



Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico

Maria Celia de Abreu

Escrevo este texto imaginando que alguém, no futuro, pode querer saber como viveram as pessoas no ano de 2020, sob uma pandemia. Para esse hipotético e curioso leitor, passo a relacionar informações sobre mim e minha vida hoje.

Hoje é domingo, 24 de maio de 2020. Meu nome é Maria Celia Teixeira Azevedo de Abreu. Ao final da primeira semana de julho completarei 76 anos. Moro em São Paulo, SP, Brasil, bairro Jardim Paulista. Nasci aqui e nunca morei em outra cidade.

Sou casada há 46 anos e meio. Foi o meu único casamento, e também de meu marido. Temos uma filha de 44 anos, casada há dez anos, sem filhos, que vive em Los Angeles (Estados Unidos).

Sou formada em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, com mestrado e doutorado em Psicologia da Educação nessa mesma Universidade.

Meus trabalhos mais significativos foram: professora universitária por vinte e cinco anos, hoje aposentada; psicoterapeuta de adultos em consultório particular por trinta e três anos, hoje aposentada; em 1987 fundei o Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico, voltado para o terreno da Educação; mas, a partir de 1991, comecei a me interessar por Gerontologia e o Ideac, que ainda coordeno, hoje se concentra nessa área.

Estou seguindo as recomendações das autoridades em Ciência sobre o isolamento social. Digamos que desde 12 de março; sendo hoje 24 de maio, essa situação dura até agora setenta e dois dias; e não há previsão de quando vai terminar. Isso gera uma impossibilidade de fazer planos, o que dá muita insegurança.



Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico

Não assimilei a ideia da necessidade do isolamento bruscamente, mas aos poucos, num ziguezague entre compreensão e negação. O enfrentamento de alguns fatos, entre 12 e 23 de março, me abriram os olhos. A enorme empresa onde meu marido trabalha suspendeu todas as atividades presenciais repentinamente, no dia 13. Um a um, fui cancelando ou acompanhando o cancelamento de compromissos habituais: fisioterapia, podologia, reunião de condomínio, reuniões do Ideac com representantes de instituições parceiras, grupo de estudos do Ideac (apelidado de Pantufas de Ouro), um curso sobre Reflexões sobre o Envelhecimento que eu daria brevemente, etc. Foi só no dia 23, quando comuniquei para Luiza, minha única empregada doméstica, que ela continuaria recebendo o salário mas sem sair da casa dela, que me permiti compreender a enorme extensão da crise que o mundo estava vivendo; até então, queria achar que o isolamento não passaria de duas ou três semanas, e que nem precisaria ser tão severo.

Apenas meu marido e eu moramos em um amplo apartamento de cobertura, com três andares. O que significa muitas escadas, um quintal, plantas... Oferece muito sol, muita luz, e uma vista deslumbrante de São Paulo em 360^o. Se por um lado o trabalho para manter esse apartamento é grande, por outro lado ele não permite nenhuma sensação de sufocamento, de aprisionamento. Nós dois podemos estar juntos em alguns momentos, e totalmente isolados em outros, à nossa escolha. Um privilégio. Outro privilégio é dividir o espaço com alguém com quem a gente, em muitos anos anteriores, já aprendeu a bem conviver.

Se me perguntassem qual a minha rotina diária, eu teria dificuldade em responder. Organizo meus dias em torno de áreas de atividades, e as vou cumprindo irregularmente; algumas sofrem pressão externa de data ou horário (por exemplo, as refeições, os pagamentos) e



Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico

outras cumpro numa sequência que deriva de minha disposição no momento. Vou contar quais são.

Semanalmente, saio de casa, em geral a pé, algumas vezes de automóvel, e vou ao consultório do médico ortomolecular Dr. Marcelo Valio, onde me submeto a um tratamento com gás ozônio. Meu marido faz o mesmo tratamento. A ozonioterapia visa aumentar a imunidade, uma vez que esse gás extermina vírus e bactérias.

As compras de supermercado e farmácia faço pessoalmente, ou as faz meu marido, aproveitando o dia de sair de casa para ir ao consultório médico. Também uso o recurso de mandar a lista para nossa empregada Luiza, que não é de grupo de risco e cuja casa é próxima à minha; ela faz as compras e traz até minha porta. Luiza fica bem feliz em ter uma desculpa para andar pela rua, e também para justificar o salário dela.

Meus contatos sociais são virtuais e se restringem a poucas pessoas, a maioria pelo *WhatsApp* e alguns por telefone. Fico entristecida porque não tenho tempo material e nem energia física para tomar a iniciativa de fazer contato com pessoas com quem, sinceramente, gostaria.

Nos momentos em que me permito escapar das tarefas domésticas, assisto filmes, na maioria das vezes junto com meu marido. Também temos jogado cartas, enquanto ouvimos músicas populares antigas. Os noticiários da televisão geram mais angústia e incerteza do que paz, além de serem extremamente repetitivos; seleciono o que assisto, para não perder meu foco no bom senso e nem gastar um tempo excessivo, mas para não ficar ignorante do que está ocorrendo no mundo. Assisto eventualmente a uma entrevista ou um programa de debates na televisão, mas abandonei o velho hábito da dramaturgia diária. Percorrer *Facebook* e *Instagram* tomam muito



Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico

tempo à toa, então cada vez mais me afasto deles.

Como atividades cognitivas, cumpro as tarefas de leitura e escrita dos Pantufas de Ouro (grupo de estudos sobre o envelhecimento, que citei anteriormente), e as poucas decisões e ações do Ideac; dei algumas entrevistas; provocada por uma colega de profissão, escrevi um texto que chamei de “Carta a Euza”, com minhas reflexões sobre estes tempos de pandemia, e que foi transformado em um muito interessante e criativo vídeo por Karin Roepke como atriz e Edson Celulari como diretor, disponível no *YouTube*. Em comparação com meu desempenho habitual, anterior a esta quarentena, minhas atividades cognitivas estão reduzidas. Isso me faz alguma falta. E me preocupa: será que, na minha idade, representa um rebaixamento permanente, ou pode ser recuperado?

A ocupação que tem preenchido, eu diria, de 80 a 90% do meu tempo, se refere ao cumprimento das tarefas domésticas. Preparar refeições, manter relativamente limpo um apartamento enorme, lavar roupas etc., mesmo contando com eletrodomésticos e com a parceria do marido, para quem não tem essa prática, e já viveu 76 anos, é demorado e fisicamente cansativo.

Houve acidentes. O mais desagradável foi quando a mangueira da máquina de lavar roupas estourou e uma inundação de dois centímetros tomou conta de toda a área de serviço; foram horas para escoarmos toda essa água; depois meu marido consertou a mangueira estourada e se transformou no meu herói. O mais engraçado deles foi quando, a meu conselho, sob a hipótese de que nenhum coronavírus sobreviveria, meu marido colocou no micro-ondas os cartões de crédito que tinham acabado de chegar pelo Correio, e as labaredas vermelhas que se formaram foram apavorantes... ficamos sem cartões de crédito novos, e mais tarde soubemos que essa forma de matar vírus não funciona...



Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico

Para que as tarefas domésticas fiquem o máximo que é possível interessantes e o mínimo que é possível aborrecidas, procuro usar a criatividade; apreciar o belo; descobrir detalhes; tomar ciência de cores, formas e aromas; incorporar o desenvolvimento de boa postura, alongamento, musculação, equilíbrio e respiração; intercalo momentos de meditação; enquanto o corpo trabalha, aproveito para recordar e para refletir; e obedeço ao meu ritmo natural, que é lento e calmo.

Sinto o vírus bem próximo, rondando meus relacionamentos. Até agora, sei de uma pessoa conhecida, que felizmente já se recuperou, e tenho notícias de outros contaminados que são próximos de pessoas próximas. Sabemos em teoria que é muito doloroso não poder acompanhar o familiar até sua última morada. Agora a teoria está se comprovando na prática. Ambos os pais de um amigo e o marido de uma amiga faleceram com o Covid-19, e os parentes passaram pelo sofrimento maior de serem obrigados a se despedir à distância.

Há conquistas e descobertas positivas para quem está mergulhado numa quarentena. Está sendo positivo eu ter me decidido a ser feliz: recuso-me a me irritar ou me contrariar com supérfluos, aceito as faltas e limitações, inevitáveis nesta temporada. É um belo treino da vontade. Outra coisa boa, é que, com a inexistência de empregados domésticos, estou “me apossando” de minha casa... expressão que ouvi do médico e amigo Jader Andrade (do grupo dos Pantufas de Ouro) e que adorei: é um aprendizado, uma oportunidade de rever e aperfeiçoar procedimentos do dia-a-dia, e de simplificar a vida.

Há gestos de amigos e familiares que vêm carregados de valor afetivo, seja via *internet*, ou sob a forma de mimos entregues na portaria do prédio, por vezes pequenos favores que eu chamaria de “pombos correio”, e seja até mesmo ganhar um almoço completo no



Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico

Dia das Mães, encomendado para um restaurante de São Paulo pela filha lá de Los Angeles.

É difícil equilibrar atividades domésticas com repouso: minha resistência física é limitada, e as tarefas caseiras que exigem o corpo são muitas... Com o correr dos dias, e recorrendo ao bom senso, felizmente estou me aproximando de um ponto de equilíbrio. Entretanto, essa dificuldade é pequena perto de não poder me aproximar de pessoas. O mundo virtual ajuda, mas não é suficiente. Faz falta não poder visitar pessoas próximas que passaram por situações difíceis; e faz falta ter momentos leves e alegres de encontro com uma pessoa ou com pequenos grupos, para conversar, trocar novidades, dar risadas, observar, com uma vivacidade e calor que não são possíveis em encontros virtuais.

A situação de isolamento, de surpresa e de desinformação gerada pela pandemia favorecem pensamentos sobre significados e valores. Surgem na mente questionamentos sobre temas como vida; bem e mal; compromisso, responsabilidade; família; trabalho; interligação entre saúde física e emocional; política e politicagem; tomada de decisão e exercício de liberdade; a situação da mulher; a situação do velho. Aparecem também recordações de épocas passadas, com referências à minha própria infância, aos meus pais e especialmente à minha mãe (possivelmente pela minha imersão no ambiente doméstico, onde minha mãe predominava). Aproveito a ocasião que a quarentena me oferece para rever minhas relações com outros humanos e com a natureza, a significância de minha existência, qual é o meu lugar no universo, e questionar o que considero essencial ou supérfluo.

Habitualmente não me dedico muito a questões religiosas, mas nesta época alguns pensamentos aparecem. Vejo tanto pontos positivos como discutíveis em todas as religiões. Se perguntada, me digo



Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico

católica. Fui educada como católica. Não sigo todos os ritos prescritos pela minha religião, nem com a frequência prescrita, mas gosto de participar deles. Num julgamento estrito, não sou boa católica. Talvez tenha uma tendência mais para espiritualidade do que para uma religião. Para mim, o princípio fundamental é uma possibilidade de ajuda mútua e de troca com as pessoas, com a natureza, com o universo. O outro, o bem estar do outro, ocupam minhas preocupações e reflexões e orientam minhas ações. Não me interessa pelo que acontecerá comigo depois de minha morte, não tenho tempo para isso... embora acredite que a energia de minha vida permanecerá no universo, talvez transmutada, talvez subdividida, talvez por um tempo, talvez para sempre... então, não me dedico a comprar meu bem-estar *post mortem*. Mas, como me sinto bem por acreditar que tenho uma vocação, um papel a cumprir, diante da humanidade e do universo, me atenho a esse conceito.

Espero que a consequência de tantas reflexões e recordações se reflita em meu comportamento: que ele se torne mais consistente e coerente com minhas crenças e valores, mais harmônico, mais construtivo. Sentimentos variados acompanham esse movimento de refletir e principalmente de recordar fatos do passado, mas o mais frequente deles é uma profunda gratidão pela “vida que me ha dado tanto” ... emprestando a inspirada frase da canção de Joan Baez e Mercedes Sosa.

Ao lado das ideias e dos sentimentos, a vida tem um lado prático, material, que está sendo afetado. Há planos que foram frustrados, outros postergados sem prazo; algumas rotinas de cuidados com a saúde foram abandonadas. Com grande dor constatamos que a situação de miséria em São Paulo, com a pandemia, só piorou, e que a terrível situação de desemprego só aumentou; não temos como não contribuir financeiramente para mitigar o dia a dia de pessoas



Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico

extremamente necessitadas, mesmo sabendo que nada será resolvido sem vontade política.

Quando este período acabar, se nos for dado viver esse momento, prevejo que, do ponto de vista financeiro, estaremos em situação ainda confortável, mas inferior. Do ponto de vista emocional, psicológico, humano, espero estar uma pessoa melhor. Ninguém passa tanto tempo por uma situação tão nova, radical e imprevisível sem sofrer modificações, e espero que sejam positivas.

Escrever este registro como um legado para gerações futuras não foi tarefa leve. Obrigou-me a organizar ideias, informações e sentimentos, e isso é muito bom. Comecei pensando em deixar generosamente um testemunho para eventuais gerações futuras, mas agora, ao terminar, essa meta parece menos importante do que o exercício de reflexão que fiz. Nem me importo mais se este texto alcançará ou não habitantes do futuro...
