



**Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico**

## **Tatiana Wernikof**

Talvez esse texto não seja um legado, mas uma maneira, escolhida pelo querido grupo Pantufas de Ouro, de nos forçar a escrever, o que acabou sendo muitíssimo prazeroso.

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

Hoje é dia 19 de abril de 2020, estou em São Paulo, Brasil, onde nasci e construí minha vida. Moro com meu marido; somos casados há cinquenta e seis anos, cada um com um temperamento e um jeito de encarar a vida, mas com bons vínculos.

Quando a pergunta fala “em que lugar do mundo”, me vem ao coração em quantos outros lugares sou ligada pelo amor. Quando criança, morei com meus pais por um ano no Rio de Janeiro, e me ficou o amor pela cidade; atualmente tenho lá familiares muito queridos, em especial meu filho mais novo (hoje com 47 anos), minha nora e dois netos maravilhosos (ela com 17 anos, ele com 12). O filho mais velho (com 52 anos), vive no México, com a esposa e meus outros dois netos queridíssimos (ele com 15, ela com 13 anos). Uma grande alegria hoje é ver os filhos e suas famílias, felizes, porque construíram suas vidas nos lugares em que moram, com amigos, trabalho e lazer, todos muito equilibrados.

Outro lugar que está também fortemente em meu coração é Israel, onde desde 1968 mora meu único e querido irmão e sua maravilhosa família.



**Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico**

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

Já estou há pouco mais de um mês em isolamento e devo confessar que não fico vinte e quatro horas por dia dentro de casa. Nesses tempos de um recolhimento forçado por um bom motivo em consequência de pandemia que assolou nosso planeta Terra, não sair é um aval de saúde, sei bem disso. Tenho ido uma vez na semana para uma feira, ou mercado, mais para sair um pouco do que para repor o que falta em casa, pois temos serviços de *delivery* na cidade, para nos prover do que precisarmos. Fico impressionada com a rápida transformação que está acontecendo nos serviços, para facilitar nossa vida em casa. Além disso, gosto de ver que muitas pessoas se reinventaram, para poderem ter algum ganho e se manter, pelo menos em seu mínimo necessário.

No dia 2 de junho retomo esta escrita, que comecei em 19 de abril. Percebo que já estou há quase três meses em isolamento! É inacreditável como a gente se adapta e busca formas de manter a saúde, tanto física como mental! Continuo saindo um pouco, de carro em geral, apenas para poder ver outras cores, outras árvores, outras paisagens, para alimentar meu bem-estar.

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

Moro em um apartamento confortável, sem luxo, há aproximadamente quarenta anos, perto de um clube que frequento e que foi muito frequentado pelos filhos em sua vida esportiva, enquanto moravam em casa. Vivo com meu marido. Para ele, com quase 82 anos, com saúde, aposentado há anos, a vida em casa é mais facilitada do que para mim, pois está bem habituado; como atualmente não tem possibilidade de praticar algum esporte no clube,



## **Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico**

procura fazer caminhadas duas vezes por dia no pátio do prédio. Ele lê muito, e também passa horas mexendo no computador; seus interesses estão cada vez mais estreitos, mas se sente feliz com isso; cuida de nossas finanças com muito cuidado, para não termos problemas futuros, mas somos muito restritos em termos de gastos. Sonia, a moça que trabalha aqui, continua recebendo seu salário normal, mas agora só vem uma vez por semana; chamo carro de aplicativo para ela, pois não tenho coragem de pedir que venha de transporte público, pelo perigo de contaminação. Ela quer voltar a trabalhar como sempre, mas preferimos nos cuidar por um pouco mais de tempo.

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

Como minha empregada doméstica, como já disse, agora só vem uma vez por semana, e assim mesmo só porque tenho um problema na coluna que me dificulta fazer movimentos mais fortes, me dei conta de que durante a vida toda quase não tive necessidade de fazer serviço doméstico ou ser dona de casa, no sentido de cuidar do dia a dia e servir outros. Sempre ou estudei ou trabalhei, ou os dois juntos e uma empregada era parceira no serviço doméstico. Esse aspecto representou agora uma dificuldade inicial grande, mas também um enorme aprendizado.

No meu dia a dia procuro seguir uma rotina que construí, para poder manter algum tipo de disciplina, mas isso não me impede de decidir em alguns dias, não fazer nada...

Minha ocupação habitual consiste em “dar um tapa” na limpeza de casa, manter cozinha e banheiros limpos, cozinhar levemente, mas de forma saudável. Faço ginástica todos os dias, aprendi até a gostar disso! Muita leitura, atualizações através de jornal e noticiários na televisão, joguinhos no computador, “que ninguém é de ferro” ... Tenho ligado para várias pessoas, e descobri o prazer de encontros



**Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico**

por *zoom*, tecnologia maravilhosa nesses tempos de isolamento.

### **Você conhece pessoalmente alguém que foi contaminado pelo coronavírus?**

Soube de algumas pessoas, mas o único próximo é um funcionário do prédio, que se tratou em casa mesmo e já está se recuperando. E não sei de pessoas conhecidas que vieram a óbito, ainda bem! Mas só saber do número de pessoas infectadas e morrendo, que aumenta a cada dia, dá uma tristeza muito grande.

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

Sempre fui uma pessoa agitada, que gosta de movimento e, para alguém assim, ficar totalmente retida pode trazer inquietação. Pensei muito em como poderia suportar algum, ou um longo, tempo em casa, já que muito de minha vida era sair, frequentar amigos, ir a museus, conhecer lugares novos, viajar, participar de grupos de estudo. Mas, até agora, só houve um dia em que me senti inquieta, irritadinha, impaciente. Seja por temperamento, emoção ou decisão mais racional, resolvi ter ganhos em casa.

Estar observando uma certa rotina tem sido bem vantajoso. Procurar ser criativa na maneira de lidar com o dia a dia está ajudando bastante. Estou tendo alguns ganhos significativos. Por exemplo, aprendi a gostar de ginástica, coisa de que já cheguei a ter ojeriza, e estou começando a me divertir na cozinha, preparando pratos onde possa usar uma panela só (limpar fogão e lavar panelas, *grrrr...*). Leituras leves faço com prazer, coisas mais sérias e profundas estão



## Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico

menos apetitosas agora, apesar de ter sido sempre uma leitora de todo tipo de texto.

Sempre fui de poucas amigas, mas profundas, e essas relações com amigos se mantêm, agora por via virtual.

Uma surpresa bem gostosa tem sido a maior atenção dos filhos. Moram fora, têm suas próprias famílias, mas redobraram a quantidade de contatos, facilitados pelos *WhatsApp* e *zooms*.

Um ponto altamente positivo e um ganho que, espero, seja contínuo, é a solidariedade e o movimento pessoal para ajuda mútua. No futuro espero que se consolide uma atitude mais produtiva, não assistencialista, mas educativa e valorativa, do potencial humano.

De um modo geral, acho que tenho tido mais ganhos que perdas, mas mesmo assim não queria muita continuidade nesse isolamento!

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

Foi muito ruim ter que abrir mão de uma viagem super planejada para comemorar os 70 anos de meu querido e único irmão, que mora fora do Brasil, como já contei. A semana do aniversário dele foi a mais difícil de passar, por não poder estar junto dele.

Porém, penso que o mais difícil mesmo é não ter o olho no olho com pessoas de quem gosto. Faz muita falta não poder ver filhos, netos, abraçar, pegar, beijar, estar junto! Faz também muita falta não estar junto com amigos, frequentar os grupos de estudo, ir a reuniões presenciais com os Pantufas de Ouro, com os Consultores, com um grupo chamado Velhos e Sábios; embora as reuniões se mantenham por *zoom*, não é a mesma coisa, pois não almoçamos mais em grupo nem frequentamos as casas e os lugares de reunião.

Rua Pamplona, 1326 – cj. 111 – 3885-0091 – [www.ideac.com.br](http://www.ideac.com.br) – [cadastro@ideac.com.br](mailto:cadastro@ideac.com.br)



## Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico

Não tem sido fácil a convivência durante vinte e quatro horas por dia, sete dias por semana, com o marido; pode parecer estranho dizer isso depois de cinquenta e cinco anos de casamento, mas, nesses anos todos, acho que é a primeira vez que uma dificuldade acontece. Não há nenhum problema mais sério entre nós; embora tenhamos alguns ritmos diferentes, temos interesses em comum, mas sempre tivemos também interesses diferentes e agora não consigo realizar os meus.

Não sair, não andar nas ruas para poder ver gente passando, não ir tomar um café no *shopping*, não ver as novidades *in loco* e só pelo computador... tudo isso é bem chato.

### **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?**

Devo confessar que tenho evitado pensar muito no que está acontecendo, aprofundar no perceber meus sentimentos, mas é significativo o fato de ver mais televisão, ligar para várias pessoas por dia, etc... talvez um pouco de fuga?

Há um tanto de medo relacionado à questão financeira, pois temos pouca massa de manobra nesse sentido. Às vezes me pego ressentida comigo mesma, por não ter sido mais ambiciosa financeiramente durante a minha vasta vida profissional, mas esses pensamentos negativos logo fluem para fora de mim, pois tive ganhos de reconhecimento e de relacionamento, que sempre muito me gratificaram.

Geralmente sou uma pessoa bem-humorada, e me vejo agora fazendo planos e sonhos para quando essa pandemia terminar. Há em mim um forte sentimento relacionado à possibilidade de



## **Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico**

acontecer uma melhor qualidade de vida, um cuidado maior com o planeta e com os relacionamentos, que se tornarão mais éticos, mais amorosos.

É verdade que em alguns dias, felizmente poucos, há uma preguiça maior, um sentimento de impotência frente às atitudes de governantes, e a consciência do sofrimento incontido de muitas pessoas que passam muitas dificuldades. Há também uma forte preocupação com o advento de maior violência social, a ansiedade de muitos fazendo eclodir o que ficou guardado, sem canais “normais” e corriqueiros de liberação de tensão. Por outro lado, também há a insegurança em relação ao que vai acontecer na retomada da vida normal.

O que me ajuda é o fato de ser suficientemente equilibrada, tendo aprendido a me focar no dia a dia, planejando o dia vivido e, no máximo, o dia seguinte. Tenho pensado assim: “o que farei hoje para me dar prazer”?

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

Fui criada dentro dos valores judaicos, mais no sentido da espiritualidade, dos princípios de vida, do que da religiosidade em si. Pauto minha vida por valores de ética, honestidade de propósitos e princípios, e acima de tudo pela valorização do Ser Humano. Nestes tempos de reflexão e revisão de atitudes, acho que me tornei mais tolerante, tenho cultivado mais a paciência e, principalmente, evoluído mais na minha valorização do não julgamento, da compreensão das diferenças entre as pessoas, da flexibilidade, revendo algumas posturas minhas que me levaram ao afastamento de algumas pessoas, por minha antiga posição mais crítica em relação a alguns comportamentos.





**Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico**

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

Como já relatei acima, comentando sobre dificuldades, esse período de isolamento impediu uma viagem muito desejada para Israel, por conta dos 70 anos de meu único irmão que lá mora desde 1968.

Outras viagens familiares, indo ao Rio ou Goiânia, também foram abortados e ficar sem ver parentes, principalmente filhos e netos, me faz muita falta.

Já planos ligados a estudos nem chegaram a ser alterados, por conta das tecnologias que hoje são nossos maiores recursos.

Mas, já que estou falando em projetos... há tempos venho pensando em dar parte do meu tempo para trabalho voluntário, possivelmente em algum tipo de atendimento a idosos – uma vontade até agora guardada dentro de mim, e ainda não realizada. Essa ideia tem me cotucado neste isolamento, então espero que, assim que a pandemia for superada, eu a ponha em prática.

## **A quarentena trouxe prejuízos materiais para você?**

Certamente que essa parte material tem sido diariamente afetada, por conta de perdas constantes em investimentos. Durante nossas trajetórias profissionais, tanto eu como meu marido fomos pouco ambiciosos financeiramente e hoje dependemos de poucas, mas sólidas (até agora!) aplicações financeiras. Esse lado não me tira o sono: ao longo da vida já superamos algumas baixas e tenho certeza que uma nova adaptação ao que vier será realizada.





**Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico**

### **À parte de eventuais prejuízos materiais, a quarentena lhe trouxe outros tipos de prejuízos?**

Posso considerar como prejuízo toda quebra de atividades que eram habitualmente realizadas: encontros com amigos, ida a teatros, cinemas, simpósios, passeios, conhecer lugares novos, procurar novidades (de lugares e assuntos), museus, etc... Considero prejuízo ler menos que o habitual, por conta de uma certa preguiça e alheamento, ter eventualmente menos energia para discutir assuntos mais elaborados, mas penso que terei um processo rápido de recuperação, quando a situação normalizar. Quando será isso?

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

Sou totalmente favorável ao isolamento, uma medida considerada pelos estudiosos como a única maneira mais segura de conter a expansão do vírus. Estamos vendo nos noticiários a falta de manutenção de cuidados básicos, como de não aglomerações, portar máscaras e cada um se cuidar, e essas atitudes estão levando a uma constante expansão de casos. A experiência de outros países teria que servir de parâmetro para nós sobre a forma de lidar com a pandemia, o que não está acontecendo. O comportamento de nossos governantes federais tem sido de uma grande irresponsabilidade e servido de exemplo para muitos que negam a relevância da fase crítica que estamos passando.

Relatos têm me chegado a respeito de pessoas que simplesmente não tem informação básica sobre a necessidade de medidas higiênicas, ou que rejeitam a seriedade da doença, como se fossem dotadas de um pensamento mágico, ou pior, de profunda burrice (nem posso chamar de ignorância!). Um grande problema de nossa nação é a discrepância de níveis, tanto social, como educacional e



## Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico

financeiro, sofrendo os efeitos de muitos e muitos e muitos anos de descaso de políticas que atendam a seres humanos mais carentes. A falta de saneamento básico, de condições decentes de moradia, alimentação, educação e trabalho deixa uma grande população à margem de condições mínimas de ter um bom nível de imunidade e de se manter em isolamento. Um maior isolamento, se pudesse ser mantido, seria uma salvaguarda contra a disseminação da doença. A solidariedade, maior ganho até agora, provavelmente tem evitado que a crise seja maior.

Quanto mais durar o isolamento, maior será o prejuízo para quem não está empregado, para os que perderem o emprego, para os que vivem de trabalhos informais, para os despreparados para assumir qualquer ofício que tenha as exigências atuais, para as empresas que terão muito menos condições para exercer seu papel profissional e social. Estamos em uma grande sinuca!!!! A situação é aquela: se correr o bicho pega, se ficar o bicho come!

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

Antes de começar a quarentena, mas já sabendo que viria, minha imaginação voou longe. Achei que ficar em casa seria para mim um sacrifício muito grande e difícil de manter, a não ser talvez por poucos dias. Fiquei lembrando que ao longo da vida, tirando fins de semana, eu sempre tive atividades fora, descontado um período da primeira gravidez, já lá se vão cinquenta e três anos, durante o qual fiquei de cama, em repouso absoluto, para ter a alegria de ser mãe do Roberto. Vivendo dentro de casa agora, até pelo meu temperamento de não me deter apenas nos problemas, mas já pensando em alternativas, tenho me concentrado em coisas que me dão prazer, depois de fazer primeiro o que não me agrada muito

Rua Pamplona, 1326 – cj. 111 – 3885-0091 – [www.ideac.com.br](http://www.ideac.com.br) – [cadastro@ideac.com.br](mailto:cadastro@ideac.com.br)



## **Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico**

(limpar, lavar, arrumar, etc.. serviços caseiros). Por decisão, resolvi que já que tenho que fazer, farei sem reclamar.... o que só às vezes não funciona!!!

Tenho certeza de que depois vou fazer algumas coisas de maneira diferente. Principalmente ligadas a atitudes e posturas - e já estou treinando as que são possíveis, com bons resultados.

Tornei-me menos crítica, bem mais tolerante do que já era – mas não acomodada. Percebo que meu excesso de flexibilidade às vezes mais atrapalha que ajuda, pois estou sempre disponível para o que outros querem, e isso mudará um pouco, vou escolher mais! Irei fazer trabalhos voluntários, porque acho que ficar só no meu mundo é de um egoísmo doloroso; sei que posso ajudar pessoas a encontrarem alternativas de vida melhores, quero muito contribuir com idosos em termos de saúde psicológica, e numa autocrítica forte percebo que quase não tenho feito isso. Estudar, sempre. Uma coisa que já comecei e vou continuar com mais empenho é ligar mais para família e amigos; também quero voltar a fazer reuniões em casa, algo que eu fazia com frequência e que me dava grande prazer, mas que ultimamente rareou, porque tive um pouco de preguiça.

Sei que precisaria fazer trabalhos que dessem alguma rentabilidade financeira, mas por enquanto isto está só no plano da intenção... quem sabe em breve me empenharei para que se realize, preparando-me mais.

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

Escrever foi algo realmente muito prazeroso. Sentar-me para por ideias no “papel” precisou do grande estímulo vindo de Maria Celia e



## **Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico**

dos outros colegas, o que agradeço de coração. Foi uma belíssima oportunidade de me despir do racional e deixar os dedos fluírem sobre o teclado do computador, com o coração aberto e sem crítica. Comecei pensando no legado, mas depois as palavras surgiram com vida própria e fui perdendo o foco inicial, apenas deixando correr ideias e registros.

\*\*\*