o cuidado com a saúde física e mental. Isso está sendo feito por um bem maior por pessoas que têm o mínimo de senso.

Vale salientar que o reforço do recado “fique em casa” é para aqueles que podem fazer isso. Para aqueles que estão impossibilitados, o cuidado na rua é essencial.

Algo que está consumindo uma parte dos meus pensamentos é a saudade. Graças à tecnologia, as possibilidades são muitas: podemos ligar com ou sem vídeo, mandar mensagens e ter conversas enriquecedoras, *lives*/aulas dos meus professores e professoras tão queridos, redes sociais para utilizarmos com sabedoria, para inspirações, arte (música, desenhos, livros etc.). É ótimo saber que temos essa ferramenta para não nos sentirmos completamente distantes, contudo, não acredito que substitua o contato ao vivo, os nossos sentidos ficam nessa limitação.

---

<sup>1</sup> Discente no curso Técnico em Alimentos Integrado ao Médio - Instituto Federal de São Paulo, Câmpus Matão, nathaliagomes029@gmail.com

Sem abraços, contato ou olhares. É algo que me causa certa melancolia, mas creio que as coisas serão um pouco mais valorizadas de maneira geral, os encontros, a atenção de poder ouvir o outro falando perto de você, as risadas... os momentos serão guardados de uma forma mais especial, algo que talvez tenha se perdido com a rotina antiga.

Das piores coisas que tenho lido ou visto e sentido, uma grande parte das pessoas banalizando esse momento das mais variadas maneiras. Escolas e universidades estão fechadas, os países com lideranças razoáveis pararam, profissionais da saúde estão morrendo e não têm paz trabalhando em contato direto com o vírus, professores estão se desdobrando de todas as formas para que seus alunos tenham alguma qualidade de ensino, muitas pessoas não têm condição de parar com seus empregos porque precisam sustentar a família (e os governantes simplesmente não fazem nada com relação a isso), pesquisadores também estão se desdobrando e fazendo ciência para encontrar uma solução para esse caos. Todos estão sendo ignorados por uma parcela de pessoas que “escolhem” acreditar que a pandemia não existe, saindo normalmente, colocando quem está próximo em risco, desrespeitando quem está lutando todos os dias para frear o crescimento do número de casos, quem está alertando as pessoas para que elas fiquem em casa. Essas têm condições de permanecer em seus lares e estão fazendo o contrário, sendo irresponsáveis, marcados com o sufocamento daqueles não têm opção e que são atingidos pela doença.

Eu fico imaginando em que ponto elas vão parar de ignorar os problemas e tomar as atitudes cabíveis. Respeitar as dores das pessoas que estão perdendo entes queridos. Nem pelo ditado “e se fosse alguém da sua família”, mas por, primeiramente, serem seres humanos. Humanizar cada número que hoje, dia 23 de junho, soma 51.502 mortes pela COVID-19 (dados do Google, pouco confiáveis porque somos um dos países que realizou menos testes até agora, o que faz tudo ficar pior, pois esse número assustador com certeza é maior). Essas pessoas tinham laços de carinho, filhos, amores, bichinhos de estimação, pais...elas tinham uma vida, que foi interrompida. E um ponto a ser ressaltado é que argumentos religiosos não cabem nessa discussão porque não pode haver abertura para negligências. É importante que cada um pratique a sua fé de modo que não atrapalhe a vida de ninguém, portanto, sair sem máscara (algo que está sendo de uso obrigatório nos lugares) e dizer que as pessoas precisam mesmo é rezar ao invés de seguir medidas de higiene e proteção, não é uma atitude aceitável. Essa tolerância com tantas mortes (que poderiam ser evitadas, pelo menos uma parcela) está me angustiando cada dia mais, porque mostra um comportamento extremamente egoísta. O ato de pensar nos outros e de praticar a empatia precisa ser resgatado.



É importante ouvir os profissionais de saúde, quem está na linha de frente de tudo isso, pesquisadores, notícias confiáveis, respeitar aqueles que estão fazendo serviços essenciais, em farmácias, mercados e tudo mais (portanto, usem máscaras, espirrem no cotovelo, lavem as mãos, mantenham a distância, isso protege você e as pessoas ao seu redor). A quarentena já está extremamente flexibilizada, mas faça a sua parte, cuide do máximo de pessoas possível.

Não ouçam o presidente. A economia se recupera, a morte das pessoas é permanente. Respeitem a dor e o luto das pessoas. Fiquem em casa.