



# Escrevivências adolescentes na quarentena



**INSTITUTO FEDERAL**  
Rio Grande do Sul  
Campus Feliz

## **AUTORES**

Júlia Menezes  
Kai  
Gabriel Freitas  
Betina S. Taborda  
Bianca Junges Führ  
Lucas Puhl  
Giulia Giacomelli Zietlow  
Érika Segala  
Pedro Fuhr  
Anne  
Júlia Prates  
Laila Hanauer Maino  
Raiane Gondin  
Guilherme Pinto  
Graciela Aline Radke  
Rebecca Dresch Maldaner  
Ana Luiza Schneider  
Carolina Bordin  
Davi Lerman Klering  
Gabriel André Rataizki  
Gabriela Andrioli  
Gabriella Freitas de Oliveira  
Geovanna Cruz Zimmer  
Isadora Barth Scherer  
Júlia Motta  
Lara Flores  
Manuela Juchem Burg  
Pedro Cristiano Müller  
Raíssa Lima

## **ORGANIZADORAS**

Izandra Alves  
Natália Branchi de Oliveira

## **ARTE**

Ricardo Sampaio

## **DIAGRAMAÇÃO E FORMATAÇÃO**

Rossana Zott Enninger

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação

E748

Escrevivências adolescentes na pandemia [recurso eletrônico] / Izandra Alves, Natália Branchi de Oliveira (Organizadoras). - 1.ed. - Feliz, RS: IFRS, 2020.  
1 arquivo em PDF 85 p.

ISBN 978-65-5950-019-2 (Livro eletrônico)

1. Literatura. 2. Leitura. 3. Escrita. 4. Adolescentes.  
I. Alves, Izandra, org. II. Oliveira, Natália Branchi de, org.

CDU(online): 028:808.1

Catalogação na publicação: Aline Terra Silveira CRB10/1933



## APRESENTAÇÃO

Lecionar para adolescentes é muito desafiador; todos os pais e professores sabem disso. Contudo, o que nem todos sabem - e sentem - é o quão energizador e vibrante é estar com eles. Assim, o ano de 2020, quando ficamos fisicamente afastados, foi um período em que precisamos buscar alternativas para vibrarmos alto, para não nos deixar levar pelo desânimo, descrédito e desesperança na vida e no outro. Nesse sentido, uma das formas que encontramos para afastar a crise na qual estávamos (e ainda estamos) inseridos foi buscar na palavra em forma de arte a ponte de acesso para nossas memórias e, assim, transformar a resignação em afeto e a tristeza em esperança. No entanto, isso não quer dizer que deixamos de lado a análise crítica do que nos circunda, muito pelo contrário. As leituras que fizemos contribuem para o despertar sensível e crítico, tão caro na sociedade da velocidade, do consumo e do supérfluo.

Nos meses de março até setembro de 2020, o calendário acadêmico do IFRS esteve suspenso, mas interrompido não estava nosso desejo de falar, de expor, de dialogar acerca de nossos medos, anseios e necessidades mais, ou menos urgentes. Assim, professora e alunos de duas turmas de Ensino Médio Técnico do IFRS *Campus Feliz*, uniram-se em torno do círculo (virtual) mágico da leitura e da escrita por acreditarem na potência de (trans) formação que possuem na vida de cada um.

Foi então que, a partir das leituras por mim indicadas e realizadas por eles, propus que deixassem suas emoções, afetos, sensações e razões mesclarem-se com cada texto lido, relido e sentido e, transformassem esses sentimentos em palavras. Dessa forma, cada palavra escrita aqui neste apanhado de reflexão crítica, de amor e de afetos é o resultado de vivências e de experiências que vão além do simples confinamento exigido pela pandemia. Tratam-se de textos de adolescentes que colocam a empatia em primeiro plano e demonstram, através da habilidade

e das características de escritas individuais - as quais decidimos respeitar em sua quase totalidade - o quanto são capazes de ver o mundo para além de suas casas-gaiola.

Para uma professora como eu, dependente do poder adolescente revigorante recebido em cada olhar, cada abraço, cada desafio imposto pelo desejo de ensinar e de aprender, receber textos de tão profunda sensibilidade e percepção foi o antídoto para enfrentar, até aqui, a penosa quarentena. Por isso, queremos compartilhar com vocês o que nomeamos *Escrevivências adolescentes na quarentena*, como forma de reafirmar a crença que temos na leitura e na escrita como algo que, como ensina o mestre catalão Jorge Larrosa (2011), nos forma, deforma e transforma.

*Professora Izandra Alves*

## REFERÊNCIAS

LARROSA, Jorge. **Experiência e alteridade em educação**. Trad. Maria Carmem Silveira Barbosa e Suzana Beatriz Fernandes. Revista Reflexão e Ação. Santa Cruz do Sul, v.19, n 2, p.04-27, jul./dez. 2011



# ESCREVIVÊNCIAS: APRENDIZADOS DURANTE UMA PANDEMIA

*Lucas Coradini*

“O modo de funcionamento da humanidade entrou em crise”. A frase é de Ailton Krenak, liderança indígena da etnia crenaque e ativista socioambiental. Ele continua: “se essa tragédia serve para alguma coisa, é mostrar quem nós somos. É para nós refletirmos e prestar atenção no sentido do que venha a mesmo ser humano”. Não chega a surpreender que pensamento tão lúcido seja proferido justamente por um indígena. As sociedades tradicionais sempre estabeleceram uma relação sagrada com a natureza. A sociedade contemporânea e o seu modo de vida capitalista, ao contrário, há muito viraram as costas para ela. Num contexto em que as relações sociais e as próprias identidades estão alicerçadas naquilo que se consome, tudo é objeto de exploração, tudo é passível de ser precificado. Assim tem sido com o planeta, e assim tem sido também com as nossas vidas. Se os recursos naturais estão sendo explorados à exaustão, de uma forma irracional que subverte qualquer lógica de sustentabilidade ambiental e compromete a própria existência das gerações futuras, a humanidade também tem sido explorada - ou auto explorada - como um produto do capitalismo, adoecendo física e psicologicamente com um modo de vida que coloca a produtividade acima do bem-estar individual ou coletivo, como descreve o filósofo sul-coreano Byung-Chul Han, em “Sociedade do Cansaço”.

Por uma ironia do destino, algo tão pequeno, impossível de ser enxergado a olho nu, explicitou as contradições mais profundas do nosso modo de viver. Começando pelo caráter pandêmico do vírus, que ignora fronteiras e “muros”, todas as barreiras geográficas, sociais e econômicas que artificialmente criamos. Imaginem um país que levanta uma muralha para isolar-se de outro, com pretenza preocupação em relação ao ingresso de imigrantes daquele

vizinho, ter sido o epicentro da contaminação e perder mais vidas que em todas as guerras que provocou nas últimas décadas. Tanto sangue derramado para conquistar territórios, sequestrar recursos naturais, e agora este poder acumulado se mostra tão inócuo para salvar a vida dos seus. Paralelo que pode ser estendido também ao nosso microcosmo dos muros dos condomínios, com suas cercas elétricas, esquemas de segurança, e todos os aparatos criados para nos isolarmos. Muitos são os que expressam agora o sofrimento provocado pelo isolamento social e confinamento em suas residências, mas até que ponto já não vivemos confinados em nossas bolhas demarcadas por muros sociais? Ou pior, em um isolamento voluntário nas redes sociais, interagindo apenas através da tela de um celular? Indiferentes aos que cruzamos nas calçadas, aos que não tem lar para se isolarem, aos que negamos sua humanidade.

Os muros sociais, por sinal, dizem muito sobre o nosso senso de humanidade e a forma como naturalizamos as desigualdades. Países ricos fizeram compras massivas de máscaras e respiradores, deixando desabastecidos os países pobres. E em ambos, ricos e pobres, as minorias privilegiadas praticam isolamento social e trabalham em home office, no conforto de seus lares. Enquanto isso, a classe trabalhadora segue em outro tipo de confinamento: o dos transportes coletivos e dos locais de trabalho insalubres. Para cada indivíduo seguro em sua residência, há algumas dezenas de profissionais expondo-se ao vírus nas ruas. São as entregas que não podem parar, os alimentos que não podem faltar à mesa, o lixo que precisa ser recolhido...

E por falar em lixo, o que dizer sobre a redução da poluição identificada nos períodos de lockdown? Em alguns lugares a cor do céu, antes cinza e esfumaçada, deu luz a novas tonalidades. Animais há muito não vistos reapareceram, lagos e rios ficam mais cristalinos. Os carros guardados nas garagens - às vezes dois ou três, por família - pareceram não fazer mais tanto sentido. E quando apenas os serviços essenciais são mantidos, percebemos o quanto tantos outros serviços nunca foram tão essenciais assim. Os shoppings já não precisam abrir para saciar a compulsiva ne-

cessidade de consumo. Sobrevivemos sem eles. E, curiosamente, das janelas assistimos um mundo um pouco melhor sem nós, os humanos. O que diria um índio crenaque sobre isso?

*“Vejo agora esse vírus, um organismo do planeta, responder a essa alienação dos humanos com um ataque à forma de vida insustentável que adotamos por livre escolha. Veja que esse vírus está discriminando essa humanidade. Ele não mata pássaros, ursos, nenhum outro ser, apenas humanos. Quem está em pânico são os povos humanos, o modo de funcionamento deles entrou em crise. Consolidaram esse pacote que é chamado de humanidade, que vai sendo descolada de uma maneira absoluta desse organismo que é a terra, vivendo numa abstração civilizatória que suprime a diversidade, nega a pluralidade das formas de vida, de existência e de hábitos”. (...) Dizem que a COVID-19, quando evolui para os pulmões, se não tiver aparelho para alimentar o oxigênio, a pessoa morre. Quantas máquinas destas vamos ter de fazer? Para 6 bilhões de pessoas na terra? A nossa mãe, a Terra, dá de graça o oxigênio, põe a gente para dormir, desperta de manhã com o sol, dá oxigênio, deixa os pássaros cantar, as correntezas, as brisas, cria esse mundo maravilhoso para compartilhar, e o que a gente faz com ele? Isso pode significar uma mãe amorosa, que decidiu fazer o filho calar a boca pelo menos por um instante. Não é porque não gosta dele, mas quer ensinar alguma coisa para o filho. A terra está falando isso para a humanidade. Ela é tão maravilhosa que não é ordem imperativa. Ela simplesmente está dizendo para a gente: silêncio. Esse também é o significado do recolhimento”.*

No alto de nosso privilegiado recolhimento, gostaríamos de crer que a humanidade entenderá essa mensagem. Ao mesmo tempo, vimos as pessoas acotovelando-se nos mercados para estocar alimentos no início da pandemia. Vimos carreatas pedindo a volta dos trabalhadores aos seus postos, em nome de uma economia que



importa mais do que as vidas que movem suas engrenagens. Vimos pessoas buscando culpados pelo vírus, países disputando as melhores condições de tratar seus povos, sem perceber que somos todos “um”. Se há algum ensinamento do efeito pandêmico, é que estamos todos conectados neste universo. Ricos e pobres, americanos e chineses, homens e mulheres, crianças e idosos, brancos, negros, indígenas. Animais, plantas, terra, ar, água, sol. Pertencemos todos a um grande organismo, sujeitos a uma única lei: a da interdependência. Não há êxito no individualismo, não há vida sem solidariedade.

O anseio por um mundo mais igual e melhor para todos tem habitado a humanidade há séculos, através das religiões, espiritualidades, filosofias, movimentos políticos e as mais diversas utopias, sem sucesso. O momento atual clama por uma nova consciência global, um novo paradigma, que coloque a dignidade humana e o respeito à natureza como valores máximos. As reflexões que compõem essa obra são a prova de que a juventude pode ser o motor da mudança que queremos (e necessitamos!). De forma crítica, estudantes do ensino médio foram provocados a produzir suas interpretações sobre este momento histórico, expressando pela via literária as angústias e aprendizados decorrentes da pandemia. Da tragédia da morte à exaltação da vida, passando pela arte, pela solidariedade, pelo olhar humano, este conjunto de obras é mais do que um experimento de sala de aula, é um repositório de esperança de que dias melhores virão.

#### REFERÊNCIAS

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do Cansaço**. Editora Vozes, 2015.

KRENAK, Ailton. **Entrevista para o site Estado de Minas**, publicada em 04 de abril de 2020. Disponível em: <http://www.em.com.br/app/noticia/pensar/2020/04/03>

# SUMÁRIO

<b>APRESENTAÇÃO.....</b>	<b>4</b>
<i>Izandra Alves</i>	
<b>ESCREVIVÊNCIAS: APRENDIZADOS DURANTE UMA PANDEMIA.....</b>	<b>6</b>
<i>Lucas Coradini</i>	
<b>A TRAGÉDIA DE 2020.....</b>	<b>12</b>
<i>Júlia Menezes</i>	
<b>IMPORTÂNCIA DA EXPRESSÃO ARTÍSTICA DURANTE A PANDEMIA.....</b>	<b>17</b>
<i>Kai</i>	
<b>MANTER OU NÃO MANTER O ISOLAMENTO SOCIAL?.....</b>	<b>20</b>
<i>Gabriel Freitas</i>	
<b>MUDANÇAS SÃO NECESSÁRIAS.....</b>	<b>23</b>
<i>Betina S. Taborda</i>	
<b>UM ANO QUE FICARÁ MARCADO.....</b>	<b>26</b>
<i>Bianca Junges Führ</i>	
<b>O DRAMA PSICOLÓGICO DA PANDEMIA.....</b>	<b>29</b>
<i>Lucas Puhl</i>	
<b>SAÚDE MENTAL DURANTE A PANDEMIA.....</b>	<b>31</b>
<i>Giulia Giacomelli Zietlow</i>	
<b>VIDA HUMANA: UM VALOR ÚNICO.....</b>	<b>33</b>
<i>Érika Segala</i>	
<b>O LUCRO E A MORTE ACIMA DA VIDA.....</b>	<b>37</b>
<i>Pedro Fuhr</i>	
<b>ISOLAMENTO SOCIAL.....</b>	<b>39</b>
<i>Anne</i>	
<b>CORONAVÍRUS: SAÚDE OU ECONOMIA?.....</b>	<b>41</b>
<i>Júlia Prates</i>	
<b>SEREMOS OS MESMOS APÓS A PANDEMIA?.....</b>	<b>43</b>
<i>Laila Hanauer Maino</i>	
<b>UM VERDADEIRO GENOCÍDIO.....</b>	<b>46</b>
<i>Raiane Gondin</i>	

<b>UM OLHAR SOBRE A QUARENTENA.....</b>	<b>49</b>
<i>Guilherme Pinto</i>	
<b>ECONOMIA OU VIDA: QUAL ESCOLHER?.....</b>	<b>51</b>
<i>Graciela Aline Radke</i>	
<b>ALICE NO PAÍS DA PANDEMIA.....</b>	<b>54</b>
<i>Rebecca Dresch Maldaner</i>	
<b>ISOLAMENTO SOCIAL X SAÚDE MENTAL.....</b>	<b>56</b>
<i>Ana Luiza Schneider</i>	
<b>VIDAS E LUCROS.....</b>	<b>59</b>
<i>Carolina Bordin</i>	
<b>DISTANCIAMENTO SOCIAL E SUA EFICÁCIA.....</b>	<b>61</b>
<i>Davi Lerman Klering</i>	
<b>MUDANÇAS.....</b>	<b>63</b>
<i>Gabriel André Rataizki</i>	
<b>UMA NOVA ERA.....</b>	<b>66</b>
<i>Gabriela Andrioli</i>	
<b>ANSIEDADE EXCESSIVA DURANTE A QUARENTENA.....</b>	<b>68</b>
<i>Gabriella Freitas de Oliveira</i>	
<b>FOI MAIS QUE O VÍRUS.....</b>	<b>71</b>
<i>Geovanna Cruz Zimmer</i>	
<b>TRADICIONALISMO EM TEMPO DE PANDEMIA.....</b>	<b>73</b>
<i>Isadora Barth Scherer</i>	
<b>EFEITOS A PARTIR DA PANDEMIA.....</b>	<b>77</b>
<i>Júlia Motta</i>	
<b>ISOLAMENTO SOCIAL: ENTRE A PREVENÇÃO DA VIDA E DOS LUCROS.....</b>	<b>79</b>
<i>Lara Flores</i>	
<b>REFLEXÕES DA PANDEMIA.....</b>	<b>81</b>
<i>Manuela Juchem Burg</i>	
<b>COVID-19.....</b>	<b>84</b>
<i>Pedro Cristiano Müller</i>	
<b>NÓS E A QUARENTENA.....</b>	<b>85</b>
<i>Raíssa Lima</i>	

# A TRAGÉDIA DE 2020

*Júlia Menezes*

Na tragédia da boate Kiss, em 2013, morreram 242 pessoas. Na ocasião, por muitas semanas, esse ainda era o assunto principal das notícias. Nós assistimos à versão da justiça sobre o caso, a versão das vítimas que sobreviveram, das famílias dos que não sobreviveram e até mesmo dos que trabalharam no resgate. De tanto que se falou sobre o assunto, logo todos se acostumaram com essa ideia. Em pouco tempo, já não era mais um acontecimento infeliz, pois a maior parte da população seguiu suas vidas e nem lembrava mais que isso havia acontecido. Agora, durante a pandemia, estamos vivenciando uma fatalidade parecida com aquela, porém em uma escala de vítimas muito maior. Já foi tão falado sobre o número de mortes que se tornou algo banal, são apenas números. É essa banalização da morte que escancara um dos maiores problemas da sociedade atual: a falta de empatia.

No início da pandemia, dez mortos por dia no Brasil era um número chocante. As pessoas começaram a estocar alimentos e até papel higiênico, preparando-se para permanecer em casa e proteger-se da melhor maneira desse vírus tão assustador. No auge da pandemia no país, com mais de mil mortos por dia, o assunto entre governantes era a melhor maneira de retomar o comércio e a importância de manter a economia funcionando. Obviamente, o comércio não seria retomado por aqueles que tomam essas decisões. Como em um jogo de xadrez, os reis e rainhas ficam na linha de fundo, enquanto os peões, descartáveis, jogam na frente. Os peões, nesse caso, são a classe trabalhadora.

Essa questão das prioridades econômicas da sociedade capitalista foi trazida à baila pelo filósofo francês Michel Foucault (1976) quando descreve as preferências dos líderes durante as epidemias.

as da Idade Média. Segundo ele, a preocupação central não era a morte da população, e sim a subtração de energia, a diminuição do tempo de trabalho e as perdas econômicas, tanto pela população não estar trabalhando, quanto pelos custos com os tratamentos para as doenças. Não parece chocante que, em pleno século XXI, vemos nossos representantes no poder tomarem as mesmas atitudes do que líderes do século XVIII?

Outra discussão pertinente debatida por Foucault (1976) é a ideia do biopoder. Em termos simples, seria o poder que os governantes têm de contribuir/decidir para alguém viver, ou então, deixar morrer. Fazer viver, nesse caso, seria concedendo acesso à saúde e uma melhor qualidade de vida aos escolhidos. Deixar morrer, seria fazer o oposto, esquecer a parte da população que não é vantajosa e, portanto, não lhe importa. Nesse sentido, percebemos que o pesquisador define a biopolítica como sendo o modo de lidar com a população: como um problema político, não como seres humanos.

É, então, a partir das constatações *foucaultianas* que percebemos a pandemia do Coronavírus como algo que expõe, que traz à tona, o biopoder em sua forma mais crua (ou seria cruel?), ao vermos a situação pandêmica ser analisada pelas autoridades governamentais brasileiras através de seus processos próprios da vida, ou seja, como problemas políticos. A alta mortalidade, o perigo da reabertura do comércio para os trabalhadores, as consequências permanentes da doença para a saúde de algumas pessoas, tudo isso é analisado do ponto de vista das perdas econômicas causadas a curto e longo prazo.

Cabe também referenciar aqui, a análise do filósofo camaronês Achille Mbembe (2003) acerca da biopolítica, sob outra luz. Ele afirma que a soberania é a capacidade de definir quem importa e quem não importa, quem é descartável e quem não é no jogo do poder social. Dessa forma, o autor traz, então, outro termo para descrever essa soberania: necropolítica, a política da morte. Sua análise define a necropolítica como um resquício do poder que os senhores feudais tinham sob seus escravos; de deixá-los viver

enquanto fossem úteis, punir quando fizessem algo errado e matá-los quando quisessem, apenas porque podiam. Mbembe ainda vai além em sua análise quando afirma que na necropolítica existe a falsa ideia de que se é livre para viver a própria vida, assim como se é livre para morrer a própria morte. Nesse sentido, essa ideia incentivaria, por exemplo, homens-bomba, que acreditam ser livres por escolherem a sua morte em nome de uma causa.

Essa distorção de martírio, sacrifício e resistência é visível a nós, neste momento de pandemia, através daqueles que insistem que a reabertura do comércio é um risco extremamente necessário, mesmo tendo consciência que, se expondo dessa maneira, a morte é uma possibilidade muito presente. Essas pessoas que, voluntariamente, se expõem ao vírus em nome de uma causa maior, que é a economia, nesse caso, são influenciadas pela necropolítica atual, que escolhe deixar algumas pessoas morrerem sob a desculpa de que morreriam de qualquer maneira e que não há nada a se fazer sobre isso.

O que percebemos, então, diante dessas análises filosóficas a partir de nossa triste realidade brasileira, é que, além de escancarar a necropolítica que está enraizada em nosso país desde a colonização, também acentua as diferenças sociais e mostra exatamente qual a parcela da população que é descartável, uma vez que aqueles que mais estão morrendo são pertencentes às classes média e baixa. É fato que o vírus não escolhe seus infectados de acordo com a sua situação financeira. A grande diferença é que quem tem mais posses e condições financeiras é capaz de pagar por um hospital particular e um plano de saúde, enquanto a grande maioria luta por uma vaga no sistema público e, se tiver sorte, ter os equipamentos necessários para o tratamento. Então, ao contrário dos textos motivacionais que se espalham pelas redes sociais, não estamos todos juntos nessa situação. Estamos separados por um abismo gigantesco, que é a desigualdade social.

O que notamos é a necessidade, a urgência em contribuir para a real tomada de consciência da situação em que estamos imer-

sos. Não basta horrorizar-se. É preciso agir, e a empatia já se mostra como um possível caminho. Infelizmente, o que mais vemos durante esses tempos de pandemia é a banalização das mortes, como se a economia fosse mais importante que o ser humano. Às vezes parece que estamos no cenário de Saramago (1995), onde a cegueira epidêmica toma conta das pessoas e elas não veem e não sentem a dor do outro e, por instinto primitivo, lutam por sua própria sobrevivência, sem nenhuma preocupação com a coletividade. Toda a dor que essa situação traz vai muito além de um comércio que não pode abrir para cumprir e prestar seus serviços à engrenagem capitalista ou, então, de crianças que não podem ir para a escola onde são tão bem domesticadas e tolhidas em sua criatividade, sempre em nome da ordem e a serviço do progresso. Por isso, tratar todas as mortes como um fim inevitável para aqueles que não possuem “histórico de atleta” ou uma boa saúde é anular a vida de centenas de milhares de pessoas que possuíam sonhos, metas e entes queridos.

O que Ailton Krenak aborda em seu livro *O amanhã não está à venda* (2020), relacionando a Terra e sua ancestralidade destruída pela ganância do homem e do capital chama muita atenção por podermos associar essas ideias ao que acontece com nossos idosos. Os que estão morrendo são nossos avós, nossos pais e não merecem ser condenados à morte por um governo que não se preocupa com seus antepassados, com suas origens, com sua ancestralidade; um governo que não ajuda as vítimas da COVID-19 por pensar que este vírus atinge apenas idosos e estes já teriam vivido o suficiente. É preciso dizer não a esta política necrófila! Os nossos avós são a razão de nossa existência. Se estamos vivos, é graças a eles, logo, se eles podem ser descartáveis, então, todos também podemos.

Diante desses apontamentos, voltamos, ciclicamente, ao ponto inicial da discussão: a falta de empatia da sociedade atual. O que reforçamos, desafortunadamente, é que estamos inseridos em uma sociedade que já se acostumou com um cotidiano de mortes e injustiça para os menos favorecidos e que não vê nada de erra-

do em um governo que escolhe quem deve viver e quem pode morrer. De uma coisa temos certeza: a grande tragédia de 2020 foi amenizada por aqueles “covardes” que tiveram a possibilidade e escolheram ficar em casa e por todos aqueles “patetas” que seguiram as recomendações de segurança para a contenção do vírus. Mesmo com o altíssimo número de mortes, especialistas afirmam que poderia ter sido muito pior.

Sinceramente, espero que daqui a alguns séculos nenhum estudante de ensino médio tenha que escrever um ensaio sobre governos irresponsáveis durante uma pandemia e consiga reconhecer os mesmos erros que foram cometidos em 2020 sendo cometidos novamente. Já passou da hora de levarmos nosso passado a sério e aprendermos com ele. Essa situação horrível pela qual estamos passando agora chegará a um fim e, quando tudo terminar, espero que fique mais clara a importância da união e da empatia em tempos de crise, pois se continuarmos vivendo restritos às nossas realidades, não tardará muito até que o próximo desastre aconteça.

## REFERÊNCIAS

FOCAULT, M. *Em defesa da sociedade*. Tradução de Maria Ermantina Galvão. São Paulo: Martins Fontes, 1976.

KRENAK, A. *O amanhã não está à venda*. São Paulo: Companhia das Letras, 2020.

MBEMBE, A. Necropolitics. *Public Culture*. Nova York, n.15, p. 11-40, 2003.

SARAMAGO, José. *Ensaio sobre a cegueira*. São Paulo: Companhia das Letras, 1995.



# IMPORTÂNCIA DA EXPRESSÃO ARTÍSTICA DURANTE A PANDEMIA

*Kai*

Estamos passando por uma crise humanitária, monetária e estrutural na sociedade. O mundo presencia uma época extremamente turbulenta, na qual interesses pessoais divergem dos comunitários. O tumulto provocado pela pandemia do COVID-19 sinaliza profundas transformações nas formas mais básicas de socialização humana. Diante desta realidade, nós, estudantes do IFRS, tivemos nossa rotina completamente reformulada. José Saramago (1995) demonstrou, em seu *Ensaio Sobre a Cegueira*, que, em tempos de quarentena, precisamos revisitar nossas prioridades, “recuperar a lucidez; resgatar o afeto”. Então, seguindo essa linha de raciocínio, insiro a arte como principal aliada no cenário de reconforto pessoal.

Acostumados a dedicar grande parcela de tempo aos estudos, fomos surpreendidos com cinco meses isentos de atividades escolares obrigatórias, o suficiente para enlouquecer, sem conseguir ocupar os próprios pensamentos. A autocobrança em ter que aproveitar tanto tempo livre para ser produtivo é inevitável, mas, na realidade, o desânimo acaba tomando conta em proporções bem maiores. Muitas pessoas estão entrando em contato com as dimensões da sua própria vida, da sua história e do seu próprio sofrimento sem nem mesmo terem construído estratégias para lidar com isso. É algo complexo, mas, de certa forma, a conexão com algo artístico que faça sentido para a pessoa pode ajudar, afirma o psicólogo e doutor em saúde coletiva da Unicamp, Bruno Emerich (2019).

Nesse tempo livre, muitos têm recorrido à arte como forma de expressar suas angústias mais profundas, permitindo manifestar sentimentos que, por vezes, não conseguem através das pala-

vras. Segundo um relatório publicado Organização Mundial da Saúde (2017), cerca de 5,8% e 9,3% da população brasileira possui diagnóstico de depressão e ansiedade, fator que, com a atual situação, só tende a aumentar. Uma pesquisa publicada Clara González Sanguino, Berta Ausín, Miguel Ángel Castellanos, Jesús Saiz, Aída López Gómez, Carolina Ugidos e Manuel Muñoz (2020), na revista *Brain, behavior, and immunity*, identificou que o bem-estar espiritual foi o fator que mais protegeu as pessoas dos sintomas desses transtornos durante o confinamento. A gente busca viver e suportar conflitos, e a arte tem esse papel, pois nos ajuda a elaborar novas formas de ver e pensar. Ela é uma transformação da realidade, como explica o psiquiatra Paulo Amarante (2007).

Com a pandemia, toda a extensão da internet parece ter se reinventado, conectando artistas, espectadores, festivais, exposições, debates e experiências virtuais. O movimento artístico provavelmente nunca foi tão valorizado e compartilhado quanto agora. É engraçado pensar em como algo que está por toda parte ainda é visto como inútil. Consumimos arte sem nem mesmo perceber. E ela nos salva até sem querer.

*O artista nunca perde importância numa sociedade. Não existe uma sociedade real sem artistas. A cultura das artes é fundamental, sem ela não tem país, não tem assinatura de país. É só uma fronteira idiota no espaço. O que faz o caráter de um povo é sua arte. (MONTENEGRO, 2020, 2:25).*

Como afirma a atriz Fernanda Montenegro (2020), cultura e arte caminham juntas, deixando suas marcas e criando identidade por onde passam. Todos nós, de alguma forma, somos artistas. Seja por cantar uma música no chuveiro, fotografar o pôr do sol, escrever um desabafo para si mesmo... A arte é livre para ser manifestada das mais diversas formas. Talvez ela não seja concreta como um pedaço de pão. Seus efeitos podem não ser medidos com métodos laboratoriais. Mas precisamos enxergar que, em momentos de crise, ela sempre se faz presente, nos oferecendo conforto, esperança, reflexão, crítica e diversão para que, assim, a luz

no fim do túnel apareça mais rápido. Ou, ao menos, mais colorida.

## REFERÊNCIAS

AMARANTE, P. **Saúde mental e atenção psicossocial**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2007.

EMERICH, B.F. ; ONOCKO CAMPOS, R. T. **Formação para o trabalho em Saúde Mental: reflexões a partir das concepções de Sujeito, Coletivo e Instituição**. Interface Botucatu Online, v. 23, p. 02-12, 2019.

MONTENEGRO, F. **Fernanda Montenegro analisa a pandemia e destaca a importância da arte**. Vídeo (8m35s). Publicado pelo Canal Brasil. Disponível em: <https://youtu.be/kzjvMweoXqc>. Acesso em: 02 jul. 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Depressão e outras desordens mentais comuns**. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf;jsessionid=9ED9FF9A43A3674836C3B1E9C66F2549?sequence=1>. Acesso em: 02 jul.2020.

SANGUINO, C.G.; AUSÍN B.; CASTELLANOS, M.À.; SAIZ, J.; GÓMEZ, A.L; UGIDOS, C.; MUÑOZ, M. **Mental health consequences during the initial stage of the 2020 Coronavirus pandemic (COVID-19) in Spain**. Brain, Behavior, and Immunity, v. 87, p.172-176, Julho, 2020.

SARAMAGO, J. **Ensaio sobre a cegueira**. São Paulo: Companhia das Letras, 1995.



# MANTER OU NÃO MANTER O ISOLAMENTO SOCIAL?

*Gabriel Freitas*

Durante a pandemia de COVID 19, algo que vinha me intrigando bastante era a continuidade do isolamento social, e me questionava muito sobre por que manter o isolamento? O risco, realmente, é tão alto? Por que o isolamento não ocorre só no grupo de risco? Então pesquisei um pouco e descobri que o isolamento tem grande importância e deve continuar. Isso porque

*A quarentena seria um isolamento profilático, preventivo. Quando uma pessoa é colocada em quarentena ela está, em princípio, sadia, não apresentando quaisquer sintomas da doença com a qual possa ter tido contato diretamente com um doente, ou indiretamente[...] (RAMOS, 2020)*

*Já o isolamento seria uma medida aplicada a pessoa comprovadamente doente para tratamento e restabelecimento do seu quadro e saúde e que, consequentemente, evitaria a contaminação de outras pessoas saudáveis de seu convívio. (RAMOS, 2020)*

A COVID 19, popular “coronavírus”, está afetando o mundo inteiro este ano, com discussões quanto a vacinas, a invasão de memes nas redes sociais e até mesmo sendo comparado com outras grandes epidemias, como a Peste Negra. Contudo, a maior polêmica gira em torno do isolamento social.

Se analisarmos a realidade brasileira, acredita-se que o isolamento deva continuar, pois o coronavírus é transmitido facilmente, se as pessoas tocarem em qualquer superfície que esteja contaminada, ou forem atingidas por gotículas contaminadas. Por isso, o governo brasileiro exigiu o uso de máscara, como consta na Lei nº 14.019 que foi publicada dia 3 de julho de 2020, no Diário Oficial da União.

É importante trazer presente o fato histórico de que durante a Peste Negra não houve distanciamento social, só houve isolamento e quarentena o que acarretou em um número extremamente grande de casos. Situação parecida, mas em menor escala, ocorreu na Itália este ano, quando a população resistiu às medidas preventivas e, hoje, em julho de 2020, segundo Gil Alessi (2020), o governo italiano lida com 304.323 casos, aproximadamente 0,5% da população italiana, e 35.781 mortes por COVID 19, estando assim no top 20 dos países com mais casos.

Contudo, como qualquer outra questão, o isolamento social tem suas desvantagens. A principal delas é a queda nas vendas do comércio. Quando ocorre essa baixa, aumenta a inflação, pois o vendedor não está mais vendendo a mesma quantidade. Sendo assim, o produtor também não vende a mesma quantidade, mas para continuar com o lucro, o preço da matéria-prima sobe e quem acaba pagando mais caro é o consumidor, e esse é um assunto que vem se repercutindo bastante pela internet. Como exemplo disso, temos as pesquisas de Lucas Carvalho (2020), que apontam que os alimentos, de agosto de 2019 para agosto de 2020 tiveram um aumento inflacionário de 8,83%, mas esse aumento não ocorreu só devido ao isolamento social. Segundo especialistas consultados pelo Yahoo,

*o principal fator econômico a pressionar os preços dos alimentos é o dólar. A moeda americana acumula alta de quase 30% nos últimos 12 meses, e muitos dos insumos usados pela indústria agropecuária, como fertilizantes, são importados, o que fez aumentar o custo de produção. (CARVALHO,2020)*

Portanto, o isolamento acaba se tornando muito importante no momento, por mais que existam grandes desvantagens, mas acima de tudo temos que prezar por nossas vidas.

#### REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, R. P. A importância da quarentena no combate ao coronavírus. **Blog da Saúde**, Rio de Janeiro, 04 jul. 2020. Disponível em: <https://www.gndi.com.br/saude/blog-da-saude/qual-a-importancia-da-quarentena-durante-a-pandemia-de-coronavi->



# MUDANÇAS SÃO NECESSÁRIAS

*Betina S. Tabora*

O ano de 2020 para muitas pessoas seria um ano cheio de realizações e sucessos, parecia que nada poderia interferir em nossas vidas. Em uma noite, porém, ainda estávamos em bares, shoppings, shows e festas, mas, no dia seguinte, já vimos um cenário totalmente diferente de tudo que já vivenciamos. O que sabemos é que, até agora, o distanciamento social é a medida mais efetiva que temos para conter o avanço da pandemia. Já faz alguns meses que estamos em isolamento, isso tudo porque o mundo está lutando contra um inimigo invisível. O novo Coronavírus surgiu em Wuhan, na China, causando uma doença chamada COVID-19. Essa patologia pode ter quadros assintomáticos ou infecções respiratórias graves. Enquanto quase 80% dos casos não têm sintomas, cerca de 20% das pessoas infectadas apresentam dificuldade de respirar e 5% podem precisar de suporte ventilatório para o tratamento de insuficiência respiratória, segundo dados do Ministério da Saúde (2020).

Com o isolamento, os comércios e serviços considerados não essenciais pararam de funcionar e as ruas ficaram desertas e, por um lado, isso acaba por reduzir bruscamente o faturamento das empresas. Por outro lado, se o isolamento fosse “abandonado”, o número de casos e mortes cresceria e o sistema de saúde ficaria sobrecarregado, gerando pânico, incerteza e instabilidade. Não adotar medidas de isolamento social gera caos no sistema de saúde, o que também tem um grande custo econômico. São mais pessoas que precisam de UTIs, respiradores e, conseqüentemente, mais profissionais de saúde. Os efeitos do distanciamento social na economia existem, ainda mais em um país tão desigual como o Brasil. Contudo, é importante frisar que esses feitos não foram criados pelo coronavírus. A falta de investimentos em saúde públi-

ca de qualidade, o desemprego que vale milhões ao trabalho precarizado, entre outros problemas, já existiam e apenas foram escancarados com a pandemia.

Essa crise obrigou o mundo dos negócios a buscar caminhos para a sobrevivência e a se reinventar. Essa capacidade de adaptação em meio à pandemia é decisiva agora e continuará a ser depois dela. Antes da quarentena, medida vital para frear a curva de contágio, apenas uma de cada quatro empresas sediadas no Rio possuía e-commerce, segundo levantamento da Fecomércio estudado por Fabio Codeço (2020). Então, aquelas que estavam fora do ambiente virtual tiveram que aderir a ele rapidamente, com um certo esforço de aprendizado e investimento. Já as empresas que não conseguiram se adaptar ao mundo virtual, tiveram que buscar outras alternativas. Segundo a gestora de Relações Humanas e diretora da GTO RH, Thais Mendes (2020), a parte estratégica do trabalho já se reinventou. O home office já fez essa parte em nossas vidas. Segundo ela, o dia a dia corrido fez com que as pessoas parassem de se olhar. “Hoje, o se reinventar é desacelerar e criar novas estratégias profissionais. E para quem está disponível no mercado de trabalho, é olhar para o mercado, ver quais foram as estratégias do passado que não funcionaram” (MENDES, 2020).

Assim como as empresas, nós também tivemos que nos reinventar, nos (re)descobrir. Ao longo do tempo, nos acostumamos com a falta de tempo para nós mesmos, devido a ocupação de trabalhos e compromissos do dia a dia. As atividades que pareciam não servir para nada, agora são nossa maior dedicação já que temos que buscar alternativas para fugir da prisão psicológica que o isolamento causa. Para um especialista em gestão de pessoas, Cledson Bernardo (2020), a dica é ser resiliente. “Às vezes, somos duros com nós mesmos. Precisamos navegar conforme o vento vai. Muitas vezes somos duros com nós mesmos em relação às mudanças. Esteja atento a novas oportunidades”.

Todos estamos nos adaptando e aprendendo a conviver com a nova realidade, da forma que é possível. Não temos muitas certe-



zas e nem muito conhecimento sobre tudo. A preocupação aumenta a cada caso novo, cada evento cancelado, o número de mortes assusta cada vez mais e as lotações nos hospitais. Assim, para mantermos a nossa saúde mental, diante de todos esses acontecimentos, descobrir coisas novas e nos manter ocupados durante esse período se torna essencial para acabar com a angústia que temos dentro de nós. Temos que mudar, temos que nos reinventar, temos que seguir em frente mesmo que o caminho não seja tão fácil.

## REFERÊNCIAS

BERNARDO, Cleberson. Por que somos tão duros com nós mesmos?. **Ciência e Saúde**, São Paulo, 29 mar. 2020. Disponível em: <https://www.atribuna.com.br/noticias/cienciaesaude/pessoas-podem-aproveitar-a-quarentena-para-se-reinventar-mas-isso-n%C3%A3o-deve-ser-uma-obriga%C3%A7%C3%A3o-1.100555>. Acesso em: 03 abr.2020.

BRASIL, Ministério da Saúde. Coronavírus - Covid 19. **Acesso à informação**, 2020. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/index.php/sobre-a-doenca>. Acesso em: 02 abr.2020.

CODEÇO, Fábio. Como o mundo dos negócios está se adaptando aos novos tempos. **Veja Rio**, Rio de Janeiro, 02 mar.2020. Disponível em: <https://vejario.abril.com.br/cidade/negocios-adaptando-pandemia/>. Acesso em: 03 abr.2020.

MENDES, Thais. Pessoas podem aproveitar a quarentena para se reinventar, mas isso não é uma obrigação. **Ciência e Saúde**, São Paulo, 03 mar. 2020. Disponível em: <https://b3805b27e62499f7.cdn.gocache.net/noticias/cienciaesaude/pessoas-podem-aproveitar-a-quarentena-para-se-reinventar-mas-isso-n%C3%A3o-deve-ser-uma-obriga%C3%A7%C3%A3o-1.100555>. Acesso em: 04 abr.2020.



## UM ANO QUE FICARÁ MARCADO

*Bianca Junges Führ*

Basta olharmos para um passado próximo, quando retomamos, nas aulas de História, e estudamos algumas crises como a Peste de Justiniano, acontecida por volta de 541 D.C, a Peste Negra em 1343, a Gripe Russa em 1580, a Gripe Espanhola em 1918, para dar-nos conta do drama que estamos vivendo hoje. Jamais sequer imaginávamos que aconteceria algo semelhante agora, no ano de 2020.

Estou falando de um vírus que conseguiu, com o seu poder de contágio, parar os seis continentes povoados, matando milhares de pessoas por dia. Parece que a expressão: “a vida é um sopro” tem ganhado mais sentido, ultimamente. Todos os dias vemos nas redes sociais, jornais, noticiários, o aumento no número de óbitos mundo afora causados pela COVID-19.

Foi durante a Peste Negra que a cidade de Veneza adotou o conceito de quarentena, herdado do Velho Testamento da Bíblia como tempo de isolamento para surtos de hanseníase na antiguidade. A medida da quarentena tem sido praticada em países em todo o mundo como uma medida importante para o controle do novo Coronavírus. A partir desta decisão, passamos a ajustar nosso cotidiano seguindo as medidas de prevenção.

Com a quarentena, tivemos que interromper o nosso “piloto automático” e ver com mais clareza o valor do tempo. O cérebro humano tem a capacidade de absorver um número limitado de informações por algum tempo, porém a sociedade cada vez mais competitiva fez a gente desrespeitar os limites do próprio corpo. Não à toa os remédios controlados mais consumidos no mundo são os ansiolíticos e os antidepressivos.

Com o devido distanciamento social, tivemos que adaptar o

nosso cotidiano no qual estávamos acostumados, e passar a exercer a nossa profissão em casa, trabalhando *home office*. Assim como as escolas, que passaram a dar aulas a distância para os alunos.

Essas mudanças, com certeza, fizeram a gente desenvolver novas habilidades para nos adaptarmos ao distanciamento que afeta nosso trabalho, vida escolar e familiar. Nesse sentido é que, a quarentena, assim como as mudanças estruturais promovidas pela pandemia do Coronavírus, pode promover momentos de muitas mudanças, sejam elas individuais ou coletivas, reforça o psiquiatra Arthur Danila (2020), coordenador do Programa de Mudança de Hábito e Estilo de Vida do IPQ do HC-FMUSP (Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo).

O que temos notado, felizmente, em muitas famílias, é que os pais estão trabalhando em casa e ajudando seus filhos com os afazeres escolares e, no tempo livre, reinventando sempre para não os deixar entediados. Além disso, precisam separar o tempo do trabalho e da família. Assim, o isolamento social intensifica a convivência entre os familiares, podendo ou não contribuir para a relação da mesma.

Um dado que não nos orgulha em nada é que, segundo um levantamento realizado pelo Fórum Brasileiro de Segurança Pública e compilado por Letycia Bond (2020), o número de ocorrências de violência contra a mulher em quarentena aumentou em seis estados (São Paulo, Acre, Rio Grande do Norte, Rio Grande do Sul, Mato Grosso e Pará), em comparação ao mesmo período em 2019. A mulher isolada do convívio social fica refém do agressor e impedida de fazer um boletim de ocorrência na delegacia. “A queda que houve nos boletins de ocorrência e processos no período de pandemia não corresponde à realidade das agressões”, alerta a promotora Valéria Scarance (2020), coordenadora do Núcleo de Gênero do Ministério Público do Estado de São Paulo.

Olhando para o que a história já nos mostrou e provou, vemos a necessidade de investir e valorizar cada vez mais as pesquisas

científicas, os estudos e os profissionais da saúde. Afinal, mesmo com um histórico tão grande de pandemias, até então temos muito o que progredir para impossibilitar que esse tipo de fenômeno volte de forma trágica e fatal para a humanidade. É necessário, também, que os cidadãos exerçam a empatia, como forma de fortalecer laços de solidariedade. O Estado precisa ser o exemplo, buscando conscientizar a população sobre medidas de prevenção, para que os impactos possam ser minimizados e as vidas preservadas.

## REFERÊNCIAS

BOND, Leticia. SP: violência contra mulher aumenta 44,9% durante a pandemia. **Agência Brasil**, Rio de Janeiro, 04 abr.2020. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/direitos-humanos/noticia/2020-04/sp-violencia-contra-mulher-aumenta-449-durante-pandemia>. Acesso em: 20 mai.2020.

DANILA, Arthur. Quarentena pode trazer muitos aprendizados; veja como aproveitá-los. **Viva Bem**, São Paulo, abr.2020. Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2020/05/13/quarentena-pode-trazer-muitos-aprendizados-veja-dicas-para-reconhece-los.htm>. Acesso em: 15 mai.2020.

SCARANCE, Valéria. Violência contra a mulher aumenta em meio à pandemia; denúncias ao 180 sobem 40%. **Isto é**, São Paulo 2020. Disponível em: [https://www.secor.org.br/esp\\_vitoria/artigo/violencia-contra-a-mulher-aumenta-em-meio-a-pandemia-denuncias-ao-180-sobem-40/](https://www.secor.org.br/esp_vitoria/artigo/violencia-contra-a-mulher-aumenta-em-meio-a-pandemia-denuncias-ao-180-sobem-40/). Acesso em: 15 mai.2020.



# O DRAMA PSICOLÓGICO DA PANDEMIA

*Lucas Puhl*

Desde o final do ano de 2019, a humanidade vem enfrentando uma pandemia causada pelo vírus da COVID-19, que começou a se espalhar pela China e, em seguida, para o mundo inteiro. Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), dentre as principais medidas de prevenção está a solicitação de que os países adotassem a quarentena, que já havia sido utilizada diversas vezes em outros surtos de doenças altamente contagiosas, entre elas a Peste Negra e o Ebola. A quarentena consiste em separar e restringir o contato entre as pessoas isolando-as em suas casas para evitar o contágio pela doença.

Diante desta realidade, os indivíduos que a adotaram tiveram que alterar totalmente seus hábitos e sua rotina, resultando em diversos efeitos psicológicos. Geralmente, a quarentena é uma experiência desagradável para quem passa por ela. A separação dos entes queridos, a perda de liberdade, a incerteza sobre a doença e até o próprio tédio podem resultar em efeitos bem dramáticos.

Em uma revisão de artigos realizada pelo médico psiquiatra Dr. Ciulla (2020), sobre o impacto psicológico da quarentena nas pessoas, nota-se que a maioria dos estudos revisados relatou efeitos psicológicos negativos, incluindo sintomas de estresse pós-traumático, confusão e raiva. Os estressores incluíram: maior duração da quarentena, medos de infecção, frustração, tédio, suprimentos inadequados, informações inadequadas, perda financeira e estigma.

Ainda por conta do isolamento, diversas pessoas apresentam sintomas de sofrimento e até distúrbios psicológicos, dentre eles a depressão, ansiedade e insônia, que segundo a revista britânica

Lancet, estão relacionados com o medo e a solidão.

Além dos diversos problemas psicológicos causados pela quarentena, a pandemia por COVID-19 afetou muitos profissionais da saúde que relataram problemas psicológicos. O doutor Duarte (2020) afirma que se observou maior probabilidade de ocorrência de exaustão, ansiedade frente a pacientes febris, irritabilidade, insônia, dificuldade de concentração e indecisão para os médicos. Porém, para os pacientes atendidos, notou-se um sentimento de alívio, felicidade e confiança nesses profissionais.

Mesmo com todas as incertezas e desajustes que surgiram neste período, a pandemia também nos trouxe coisas positivas, pois tivemos mais tempo para ficar com nossa família, o que muitas vezes era escasso por conta da rotina; também nos sobrou tempo para praticarmos a criatividade e aprendermos coisas novas.

Portanto, ainda é possível criar algumas estratégias para enfrentar os problemas durante a pandemia. Dentre elas praticar algum exercício físico, tocar um instrumento musical, ler livros, obter mais informações e se possível evitar ficar muito tempo isolado sem contato com outras pessoas. Notamos, então, que a pandemia nos trouxe muitas coisas novas, algumas positivas e outras negativas, novos aprendizados e momentos que nunca tínhamos passado antes e que iremos levar para o resto da vida em nossas memórias, basta torcermos para que, realmente, todos tenham percebido essas mudanças e aprendido com isso.

#### REFERÊNCIAS

CIULLA, L. Efeitos Psicológicos da Quarentena. *Saúde Psiquiátrica*, São Paulo, 17 mai.2020. Disponível em: <https://www.psiquiaportoalegre.med.br/efeitos-psicologicos-da-quarentena/>. Acesso em: 11 set.2020.

DUARTE, R. O impacto psicológico da quarentena. *Portal PEBMED*, Rio de Janeiro, 08 jul.2020. Disponível em: <https://dorcronica.blog.br/o-impacto-psicologico-da-quarentena/>. Acesso em: 21 set.2020

# SAÚDE MENTAL DURANTE A PANDEMIA

*Giulia Giacomelli Zietlow*

A quarentena causada pelo Coronavírus está prejudicando a saúde mental de todos. Uma pesquisa realizada e publicada pelo Pine Rest Christian Mental Health Services (2020), um hospital psiquiátrico e de saúde comportamental, localizado em Michigan, nos Estados Unidos, revelou que o número de suicídios aumentou em 32% durante a quarentena.

Estamos nos preocupando somente com a doença física e sintomas físicos, mas não paramos para pensar sobre a saúde mental e doenças relacionadas a ela.

Estamos em pleno setembro amarelo, mês de prevenção ao suicídio. Entretanto, não é só nesse mês que as pessoas tiram suas próprias vidas. Temos que pensar que para algumas pessoas ficar em casa todos os dias sem ter contato com o mundo exterior é muito difícil, e que acarreta o sentimento de solidão e abandono, levando à depressão.

Segundo pesquisa da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (2020), os problemas de saúde mental estão aumentando em escala preocupante durante a pandemia do novo Coronavírus e o isolamento social. O estudo foi feito através de um questionário on-line durante os dias 20 de março e 20 de abril, que contou com a resposta de 1.460 pessoas de 23 estados.

Temos que ficar atentos aos sintomas de depressão, para que possamos ajudar quem está próximo de nós. Alguns sintomas são: humor triste, ansioso ou “vazio” persistente, sentimentos de desesperança, luto ou pessimismo, irritabilidade, sentimentos de culpa, inutilidade ou desamparo, perda de interesse ou prazer pela vida, hobbies e atividades, diminuição da energia ou fadiga, mover ou falar mais devagar, sentir-se inquieto ou ter problemas

para ficar sentado, dificuldade de concentração, lembrança ou tomada de decisões, pensamentos de morte ou suicídio, ou tentativas de suicídio.

Como ajudar alguém com depressão? Converse com a pessoa, pergunte como ela se sente, aconselhe a procurar um médico, não a julgue e seja empático. Devemos sempre lembrar que todas as vidas importam.

Por fim, concluimos que saúde mental não é brincadeira e deve ser levada a sério, a depressão é uma doença como todas as outras. Se você precisa de ajuda ligue para o número 188 CVV, procure ajuda de um profissional.

## REFERÊNCIAS

PINE REST CHRISTIAN MENTAL HEALTH SERVICES. O número de suicídios aumentou em 32% durante a quarentena. **Folha do ABC**, 08 jul.2020. Disponível em: <http://www.folhadoabc.com.br/index.php/secoes/saude/item/16206-suicidios-tem-aumento-de-32-durante-a-quarentena>. Acesso em: 05 set.2020.

UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO. Pesquisa da Uerj indica aumento de casos de depressão entre brasileiros durante a quarentena. **Diretoria de Comunicação**, 13 ago.2020. Disponível em: <https://www.uerj.br/noticia/11028/>. Acesso em: 05 set.2020.





## VIDA HUMANA: UM VALOR ÚNICO

*Érika Segala*

Atualmente, estamos passando por um momento que nunca pensamos que iríamos viver. O coronavírus, que teve seus primeiros casos registrados na China, se espalhou por todo o mundo causando milhares de mortes e gerando grandes preocupações. Por um lado, há a preocupação com a saúde das pessoas, buscando-se medidas para diminuir o número de mortes. Já por outro lado, existe a preocupação com a economia pois, tomando medidas restritivas para evitar a proliferação do vírus, há uma grande possibilidade de haver uma crise econômica. Isso resulta na divergência de opiniões entre cientistas, políticos, economistas e empresários. Mas a economia é realmente mais importante que a vida dos seres humanos?

Os países que no começo decidiram ignorar o vírus e se preocupar somente com a economia estão sofrendo as consequências, sendo eles os lugares com maior número de mortes. Parece que não aprenderam com a pandemia da Gripe Espanhola, que ocorreu no século XX. Embora não se deva comparar (nada do passado pode servir de referência para o futuro, pois a economia é muito diferente de antigamente, como diz Marcelo Medeiros, em uma reportagem da BBC, algumas observações devem ser feitas e alguns aprendizados tirados dessa situação. Correia, Luck e Verner (2020) relatam que, durante a pandemia da gripe espanhola, foi observado que as cidades que aplicaram as medidas restritivas desde o princípio e de forma mais rígida, obtiveram um menor número de mortalidade, limitaram o seu crescimento mas conseguiram se recuperar economicamente antes, obtendo um crescimento maior após o fim da gripe se comparada com as regiões mais expostas que retardaram essas medidas e, consequentemente, tiveram um número maior de falência das empresas.

Deve-se levar em consideração também que a Gripe Espanhola ocorreu logo após o fim da Primeira Guerra Mundial e era mais letal que o próprio coronavírus, afetando em sua maioria os jovens, o que por si só já era pior para a economia.

Devemos levar em conta que nos dias atuais, a economia está muito mais interligada do que há cem anos, favorecendo o isolamento a que fomos submetidos pela pandemia. Também temos a tecnologia a nossa disposição, podendo ser utilizada como ferramenta de trabalho em casa, para pagar contas, pedir comida, fazer compras online, estudar, ler... o que torna desnecessária a saída de casa e promove fontes de entretenimento, facilitando o isolamento social.

Alguns países demonstram maior preocupação com a economia e não necessariamente com a realidade dos trabalhadores. Muitos precisam de dinheiro e não podem ficar em quarentena, tendo que ir trabalhar normalmente, em lugares que muitas vezes não seguem as recomendações para evitar a proliferação do vírus. Em contraposição, algumas pessoas evitam o consumo e ofertas de trabalho, temendo a contaminação da doença, o que afeta negativamente a economia mesmo sem as medidas restritivas. Sendo assim, esses decretos podem ajudar a evitar as transmissões e suavizar os impactos na economia. Mas apesar disso, como diz o estudo realizado pela Confederação Nacional de Serviços, as restrições de funcionamento da atividade econômica podem levar a um prejuízo de mais de 320 bilhões e em 6,5 milhões de pessoas desempregadas.

Todavia, não existe um isolamento total. As farmácias, mercados, postos de gasolina e hospitais, que constituem necessidades vitais, continuam funcionando e formam cerca de 32% do PIB brasileiro, segundo o Jornal G1 (2020). Conseqüentemente, áreas como o do automobilismo, turismo e aviação são prejudicadas, enquanto setores como o farmacêutico e de telecomunicações são fortalecidos. Porém, o Brasil não crescerá economicamente durante a pandemia, pois está produzindo apenas o essencial.

Os pesquisadores do Imperial College alertam que o isolamento-

to teria que durar meses, até acharem uma vacina ou até cerca de 70% da população já ter sido infectada pelo vírus e não correr o risco de pegar de novo, e isso só prejudicaria a economia, segundo James Gallagher (2020). Porém esse é um pensamento equivocado, pois há países que já estão tendo a segunda onda do vírus. Fernando Bozza (2020) sustenta que não se pode fazer uma previsão de quanto tempo a pandemia irá durar e ressalta como exemplo, a Gripe Espanhola que teve três ondas e a epidemia da Síndrome Respiratória Aguda Grave que teve apenas uma. Mesmo que a população se recupere, se em algum lugar do mundo existir uma pessoa infectada, haverá a possibilidade de o vírus retornar e começar uma nova pandemia.

Existe outro grande problema. Estamos em uma situação em que a população, mesmo sabendo do número de mortes, continua a sair, ignorando as recomendações e as precauções necessárias a serem tomadas e, conseqüentemente, espalham ainda mais o vírus. Muitos são assintomáticos e ignorantes, e pensam que todos são como eles. Isso acontece porque quanto mais as pessoas ficam em casa e nada acontece (sinal de que o isolamento está fazendo efeito) mais as pessoas acham que não há necessidade disto. Essas pessoas dizem que o número de mortes total por coronavírus é inferior ao número de mortes por outras causas, como por exemplo, acidente de trânsito e assassinatos e, se a economia não para por causa disso, não deveria parar por um motivo que é menos letal. Querer que apenas os idosos fiquem em quarentena e o resto volte à normalidade por causa da preocupação com a economia é um argumento sem evidências que apenas compromete mais a saúde da população.

Ao voltar à normalidade, o número de pessoas infectadas aumentaria, fazendo com que não tivessem condições para ir trabalhar. Apesar da baixa taxa de mortalidade, isso geraria uma superlotação nos hospitais (maior do que a que já estamos presenciando) e conseqüentemente, um grande impacto nos sistemas de saúde, produzindo uma desorganização ainda maior do que se estivessem de quarentena. Ou seja, os custos do retorno são maio-

res do que os seus benefícios.

Os próprios economistas declararam, apesar do apelo dos políticos para a volta à normalidade, que se a pandemia sair do controle, as consequências serão ainda piores e com isso ainda mais pessoas morrerão.

Sendo assim, pode-se perceber que haverá sérios danos na economia, talvez os piores no último século, mas isso pode ser recuperado depois. O isolamento social pode auxiliar tanto em diminuir a contaminação pelo vírus, como também ajudar que a crise passe logo e, conseqüentemente, que a economia cresça mais rápido depois. A economia pode progredir novamente, mas a vida das pessoas nunca mais voltará. Nada justifica a morte de um ser humano.

## REFERÊNCIAS

BOZZA, Fernando. Para conter o COVID-19, o isolamento social precisa durar, ao menos, dois meses. **Estadão**, São Paulo, 03 mai.2020. Disponível em: <https://saude.estado.com.br/noticias/geral,para-conter-coronavirus-isolamento-social-precisa-durar-ao-menos-dois-meses,70003249866>. Acesso em: 06 ago.2020.

CORREIA, S.; LUCK, S.; VERNER, E. **Pandemias deprimem a economia, intervenções de saúde não**: evidências da gripe de 1918. Disponível em: [https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=3561560](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3561560). Acesso em: 06 ago. 2020.

GALLAGHER, James. Vacina contra COVID-19 não trará vida de volta ao normal imediatamente, alertam cientistas. **BBC News Brasil**, São Paulo, 03 mai.2020. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-54378882>. Acesso em: 06 ago.2020.

O PIB Brasileiro durante a pandemia. **Jornal G1**, São Paulo, 05 mar.2020. Disponível em: <https://g1.globo.com/bemestar/coronavirus/>. Acesso em: 06 ago.2020.

## O LUCRO E A MORTE ACIMA DA VIDA

*Pedro Fuhr*

Há dez meses atrás, ninguém imaginava que um vírus seria capaz de quase acabar com o mundo inteiro. Mas os problemas que a pandemia trouxe foram além de riscos à saúde. Segundo o Jornal G1 (2020), foram mais de 5.000 casos apenas em março de 2020. “As secretarias estaduais de saúde divulgaram até 22h00 desta terça-feira (31) 5.812 casos de confirmados do novo coronavírus (Sars-Cov-2) no Brasil” - aponta o jornal.

Diante desta situação, o Brasil fica sem opção a não ser entrar em quarentena, limitando a população para um bem maior, proibindo a saída de casa para qualquer atividade, principalmente, se houver várias pessoas envolvidas. A máscara se tornou um item de extrema importância, assim como o álcool gel. Mas a questão não é essa. Com todas essas normas e limitações, levanta-se uma questão a ser debatida: O que vale mais: o lucro ou a vida?

O jornalista André Lucena (2020) afirma que o coronavírus já chegou a 138.108 mortos em 4.591.604 casos confirmados. Não há dúvidas de que a grande parte destes casos são de vítimas que tentaram dar a vida em troca de algo para a família comer. O Brasil é um lugar injusto para as classes sociais mais baixas. O governo federal tenta remediar esta situação com o auxílio emergencial, que possui um valor de R\$ 600,00, mas isto não é o suficiente para cobrir todos os custos de uma família. O mais preocupante é constatar que o governo praticamente não se importa tanto com a população diante desta situação.

No geral, o Brasil está indo ladeira abaixo, ainda não há previsão de fim da quarentena, o que pode parecer um desastre. Mesmo assim, pessoas necessitadas devem tentar ganhar dinheiro

de alguma forma inovando e usando a criatividade, sempre respeitando as normas e protocolos de segurança. E se você tiver condições de ajudar alguém, ajude com o possível. Todos nós temos esperança de que o mundo volte logo a ser o que era antes e que tudo isso sirva de lição para todos.

## REFERÊNCIAS

CASOS de coronavírus no Brasil em 31 de março. **Jornal G1**, Campinas 31 mar.2020. Disponível em: <https://g1.globo.com/bemestar/coronavirus/noticia/2020/03/31/casos-de-coronavirus-no-brasil-em-31-de-marco.ghtml>. Acesso em: 05 abr.2020.

LUCENA, André. COVID-19: O coronavírus já chegou a 138.108 mortos em 4.591.604 casos confirmados. **Olhar Digital**, São Paulo, 24 mar.2021. Disponível em: <https://olhar-digital.com.br/2021/03/24/coronavirus/COVID-19-brasil-tem-menos-de-duas-mil-mortes-nas-ultimas-24h-total-ultrapassa-300-mil/>. Acesso em: 05 abr.2020.



## ISOLAMENTO SOCIAL

Anne

Até antes da quarentena eu não sabia o significado de isolamento social, achava que isso apenas acontecia em hospitais, séries ou filmes, pois nunca havia vivenciado nada parecido, como a pandemia do coronavírus.

Com o passar dos dias, me dei conta de que nem todas as pessoas podem ficar em casa, por conta da desigualdade social e também porque precisamos de alimentos e medicamentos, que são coisas necessárias para nossa sobrevivência.

Os dias na quarentena passaram rápido e, também, devagar. Não sei dizer exatamente. Em alguns períodos, eu era produtiva. Já em outros, eu dormia por quase todo o tempo. Às vezes, acordava às 6 horas da manhã para arrumar meu quarto, organizar minhas gavetas. Em outras, às 16 horas da tarde para almoçar.

Tentei fazer coisas diferentes, como *amigurumi*, que minha mãe me apresentou, mas não rolou, não tive paciência. Assisti todas as séries possíveis da Netflix, escutei muita música (muita mesmo), apresentei a Netflix aos meus pais... viciaram HAHA, estão quase acabando *Grey's Anatomy*. Li meus livros de romance, aprendi a tocar *ukulele*, pandeiro e triângulo. Também aprendi a fazer várias comidas diferentes e comprei muita coisa *online*. Comecei a fazer algo que eu já gostava muito, mas agora amo: MAQUIAR. Na verdade, automaquiagem. Aprendi qual é o formato do meu rosto, dos meus olhos, as cores que mais gosto, os pincéis que prefiro usar e, cada vez mais, consigo me encontrar neste mundinho da "make". E, para finalizar, tirei MUITA foto, acabando, assim, com a memória do meu celular.

O começo da quarentena me marcou, aconteceu o fim do meu relacionamento. Já não estava dando certo, tínhamos planos dife-

rentes, ideias diferentes de mundos. Terminar foi a melhor opção para nós. Apesar disso, no começo foi difícil, pois eu sentia (e ainda sinto) um carinho enorme por ele, mesmo ele sendo tão diferente de mim!

Para a minha família, o isolamento social foi algo considerado normal, pois meus pais têm uma mecânica em casa. Então, eles já estavam acostumados com a rotina de trabalharem juntos, mesmo sendo uma tarefa muito complicada. Uma das dificuldades de se ter o seu próprio negócio em casa é que muitas pessoas não nos dão privacidade, chegam no horário de almoço buscando caminhões ou peças. Mas tudo isso depende do senso do indivíduo. Além disso, não temos hora para parar de trabalhar, às vezes isso se torna ruim por conta da falta de tempo com a família.

Meus avós ficaram preocupados no início. Mas, já que não saíam muito de casa, ficaram mais tranquilos e nos tranquilizaram também. Porém, meu avô é muito “saidinho”, adora passear. Já a minha avó é mais caseira. Às vezes, meu avô dá umas “fugidinhas” para comprar algo no mercado ou alguma coisa para pintar, algo para distração, ele não consegue ficar parado! A minha avó também começou a me mandar várias receitas e fotos das comidinhas que ela faz, morro de saudade...

Já a versão de quarentena da minha afilhada de 2 anos está sendo diferente, pois minha comadre, que não está recebendo vencimento algum, nem trabalhando, está em casa, o que é muito difícil. Mas a Sofia está amando estar com a família em casa, fazendo suas “arteirices”. Ela até está ciente do que está acontecendo, usa máscara decoradinha, fica uma gracinha!

Enfim, todas as pessoas que observei compactuaram da mesma ideia que eu, que a quarentena foi um misto de loucuras, insegurança, medos, saudade, aprendizado, reinvenção, enfim um misto de sentimentos. Esta pandemia chegou para criarmos EMPATIA, que significa entender as necessidades das outras pessoas e tentar colocar-se no lugar delas, pois, quando você usa máscara, é para cuidar de si e dos outros.



## CORONAVÍRUS: SAÚDE OU ECONOMIA?

*Júlia Prates*

Sem dúvida, o coronavírus espalhou-se com rapidez pelo mundo todo e está impactando profundamente as mais diversas sociedades de inúmeras formas. Por conta disso, vários países têm estado em constante debate entre adotar medidas que valorizem a saúde de sua população ou outras que prezem manter uma estável situação financeira. Mesmo sendo verdade que algumas medidas sociais de proteção como a quarentena e o isolamento social afetam significativamente a economia de um país, com quase 910.000 mortes ao redor do mundo não deveria haver dúvida de que a vida dos seres humanos deve ser o que mais se deve proteger nesse momento.

É compreensível que haja preocupação sobre as crises e endividamentos dos países e que, de alguma maneira, os governos contornem essa situação. Somos sabedores de que o isolamento social e a quarentena dificultam a produção de riqueza e diminuem a movimentação de capital. Entretanto, a paralisação temporária dos trabalhos e serviços contribuem para que haja menor disseminação da doença e, conseqüentemente, aumenta a proteção dos cidadãos. Logo, se essas medidas e outras mais forem aplicadas e obedecidas devidamente, as atividades comerciais poderiam retornar, com precaução, mais rapidamente. Assim como diz Ailton Krenac, líder indígena, ambientalista e escritor brasileiro, “[...] a economia é uma atividade que os humanos inventaram e que depende de nós. Se os humanos estão em risco, qualquer atividade humana deixa de ter importância. Dizer que a economia é mais importante é como dizer que o navio importa mais que a tripulação.” (2020, P. 7).

Infelizmente, muitos países se encontram num vai-e-vem en-

tre darem permissão para abrir os comércios, o vírus se propagar mais e os comércios terem de ser fechados novamente. Nenhuma decisão é realmente tomada e nenhum problema é superado. Um dos desafios que estamos enfrentando é o fato de muitas nações estarem tentando enfrentar a COVID-19 sozinhas, o que é ruim, pois as decisões tomadas em um país podem afetar todo o mundo. De acordo com Yuval Noah Harari, *Ph.D* em história pela Universidade de Oxford e professor na Universidade Hebraica de Jerusalém, “[...] a melhor defesa que os humanos têm contra os patógenos não é o isolamento, mas a informação. [...] a história indica que a proteção real vem da troca de informação científica confiável e da solidariedade global” (2020, p. 4). Yuval diz ainda que “A quarentena e o toque de recolher são essenciais para interromper a propagação da epidemia. Mas quando os países não confiam uns nos outros e cada nação sente que está por conta própria, os governos hesitam em tomar medidas tão drásticas” (2020, p. 6).

Torna-se então evidente a importância de prevalecerem políticas que contribuam para a saúde e proteção dos seres humanos durante a pandemia. Os países devem fortalecer uns aos outros, colaborando com informações úteis e estendendo mãos para aqueles que não conseguem se proteger sozinhos. Precisam servir de exemplo de solidariedade, exercendo suas obrigações e incentivando os seus habitantes a fazerem a sua parte para que as consequências dessa crise de saúde e econômica possam ser superadas. “Para combater esse vírus, temos de ter primeiro cuidado e depois coragem.” (KRENAC, A. 2020, P. 6).

#### REFERÊNCIAS

HARARI, Y. N. Na batalha contra o coronavírus, faltam os líderes da humanidade. São Paulo: Editora Schwarcz S.A., 2020.

KRENAC, A. O amanhã não está à venda. São Paulo: Companhia das Letras, 2020.

## SEREMOS OS MESMOS APÓS A PANDEMIA?

*Laila Hanauer Maino*

Foi tudo tão repentino e, de um dia para o outro, não podíamos mais sair de casa, nem nos encontrarmos com nossos parentes e amigos. Na televisão, só passavam mais notícias negativas e informações de que a cada dia novas pessoas estavam sendo contagiadas pelo vírus COVID-19 e, muitas dessas, falecendo rapidamente.

As aulas presenciais foram canceladas, empresas ordenaram que seus funcionários ficassem em casa e apenas lugares essenciais ficaram abertos, mas com muitas restrições.

De acordo com Pedro Silva (2020) “durante o período, apenas serviços essenciais podem funcionar. Entre eles estão: serviços de saúde, assistência social e segurança, farmácias, supermercados, estabelecimentos de alimentação (com *delivery*), postos de combustíveis (das 7h às 19h e fechado aos domingos), restaurantes (com até 30% da capacidade máxima) e limpeza pública”. Como muitas empresas não puderam trabalhar em decorrência da pandemia, várias delas acabaram fechando, pois não estavam dando lucros, mas sim prejuízos. Os estabelecimentos que mantiveram as portas abertas fizeram muitas mudanças para se adequar às regras de segurança que são disponibilizadas em editais feitos pela secretaria da saúde de cada município.

Acordamos todos os dias com os números de mortes crescendo cada vez mais, praticamente só aparecem notícias negativas nos canais de notícia e nos jornais. Acabamos nos abalando pela morte de pessoas que talvez nem conhecíamos antes, o que traz para nossos dias muita negatividade e, às vezes, acabamos sentindo solidão.

Diante dessas discussões, cabe nos questionarmos: viver uma

pandemia nos submete a ter problemas psicológicos? Vamos estar mentalmente saudáveis quando tudo isso acabar? A sensação de que estamos revivendo o mesmo dia vai mudar? Buscamos e queremos respostas para estas e muitas outras questões que, insistentemente, nos acompanham dia após dia, ao longo desta interminável quarentena.

No decorrer destes tempos de reclusão, nos vemos com muito tempo livre e, às vezes, temos pensamentos negativos. Ao revivermos situações do passado podemos desencadear um processo depressivo, mas se for alguma questão sobre o futuro pode tornar-se um quadro de ansiedade (são exemplo de casos extremos, somente às vezes esses problemas de saúde mental atingem esses níveis). É importante lembrarmos de que, como diz o provérbio popular, “Mente vazia, oficina do diabo”. Nesse sentido, faz-se necessário trazer presente um estudo do Brooks (2020) que reuniu pesquisas realizadas em surtos anteriores, como no da SARS, do Ebola ou no da H1N1. Constatou-se que havia uma maior prevalência de respostas emocionais negativas entre as pessoas que estiveram em quarentena, como “medo”, “tristeza”, “culpa”, “confusão”, “raiva”, “humor baixo”, “irritabilidade”, “ansiedade”, “insônia”, dentre tantas outras, se comparadas às pessoas que não realizaram a reclusão recomendada.

Nesse sentido, para tentarmos evitar os transtornos psicológicos que a quarentena e o distanciamento social podem acabar nos submetendo, podemos, primeiramente, evitar o bombardeio de notícias, imagens e vídeos a que somos submetidos, pois quando recebemos muita informação ficamos angustiados e a globalização contribui para que tenhamos uma pandemia de pânico, o que gera medo excessivo. Além disso, é importante estabelecermos uma rotina e planejarmos nosso dia e, preferencialmente, realizarmos algum exercício físico.

#### REFERÊNCIAS

BROOKS, Samantha K et al. *The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence*. London, Uk, v. 395, p.912-920, mar. 2020.

SILVA, Pedro. Últimas notícias do coronavírus de 23 de março. **Jornal G1**, Campinas, 23 mar.2020. Disponível em: <https://g1.globo.com/sp/campinas-regiao/noticia/2020/03/23/ultimas-noticias-de-coronavirus-de-23-de-marco-na-regiao-de-campinas.ghtml>. Acesso em: 05 mai.2020.



# UM VERDADEIRO GENOCÍDIO

*Raiane Gondin*

O ano é 2020. Iniciamos com a esperança de ser o melhor dos tempos. Porém, por não termos o controle de tudo, fomos surpreendidos com a COVID-19, uma doença gerada pelo Coronavírus, que pode ocasionar uma síndrome respiratória aguda grave (SARS-CoV-2). Segundo o Ministério da Saúde (2020), esse vírus pode ser facilmente transmitido através de gotículas produzidas nas vias respiratórias de pessoas infectadas, que, ao respirarem ou tossirem, podem contaminar quem estiver por perto. Este agente infeccioso surgiu na cidade de Wuhan, na China, em dezembro de 2019.

Diante de tudo isso, a vida de todos começou a paralisar. O distanciamento social foi, então, colocado em prática. Logo, começamos a ver indústrias e comércios fechando, o turismo sendo bloqueado, o ano letivo de escolas e universidades sendo interrompido. Juntamente com isso, veio também a incerteza de não saber até quando tudo continuará desta forma. O tempo é o que temos de mais precioso. Agora, com o distanciamento social, ele virou abundante e, ao mesmo tempo, escasso, pois estamos com o dia livre, mas com nossas mentes presas.

Passaram dias, meses e a impressão é que estagnamos em março de 2020. No atual momento, parecemos robôs sem pilhas, já que estamos rodeados do sentimento de inutilidade. Antes da pandemia, vivíamos correndo, planejando o futuro e estávamos cheios de metas para sermos quem esperam que sejamos. Padeíamos na era dos rótulos, pressionados a seguir um “exemplo perfeito” de vida: “com 16 deves estar decidido sobre o que queres seguir profissionalmente, com 24 formado, com 30 casado, conquistando o mundo, enriquecendo e tendo filhos. Com 40 mestres e terminando o doutorado, 50 usufruindo do dinheiro que fez

durante a vida e com 60? Sessenta nem é mais idade para isso! ”

Com a chegada da pandemia, fomos colocados numa situação na qual jamais havíamos imaginado vivenciar, porque o vírus comprometeu de forma negativa o “nosso futuro”. Mesmo com mais de 100 mil mortes decorrentes desta nova doença, ainda se torna difícil não pensar no que virá posteriormente. É como se não conseguíssemos viver o hoje, sem ter a certeza do que será o amanhã.

Sinto que, às vezes, estamos tão focados em nós mesmos que nos esquecemos de parar, olhar ao nosso redor e perceber o que acontece no mundo afora. É agonizante não termos uma noção de até quando as pessoas vão morrer, quem ainda vamos perder ou se nós mesmos continuaremos vivos. Tudo isso causa um turbilhão de emoções, sentimentos e pensamentos intensos. O medo e a aflição tomam conta de nós, por sermos os primeiros a viver esta nova pandemia e não termos nenhuma base para nos espelharmos. Além disso, a ansiedade também entra em jogo, tornando tudo mais difícil. No entanto, Marcio Svartman (2020) afirma que estas emoções são naturais diante do contexto em que estamos vivendo atualmente. Para ele, “se você não está vivendo isso dessa forma, creio que está se negando a acolher e perceber a realidade na qual está inserido” (SVARTMAN, 2020).

Assim, até que a pandemia chegue ao fim, temos que ser fortes, levantar e viver. Precisamos sair da nossa comodidade e aprender com o que vivemos. O vírus nos provou que a vida é um sopro, só sabemos do agora, não do amanhã. Que tudo isso nos ensine a valorizar os detalhes, o simples. Permita-se no seu tempo, da sua forma, reinvente-se, valorize as pessoas, valorize a ARTE. Troque experiências virtuais, ouse vivenciar outras realidades, só não pare, não deixe de viver, porque no fim é só isso que importa. Como dizia a banda Charlie Brown Jr (1980): “podem me tirar tudo que tenho, só não podem me tirar as coisas boas que eu já fiz pra quem eu amo”. A vida é o hoje, está acontecendo agora.

## REFERÊNCIAS

BRASIL, Ministério da Saúde. Coronavírus - Covid 19. **Acesso à informação**, 2020. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/index.php/sobre-a-doenca>. Acesso em: 02 abr.2020.

DIAS de Luta, dias de Glória. Composição: Chorão e Thiago Castanho. Interpretação: Banda Charlie Brown Jr. Londres: Virgin EMI, 1980. 1 CD (73 min).

SVARTMAN, Márcio. **Como a pandemia afeta nossas emoções**. Disponível em: <https://marciosvartman.com.br/>. Acesso em: 02 abr.2020.





## UM OLHAR SOBRE A QUARENTENA

*Guilherme Pinto*

Toda e qualquer vantagem que essa época de quarentena possa ter trazido para as pessoas, é quase nula. Apesar de a maioria das famílias estarem mais próximas e podendo se dedicar um aos outros, isso não é algo que acontece com todas as pessoas. Existem pais que não entendem as necessidades de seus filhos e acham que a escola é algo simples e fácil de se resolver. Acredito que nós, “crianças”, temos que ter responsabilidades na vida, mas também temos que viver, precisamos aproveitar os bons momentos. Como o autor do livro “O Pequeno Príncipe” já dizia, “Todas as pessoas grandes foram um dia crianças - mas poucas se lembram disso.” (SAINT-EXUPÉRY, 2017, p. 59).

Muitas empresas, com esta pandemia, diminuíram suas cargas horárias, fazendo com que muitos trabalhadores fiquem em casa, no conforto dos seus lares. No entanto, a maioria das pessoas somente olha para a parte agradável desta situação, ignorando os cortes de salário e demissões que isso acarreta. Além disso, acredito que seria bom se pudéssemos estar em casa, com a cabeça descansada e livre de problemas. Mas no século XXI, isso é algo quase impossível. Tentamos, ao máximo, relaxar um pouco. Porém, basta olharmos para os nossos celulares para vermos vários SMS, mensagens com cobranças de tarefas que, por vezes, nem são de nossa responsabilidade.

Também penso que poucas pessoas têm alguém que possam confiar para liberar os seus sentimentos de culpa ou remorso, por exemplo. Essas conversas e desabaços, na minha opinião, são o que estão mantendo muitas pessoas sãs, fazendo com que consigam elas se manterem firmes. A Quarentena pode parecer algo simples, apenas ficar em casa, fazer as atividades da escola, con-

versar com os amigos e jogar vários jogos. Mas essa é apenas a imagem que se pode enxergar de fora: aqui dentro, a coisa é muito mais embaixo.

Todas essas reflexões podem ser, apenas, coisas da minha cabeça. Talvez, eu esteja até “exagerando”. Mas é uma escolha de cada um decidir o que vai pensar sobre esse assunto, todas as pessoas pensam diferente. Amanhã, quem sabe, eu mude de ideia, pois sei da importância de sempre refletirmos e repensarmos os acontecimentos da vida. Tem uma frase do livro do “Pequeno Príncipe” que é muito boa e que eu acredito que todo mundo deveria conhecer “É loucura odiar todas as rosas porque uma te espetou” (SAINT-EXUPÉRY, 2017, p. 75).

Outro acontecimento decorrente da pandemia do novo Coronavírus, é o fato de que comércios também tiveram uma grande perda em relação a clientes e lucros. Muitos, inclusive, tiveram que fechar seus negócios, por terem que pagar aluguéis caros, impostos elevados, entre outras coisas que ajudam a dificultar a vida de comerciantes.

Tem um dito popular que diz “quem perdoa é Deus”. Acredito que essa frase só revela o que está acontecendo desde antes da pandemia: ninguém pensa nos mais pobres, essas pessoas estão sempre se ferrando. Os poucos que pensam nessa parte do povo, por vezes, utilizam disso como uma forma de ganharem visibilidade, como se estivessem acabando com a fome do mundo.

O que podemos concluir com toda esta situação, é que o ser humano nem sempre se prepara para o que está para vir. Por vezes, pensamos apenas no presente, não conseguimos olhar para frente, para o futuro. Por isso não esperávamos essa pandemia, que só mostrou o quanto somos atrasados.

#### REFERÊNCIAS

SAINT-EXUPÉRY, Antoine de. *O pequeno príncipe*. São Paulo: Editora Melhoramentos, 2017.

## ECONOMIA OU VIDA: QUAL ESCOLHER?

Graciela Aline Radke

Com a pandemia de Coronavírus acontecendo, a maioria dos países decretou quarentena e distanciamento social para frear e diminuir a propagação do vírus. Porém, muitas pessoas estão questionando se é realmente necessário adotar essas medidas, já que elas impedem muitas pessoas de trabalhar, o que resulta em um forte impacto na economia, que para muitos é considerado pior que o vírus. Então entre vida e economia, qual devemos salvar?

Acredito que possamos e devemos tentar salvar os dois, porque um não funciona sem o outro. Se escolhermos salvar a economia, deixando de fazer quarentena e com o comércio aberto, muitas pessoas vão se infectar e morrer. Por outro lado, se as pessoas infectadas ficarem em casa e, assim, não trabalharem e nem comprarem nada, haverá uma diminuição nas vendas das empresas. Com isso, esses estabelecimentos terão que demitir seus funcionários e fechar as portas. Sem salário, as pessoas não comprarão nada, e sem vender, as lojas fecharão. Assim, perdemos tanto a economia, como as vidas.

Agora se decretarmos *lockdown* e apenas as empresas com serviços essenciais ficarem abertas, a população só vai gastar com esses serviços, cortando os outros tipos de consumo, e assim muitas empresas vão falir, já que não prestam serviços essenciais. Portanto, essas empresas farão demissões, deixando muitos funcionários sem salário. Sem ele, muitas pessoas não vão conseguir comprar os serviços essenciais. Da mesma forma, esses negócios também vão falir, e de novo perdemos tanto a economia como as pessoas.

Então como devemos prosseguir? Nos cenários acima, o governo se absteve de medidas auxiliares tanto para as empresas como

para as pessoas, e é claro que o governo é uma peça chave para o momento que estamos vivendo. É através dele que tanto as pessoas como a economia continuarão vivas.

É importante que o governo crie medidas para ajudar empresas a se manterem abertas e funcionando. Medidas como linha de crédito emergencial para pequenas e médias empresas, adiamento do recolhimento do imposto do Simples Nacional, liberação de R\$ 5 bilhões pelo Programa de Geração de Renda (PROGER), Flexibilização nas regras das Letras de Crédito do Agronegócio (LCA) pelo Banco Central, entre outras. Essas foram algumas das medidas que o governo tomou para ajudar as empresas e negócios a enfrentarem e sobreviverem durante a pandemia.

Ter um governo que incentive e ajude as pessoas a fazer e manter a quarentena é fundamental para que não ocorram tantos contágios e a doença se espalhe mais vagarosamente; o que contribui para que o sistema de saúde não lote. Para ajudar as pessoas a se manterem em quarentena foi aprovado o Auxílio Emergencial para trabalhadores informais, microempreendedores individuais, autônomos e desempregados. Mas o posicionamento que o governo, mais especificamente o Excelentíssimo Presidente da República adota para com a quarentena é um pouco divergente dos demais países, tendo dito frases como:

- É só uma gripezinha - 24/03
- O que está errado é a histeria, como se fosse o fim do mundo. Uma nação como o Brasil só estará livre quando certo número de pessoas for infectado e criar anticorpos - 17/03
- E daí? Lamento. Quer que eu faça o quê? Eu sou Messias, mas não faço milagre - 28/04
- Então houve uma neurose no tocante a isso daí. Ninguém disse que ninguém ia morrer por causa do coronavírus. Tanto ia como está morrendo, infelizmente. Agora alguns acham que tinha como diminuir o número de óbitos. Diminuir como? - 16/07

Talvez para algumas pessoas, inclusive o presidente, o certo é conservar a economia, mas, se tivéssemos realmente que escolher

qual proteger (não precisamos, porque podemos preservar os dois) não seria mais racional salvar as pessoas? Já que com as pessoas vivas poderíamos reconstruir a economia. Mas como manteríamos ela funcionando se todos estão doentes ou mortos?

Creio que na situação que o mundo se encontra não vamos passar ilesos e teremos baixas tanto na economia como nas vidas, mas se as pessoas respeitarem as normas da OMS e os governos zelarem e ajudarem seus cidadãos, creio que as perdas serão bem menores.



# ALICE NO PAÍS DA PANDEMIA

*Rebecca Dresch Maldaner*

Nos dias de "normalidade", antes da pandemia provocada pela COVID-19, do isolamento social, vivíamos como a pequena Alice Liddell, de Lewis Carroll (obra publicada em 1865 pela primeira vez). Corríamos atrás do tempo, representado pelo Coelho Branco, até que, de uma hora para a outra, caímos em buraco escuro onde as coisas não fazem sentido. As leis da gravidade, que podemos chamar de conhecimento, não faziam sentido lá, tudo era novo. Já no chão, havia uma porta pela qual nem todos passariam, a porta dava para o novo mundo apresentado pelo Coelho Branco. Para que Alice (indivíduos da sociedade) pudesse passar, tiveram de se adaptar ao tamanho da porta, tomando do frasco em que estava escrito "beba-me" para encolher (caso de muitas empresas que tiveram que demitir seus funcionários, por exemplo). Mas antes de cruzar a porta, Alice desesperou-se. Derramou lágrimas suficientes para formar um mar. Mas, como ela mesma viu, de nada adiantou seu desespero.

Cruzando a porta, Alice encontrou um mundo totalmente diferente. Lá, encontrou-se com a Lagarta Azul, um personagem profundo que poderíamos associar a nós mesmos; nos perguntamos quem queremos ser, "de que altura" queremos ser. Também encontrou no seu caminho o Gato de Cheshire (mídia, pois deixa bem claro que há loucos por todas as partes, embora ela não queira estar com os loucos), que Alice julgou ser simpático, porém suas garras eram compridas e afiadas e tinha muitos dentes em um sorriso infinito, o que a deixava insegura. Ele tentou "ajudar e informar" Alice, que perguntou qual caminho tomar. Como resposta, o Gato perguntou de volta "para onde você quer ir?" e Alice disse que isso não importava (CARROLL, 2020, p. 98). Alice estava dividida entre ir para a esquerda (visitar a Lebre de Março - médicos) ou

para a direita (visitar o Chapeleiro Maluco - governantes).

Seguiu o caminho da direita, e chegando lá, encontrou uma mesa posta para várias pessoas. O Chapeleiro Maluco, a Lebre de Março e o Caxinguelê estavam tomando chá - exceto o Caxinguelê (Educação), que estava dormindo (esperando orientações sobre atuar ou não) e acordava por algumas vezes (toma iniciativas e retoma algumas atividades, porém, não alcança a todos pelas diversas questões sociais e torna a aguardar orientações dos órgãos competentes). A Lebre de Março está surtando (assim como o sistema de saúde) e logo no início da conversa, diz que não há lugar. O Chapeleiro Maluco perguntou à menina "por que um corvo se parece com uma escrivaninha?" (CARROLL, 2020, p. 167), uma pergunta sem resposta, como a que os nossos líderes nos fazem: prevenir a saúde ou salvar os lucros? A diferença é que essa última questão divide a população.

## REFERÊNCIAS

CARROLL, Lewis. Alice no país das maravilhas. São Paulo: Ciranda Cultural, 2020.



## ISOLAMENTO SOCIAL X SAÚDE MENTAL

Ana Luiza Schneider

Durante o momento que vivemos, me peguei pensando sobre o que isto intervém na minha vida e na vida das pessoas ao meu redor e no que este isolamento social, esta pandemia está fazendo com a saúde mental das pessoas. Levando em consideração o número de mortes pelo COVID-19, cabe nos perguntarmos: em que isto interfere?

Eu sou uma estudante do ensino médio, não tive nenhum caso na minha família ou nos meus amigos, porém, este isolamento me deixa um pouco aflita. Tenho histórico de ansiedade, e, todo mês, tenho consulta com minha psicóloga para aliviar o *stress* e a tensão que sinto. Assim, diante da situação de isolamento a que estamos submetidos, decidi pesquisar mais sobre o assunto, e vi algumas notícias que realmente não me deixaram muito feliz.

Um das notícias que mais chamou minha atenção tem o seguinte título “cresce a busca por atendimentos em saúde mental no RS durante a pandemia, aponta pesquisa” (G1RS, 2020), e lendo esta notícia vi que a maior procura foi devido à ansiedade, ao nervosismo, à tensão, à perturbação de sono e ao uso abusivo de álcool e medicamentos. Diante desta situação, fiz algumas pesquisas rápidas que me apontaram alguns curiosos e preocupantes resultados. Um deles me reforça que a ansiedade é um sentimento ligado à preocupação, ao nervosismo e ao medo intenso; estes sentimentos são normais, porém, quando eles começam a atrapalhar sua rotina podem se tornar um problema. Alguns dos sintomas mais preocupantes são: falta de ar, boca seca, agitação das pernas e braços, entre outras coisas.

A *tensão* é semelhante a um estado de estresse, embora as pessoas que a experienciam tendem a descrever os sentimentos



de pressão, ansiedade extrema e incerteza sobre tudo. Ela é causada pelo *stress* e pode causar uma variedade de dores físicas e mentais. Quando a tensão é incessante e intensa, pode ocasionar grandes problemas de saúde a curto, médio e longo prazo. A *perturbação do sono* pode ser entendida também como *insônia*, que seria quando a pessoa não consegue dormir, geralmente por causa de alguma pressão que sofreu ou por ansiedade. As pessoas ficam preocupadas com o caso de não conseguirem dormir no momento em que deitam e isto causa mais insônia. Ela pode ser tratada com algumas mudanças de hábitos. *O uso abusivo de álcool e medicamentos* pode causar acidentes e também dependências do álcool e de medicamentos. Se há uso excessivo pode causar doenças e em alguns casos morte.

Destaco que uma das causas desses transtornos, principalmente neste período pandêmico é que “a pandemia é um fenômeno social. Não é só biomédico. Ela afeta as nossas relações familiares, culturais e sociais. Coloca uma lupa sobre outros aspectos, como as desigualdades sociais” (pimenta, 2020). Nesse sentido, é possível notar que o que eu estou vivendo, o fato de não podemos sair de casa para nos divertirmos, para socializar, para ir à escola ou até ter mais cuidados que antes não precisávamos para simplesmente ir trabalhar, acaba gerando alguns conflitos dentro de casa e dentro de cada um de nós.

Especialistas dizem que não há como “medir” as emoções para saber se os próprios sintomas, ou os de outras pessoas são “normais” ou não. Infelizmente, ninguém está totalmente seguro de suas opiniões e ações neste período de quarentena. Por isso, “durante uma pandemia, é normal a exacerbação de emoções e sentimentos. Essa situação implica em uma perturbação psicossocial que pode afetar toda a população, em diferentes níveis de intensidade e gravidade” (SOUZA, 2020). Assim, é muito importante que cada um se questione sobre se estes sentimentos estão atrapalhando sua vida ou não.

Contudo, durante os dias de isolamento, procure ficar em contato com seus amigos, fazer exercícios físicos. Se você acha

que precisa procurar um atendimento profissional, procure um de sua confiança para que você fique bem durante este período que estamos passando. Tente se ocupar, talvez ler um livro que você queria tanto, fazer os desenhos que você imaginava, escutar suas músicas favoritas, tomar aquele chimarrão com a família. E continuamos acreditando que logo tudo vai passar e nós vamos poder sair, abraçar quem amamos, viajar e fazer tudo o que quisermos sem medo.

## REFERÊNCIAS

CRESCER a busca por atendimentos em saúde mental no RS durante a pandemia, aponta pesquisa. **Jornal G1RS**, Porto Alegre, 07 jul.2020. Disponível em: [://g1.globo.com/rs/rio-grande-do-sul/noticia/2020/07/07/cresce-a-busca-por-atendimentos-em-saude-mental-no-rs-durante-a-pandemia-aponta-pesquisa.ghtml](https://g1.globo.com/rs/rio-grande-do-sul/noticia/2020/07/07/cresce-a-busca-por-atendimentos-em-saude-mental-no-rs-durante-a-pandemia-aponta-pesquisa.ghtml) Acesso em: 23 jul.2020.

PIMENTA, Denise Xavier. Pandemia e distanciamento social desafiam a saúde mental. **Correio do Povo**, Porto Alegre, 20 jul.2020. Disponível em: <https://www.correiodopovo.com.br/especial/pandemia-e-distanciamento-social-desafiam-a-sa%C3%BAde-mental-1.451973> . Acesso em: 23 jul.2020.

SOUZA, Marilise. Pandemia faz crescer atendimentos em saúde mental. **Secretaria da Saúde do RS**, Porto Alegre, 06 jul.2020. Seção Notícias. Disponível em: <https://saude.rs.gov.br/pandemia-faz-crescer-atendimentos-em-saude-mental#:~:text=%E2%80%9CDurante%20uma%20pandemia%2C%20%C3%A9%20normal,da%20Sa%C3%BAde%20Mental%2C%20Marilise%20Souza>. Acesso em: 23 jul.2020.



## VIDAS E LUCROS

*Carolina Bordin*

O avanço do novo vírus COVID-19, que se espalhou pelo mundo todo rapidamente, fez com que medidas fortes devessem ser tomadas. O isolamento social foi a medida adotada por muitos países. Lojas, restaurantes, indústrias, escolas, praças, parques, eventos grandes foram fechados temporariamente, e o direito de ir e vir foi limitado, na intenção que as pessoas diminuíssem o contato entre si.

Isolamento social significa diminuir o contato das pessoas com outros indivíduos, para evitar que o vírus se espalhe muito rapidamente. Sem ele, há grandes chances de que mais sujeitos saudáveis peguem a doença antes que outros já contaminados saiam. O afastamento social é uma tentativa de evitar o tão temido colapso na saúde e também de ganhar tempo para que pesquisadores testem vacinas ou medicamentos que possam controlar o novo vírus.

Já estamos há mais de 220 dias sem vermos pessoas amadas, nos reunirmos e compartilharmos momentos. Estamos há 7 meses tentando achar a cada dia novas coisas para fazer e nos mantermos vivos por dentro, preservar a nossa saúde mental e as razões para continuarmos seguindo o caminho do cuidado consigo mesmo e com o próximo. Por mais difícil que cada dia pareça ser, conseguimos explorar universos que não conhecíamos antes, ficamos mais tempo conosco mesmos e nos descobrimos, o que, muitas vezes, parece ser assustador, mas nos traz muitos aprendizados.

Estamos vivendo uma realidade que jamais pensamos que fôsemos passar, tudo foi e está sendo novo para cada um, e ainda estamos descobrindo formas de enfrentar da melhor forma possível todas as barreiras que tudo isso nos trouxe. Precisamos ter

empatia e pensar no próximo; nos colocando em risco estamos, automaticamente, colocando em risco diversas outras pessoas, outros seres humanos que também têm família, amigos, pessoas que os amam.

Lidamos com todas essas dificuldades, exaustão física e mental, e algumas pessoas lidando com a perda de entes queridos. E no meio disso tudo, ainda temos que lidar com as decisões, por muitas vezes, sem nexos de nosso governo, que num período extremamente delicado ainda insiste em priorizar a economia do país. No meio de tanta dor, sofrimento e drásticas mudanças ocorrendo, aos olhos do povo, a vida ainda é o nosso bem maior e deve ser nossa maior prioridade. Existem pessoas sem empatia que não conseguem entender a gravidade do que estamos vivendo.

Nesse sentido, quero trazer presente a fala do ex-Ministro da Saúde, Luiz Henrique Mandetta, que afirmou que “a economia vai sofrer muito mais se o sistema de saúde entrar em colapso”. Assim, é urgente que tenhamos a clareza de que precisamos cuidar de nós mesmos e do próximo, pois esse momento que estamos vivendo ficará marcado em nossas vidas para sempre.



## DISTANCIAMENTO SOCIAL E SUA EFICÁCIA

*Davi Lerman Klering*

A quarentena se tornou algo ineficaz no Brasil, pois, infelizmente, a população não se conscientizou acerca de sua importância. As pessoas não perceberam a quão necessária ela é para que, de uma vez por todas, o vírus não se propague e possamos voltar a realizar as atividades normalmente.

De acordo com uma manchete do jornal O Globo (2020), um estudo feito em 131 países confirmou a eficácia do distanciamento social contra COVID-19. Com essa notícia, podemos perceber a importância do isolamento para a diminuição do contágio, pois já é comprovado que o vírus não é transmitido tão facilmente caso essas medidas restritivas sejam respeitadas. Na prática, a propagação do vírus poderia ser controlada, porém existem situações que impossibilitam que isso ocorra com facilidade.

Mas, nem tudo é favorável. Especialistas apontam que o distanciamento social pode aumentar as taxas de sobrepeso, além de poder provocar a “síndrome da cabana”, que seria, basicamente, um pânico de voltar à sociedade depois de um certo tempo em isolamento.

O Jornal Gaúcha ZH (2020) publicou uma matéria informando que o Brasil é o país com um dos piores índices de isolamento social da América Latina. Em um trecho da notícia, é relatado que “O deslocamento para mercados e farmácias no Brasil é, também, o mais alto da América Latina, com redução de apenas 5% - na Bolívia, a queda foi 13 vezes maior e, na Argentina, sete vezes”. Esses são dados que revelam muito sobre a situação atual do país, a quantidade de mortos e de contaminados ao longo desses meses de pandemia.

O Brasil é um país onde ainda existe muita pobreza, desem-

prego e saúde pública precária em algumas situações - o que é preocupante. Infelizmente, vivemos em um país com muitas desigualdades sociais e sabemos que nem todos podem cumprir com o distanciamento social, por precisarem trabalhar e ganhar o seu sustento. Apesar disso, eu acho que o isolamento social é de extrema necessidade e muito benéfico à população.



# MUDANÇAS

*Gabriel André Rataizki*

Estamos vivendo ao longo desses últimos meses algo atípico, novo e assustador. A grande maioria de nós nunca havia passado por algo assim. De repente, tivemos que reaprender a viver e a conviver. Aprendemos que a maioria das coisas não têm preço, têm valor. Tivemos que deixar o abraço, o aperto de mão, os mais simples gestos de carinhos de lado para preservar a nossa vida e a dos nossos de um vírus que não distingue raça, cor, sexo, idade, cultura. Um ser invisível que assolou toda uma nação e obrigou todos a desacelerar e se refugiar em suas casas. Sentimos saudade daquilo que, na correria do dia a dia, não dávamos a mínima. Diversas vezes fomos questionados se estávamos fazendo o certo: Parar tudo? E a economia? Como fica? E o desemprego? E a miséria? Nosso próprio líder, diversas vezes, questionou a potência do vírus, menosprezando a dor de inúmeras pessoas. Vimos os números das vítimas da COVID-19 aumentar dia após dia. “Mas e daí? Não sou coveiro” “Todos nós vamos morrer um dia” disse “nosso Presidente”, quando batemos o primeiro recorde de mortes.

Depois de tudo isso dito, e tendo como referências dados científicos e comprovados que serão elencados a seguir, me coloco a favor do distanciamento social e do lockdown. Hoje, chegamos a 43.187.134 casos de COVID-19 em nível global, e 5.409.854, no Brasil. No dia 18 de julho de 2020, o jornal Estadão (2020) divulgou em suas mídias sociais uma notícia sobre a COVID-19 no país e no mundo. Baseando-se em dados realizados pelas universidades da Califórnia em San Diego (UCSD), Estadual da Pensilvânia e de Chicago, a reportagem revelou que a divulgação detalhada e constante de casos de COVID-19 é mais eficaz na redução de mortes com o isolamento social e lockdown. Para isso, cientistas analisaram as medidas aplicadas na Coreia do Sul para combater o avan-

ço da COVID-19: até meados de maio, o país havia registrado apenas 11.142 casos, enquanto os Estados Unidos tinham, no mesmo período, mais de 1 milhão e meio de pessoas contaminadas.

Com isso, podemos ver que a ampla divulgação diária dos casos de COVID-19 foi, continua sendo, um importante aliado na conscientização das pessoas para que sigam as medidas sanitárias e as recomendações dos órgãos competentes no âmbito da saúde. Outra notícia publicada pelo Correio Braziliense em 19 de julho de 2020, divulga a fala do conselheiro de Saúde Rubens Bias (2020) quando foi questionado sobre a reabertura precoce da economia no Distrito Federal. Ele diz que

*em quinze dias será possível conferir quais os impactos que a retomada das atividades comerciais terá no sistema de saúde do DF, “a reabertura está acontecendo em um momento em que os leitos de UTI estão acima de 90% de ocupação. Temos, portanto, um sistema colapsado. E as imagens que vemos de bares lotados, muito provavelmente, vão ter efeito daqui a duas semanas. Haverá um aumento grande no número de pessoas infectadas e de pessoas que precisam de leitos de UTI. (BIAS, 2020)*

Desta forma, expondo a opinião acima, apoiado em pesquisas e entrevistas, reitero a minha posição positiva ao distanciamento social. Neste momento devemos preservar as vidas. Temos inúmeras provas de que o inimigo que está por aí e não está de brincadeira. Devemos nos cuidar e cuidar do próximo para que toda essa situação se normalize o mais rápido possível para que retornemos às nossas vidas de forma segura. E que essa volta à normalidade seja um marco na vida da população. Que possamos ressurgir mais humanos, mais dispostos a ajudar o próximo, caso contrário todos esses meses em casa, não teriam serventia para nosso crescimento e melhoria pessoal. A economia recupera-se depois, vidas perdidas não voltam mais. Temos em nossas mãos a chance de fazer diferente, basta aproveitá-la.





## UMA NOVA ERA

*Gabriela Andrioli*

Em março de 2020, o Brasil e o mundo entraram em uma “nova era”, chamada de COVID-19. Uma pandemia se instalou, fez um mundo tão agitado parar, respirar, e se readaptar.

No espaço em que vivemos tudo é muito agitado, muito rápido, temos informações chegando a nossa mente a cada segundo. Quantas vezes você já parou, inspirou, expirou e analisou a sua rotina? Provavelmente não muitas. Na pandemia para muita gente isso mudou. Depois de muito tempo, as pessoas começaram a enxergar o mundo de uma forma diferente, dando mais valor ao presente, vendo se tudo o que faziam realmente as completava e analisando se as pessoas a seu redor as fazem felizes.

Durante a pandemia podemos ver várias ações sociais sendo feitas. De acordo com Cris Fernández Andrada (2020), professora do Departamento de Psicologia Social da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP), a principal motivação das iniciativas solidárias está relacionada ao reconhecimento da dor do outro. “Seres humanos são seres coletivos que se identificam com a mesma condição diante de crises agudas que ameaçam nossa existência” (ANDRADA, 2020).

Nesse sentido, cabe ressaltar que dentre as principais crises que afetaram os brasileiros durante a pandemia destaca-se o desemprego. O desequilíbrio econômico causado pela pandemia do novo coronavírus já deixou pelo menos 3,1 milhões de pessoas sem emprego. É o que mostra a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (Pnad Covid19), que foi publicada por Joana Oliveira (2020). Desde que a pandemia do novo coronavírus chegou ao Brasil, 716.000 empresas fecharam as portas, de acordo com a Pesquisa Pulso Empresa: Impacto da COVID-19 nas Empresas, estudo

também divulgado por Joana Oliveira (2020).

Assim, para amenizar os impactos que o desemprego traz para a vida de muitos brasileiros, diversas ações solidárias foram criadas por entidades e pessoas que reconhecem a dor do outro e sensibilizam-se com ela. Uma dessas intervenções altruístas aconteceu na Fórmula 1, por exemplo. Com seus trabalhos paralisados por conta do coronavírus, voltaram à ativa. Mas desta vez, o trabalho é voltado para ajudar as unidades de saúde neste momento delicado. Os arquitetos das equipes da Mercedes F1, Red Bull, McLaren, Williams, Racing Point, Haas e Renault estão no chamado “Projeto Pitlane” que consiste na fabricação de respiradores.

Outra ação social é do Estado de São Paulo, o chamado “Palácio Solidário”. Desde meados de março, após o Tribunal de Justiça de São Paulo implementar o trabalho 100% remoto, esses funcionários (estaduais) foram desligados e muitos deles perderam o emprego na família. Para minimizar as privações sofridas no período, a campanha distribuiu cestas básicas e kits de higiene e prevenção (com álcool gel e máscaras protetoras) para cerca de 200 terceirizados.

A partir disso, podemos ter certeza de que a economia foi muito prejudicada, mas também sabemos que desde o início houve um impasse grande, no qual muitas vezes era preciso optar entre a empresa e a saúde da população. Na minha opinião, quem pode ficar em casa, deveria fazê-lo, pois se fica, há menos exposição a riscos. Mas quem precisa sair para trabalhar, deve seguir as recomendações médicas, ou seja, usar máscara, álcool gel, e manter o máximo de distanciamento das pessoas.

## REFERÊNCIAS

ANDRADA, Cris Fernández . A solidariedade se multiplica durante a pandemia de COVID-19. *Veja*, São Paulo, 18 ago.2020. Seção Saúde. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/bem-estar/a-solidariedade-se-multiplica-durante-a-pandemia-de-COVID-19/>. Acesso em: 25 ago.2020.

OLIVEIRA, Joana. 716.000 empresas fecharam as portas desde o início da pandemia no Brasil, segundo o IBGE. *Brasil El País*, São Paulo, 19 jul.2020. Disponível em: <https://brasil.elpais.com/brasil/2020-07-19/716000-empresas-fecharam-as-portas-desde-o-inicio-da-pandemia-no-brasil-segundo-o-ibge.html>. Acesso em: 25 ago.2020.

# ANSIEDADE EXCESSIVA DURANTE A QUARENTENA

Gabriella Freitas de Oliveira

Ansiedade nunca foi um assunto com tanta evidência como está sendo nesses últimos meses. Este fato foi confirmado em uma matéria da “Revista Veja”, escrita por Chloé Pinheiro (2020). No artigo, a autora afirma que, “em 2020, os brasileiros procuraram três vezes mais pelo tema na internet do que a média dos últimos 16 anos”. Em comparação ao semestre anterior, a pesquisa que respondia à questão “como é ter crise de ansiedade?” teve uma alta superior a 5.000% entre janeiro e julho.

Levando em conta o interesse das pessoas pelo tema, cabe discutirmos aqui sobre o que esta doença é. De acordo com um artigo publicado por Persio Gomes de Deus (2020) na revista eletrônica “Minha vida”, “a ansiedade é uma emoção normal ao ser humano, e surge comumente ao enfrentarmos situações estressantes. Porém, quando excessiva, ela pode se tornar uma doença (CID 10 F41.1), como o transtorno de ansiedade generalizada, fazendo com que sintamos preocupação e medo extremo diante de situações simples da rotina.” Notamos, então, que quando excessivo, esse quadro mental pode causar tanto danos psicológicos quanto danos físicos. Os sintomas mais comuns são, de acordo com o mesmo autor,

*Constante tensão ou nervosismo, sensação de que algo ruim vai acontecer, problemas de concentração, medo constante, descontrole sobre os pensamentos, principalmente dificuldade em esquecer o objeto, preocupação exagerada em comparação com a realidade, problemas para dormir, irritabilidade, agitação dos braços e pernas, dor ou aperto no peito e aumento das batidas do coração, respiração ofegante ou falta de ar, aumento do suor, tremores nas mãos ou*

*outras partes do corpo, sensação de fraqueza ou fadiga, boca seca, mãos e pés frios ou suados. (DEUS, 2020).*

Durante esse período que estamos enfrentando, muitos jovens que já tinham problemas com ansiedade tiveram um grande agravamento. Isso aconteceu porque, de acordo Juliana Lima (2020), as “circunstâncias como o fechamento das escolas, o confinamento com a família e a impossibilidade de encontrar amigos e colegas são as principais fontes dessas dificuldades e causam um impacto emocional específico em função das necessidades próprias ao bem-estar e ao desenvolvimento nessa fase da vida.”

Da mesma forma, muitos jovens que até o momento não haviam tido nenhum problema com a ansiedade excessiva, tiveram crises decorrentes desse problema que afeta a saúde física e mental. Porém, não são apenas os jovens que estão enfrentando esses problemas; por fazerem parte do grupo de risco, os idosos devem realizar o isolamento social, mas por ficarem afastados, eles acabam se sentindo sozinhos muitas vezes e, de acordo com um estudo feito pelo Instituto de Psicologia da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) e divulgado por Maurício Silva (2020), na “Revista ABM+Saúde”, “durante essa pandemia no Brasil os casos de depressão praticamente dobraram, e os de ansiedade e estresse aumentaram em torno de 80%”. Nesse sentido, é bem importante que a sociedade discuta estas questões e perceba que, conforme alerta o especialista André Gordilho (2020),

*Não se deve confundir isolamento com abandono. Evitar proximidade não significa não falar e não manter contato. Pessoas próximas e familiares podem, e devem, se fazer presentes. Se não puder ser pessoalmente, que seja por telefone ou pelas redes sociais. É importante evitar o sentimento de solidão e abandono. (GORDILHO, 2020).*

✦ Diante desses fatos, precisamos estar sempre alerta e conversar sobre o quanto as novas realidades nos afetam e como podemos lidar com elas de maneira saudável. Assim, como podemos

evitar que os problemas como a ansiedade se agravem ainda mais? É importante entendermos que, no atual contexto, é natural que ela apareça, afinal, são muitos cenários novos e desconhecidos surgindo e que fogem totalmente do nosso controle, conforme nos explica André Gordilho (2020). Apesar disso, o mesmo especialista afirma que “também não dá para ficarmos paralisados nesse momento de luta e de fuga em que a ansiedade nos coloca. Então, temos que pensar sobre o que estamos pensando e tentar descatastrofizar esse quadro” (GORDILHO, 2020).

Dessa forma, de acordo com o levantamento de dados que coletamos, para amenizar e controlar a ansiedade devemos procurar técnicas de relaxamento e meditação, podemos também criar uma rotina de estudos e horas de sono. Assim, podemos aliviar o peso dos dias de confinamento. Lembramo-nos, também, de que nós não podemos escolher o contexto que estamos vivendo, mas nós podemos escolher de que forma vamos enfrentar essa situação. Como lidamos com a nossa realidade atual e também como nós interpretamos esses fatos. Portanto, é necessário que procuremos novas maneiras de reinventar nossos dias e a nós mesmos, para que a ansiedade não nos consuma e sobrevivamos até o fim desta pandemia da melhor maneira possível.

## REFERÊNCIAS

DEUS, Persio Gomes de. Ansiedade: o que é, como controlar uma crise e 25 sintomas. **Revista Minha Vida**, São Paulo, 08 jan.2021. Disponível em: <https://www.minhavidacom.br/saude/temas/ansiedade>. Acesso em: 15 jan.2021.

GORDILHO, André. Idosos e o isolamento social: como proceder?. Disponível em: <https://holiste.com.br/tag/dr-andre-gordilho/>. Acesso em: 15 jan.2020.

LIMA, Juliana. O efeito da pandemia na saúde mental de adolescentes. 24 de set de 2020. **Revista Nexo**, São Paulo, 25 set.2020. Disponível em <https://www.nexojornal.com.br/expresso/2020/09/24/O-efeito-da-pandemia-na-sa%C3%BAde-mental-de-adolescentes>. Acesso em: 15 jan.2021.

PINHEIRO, Chloé. Buscas sobre ansiedade disparam na internet durante a pandemia. **Revista Veja**, São Paulo, 23 jul.2020. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/medicina/buscas-sobre-ansiedade-disparam-na-internet-durante-a-pandemia/>. Acesso em: 15 jan.2021.

SILVA, Maurício. Idosos: o isolamento social pode agravar a ansiedade e a depressão. **Revista ABM+Saúde**, São Paulo, 16 jul.2020. Disponível em: <https://www.revista-abm.com.br/blog/idosos-como-o-isolamento-social-pode-agravar-a-saude-mental-e-o-bem-estar>. Acesso em: 15 jan.2021.

## FOI MAIS QUE O VÍRUS

*Geovanna Cruz Zimmer*

Acredito que um texto cujo tema principal é a pandemia e como está sendo lidar com a quarentena deveria ser bem "para baixo", bem pessimista e que eu devesse falar de como é ruim tudo que está acontecendo nesses últimos meses. Vemos que as notícias são cada vez mais chocantes com os pronunciamentos feitos por governantes, entre outros. Isso deveria ser fácil para mim que sou "conhecida" por textos bem pessimistas, porém, quero tentar algo um pouco diferente.

Nessa quarentena, eu percebi coisas boas com a pessoa que eu convivo vinte quatro horas por dia nos últimos dezessete anos: minha mãe. A gente tem gostos muito semelhantes para roupas e músicas. Mas para filmes, nem tanto. Eu gosto das obras cinematográficas musicais e dos romances adolescentes, já ela prefere os longas-metragens de ação e terror. Porém, o que me surpreendeu foi o gosto para livros. No meu aniversário, há alguns meses, ela me deu cinco livros de uma coleção. Acho que eu estava no segundo livro, quando ela veio até o meu quarto em uma tarde e pegou o primeiro deles para ler. Ela gostou tanto que está lendo todo. Até falou que vai adquirir o resto da coleção. Mas não sei se comprará para mim ou para ela. Criamos até uma lista de livros que nós duas temos interesse.

Uma nova rotina foi criada na casa; acordo às 7h, faço o máximo de silêncio possível pela casa até a hora que ela acorda. Quem faz o chimarrão sempre é ela. Nem sei o porquê, mas é assim. Se tenho aula, fico no meu quarto e ela me traz a cuia até aqui e depois pega. Se não ficamos na área ouvindo música e falando de algo.

Com minha melhor amiga, comecei uma tradição: uma sexta sim e outra não nós olhamos um filme, simultaneamente, é muito

divertido porque passo mais tempo digitando e rindo das mensagens, do que olhando para tela do computador para acompanhar o filme.

Minha rotina, ou melhor, minha vida se transformou no meio do ano; sim uma mudada maior que a de estar em quarentena no meio de uma pandemia. Para nós foi uma grande mudada, minha tia se suicidou em julho. Eu não tive muito convívio com ela, mas para minha mãe e as outras irmãs foi devastadora a notícia, fomos nós que tivemos que avisar minhas outras tias acho que ouvir o choro delas e ver a minha mãe sem acreditar no que tinha ouvido foi uma cena marcante.

Não foi algo que alguma delas estava preparada para ouvir, não é algo que alguém um dia espera enfrentar. Sabemos que a depressão e o suicídio são coisas que existem e que podem acontecer com quem está do nosso lado, mas nunca nenhuma família vai estar apta para perder alguém ou para ver que seus sobrinhos não terão lembranças com a mãe. Eu não estava pronta para ver a minha mãe enfrentando o luto, ainda não estou. Nossa rotina não está o que era antes, o clima na nossa residência eu sei que não é o mesmo. Mas estou feliz de estar em casa vinte e quatro horas por dia agora. Estar aqui para ela em cada momento do dia acho que é algo importante.

Uma frase que acho que é a mais usada nesses últimos meses é “logo o nosso normal estará de volta”. Mas, na verdade, o que precisamos é criar um novo cenário de normalidade. Nós seremos pessoas com mais pensamentos, novas opiniões e visões de mundo quando tudo isso passar. Teremos a chance de refletir sobre quem somos e como agimos com o próximo. Então, quando voltar a conviver com as pessoas como costumemente fazíamos, ofereça-se também para escutar, não somente para falar. Isso pode fazer a diferença na vida de alguém. Dessa forma, poderemos criar um novo contexto de relações com as pessoas e reinventar o nosso “normal”, para que ele seja mais empático e humano.



## TRADICIONALISMO EM TEMPO DE PANDEMIA

*Isadora Barth Scherer*

Assim como todo o mundo parou em março de 2020, o Movimento Tradicionalista Gaúcho Organizado também parou. Os eventos que eram rotineiros, o barulho da espora no tablado e a correria de preparação para o Encontro de Artes e Tradição Gaúcha (ENART) e para o concurso de danças tradicionais da categoria juvenil, promovido pelo Centro de Tradições Gaúchas (CTG) Sentinela da Querência, de Santa Maria/RS (JUVENART), cessaram. Tivemos que dar uma pausa, dizer até logo e aguardar a ansiosa retomada dos encontros presenciais. Contudo, durante esse tempo, que foi maior do que o esperado, tivemos que buscar meios de manter acesa a chama da tradição. Assim, julgo pertinente abordar, aqui, a realidade dos tradicionalistas, ou parte deles, no contexto da pandemia, aliada a documentos norteadores e basilares do movimento.

Um dos nossos documentos norteadores, a cláusula pétrea do movimento, é a Carta de Princípios (1961), onde são expostos os objetivos do mesmo. Sua autoria é de Glaucus Saraiva e foi aprovada em 1961, na ocasião do 8º Congresso Tradicionalista, na cidade de Taquara, diz em seu item primeiro: “Auxiliar o Estado na solução dos seus problemas fundamentais e na conquista do bem coletivo.” Ao reler este item, logo nos questionamos sobre como, neste momento de pandemia, é possível auxiliar o estado e a sociedade? Foi então que inúmeras campanhas surgiram e tomaram força. Podemos citar algumas delas: ciranda do agasalho, campanha de arrecadação de brinquedos para crianças, campanhas que tinham como base o tema anual: “Movimento Tradicionalista Gaúcho (MTG), sustentabilidade e as novas gerações”. Mesmo fora da pandemia, essas são ações comuns que apenas se intensificaram nesse cenário atípico.

Quando falamos na função fundamental do tradicionalista nesse momento, falamos em resgate de valores na qual a nossa cultura é estruturada. Falamos da empatia, do respeito, da solidariedade e não podemos deixar de citar o artigo quarto da Carta de Princípios: “Lutar pelos direitos humanos de Liberdade, Igualdade e Humanidade”, que também estão escritos na bandeira do Rio Grande do Sul. Muitos têm a concepção de que somos todos machistas, preconceituosos e que julgamos as pessoas que têm pensamentos diferentes dos nossos, mas esses não são valores e muito menos adjetivos que queremos carregar. Logicamente, estamos inseridos em uma sociedade e é inevitável que os reflexos da mesma também apareçam neste movimento e justamente por isso que existem pessoas que lutam pela ideia de que sendo mais humanos, abraçando os plurais, somos melhores.

Durante esse período, também percebemos e voltamos o olhar para dentro de nossos galpões, afinal, as atividades dentro de um Centro de Tradições Gaúchas (CTG) e Departamento Tradicionalista Gaúcho (DTG), por exemplo, também geram emprego para instrutores, músicos, dentre outros, que, de repente, se viram desassistidos. Assim, foi necessário pensar em como amenizar os efeitos dessa mudança repentina; além disso, as nossas entidades se mantêm de eventos em sua maioria presenciais. As contas a serem pagas seguem aparecendo e buscamos apoio na sociedade e em projetos de fomento. Estamos inseridos em uma sociedade e é óbvio que não sairíamos ilesos dessas dificuldades, mas desistir de nossa responsabilidade para com a solução dos problemas do estado não é, nem vai ser uma opção. Quando se fala no tema “Movimento Tradicionalista Gaúcho (MTG), sustentabilidade e as novas gerações”, proposto para o ano de 2020, não falamos apenas de reciclagem e de plantar árvores, falamos em pilares sociais, econômicos e ambientais e esse é mais um exemplo de como podemos e devemos trabalhar tanto para com as pessoas inseridas no meio tradicionalista, quanto para com a sociedade e pela mesma, para assim buscarmos formas de perpetuação do movimento organizado.

Ainda sim, existe um questionamento que nunca cala: será que 2020 está perdido? É fato que houve uma certa estagnação e obviamente um distanciamento totalmente necessário, mas jamais será um ano perdido, ou jogado fora. Sabemos que não será igual a antes. Sabemos que temos que reaprender, seja uma música, uma melodia, algum passo de dança ou até mesmo como nos relacionarmos em grupo, movimento e sociedade novamente. Temos que reaprender a olhar e ver a alma antes de poses ou beleza exterior. O ano de 2020 nos pede mais humanidade tanto no tradicionalismo quanto fora. Precisamos buscar a empatia.

Se podemos tirar conclusões de como foi o cotidiano do tradicionalista, podemos falar que foi atípico, inenarrável, singular, dentre outros. Quando falo em inenarrável é porque só quem dança sente a emoção de pisar em um tablado em uma sincronia com o grupo, a sensação de declamar/cantar não por si, mas se entregando a mensagem da poesia/música. O sentimento indelével de se apresentar em concursos é a singularidade das amizades e parcerias feitas em cada canto desse Rio Grande. Estar afastado de tudo é, por vezes, desolador. Às vezes, somos tomados por um sentimento de saudade que não cessa, além de nos sentirmos, “incompletos”. Seria lindo se a sapatilha, o vestido e a faixa nunca tivessem sido penduradas, se o tablado nunca tivesse se calado. O ano de 2020 será lembrado pelo ano sem ciranda e entrevero, sem A Festa Campeira do Rio Grande do Sul (FECARS), sem o Festival Tradicionalista na Categoria Mirim (FESTMIRIM), sem o Concurso de Danças Tradicionais da Categoria Juvenil (JUVENART) e Encontro de Artes e Tradição Gaúcha (ENART). Também não tivemos uma semana farroupilha lotada de escolas para visitar, palestras para dar e apresentações para fazer, como fizemos nos anos anteriores.

No entanto, este ano também será lembrado por ser um período de reinvenções. Nos unimos pela cultura, pelo amor e por abraçar a causa gaúcha, mesmo que virtualmente. Nos reunimos pela arte e pela esperança de tempos melhores, pois, apesar de estarmos em tempos de pandemia, as porteiras da alma ainda estão abertas para sonhar e sermos autênticos.

## REFERÊNCIAS

SARAIVA, Glaucus. **Carta de Princípios**. Taquara: VIII Congresso Tradicionalista, 1961.  
Disponível em: <http://www.mtg.org.br/carta-de-principios/>. Acesso em: 05 jul.2020.



## EFEITOS A PARTIR DA PANDEMIA

*Júlia Motta*

A partir de março de 2020 começa a nossa completa mudança de vida. Parecia só uma brincadeira que em uma semana já estaríamos pelas ruas novamente, mas não. Já se passaram mais de 140 dias em isolamento domiciliar, sem ver pessoas amadas, sem poder dar abraços, sem ter a nossa vida de volta. E tudo isso aconteceu em um simples piscar de olhos. Tudo por conta de um vírus chamado COVID-19, que não tem uma origem específica só hipóteses, que se espalhou pelo mundo inteiro, ocasionando mais casos a cada minuto. Hoje o mundo já contabiliza mais de 200 mil mortes por dia, ele é um vírus invisível ao nosso olhar, mas tem um altíssimo contágio transmitido por simples gotículas de uma pessoa infectada para outra. Todos nós não podíamos imaginar que uma coisa tão pequena poderia transformar o mundo da noite para o dia.

Estamos vivendo em outra realidade, que pouco tempo atrás não imaginávamos vivenciar, não seria possível pensar que ficaríamos o dia inteiro em casa para o bem de nossa proteção. Com o intuito de ilustrar essa discussão podemos usar como exemplo uma das frases do escritor Machado de Assis, em Dom Casmurro: “A vida é cheia de obrigações que a gente cumpre, por mais vontade que tenha de se infringir deslavadamente” (ASSIS, 2018, p. 53). Esta citação, então, nos faz pensar acerca do momento em que estamos passando. Isso porque a vontade de ir a um simples parque tomar um chimarrão com os amigos no final de semana para descontrair da vida corrida, não é mais possível de se realizar. Por enquanto, só podemos pensar em simples perguntas do tipo: Vou poder sair dessa pandemia sem me contaminar com o vírus? Como vai ser daqui um ano? Será que a máscara poderá ser deixada de lado? Vamos poder entrar em uma loja tranquilamente sem ter

medo de ser infectado? Todas elas ficaram sem respostas se não acharem a solução para resolver essa pandemia mundial.

Nós decidimos o caminho por onde queremos passar, as escolhas que queremos tomar, como “ Esquecer é uma necessidade. A vida é uma lousa, em que o destino, para escrever um novo caso, precisa de apagar o caso escrito” (ASSIS, 2016, p. 108). Assim, é certo que, quando a pandemia estabilizar, vamos ter que nos reinventar. Será preciso tomar a decisão de simplesmente esquecer que todos nós passamos por isso ou levar algum aprendizado de tudo que vivenciamos; em branco não podemos deixar. Portanto, que levemos como lição, por exemplo, o efeito do isolamento social no meio ambiente, que ficou limpo pelo simples motivo das pessoas não saírem de casa e espalharem o lixo incorretamente. Estávamos tão acostumados com a sujeira pelas ruas que apenas percebemos que ela existe quando as pessoas aderiram à quarentena. Tudo isso nos serviu para mostrar o quanto o ser humano agride a natureza e a urgente necessidade de uma tomada de consciência acerca deste problema para modificar este triste cenário.

Quando acontecem coisas ruins no mundo ou com alguém que gostamos, ficamos desolados, começamos a nos sentir culpados mesmo sem termos feito absolutamente nada. Estamos tristes por ficar em isolamento que parece não ter um fim, mas estamos tendo lições de vida com ele, desde que o amanhã não é garantido, que os empregos podem ser temporários e até mesmo perceber que o mundo precisa de empatia, que as pessoas precisam ser mais humanas. Mesmo com o pensamento de ‘não precisava ter acontecido tudo isso, nós sabemos que se não tivesse acontecido, não iríamos descobrir tantos problemas na humanidade que precisam ser resolvidos.

#### REFERÊNCIAS

ASSIS, Machado de. **Dom Casmurro**. 1. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2018.

ASSIS, Machado de. **Papéis avulsos**. 1. ed. Belo Horizonte: Editora Garnier - Itatiaia, 2016.

# ISOLAMENTO SOCIAL: ENTRE A PREVENÇÃO DA VIDA E DOS LUCROS

*Lara Flores*

Estamos passando por um momento delicado, tempos de incerteza, medo e insegurança mental e física, em que profissionais da saúde, que lutam para salvar vidas, precisam escolher entre quem vive e quem morre dentro dos hospitais e os políticos decidem entre a vida ou a economia dentro do país. De fato, tempos difíceis.

Diante da grave pandemia do novo coronavírus (COVID-19), todos sabem que o isolamento social, para quem puder fazê-lo, é a melhor opção. No entanto, tal medida trouxe baixas na economia brasileira. Por conta disso, o atual presidente Jair Bolsonaro, acredita ser mais eficaz que a vida do povo volte ao normal (em tempos totalmente anormais) e a quarentena acabe, o que por um lado salvaria a economia, mas por outro, faria com que o povo brasileiro ficasse mais exposto ao vírus, podendo acarretar em um surto, várias pessoas contaminadas e um colapso no sistema de saúde. Caso isso ocorra, o sistema de saúde não poderá ajudar nem os casos de COVID-19, nem os outros casos que dão entrada diariamente nos hospitais. Isto geraria pânico, instabilidade, por parte do povo e dos profissionais da saúde, e acima de tudo, milhares de mortes.

Diante disso, acredito que o melhor a se fazer é garantir a renda de famílias que precisarão deixar seus trabalhos. Para isso, poderiam ser disponibilizados auxílios emergenciais e propostas solidárias, como arrecadação de alimentos, por exemplo. Além disso, deveriam ser adotadas o máximo de medidas preventivas contra o vírus, tanto por quem estiver em casa, quanto por quem não puder parar de trabalhar. Façamos isso por todos aqueles que arriscam a sua saúde para salvar vidas e por nosso país. É hora de pensar na saúde tanto física quanto mental, e pensar antes de di-

zer que uma das maiores pandemias mundiais é só uma “gripezinha”. Em momentos assim, é de grande importância tranquilizar o povo, e não gerar pânico, como diversas emissoras e páginas em redes sociais estão fazendo. O correto é pensar primeiro em acabar com o vírus e proteger a população, criando uma estratégia eficaz, para economia e para a saúde. Sem o povo a economia não existe, sem saúde o povo não consegue trabalhar. Nesse sentido, cabe trazer um ponto discutido por Roberto Santana Santos (2020), doutor em políticas públicas, em seu artigo publicado na Revista “Brasil de Fato”, denominado “O dilema entre salvar a saúde ou a economia não existe”.

*Trata-se, literalmente, de traçar toda a linha de contágio e identificar a totalidade das pessoas infectadas - uma tarefa hercúlea, somente possível em situação de quarentena total, um Estado que esteja a serviço de toda a população (e não de uma minoria endinheirada, segura da doença em suas mansões) e a concordância dos cidadãos em ajudar. (SANTANA, 2020)*

Notamos, então, que medidas governamentais são urgentes e necessárias para salvar vidas, mas que a população precisa contribuir, fazer a sua parte, caso contrário, não haverá eficácia.

#### REFERÊNCIAS

SANTANA, R. O dilema entre “salvar a saúde ou a economia” não existe. **Brasil de Fato**, Rio de Janeiro, 21 abr.2020. Disponível em: <https://www.brasildefato.com.br/2020/04/21/artigo-dilema-entre-salvar-a-saude-ou-a-economia-nao-existe-por-roberto-santana>. Acesso em: 27 out.2020.



## REFLEXÕES DA PANDEMIA

*Manuela Juchem Burg*

A pandemia de coronavírus começou na China e depois se espalhou por todas as partes do mundo, com mais de cento e vinte e oito milhões de casos confirmados e quase três milhões de mortes. Isso requer repensar o modelo econômico e a prevalência do desenvolvimento capitalista no mundo.

Tudo que está acontecendo no atual momento tem sua razão de ser. Nem tudo se dá da maneira que a gente quer. E, agora, estamos diante de um minúsculo inimigo, o coronavírus, que vem com tudo, deixando vestígios de morte por todo o mundo, e continua a espalhar o pânico e a tristeza. Este vírus não escolhe classe social, raça, aspecto político ou religião. Todos somos vulneráveis à contaminação, mas cada um de nós deve se precaver o máximo possível, seguir as orientações e evitar ambientes com um grande número de pessoas.

É árduo mudarmos toda a nossa rotina, com o uso de máscara, higienização frequente das mãos e isolamento social - algo que não tínhamos o costume de fazer anteriormente - para evitar a possível transmissão do COVID-19. Mas, são ações necessárias e eficazes para se manter em segurança e proteger aqueles que estão ao redor. Essencialmente precisamos preservar a saúde, ter cuidado com o nosso corpo e zelar para o bem-estar de pessoas que amamos.

Obviamente, teremos efeitos negativos e positivos na sociedade, no meio ambiente, na economia, nas tecnologias e nas relações humanas. Temos o costume de demonstrar mais importância aos efeitos negativos, mas não podemos deixar de destacar o bem que esta pausa generalizada causou na natureza. Podemos observar a diminuição da poluição atmosférica em grandes cidades,

águas mais limpas, passagem incomum de animais silvestres em centros urbanos, praias vazias com tartarugas desovando em massa, entre outros. E tenhamos a certeza, que o mundo pós-pandemia não será o mesmo. Esperamos que após este período, os hábitos saudáveis e que contribuem com a natureza sejam preservados. Tenhamos a consciência que o nosso futuro é dependente do meio ambiente.

A economia sofrerá até a crise de saúde estar contida. Todos seremos prejudicados financeiramente de forma direta ou indireta. Devemos agir o quanto antes, de forma correta e pondo em primeiro lugar a saúde. Acredito que nenhuma quantia expressiva de capital seja capaz de estimar o valor de uma vida. Empatia é imprescindível neste momento, façamos nossa parte. “Quantos mortos o país está disposto a aceitar para não ficar paralisado?” (PINTO, 2020). Será que algumas pessoas só entenderão a gravidade da situação quando os números se tornarem nomes (vizinho, amigo, pai, irmã)?

Como diz Eduardo Tevah (2020): “Por vezes pensamos que a maior riqueza da vida é a financeira, mas esquecemos de coisas mais importantes. A maior riqueza da vida, em minha opinião, consiste em duas coisas: ter saúde e estar perto de pessoas que amamos”. Vivenciamos uma realidade que consiste em relações humanas líquidas, fluidas, inconstantes e não duradouras. Não sabemos mais como amar, ou como retribuir amor, não sabemos se vale a pena, se confiamos ou desconfiamos, se seguimos em frente socializando ou se nos isolamos. A cada dia, as incertezas do amanhã tornam-se uma angústia maior dentro de cada um. Devemos mudar essa realidade e reconhecer a importância de ter ao lado pessoas leais, resilientes e empáticas.

A experiência de isolamento social global mostra que a cultura de produção e consumo tem impacto sobre o meio ambiente e a fauna. Mesmo com os impactos positivos da pandemia, destaca-se que esses resultados são, apenas, impulsos temporários e não podem resolver os problemas causados pela civilização humana na natureza, como o desenvolvimento excessivo, a poluição ambien-

tal e a extinção em massa de espécies.

Sem dúvidas, depois que tudo isso acabar, o mundo vai estar muito mais desafiador e competitivo. Precisamos estar preparados para todo e qualquer desafio. A nossa principal arma contra essa batalha, é a conservação da saúde física e mental. Cultivar *hobbies*, atividades e começar algo novo é essencial. Mas se você não se sentir confortável para se aventurar em algo novo ou diferente, não se preocupe. Estamos vivendo uma pandemia global, não em um concurso de produtividade.

Estamos em um cenário onde não temos muitas escolhas, mas que se impôs sobre nós, trazendo junto com as transformações e perdas, as angústias pela falta da perspectiva de quando a pandemia acabará e de quando a vida poderá voltar ao normal, se é que voltará. Se o retorno acontecer, certamente será um marco na vida de todos. E que com ele possamos voltar a ser mais humanos e estar mais dispostos a ajudar os outros. Caso contrário, terá sido inútil para o nosso crescimento e progresso pessoal passar por este período. Temos a oportunidade de agir e pensar diferente, que saibamos utilizá-la com vigor e responsabilidade.

## REFERÊNCIAS

TEVAH, Eduardo. *As riquezas da vida*. Disponível em: <https://www.eduardotevah.com.br/palestras.php>. Acesso em: 05 out.2020.

PINTO, Élica Graziane. Diante da catástrofe sanitário-econômica não cabe genocídio fiscal. *Revista Consultório Jurídico*, São Paulo, 24 mar.2020. Disponível em: <https://www.conjur.com.br/2020-mar-24/contas-vista-catastrofe-sanitario-economica-nao-cabe-genocidio-fiscal>.

# COVID-19

*Pedro Cristiano Müller*

No final de 2019, algumas pessoas na cidade de Wuhan (uma pequena cidade da China) começaram a ter misteriosos casos de hipotermia assim chamando a atenção das autoridades. Algum tempo depois descobriram um novo vírus. Ele foi chamado de SARS-CoV-2 (pertencente ao grupo coronavírus) e foi relatado à OMS em trinta e um de dezembro de 2019.

A COVID-19 é uma doença que ataca principalmente o sistema respiratório; na maioria dos casos, seus sintomas se assemelham aos de uma gripe normal. Mesmo que 80% das pessoas se recuperem sem nenhum tipo de tratamento especial ainda é algo para se preocupar pois uma a cada seis pessoas sofrem com sintomas mais graves (geralmente, essas pessoas são idosas ou possuem algum tipo de doença).

Como esta é uma doença nova, que ainda não possui vacina, as pessoas devem ter um certo cuidado para não serem contaminadas. Alguns destes cuidados são:

- Lave as mãos constantemente;
- Use máscara;
- Mantenha uma distância mínima de um metro;
- Não divida seus pertences pessoais.

Caso tenha alguma dúvida o governo disponibiliza um sítio eletrônico com as orientações, você pode acessar o *site* pelo *link* <<https://coronavirus.saude.gov.br/>>.

## REFERÊNCIAS


BRASIL. Ministério da Saúde. **Coronavírus: o que você precisa saber e como evitar o contágio.** Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/> . Acesso em: 05 out.2020.

## NÓS E A QUARENTENA

*Raíssa Lima*

A quarentena está sendo, com certeza, algo inesperado; surpresa para todos nós. Ela está sendo algo muito difícil, em todos os sentidos, pois não sabemos lidar com esse vírus que pode nos atingir em qualquer hora, em qualquer momento. Creio que o pior de tudo isso foi parar de estudar, trabalhar e não poder fazer muitas coisas que normalmente fazíamos. Como por exemplo sair, comer fora e se divertir, como sempre foi. Sem dúvidas, o ano de 2020 e essa quarentena são as piores experiências que eu, em particular, não estou sabendo lidar. Está sendo algo triste. Todos os dias ficamos sabendo de mais e mais mortes. Perdemos pessoas e não estávamos preparados para isso.

Os políticos, na minha opinião, se aproveitaram dessa fase complicada e crítica para lucrar com as mortes; lucraram com o sofrimento de cada um e a questão financeira despencou. O que vemos, agora, são milhões de brasileiros sem poder ter o que comer, sem saber o que fazer no dia seguinte. E os políticos e nosso presidente onde estavam? Em uma fase dessas tínhamos que todos estarmos unidos, mas união foi uma coisa que, infelizmente, não foi demonstrada este ano, assim como o respeito com o próximo não foi percebido neste ano. Enquanto pessoas morriam por conta desse vírus, algumas ainda estavam saindo, ainda estavam se “divertindo” do jeito que dava, sem pensar no quão grave era. Agora, chegamos a esse ponto de não poder colocar o pé na rua sem uma máscara sufocante e sem álcool gel. Enfim, essa está sendo a minha quarentena. Um desabafo triste e cansado deste momento que faz parte de nossa história e jamais sairá de nossas memórias.



2020 foi marcado pelo início da pandemia, das reclusões, dos afastamentos e dos distanciamentos. Fomos desafiados a limitar/reorganizar/selecionar os nossos contatos físicos e sociais. Criamos e reinventamos hábitos e costumes. Contudo, uma prática da qual os estudantes que contribuíram para esta coletânea não se afastaram foi da aproximação com a arte da palavra. A leitura foi, sem dúvida, a companheira tanto dos dias tristes quanto dos felizes. Os textos e os personagens que habitaram o universo destes leitores contribuíram para que cada um deles, adolescentes de segundo ano do ensino médio, pudesse suspender sua condição de isolamento e vivenciar experiências provocadas pela palavra que move e co-move. Motivados pelas leituras, surge a necessidade da escrita. A urgência da escrita. A seriedade da escrita. O compromisso da escrita. Eis, então, que as escrevivências de cada um se concretizam e, como uma orquestra que se afina e harmoniza, se unem em um canto de desabafo, de consolo, de questionamento e de resistência. Boa leitura!

*Professora Izandra Alves*



**INSTITUTO FEDERAL**  
Rio Grande do Sul  
Campus Feliz