



Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico

Ivani Cardoso

Eu e a Pandemia

Quem é você?

Ivani Cardoso, jornalista, 67 anos. Mas atualmente tenho algumas dúvidas sobre quem sou eu. Algumas coisas mudaram em mim. Nada a declarar, por enquanto, mas muito a refletir.

Qual a data em que você está escrevendo este registro, e em que lugar do mundo você está?

Hoje é dia 24 de abril de 2020. Estou em São Paulo, não é a minha terra natal (Santos), mas onde vivo há vinte anos e onde escolhi ficar durante esse período esquisito.

Há quantos dias você está em isolamento social, se é que está, e no que ele consiste?

Em isolamento social desde o dia 17 de março, inesquecível, aniversário do meu filho: almoçamos juntos e depois não nos vimos mais, ele foi encontrar minha nora e minhas netas em Serra Negra. Procuo não sair de casa. Só saí, até agora, para tomar a vacina da gripe (de carro) e uma vez dentro do carro para passear pela Paulista, em um domingo, e matar as saudades de ruas, de gente. Faço as compras todas pela *Internet* para mim (para mim e para meu irmão, que mora no mesmo prédio), tomando todos os cuidados



Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico

necessários.

Como é a casa em que você está vivendo a quarentena? Há mais pessoas nessa casa?

Moro em um apartamento de pouco mais de sessenta metros quadrados. Parece pequeno, mas eu percebi nesses dias que não é. É enorme para fazer faxina. Daqui tenho uma ótima vista, principalmente para as avenidas Rebouças e Dr. Arnaldo. Foi melhor no início da quarentena, agora o movimento está voltando, para meu desespero, e ouvir o barulho de buzinas, carros e motos nas carreatas é uma droga em todos os sentidos.

Como é a sua rotina em casa, durante esta quarentena?

Acordo diariamente às 5h40m para fazer um *clipping* de notícias para um cliente. Ou seja, já acordo em contato com o pior do mundo, as notícias nesse momento. Faço inicialmente um alongamento rápido de uns dez minutos, faço o auto passe (ferramenta do Centro Espírita onde trabalho) e depois tomo café da manhã, antes de ir para o computador. Termino o *clipping* por volta de 7h30m e aí volto para orações. Depois caminho vinte minutos pelo apartamento, assistindo televisão. Diariamente faço cerca de uma hora, às vezes mais, de exercícios de fortalecimento de joelhos e pés, alongamentos, posturas de yoga, exercícios respiratórios e o exercício do timo para garantir imunidade (dizem que depois dos 60 não temos mais timo, mas prefiro me garantir, vai que...). Percebi que sou bem disciplinada.

Tenho trabalhado mais do que antes, um bom motivo para agradecer sempre. O trabalho que pensei que perderia eram eventos



Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico

presenciais, que viraram virtuais, e isso toma muito tempo em frente ao computador. Também faço redes sociais de clientes e escrevo quando vem a inspiração (poemas, crônicas ou o que seja). Invento histórias e gravo para mandar para as minhas netas que estão em Serra Negra.

Esse sim, um ponto que dói. Costumava vê-las duas vezes por semana pelo menos e sinto muita falta, mesmo falando diariamente com elas, às vezes até duas vezes por dia (abençoada minha nora que eu adoro, que lembra mais do que meu filho da saudade da vovó e liga). Tenho tentado ler. No início assistia musicais, que eu adoro e lembram meu pai, mas agora está difícil ter tempo para eles. Faço meditações quase todos os dias. Uma vez pelo aplicativo *Calm* e outra antes de dormir, que eu chamei de “meditação do future”, respirando e me imaginando no futuro em imagens de felicidade e alegria com pessoas e lugares que eu amo. Nos finais de semana procuro ligar para as pessoas queridas, mesmo as que não vejo há tempos, durante a semana é mais difícil. Durmo cedo, lá pelas 22h:00m já estou com muito sono.

Você conhece pessoalmente alguém que foi contaminado pelo coronavírus?

Sim, infelizmente conheço algumas, mais distantes ou mais próximas. A doença vem chegando e fico triste ao perceber que muitos ainda não acreditam na importância do isolamento social.

Você está tirando alguma coisa de positivo - seja em termos físicos, emocionais, familiares, sociais, profissionais etc - desse período da quarentena?



Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico

Sim, percebo o quanto é importante você manter bons relacionamentos familiares e sociais, eles nos dão força, sustentação. Percebo o quanto é importante ter flexibilidade para aceitar as limitações. Ter um olhar para as

pessoas que estão mais perto e que você pode tentar ajudar de alguma maneira. Olhar sua vida com as lentes de um arco-íris e saber como tem tantas coisas para valorizar e agradecer. Que eu adoro trabalhar e adoro o que faço. Que eu tenho esperança.

O que está sendo mais difícil para você durante esse tempo de isolamento?

Ver a tristeza de tantas imagens nas tevês e notícias.

Você pode revelar quais são os pensamentos que têm surgido com mais frequência em sua mente? Quais são os sentimentos mais dominantes em seu emocional?

Diariamente eu acordo e o pensamento é: mais um dia. Parece que não vai acabar nunca. Mas vai, bem lá no fundo eu sei que vai. O medo da morte aparece, mas o medo de ficar em um respirador de UTI é muito pior. Tristeza, às vezes. Melancolia, também. Alegria com pequenas coisas várias vezes, graças a Deus. Acho que o sentimento maior é mesmo o de agradecimento por tudo o que eu tenho.



Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico

A fé religiosa, ou a espiritualidade, entram em suas reflexões habituais?

A fé tem ajudado demais. Rezo muito, vibro diariamente por mim, pelos filhos, netas, amigos, familiares, profissionais de saúde, pessoas carentes. Enfim, pela humanidade. Rezar parece que me integra ao todo.

Por conta da quarentena, você teve que abortar algum projeto? Ou teve que interromper alguma ação?

Felizmente meu trabalho continuou da mesma forma, estou até trabalhando mais, o que por um lado distrai, mas por outro as muitas horas em frente ao computador também trouxeram algumas dores físicas de volta. Não se pode ter tudo, né?

A quarentena trouxe prejuízos materiais para você?

Não, meu ganho continuou o mesmo

Você está de acordo com o isolamento social durante a pandemia do coronavírus? Pode explicar?

Concordo totalmente. Está sendo um período muito difícil de afastamento das pessoas que eu mais amo, muita saudade. Uns dias estou bem, outros nem tanto, e vejo que muita gente está assim. Mas é a única forma de que temos para nos proteger e proteger o outro. Sem escolhas.



Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico

Você acha que, quando a quarentena acabar, algumas coisas em sua vida serão diferentes do que eram antes? Que coisas? E serão diferentes como?

Sim, estou me enxergando melhor, e nem sempre gostando do que estou vendo. Mas tenho procurado trabalhar o que não gosto, é um tempo de aprendizado e mudanças. Eu, vocês, o mundo vai ser diferente, mesmo na normalidade.

Finalmente... gostaria de contar o que significou para você escrever este registro como um legado para gerações futuras?

Escrever esse legado foi um exercício de percepção, não sei se de alguma forma servirá para alguém, mas para mim foi valioso. Somos o que pensamos e os pensamentos neste isolamento voaram para muito longe. As janelas ganharam vida, a saudade abriu uma fenda enorme no coração e o olhar para o passado e repensar o presente ajuda a ter fé no futuro.
