



Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico

Maria de Lourdes Junek

EM ÉPOCA DE PANDEMIA

Sou Maria de Lourdes Junek, tenho 70 anos, sou psicóloga. Fiquei viúva em setembro de 2017, depois de quarenta e nove anos de casamento. Claudio e eu tivemos três filhos: Luis Claudio, Jorge Otavio e Paulo Roberto, e dois netos. Luis Claudio é casado com Nancy, e moram em Cotia (SP); Jorge Otavio é casado com Claudiene, têm dois filhos (João Augusto com 7 anos e Pedro Antônio com 5 anos) e moram em Araxá (MG); e Paulo Roberto mora com Milene e com o filho do primeiro casamento dela (Dimitri, de 7anos) no Balneário Camboriú (SC).

Hoje vivo sozinha, mas sou alguém que precisa do contato com pessoas, de encontrar os familiares, os amigos e de atender presencialmente os clientes. Atualmente estou me comunicando virtualmente, o que alivia minhas necessidades, mas sinto falta do calor humano.

Inicio meu relato sobre como estou vivendo na atual pandemia no dia 21 de abril de 2020. Desde o dia 16 de março estou confinada em casa, em Interlagos (SP), onde moro desde 1978; venho cumprindo isolamento social por conta da pandemia gerada pelo Coronavírus-19, vindo da China, agressivo, e sem que existam informações suficientes para orientar um procedimento eficaz no tratamento das pessoas acometidas por ele. O isolamento social é recomendado para preservar as pessoas com mais de 60 anos que compõem o grupo de risco, e também tem a finalidade de permitir que as estruturas de atendimento da saúde não sofram colapso. Esse



Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico

coronavírus-19 já manifestava sua força e violência bem antes de viajar o mundo e gerar este caos em que o mundo vive hoje.

Na primeira semana do isolamento usei muito do tempo me ocupando do jardim da minha casa, podando, cortando grama, limpando e refazendo vasos e olhando cada canto, lembrando como o planejei e esperava para ver como ele ficaria. Hoje, ao observar como está, constato que ficou muito diferente do que planejei, mas gosto do espaço, das plantas, do sol que ilumina as flores.

Na semana seguinte montei uma rotina: precisava programar a manutenção da limpeza da casa, que é necessária, arrolar as outras tarefas diárias também necessárias, preparar minhas refeições, fazer as compras por telefone ou *internet*.

A minha grande dificuldade foi cumprir os horários planejados, tanto da limpeza como das outras tarefas, simplesmente porque o corpo não acompanha o que foi planejado. Em função desse descompasso, precisei estender o tempo para concluir cada uma das atividades, e redistribuir as tarefas nos dias.

Outra questão difícil foi a ausência da empregada doméstica que saiu de férias no dia 05 de março e a que viria substituí-la teve pneumonia. Desde então estou sem ajuda para cuidar da casa.

Na semana da Páscoa o programa seria reunir toda a família aqui em casa. Começaria com a chegada, na quinta-feira, da turminha de Araxá e da turminha de Balneário Camboriú; Luís e Nancy viriam de Cotia e também dormiriam em casa, para aproveitar cada minuto da companhia dos irmãos, cunhadas e sobrinhos. Para o almoço de Páscoa, que planejei para o sábado de Aleluia, viriam também minha mãe, minha irmã, e os sobrinhos que estivessem em São Paulo, trazendo os filhos. Faz alguns anos que a Semana Santa é assim:



Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico

nossa grande família, todos participando das montagens, dos preparativos, da decoração, das brincadeiras de encontrar os ovos escondidos, e com isso as crianças se alegram e os adultos se divertem.

Como nada disso aconteceria, passei a me conformar com as mudanças e aceitar as manifestações virtuais dos filhos, netos, irmã, mãe e sobrinhos. O momento exigiu muita reflexão e adaptação a uma realidade bem diferente, priorizando as orações e a revisão de alguns rituais. Assim foi a nossa Páscoa de 2020.

Nessa altura do isolamento, sinto muita falta de visitar minha mãe que está com 95 anos, bastante debilitada e sobretudo porque desde a morte do meu irmão, em dezembro de 2019, ela decaiu muito. Ela sempre foi muito vaidosa, escolhia a roupa que vestiria e os acessórios que combinavam, fazia trabalhos manuais muito caprichados e bonitos, gostava de preparar pratos saborosos e bem apresentados, mas, hoje, não faz questão de escolher a roupa que veste, nada lhe apetece, come muito pouco, e demonstra desinteresse pela vida.

Iniciamos outra semana. No domingo seguinte, eu já me sentia sufocada e me determinei que sairia de casa ainda que fosse só para dar uma volta no bairro de carro; estava tão aflita que ir até a padaria para comprar pão me aliviaria. Toda arrumada para sair, tranquei a casa e, quando fui ligar o carro, uma surpresa: a bateria tinha descarregado! Quatro semanas sem ligar o carro e minha saída acabou naquele momento...

Fiquei muito frustrada... liguei para uma vizinha para saber se iria à padaria e poderia fazer a compra por mim; qual não foi a surpresa, quando Tiago, seu filho, estava justamente fazendo pão! Perguntou se poderia trazer para eu assar em casa, eu logo aceitei e... como curti! Os pães ficaram muito saborosos e renderam para mais duas
Rua Pamplona, 1326 – cj. 111 – 3885-0091 – www.ideac.com.br – cadastro@ideac.com.br



Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico

refeições.

Durante essa semana, enquanto fazia as tarefas, deixava a televisão ligada o tempo todo; com o excesso de notícias que, além de amedrontadoras, eram reprisadas várias vezes, voltei a me sentir aflita e, então, decidi trocar o noticiário por música, passando a só ouvir as notícias à noite.

Nessa mesma semana, duas das clientes que eu atendia virtualmente desde o início da pandemia pediram para interromper o tratamento porque estavam sobrecarregadas com os trabalhos *online* de acompanhamento das aulas e tarefas dos filhos em casa e, ainda sem empregada, não conseguiam descansar. Outra cliente teve crise de vesícula e precisou ser operada, e também cancelou os atendimentos.

Nova semana. Resolvi mexer em alguns papéis guardados em quatro gavetas, porque acreditava que muitos deles já não eram mais úteis e só estavam ocupando lugar. O que não previ era o tamanho do trabalho que iria enfrentar. No primeiro dia dessa atividade, quando me dei conta, já era 01h30 da madrugada, isso porque só parei uma vez para almoçar e lanchar ao mesmo tempo, no final do dia. A essa altura da madrugada, estava tão cansada que deixei tudo para retomar no próximo dia. Custei muito para adormecer, remoendo lembranças, pois parte dos papéis eram documentos de épocas difíceis, negócios desfeitos e muitas frustrações.

Quando acordei e olhei para o trabalho que ainda me aguardava, resolvi pedir ajuda para Luís, meu filho, que logo se prontificou e veio. Passamos mais um dia inteiro reorganizando e decidindo o que guardar e o que jogar fora. E depois, mais um terceiro dia, para ver onde guardar. Das quatro gavetas, duas ficaram vazias. Foi muito importante a ajuda dele, sou muito grata. Ainda terei mais um



Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico

momento para rever o que ficou. Meu desafio agora é fazer sem me preocupar com prazos para acabar. Já que comecei vou até o fim.

Outra semana se inicia. Luís veio em casa porque sentiu que eu não estava bem após tanto tempo sozinha e sem sair. Ele se ofereceu para fazer algumas compras, alguns pagamentos que só podiam ser feitos nos bancos e propôs que fosse com ele no carro pois, enquanto fazia tudo, eu poderia ver pessoas e sair um pouco. “Novas Paisagens.” Lembrei de Maria Celia.

Um fato interessante e curioso é que quando saí e voltei, depois de cinco semanas dentro de casa, senti uma sensação desagradável: seria punida por ter rompido com as regras? Meu coração batia descompassado, as mãos suavam frio, minhas pernas não sabiam em que direção seguir. Quando percebi que estava perdendo o bom senso e me deixando suggestionar, resolvi que passaria a seguir recomendações para precaver o bom equilíbrio mental, e assumi algumas medidas: sair eventualmente para me manter emocionalmente saudável foi a principal delas.

Na sexta semana resolvi visitar minha mãe, pois fazia um mês que não nos encontrávamos pessoalmente. Fiquei feliz ao vê-la, parece estranho, mas pessoalmente é diferente de um encontro virtual. Outro lado da visita foi perceber que ela emagreceu bastante, mostrava um rosto abatido, a vaidade - marca registrada dela - não estava mais presente, parecia muito desanimada! Acredito que grande parte dessa mudança é, como já citei acima, devida à morte do Otavio, meu irmão, em dezembro do ano passado.

Nos dias que se seguiram, passei a sair duas vezes por semana para reabastecer minha casa, seguindo todo ritual recomendado: sapato da rua não entra em casa sem ser higienizado; deixo as compras para cuidar depois, antes de qualquer coisa vou tomar banho; coloco toda a roupa para lavar; só então vou desinfetar com

Rua Pamplona, 1326 - cj. 111 - 3885-0091 - www.ideac.com.br - cadastro@ideac.com.br



Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico

água e sabão ou álcool gel cada item comprado, e finalmente guardar tudo. Algumas outras sugestões, que achei excessivas, descartei.

A pandemia mudou a dinâmica de todos.

A necessidade de usar máscaras, além de proteger do contágio, encobre uma série de manifestações explícitas nas expressões faciais, que em muitas ocasiões facilitam a aproximação ou o afastamento das pessoas. Para outros, a confecção delas se tornou um negócio alternativo e lucrativo.

Um dos meus filhos comentou que está trabalhando dobrado e concordou com redução de trinta por cento do salário.

Os filhos estando em casa, as aulas virtuais precisam do acompanhamento dos pais, tanto para uso da tecnologia disponibilizada como para eventuais explicações complementares sobre o conteúdo das matérias. A forma de ensinar e aprender mudou. Eu acredito que a falta do exercício de socialização e interação com os colegas vai interferir no comportamento das crianças.

Considero que sou privilegiada pelas condições socioeconômicas de que disponho e que fazem toda diferença na qualidade de vida de quem precisa estar em isolamento. Com recursos é possível ser criativo, adaptar-se a novos hábitos, compartilhar tarefas e adequar as preferências, o que não acontece com quem depende do serviço público para manter a família.

Não falei ainda de um aspecto que faz parte das minhas praticas diárias e independe da condição de isolamento social, que é a oração. Ela alimenta minha tolerância nas condições que estou vivendo. Minha fé está ligada à confiança que tenho de que serei



Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico

ouvida quando converso com Deus e de como acredito que ele sabe como atender aos meus pedidos. Falo assim porque já fui atendida em diferentes épocas em situações difíceis de saúde, finanças, negócios e trabalho. Sinto confiança na minha forma de rezar, acredito que minha oração tem uma força muito grande.

Enquanto isolada, os pensamentos desanimadores se apresentam logo cedo, quando acordo e constato que não tenho ninguém para dar bom dia, não vou sentir o calor de um abraço ou um beijo carinhoso, nem ver a expressão do outro e tentar identificar seu humor; não posso trocar palavras corriqueiras com alguém, contar o que sonhei, ouvir o que o outro planejou para o dia, ver se vou poder colaborar com a expectativa dele... mas são esses pensamentos que confirmam que estou viva! Sei que preciso me acostumar com a condição de não ter mais essa expectativa quando acordo, estou buscando outras formas, ainda não as encontrei, mas vou achá-las.

Essa quarentena interrompeu algumas ações; por exemplo, eu já buscava me atualizar instalando no computador programas específicos que auxiliam no atendimento *on line* e para isso havia contratado um profissional de informática, mas precisei abortar o projeto.

Estando só em casa, descobri a importância das lembranças e das emoções que nela ficaram impregnadas por ocasião das reuniões com familiares, com amigos nossos e dos filhos, que deixaram ali uma energia intensa. Ao acessar essas lembranças por fotos, filmes ou numa conversa por telefone e por *WhatsApp*, sinto que essa energia reaparece, me envolvendo e confortando. Quando estou só, busco na memória momentos alegres, felizes, engraçados ou inesperados que parecem estar presentes em vários cantos da casa.

Desde a segunda semana de isolamento resolvi registrar por escrito todos os acontecimentos do dia: com quem falei, o que pensei, as
Rua Pamplona, 1326 – cj. 111 – 3885-0091 – www.ideac.com.br – cadastro@ideac.com.br



Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico

tarefas que realizei, as pessoas para quem precisava ligar e, escrevendo despreocupadamente, descobri que aliviava as sensações desagradáveis, meus medos diminuía, os pensamentos críticos ganhavam clareza e percebi que a arte de escrever ficou mais fácil. Só escrevia quando tinha vontade; cheguei a interromper outros afazeres para me dedicar a esses registros, mas não me culpo por isso. Escrever é um grande desafio para mim, tenho dificuldades, pois há um descompasso entre o que penso e escrevo. Quem lê o que escrevo me diz que não sou generosa com o leitor, porque omito informações importantes, pressupondo que o leitor sabe do que estou falando. Porém, agora, depois de semanas deste treino não planejado, percebo que estou me expressando com muito mais precisão e, o que é melhor, venci barreiras emocionais que eventualmente me travavam. Não sei até quando este isolamento vai durar, mas sei que vou continuar escrevendo. Espero que não demore muito para acabar!

Pensando nas experiências que esta pandemia está nos obrigando a viver, acredito que agora ainda não temos distanciamento suficiente para avaliar e prever como será o futuro das crianças, jovens, adultos e idosos.
