



Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico

Marli Corrales Henriques

São Paulo, 19 de abril de 2020.

Hoje, uma linda tarde de outono, escrevo este relato sobre meus dias de isolamento durante a pandemia do Covid-19.

Falar sobre quem sou me parece difícil. Dúvidas, sombras, consciente, inconsciente...

Sou mulher, 71 anos, esposa, mãe, sogra, avó, filha, irmã, tia, cunhada, prima, amiga, pedagoga, psicopedagoga e psicóloga. Tenho uma família que amo. Sou casada há quarenta e sete anos com José Caruso e temos três filhos: Felipe, 44 anos, arquiteto, casado com Eliana, tem dois filhos, Pedro com 11 e João com 9 anos; Guilherme, 40 anos, advogado, casado com Vanessa, tem dois filhos: Eduardo com 9 e Rafael com 8 anos; e Daniel, 39 anos, administrador financeiro, casado com Thais, tem um filho, o Renato, com um ano e nove meses, e estão esperando outro bebê, do qual ainda não sabem o sexo. Minha família extendida - pai, irmãos, cunhados, sobrinhos – é igualmente muito amada. Agradeço muito por tudo que sempre vivemos juntos. Esta vivência me fortaleceu, fortalece no que sou e na minha caminhada.

Posso dizer, olhando para trás, que fui além em muitos dos meus desejos e expectativas, mas em outros, nem tanto. Ficaram no passado.



Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico

Como tudo começou

Estou em isolamento desde o dia 16 de março de 2020, já há um mês. Nunca imaginei viver esta situação. Sem que pudéssemos planejar ou nos preparar, de um dia para o outro tudo mudou...

Para comemorar o aniversário de um de nossos amigos, passamos o final de semana do dia 13 de março num hotel nos arredores de São Paulo. Estávamos Caruso e eu, nossos filhos, noras e netos, e mais alguns casais muito queridos com seus familiares, formando um grupo de cerca de trinta pessoas.

Os dias estavam lindos, compartilhávamos a alegria de estarmos todos juntos, festejando, uma união perfeita. Porém, no domingo pela manhã, nosso amigo aniversariante nos informou, visivelmente constrangido, que recebera um telefonema de outro amigo e esposa diagnosticados com o coronavírus. Haviam estado juntos no final de semana anterior. Sua esposa e filha ficaram em pânico. Começaram a identificar alguns sintomas, preocupação geral. Vieram para São Paulo imediatamente. Para eles o mundo caiu. Sentimento de culpa, de insegurança, de incerteza. “Se alguém do grupo for infectado, somos responsáveis,” diziam eles.

Dúvida... Vamos embora? Pensamos: todos estão aproveitando muito, as crianças felizes na piscina, nem imaginavam ter que ir embora. Ficamos até o dia acabar. Amanhã é outro dia...

Para resumir a história, na segunda-feira, dia 16 de março, soubemos que nossa amiga, que estivera conosco no hotel no final de semana, fora infectada e estava com a Covid-19, hospitalizada. Preocupação geral... As notícias do vírus, que eram dadas na mídia, passaram a ser muito alarmantes.



Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico

Acompanhávamos o estado dela diariamente. A filha e o marido foram diagnosticados positivo, mas com sintomas muito leves. Só ela ficou no hospital, em isolamento, por dezessete dias. Contou, depois que saiu, tudo que ali, isolada, viveu. Medos, insegurança, aflição, muita dor de cabeça, falta de ar, solidão, pensamentos de morte. Preocupante.

Entramos em quarentena

Na segunda-feira após sabermos da hospitalização de nossa amiga, decidimos ficar em quarentena, sem receber ninguém. Poderíamos, Caruso e eu, estar contaminados. De uma hora para outra dispensamos as empregadas, a professora de ginástica, o professor de yoga, a fisioterapeuta. A vida mudou.

Assim, em 16 de março de 2020 demos início ao nosso isolamento, pois poderíamos ser transmissores; mesmo se não o fôssemos não queríamos nos arriscar a uma contaminação, pois somos do grupo de risco, por sermos idosos e pelo Caruso ter várias comorbidades importantes. Nossos filhos seguiram a mesma indicação. Todos podíamos ser transmissores do vírus.

Hoje mais de um mês se passou. Não vejo mais meus filhos, noras e netos. A minha casa, que vivia cheia com o grito e correria das crianças, almoços com a família, jantares com amigos, silenciou. O silêncio passou a dominar...

Na primeira semana me senti atordoada: o que é isso? Preciso cuidar para que ninguém adoça! Mas olhava ao redor e não conseguia acreditar, parecia negar tudo. Como vou viver nesta casa? Só eu e Caruso, sem filhos, noras, netos?



Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico

As notícias eram muito tristes, pessoas perdiam seus empregos, seus negócios, o número de doentes aumentava, faltavam insumos básicos, as equipes de frente, médicos, enfermeiros, pessoal da limpeza começaram a adoecer. Caos.

Fui me dando conta do quanto sou privilegiada. Quantos brasileiros podem estar em isolamento? Em uma casa confortável? Comida farta? Televisão, internet, som e celular? Passei a sentir o prazer em cada uma destas coisas, minha casa, minha cama, a comidinha que preparava, enfim, tudo que possuía.

A GRATIDÃO assumiu o lugar da paralisia, do medo, da insegurança e da aflição.

Os dias que se seguiram foram de atividades exaustivas; casa para arrumar, comida para preparar, cuidados com meu marido, exercícios diários, banho de sol, passar a atender meus pacientes pelo *skype*, falar com a família por vídeo.

A vida encontrou um rumo e um grande objetivo: “temos que fazer de tudo para que isso passe.” Temos que seguir as indicações dos médicos, da Organização Mundial de Saúde, do Ministério da Saúde, enfim, fazer tudo o que está ao nosso alcance.

O segundo baque veio ao deparar com o número de pessoas que não poderiam viver o isolamento, o número de pessoas que não tinham o mínimo para se higienizar, para comer, para ter acesso à saúde. A angústia passa a ser vivida e enfrentada com ajuda ao próximo. Passei a fazer parte de dois grupos que ajudam em várias frentes estas famílias mais necessitadas, a Cooperativa do Bem e a Corrente do Bem. Do primeiro, já participava antes, colaborando com cadeiras de roda, leite especial para crianças com alergias ou mesmo remédios; o segundo se formou com a Covid-19 para fazer e



Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico

doar máscaras e cestas básicas. Muito pouco..., mas é o possível neste momento. Novamente a GRATIDÃO pelo que temos aparece com força.

O mundo está fechando as portas. Lugares e ruas vazias, crianças sem escola, sem amigos, sem poder descer no pátio do prédio. É uma resposta global a uma doença sem paralelos na história recente. E o que todo mundo quer saber é quando tudo isso vai passar e quando, enfim, poderemos continuar com nossas vidas?

Acho que nunca mais nossa vida será a mesma. Acho que nunca mais seremos os mesmos. Depois de quarenta dias sem sair de casa, uma nova rotina já se tornou parte de meu dia, passou para o automático, e eu vou fazendo o que é preciso deste novo jeito...

Como se não bastasse toda esta pandemia, vamos testemunhando o sofrimento, as mortes, a Economia em severo declínio, o país mergulhado em uma grande crise política. Estava fazendo minha ginástica diária, com a televisão ligada na sala, quando ouvi que Sergio Moro iria fazer um pronunciamento, no qual expunha seu pedido de desligamento do Ministério da Justiça. Parei imediatamente, fui assistir. A tensão tomou conta de mim. Emoções fortes, desconstruídas, ambíguas. Não consegui mais ler, escrever, estudar. Fiquei paralisada. De fato, ele não só pede demissão, mas acusa o Presidente de várias falhas gravíssimas, e este naturalmente rebate. Não vou entrar aqui nesta discussão política. Mas me percebi muito abalada, ansiosa, insegura, sem conseguir fazer nada, apenas assistir aos noticiários que se repetiam, sem trégua.

As mensagens do celular, vindas de vários grupos, alguns de pensamentos muito diferentes, pipocavam. Começava a ler as mensagens, parava no meio, não conseguia chegar no final. Os sentimentos se confundiam, não tinham coesão. Não era capaz de



Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico

dar significado a eles, um verdadeiro turbilhão. O Caruso também ficou muito tocado, passava de um canal de televisão a outro, parecia buscar algum alento, alguma notícia que pudesse minimizar nossa aflição. Falava as mesmas frases assustadas: “Meu Deus, o que será deste país, da Economia, da Política? “. Ou: “Que país estou deixando para meus netos?”. Medos, inseguranças, insatisfações, perplexidade, dúvidas, incertezas.

Os dias foram passando, possibilitando uma melhor assimilação de todos estes acontecimentos e sentimentos.

Na medida em que as infecções por coronavírus se espalham pelo mundo, uma epidemia muito mais prejudicial também se espalha: o medo.

Como já me referi, são muitos dias em isolamento. Nem ao supermercado tenho ido, muito menos a outros lugares. Tudo que precisamos tem sido buscado sem sair de casa, via *internet*. Até encontros sociais, agora, são virtuais. Não é a mesma coisa, não satisfaz.

Tenho percebido, cada vez mais, que nem todos estão respeitando estes limites impostos. Ou por não acreditar na facilidade de propagação do vírus, ou por necessidade de sair, ou por se sentirem mais protegidos, por conta de algum pensamento mágico.

Este afrouxamento no isolamento, e o retorno gradual de alguns serviços não essenciais, têm favorecido situações anômalas, que me causam insegurança:

Quanto tempo vai durar? Como minha vida, meu cotidiano mudará? O que acontecerá com meus entes queridos? O que mudará em meus relacionamentos? Poderia esta pandemia ser uma ocasião que



Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico

me ajude a crescer moralmente e amadurecer como pessoa e como membro desta sociedade? Devolver para a sociedade o que se recebeu ao longo da vida é, na verdade, a principal tarefa psicossocial a ser cumprida na velhice, segundo o psicólogo do desenvolvimento Erik Erikson; é o que ele chama de generatividade. Há sempre um grande esforço de minha parte para cumprir o que me é devido. Mas, diante de tantas questões e acontecimentos, conseguirei? Mesmo que parcialmente? Ainda não tenho a resposta...

No entanto, sei que devo permanecer calma e praticar uma virtude muito necessária: resiliência. Essa resiliência se traduz em duas chaves: responsabilidade e adaptação. Ambas as palavras estão relacionadas ao equilíbrio. Encontrar um equilíbrio após eventos estressantes ou fortemente traumáticos é nossa meta.

A responsabilidade está diretamente vinculada ao altruísmo, abnegação, solidariedade, mas não podemos esquecer que vivemos em uma sociedade individualista: precisamos estar cientes de que os comportamentos individuais não afetam apenas aqueles que os praticam, mas inevitavelmente causam impacto nos outros, nas pessoas com quem interagimos: familiares, amigos, colaboradores, etc...

O homem, no decorrer da História do planeta Terra, enfrentou fantásticas mudanças no ambiente natural e na organização social, demonstrando uma extraordinária capacidade de adaptação, o que lhe permitiu sobreviver. Agora, quem necesssita lançar mão dessa capacidade tão antiga somos eu, a minha família, os meus grupos de amigos, as pessoas do meu bairro, os moradores da minha cidade, do meu Estado, do país... a população do mundo todo. É chegada a Rua Pamplona, 1326 – cj. 111 – 3885-0091 – www.ideac.com.br – cadastro@ideac.com.br



Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico

hora de desenvolver minha resiliência, é chegada a hora de me adaptar a esta difícil realidade, encarando minha parte de responsabilidade diante do mundo.

Ser resiliente não quer dizer resignar-se, ser passivo, entregar-se à mercê do destino: ficar em quarentena em casa não significa vegetar aguardando a catástrofe ou, pelo contrário, a “ressurreição”. Devemos exercer um certo controle sobre a situação, fazer uso de algumas estratégias, pois assim vamos nos sentir melhor.

A mais básica delas é ter consciência de que estamos enfrentando um perigo real, que pode ser visto não como uma ameaça, e sim como um desafio, comprometido com a capacidade de superar. Uma oportunidade de crescer, de recuperar valores essenciais que hoje estão esquecidos ou que foram negligenciados.

Por exemplo, acho que é fundamental nos lembrarmos de valorizar e incentivar aqueles que estão na frente da batalha contra o coronavírus, esforçando-se ao máximo pela saúde alheia, se arriscando ao contágio, deixando de lado sua comodidade, tudo para ajudar ao próximo.

Ser resiliente também significa cultivar esperança e confiança. Muitas vezes me sinto impotente. Lanço mão da fé e da espiritualidade para seguir em frente. Busco forças. Faço uma oração todas as noites, parece um dever, um mantra, repetir os mesmos agradecimentos, os mesmos pedidos e os mesmos desejos... Isso aquece meu coração, para conseguir relaxar e dormir. Não é rápida, pois pensamentos passados e futuros invadem a oração. Mas adormeço...



Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico

Amanheço...

Abro os olhos para mais um dia muito semelhante aos que tenho vivido nesta pandemia, no isolamento social e pessoal. Atualmente tenho iniciado meu dia com meditação, antes mesmo de deixar a claridade entrar em meu quarto. Sinto uma energia calma para dar início ao dia. Planejo mentalmente meu dia, primeiro todo o cuidado com a higiene, preparar o café da manhã, saboreá-lo lentamente enquanto leio as primeiras notícias, lavar a louça, arrumar a casa, deixar o almoço mais ou menos preparado, fazer pedidos de produtos que estão faltando, fazer a ginástica, tomar sol, banho, preparar almoço, servir, arrumar tudo e dar início às minhas atividades intelectuais; leituras, atendimentos a pacientes pelo *skype*, escritas. Quase acaba o dia, interrompido por um cafezinho e outro para conversar ou atender o Caruso. Ele sempre muito preocupado com as notícias de Política, Economia e a falta dos netos.

Este tem sido nosso grande prejuízo, não ver nossa família e principalmente os netos, que traziam uma vida nova para nosso dia a dia. Eles, por sua vez, estão adorando a quarentena, não precisam ir para a escola, a escola vem para dentro de casa, sentem-se mais livres, brincam mais, jogam mais e têm seus pais mais por perto agora. O Dudu tem sofrido mais, ele é meu segundo neto, tem 9 anos, tem muita energia, é mais corporal, adora pular, correr, jogar futebol. Ficar preso em casa é muito difícil. Está mais sensível e não tem muita paciência para as atividades em frente ao computador: aulas da escola, fonoaudióloga, inglês, artes... tudo sendo feito pelo computador. É muito novo para ele.

Tenho percebido, nesta longa jornada, que a aceitação é um processo que envolve disponibilidade para lidar com o nosso mundo interno e principalmente da forma em que ele se mostra para mim.



Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico

Não vejo isso como uma tolerância passiva, desprovida de reflexão e coragem, mas como uma oportunidade de eu me observar e perceber minhas reações internas. O desconforto, em algumas ocasiões, surge com *força*. Nos momentos de meditação, agora diários, tento compreender toda esta intranquilidade. Lutar contra meus sentimentos não ajuda. Permito que eles apareçam, não evito, não nego e nem luto contra estas emoções. Assim, aos poucos, eles se organizam para encontrar saídas. Sinto, sem fugir ou me esquivar, e faço o esforço de me manter na direção e no controle. Sei que tudo o que estou vivendo hoje, no isolamento, não diz respeito apenas e exclusivamente ao afastamento social prolongado, mas, principalmente, aos períodos de minha vida que o antecederam.

Esse estado de reflexão tem favorecido a manutenção do foco em meus objetivos e desejos. Dessa forma, a experiência do desconforto, da intranquilidade, tem adquirido novas – e boas! - funções.

Tenho notado que o isolamento social gerou uma sensação de tristeza coletiva, nunca vista antes. A sensação de segurança perdida, as dúvidas sobre o retorno e o caos externo são os principais motivos. A tristeza desse momento é real e inegável. Preciso acomodar, dentro de mim, tantas mudanças.

Uma das ajudas mais valiosas que tenho recebido são as reuniões virtuais dos Pantufas. Como é bom ser parte deste grupo. Somos vários, diferentes, complementares e cheios de vida. Cada um, a seu modo, tem enfrentado estes momentos difíceis com muita sabedoria. Agradeço muito à Maria Celia o convite para fazer parte deste grupo. Na última reunião, fiquei tocada pelo depoimento da Lucy: “Percebi que tenho que contar comigo, com mais ninguém... E tenho



Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico

enfrentado, vencido cada uma das dificuldades e dado conta.” Ela está só em casa, mas não se vitimiza, mostra sua força, nos ensina.

Respiro e penso: tudo vai passar.

A quarentena vai para o segundo mês

Hoje é o quinquagésimo sétimo dia de quarentena, sem sair de casa. Nossos carros perderam a bateria, pela falta de uso. Ficaram parados, estacionados, esquecemos que eles existiam.

Vejo que algumas pessoas têm levado este isolamento de forma menos radical que eu e me pergunto: Por que estou me colocando de forma tão restritiva nesta pandemia? É medo? Insegurança? Falta de coragem? Sinceramente não sei...

As notícias têm sido cada vez mais alarmantes. Muitas pessoas infectadas, muitas pessoas com dificuldade em ser atendidas pela saúde pública, muitas mortes. É muito difícil olhar para toda esta situação e não sentir angústia, insegurança e medo.

Estamos vivendo num cenário de guerra, afastamento de familiares e amigos, fala-se sobre a situação o tempo todo, o comércio fechado, ruas deveriam estar mais vazias e notícias tristes que chegam o tempo todo. Para completar, o convívio social, que é uma forma natural de extravasar e equilibrar as emoções, está desaconselhado. Num momento desses, nossas defesas psicológicas procuram dar conta e manter o nosso bem-estar. Falamos o tempo todo: “Tudo vai passar”. “Seja otimista”. “Tenha esperança.” “Seja resiliente”.

A tecnologia que prende as pessoas nas telas e as redes sociais que tantas vezes foram criticadas por reduzirem o convívio social podem



Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico

ser a melhor saída para manter as pessoas conectadas apesar do distanciamento físico, necessário para evitar a rápida propagação da Covid-19.

Por meio delas, permanecemos socialmente próximas mesmo estando fisicamente separadas. Não sabemos quando tudo voltará ao normal. O que sabemos é que agora temos de ficar em casa. Tem sido importante, para mim, ocupar o dia com tarefas, algumas novas, como arrumar a casa, fazer comida e outras que venho fazendo de forma nova, como atender pacientes pelo *Skype* e ver a família por vídeo.

Preciso também, aprender muita coisa nova, como usar a tecnologia de forma mais adequada, estudar mais, tenho buscado novos cursos de áreas da psicologia antes deixadas de lado. Tudo isto tem ocupado meu tempo e diminuído a ansiedade que toda esta situação está me gerando.

O cuidado com minha alimentação, o sono, exercícios físicos, a prática de atividades de decompressão — como meditação e orações tem reduzido o *stress* e a ansiedade. Tenho participado de um grupo de Meditação que envia pensamentos e reflexões do centro Chopra, criando abundância, diariamente. *(Trata-se do The Chopra Center for Wellbeing, criado pelo médico nascido na Índia e radicado nos Estados Unidos, Deepak Chopra, onde são dados cursos voltados para o desenvolvimento pessoal)*. Tenho gostado muito e percebo uma grande ajuda. A oração diária também é uma forma de gratidão a minhas possibilidades de vida.

Outra mudança que venho percebendo diz respeito a importância que venho dando para minha casa. Resignificando, tendo um novo olhar, uma nova relação, um novo cuidado. Passou a ser um lugar de proteção, meu ponto de referência, de aconchego, de bem estar, de



Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico

trabalho e produção. Arrumei as flores, coloquei um suave aroma, almofadas, buscando o grande prazer que está embutido neste lugar. O confinamento não se traduziu em prisão. Mas em prazer e aprendizagem.

Sinto que toda esta transformação permanecerá, mas na busca de uma nova forma de vida e prazer. Até mesmo os encontros com amigos, antes costumeiros e regulares, não deixaram de existir, pois montei algumas salas de reunião na plataforma do *zoom* e desfrutamos de momentos deliciosos. Neles trocamos relatos sobre como estamos vivendo este tempo de isolamento, com dicas, piadas, aflições, prazeres, novas receitas. Tem sido muito gostoso.

A necessidade do encontro pessoal permanece. Vontade de abraçar, de sair, de correr no parque, de ir ao restaurante, de ter minha casa cheia, das risadas alegre dos netos, da correria entre eles, de desarrumarem a casa toda, das almofadas espalhadas virando cabana, de fazer piquenique na sala, de pensar em novas formas de brincarmos. Tudo isso faz muita falta.

Mas... vai passar! Vamos superar!
