



**INSTITUTO  
FEDERAL**

Rio Grande  
do Sul

# **1º REFLETE IFRS**

---

Textos selecionados

**Autores**

Ana Laura Mancalossi (estudante de Caxias do Sul)  
Catia Eli Gemelli (docente de Osório)  
Éderson de Oliveira Cabral (docente da Restinga – POA)  
Fernanda Antoniolo Hammes de Carvalho (docente de Rio Grande)  
Isadora Finoketti Malicheski (docente de Bento Gonçalves)  
Letícia Maria Mossmann (estudante de Feliz)  
Louise Dall’Agnol de Armas (técnica administrativa de Farroupilha)  
Priscila Silva Esteves (docente de Viamão)  
Robert Reiziger de Melo Rodrigues (estudante de Bento Gonçalves)

**Organizadores**

Gregório Durlo Grisa  
Neudy Alexandro Demichei

**Prefácio**

Júlio Xandro Heck - Reitor do IFRS

**1º REFLETE IFRS**  
**Textos selecionados**  
1ª ed.

Bento Gonçalves/RS  
2020

**Comissão Julgadora do 1º Reflete IFRS**

Andreia Kanitz  
Carina Fior Postinger Balzan  
Denise Mallmann Vallerius  
Kataliny Mercedes Gheno Azzolini  
Kleber Eckert  
Maiquel Rohrig  
Marcele Neutzling Rickes  
Maria Tereza Bolzon Soster  
Melissa Osterlund Ferreira  
Priscila de Lima Verdum

**Revisão**

Larissa Brandelli Bucco e Raquel Selbach Machado Colombo

**Diagramação e Formatação**

Ricardo Toller Corrêa

**Dados Internacionais de Catalogação na Fonte**

P953

1º Reflete IFRS : textos selecionados / Gregório Durlo Grisa, Neudy Alexandro Demichei (Organizadores). – Bento Gonçalves, RS : IFRS, 2020.

55 p. : il. color.

Trabalhos classificados no Concurso Reflete IFRS, edital nº 22/2020.

ISBN 978-65-86734-17-1

1. Psicologia social. 2. Epidemias. 3. Vírus – Isolamento. 4. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul. I. Grisa, Gregório Durlo, organizador. II. Demichei, Neudy Alexandro, organizador.

CDU 316.6

Catalogação: Marília Batista Hirt – CRB 10/2154

## **Agradecimentos**

Iniciativas como a do Reflete IFRS dependem do trabalho de um amplo conjunto de servidores para sua concretização. A organização do concurso ficou a cargo do Setor de Publicações Científicas da PROPPI, na pessoa do servidor Gregório Durlo Grisa, e da Direção de Assuntos Estudantis da PROEN, na pessoa do servidor Neudy Alexandro Demichei, com apoio especial do Departamento de Comunicação da Reitoria do IFRS.

Gostaríamos de agradecer todos os servidores que desde a concepção até essa publicação final colaboraram para realização do Reflete IFRS. Não poderíamos deixar de fazer os agradecimentos nominais aos servidores membros da Comissão Julgadora do concurso, nomeados pela Portaria 348 de 07 de maio de 2020, abaixo listados.

Andreia Kanitz

Carina Fior Postingher Balzan

Denise Mallmann Vallerius

Kataliny Mercedes Gheno Azzolini

Kleber Eckert

Maiquel Rohrig

Marcele Neutzling Rickes

Maria Tereza Bolzon Soster

Melissa Osterlund Ferreira

Priscila de Lima Verdum

O 'Reflete' faz parte dos amplos esforços do IFRS para contribuir com a sociedade nesse momento desafiador. Além das inúmeras ações concretas ligadas ao combate à Covid-19, oferecemos neste livro reflexões da nossa comunidade acadêmica que ajudam a interpretar e buscar alternativas em meio à pandemia.

Comissão Organizadora

# SUMÁRIO

<b>Descobertas da quarentena</b>	<b>6</b>
Priscila Silva Esteves	
<b>(Des)diário de quarentena</b>	<b>9</b>
Isadora Finoketti Malicheski	
<b>Entre estudos, pesquisas, escritos, costuras e reflexões.</b>	<b>12</b>
Letícia Maria Mossmann	
<b>O vazio, o silêncio e a primavera pela janela: diário de quarentena lisboeta</b>	<b>17</b>
Catia Eli Gemelli	
<b>Desse Lado da Janela</b>	<b>22</b>
Ana Laura Mancalossi	
<b>O necessário reinventar-se. E agora?</b>	<b>26</b>
Louise Dall’Agnol de Armas	
<b>Os espalhadores da peste</b>	<b>29</b>
Ederson de Oliveira Cabral	
<b>Isolamento social, autorreorganização e estilos emocionais de cada um em tempos de pandemia COVID-19</b>	<b>35</b>
Fernanda Antoniolo Hammes de Carvalho	
<b>Um bife a menos</b>	<b>42</b>
Josmael Corso	
<b>“Semana do Livro”: um evento cultural de incentivo à leitura em tempos de quarentena</b>	<b>45</b>
Robert Reiziger de Melo Rodrigues	

## Prefácio

O ano de 2020 já tem seu lugar na História e será lembrado para sempre! No entanto, infelizmente, não serão boas as recordações que a nossa geração guardará deste ano. Vivemos uma pandemia terrível, de proporções inéditas e de consequências ainda imprevisíveis, mas que, ao que tudo indica, modificarão profundamente a forma como encaramos os nossos problemas, como definimos nossas prioridades, como trabalhamos e até mesmo a forma como nos relacionamos.

E aqui no IFRS as coisas não são diferentes! A nossa instituição também vive as angústias e as incertezas que estes tempos pandêmicos trazem. Em meados de março suspendemos o calendário acadêmico e passamos a trabalhar de forma remota. E põe trabalhar nisso! Fizemos muito e fizemos bem!

Não podemos deixar de fazer menção ao quanto a nossa comunidade foi e está sendo participativa nas estratégias de combate e prevenção à Covid-19. Em todos os nossos campi há ações importantes ocorrendo e das mais variadas formas: ações solidárias com as comunidades, produção de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs), produção de etanol a 70%, soluções ambientais e de tecnologia da informação, acompanhamento psicológico-assistencial da comunidade interna, soluções de gestão e negócios, entre outras tantas. Para além disso, tivemos também o lançamento de editais de pesquisa e extensão e muitas outras ações institucionais. Neste momento tão complicado o IFRS se consolidou como protagonista de boas ações e excelentes projetos.

Mas precisávamos mais, precisávamos de uma estratégia para fazer a nossa comunidade "falar". Precisávamos dar vazão aos sentimentos, aos anseios e às muitas histórias que os nossos servidores e estudantes tinham para contar sobre o momento que vivemos. Nesta intenção de dar fala à comunidade surgiu a ideia do "Reflete IFRS", com o objetivo de selecionar textos de servidores e estudantes que apresentem reflexões sobre o contexto da quarentena vivida em função da pandemia da Covid-19.

Assim, foram quase uma centena de textos recebidos, todos de boa qualidade e com potencial para publicação. Infelizmente, o formato nos fez selecionar apenas dez, que terão a missão de representar todos os demais e de servir como um despretenso registro dos textos produzidos no IFRS durante a pandemia da Covid-19 ocorrida no inesquecível ano da graça de 2020. Boa leitura!

Júlio Xandro Heck

Reitor do IFRS

Priscila Silva Esteves  
IFRS –Campus Viamão  
[priscila.esteves@viamao.ifrs.edu.br](mailto:priscila.esteves@viamao.ifrs.edu.br)

## Descobertas da quarentena

Só eu pensava que quarentena eram 40 dias? Bom, mal sabia eu que aí começariam algumas das diversas descobertas que eu teria durante a quarentena.

Agora eu entendo porque os cachorros saem correndo quando abrimos o portão. Que sensação de liberdade que dá de, somente, sair para colocar o lixo na calçada durante esse isolamento! Nunca me voluntariei tanto para fazer isso em casa. Já me peguei até escolhendo a roupa para esse super evento diário.

Falando em cachorros, as minhas estão amando a quarentena: nunca tiveram a minha companhia por tanto tempo! Quando eu me dou conta, já estou conversando com elas... acho que meus vizinhos devem pensar que eu sou doida, mas eu não ligo; já discuti isso com as minhas cachorras e elas discordam que somos loucas.

Então, vamos lá para mais “descobertas da quarentena”! Passei a fazer as compras da casa para a minha família por aplicativo e me dei conta que a gente come muito. Nossa! Quando chega o rancho, eu penso: vai ter comida para um ano inteiro aqui! Passa uma semana e a geladeira já está vazia. A reflexão “fecha a geladeira... isso não é fome, é tédio” é quase um mantra diário. Papel higiênico numa casa com 4 mulheres acaba mais rápido do que água!

E água... por que tem 8 copos sujos na pia de uma casa onde moram 5 pessoas? Ou por que tem sempre alguém que resolve tomar banho BEM NA HORA que eu estou quase entrando no chuveiro?

Outra descoberta: a gente coloca a mão no rosto muitas vezes por dia involuntariamente. Cada toque no rosto é uma ida ao banheiro para lavar as mãos. Acho que eu já não tenho nem mais digitais de tanto que passei álcool em gel nos dedos! Comecei a monitorar isso em mim e me dei conta que estava me tornando o verdadeiro Monk (um seriado de um cara que é neurótico por limpeza). Antes eu achava ele doido, agora eu já acho que é uma pessoa bem normal e sensata.

Descobri que meus vizinhos têm um péssimo gosto musical, que as professoras das creches vão receber uma poltrona no céu, que eu tenho mais cabelos brancos do que imaginava, que uma aula *online* que dura mais de 1h começa a dar sono (mas 1h de uma *live* de show não), que muitas reuniões que eu participei poderiam ter realmente sido substituídas por um *e-mail*, que gravar uma aula *online* demora 20 vezes mais tempo do que eu planejei, que usar óculos e máscara ao mesmo tempo é um verdadeiro desafio, que posso continuar com sono mesmo depois de ter dormido 10h numa noite, que cortar (de uma maneira socialmente aceitável) o próprio cabelo é uma missão quase impossível, que a gente suja

uma quantidade incalculável de louça diariamente e que algumas brigas do BBB podem realmente ser verdade (pois, ficar “trancado” em casa e conviver 24h por dia, por vários dias seguidos, gera conflito até sobre quem comeu o iogurte que tinha dono).

Além das descobertas, existem os fenômenos da quarentena. O primeiro: as *lives*! Congestionamento de *lives* entre 18h e 22h. Minha agenda, que antes era cheia de reuniões, agora é “*live* do fulano”, “*live* do beltrano”, “*live* da banda X”.

O segundo: a probabilidade de acontecerem coisas simultaneamente. Basta você começar uma reunião importante *online* (arrumada, apenas, da cintura para cima) para: sua cachorra latir, a sua internet cair, alguém que nunca liga resolver ligar, você sentir uma fome absurda, o seu telefone cair no chão, você ter vontade de espirrar (e fica tentando evitar para não acharem que você está com coronavírus), a campainha tocar, o seu filho pedir atenção, a sua bateria acabar... incrível!

Agora, o fenômeno clássico da quarentena começa quando toca a campainha... eu tenho vontade de chorar! Bota máscara, luva, abre a porta, fica longe da pessoa que está entregando as compras, coloca água sanitária no tapete, pisa no tapete para desinfetar o sapato, leva as compras (cuida para as cachorras não pegarem as coisas das sacolas), desinfeta a sacola, desinfeta os quinhentos produtos comprados que chegaram, coloca os legumes na solução com água sanitária, vê que a água sanitária respingou na roupa, corre para lavar a roupa para ela não manchar, volta para limpar a pia, desinfeta a chave de casa, joga fora a luva e a máscara... uma maratona!

Falando em maratona... e a programação da TV? Já decorei o catálogo do Netflix! Quando cansei, passei para a TV aberta... como se não bastasse eu já me perder nos dias da semana, me deparei com os pênaltis da Copa de 1994 sendo transmitidos (e eu torcendo para que o Brasil fosse Tetra). Mas também não dá para ficar muito na frente da televisão, pois as notícias parecem a página de obituários do jornal. Para minha saúde mental, decido que vou me desligar um pouco das notícias e aproveitar melhor o tempo. Aí surge outra reflexão: toda a noção de tempo está meio doída! Mesmo tendo mais “tempo livre”, parece que tenho menos tempo no dia. Comecei a quarentena querendo fazer mil cursos (até assisti *live* de aula de Francês com a cantora Anitta e de culinária com o ator Paulo Gustavo), organizar armários, fazer meditação, yoga, ler livros, “vou fazer todas as receitas que eu salvei no celular e um dia fiquei de testar”, e agora? Metade das coisas já desisti e inventei novas.

Ok, pausa nos afazeres e “bora” olhar o celular! Redes sociais: tudo em dia (vi até notícias de ex-colegas do colégio que eu nem sabia que era amiga no Instagram). Todo mundo cozinhando, bebendo vinho, vendo *lives* sertanejas, fazendo *home office* em frente a um monte de livros e voltando 20 anos no tempo respondendo questionários sobre as suas vidas (lembra daqueles cadernos de perguntas pessoais lá da década de 90? Voltaram com a quarentena de forma virtual). Além disso, como existem coisas inúteis nos *sites* de compras *online*, né? Um monte de itens eu nem sabia que existiam e agora eu quero!



Para tentar quebrar um pouco a ideia de me sentir isolada, tento fazer uma reunião *online* com amigos e familiares... mais um super desafio! Sempre tem alguém que não entende como o *app* funciona, outro cuja conexão trava e está sempre atrasado no assunto, outro que fica saindo e entrando da conversa o tempo todo, um com metade do rosto fora de enquadramento, um com barulhos ao fundo que atrapalham todo o áudio da conversa... exige um nível de paciência acima da média fazer isso!

Mas não dá para esquecer do figurino oficial da quarentena: pijama! Com as devidas variações entre: calça de moletom, havaianas e camiseta, ou bermuda, moletom e meias. Calça jeans e sapato de salto eu nem sei mais onde estão! E, com tanta comilança, nem sei mais se me servem!

Ah, mas tem um momento bom de vingança em tudo isso! Sabe quando a gente é jovem, quer sair, a mãe não deixa e aí vem aquela frase (que já vem com a resposta pronta no manual das mães): “mãe, mas todo mundo vai!”, ela estufa o peito e pensa, é agora: “tu não és todo mundo!”... pois bem, hora da vingança! Tive que dizer isso no começo da quarentena para convencer ela a não dar “só uma saidinha ali, pois está todo mundo indo”.

Olha, se eu soubesse que 2020 ia ser assim, teria bebido mais espumante no *réveillon* e teria pedido mais pijamas no Natal! Quando acabar essa quarentena, até campeonato de bocha eu vou topair sair para assistir.

Brincadeiras à parte... essa quarentena já está ensinando muitas coisas. Dentre elas, como aprender a olhar a vida de uma maneira mais positiva, buscando valorizar as pequenas coisas boas que acontecem no nosso dia a dia e achar graça e motivos para rir no meio desse turbilhão que é viver uma pandemia. Entretanto, a principal delas é valorizar o tempo que estamos com quem a gente ama! Se eu pudesse resumir a quarentena em uma palavra/expressão (excluindo as opções “álcool em gel” e “máscara”) seria SAUDADE!

É... não vejo a hora de voltar para a minha rotina e começar a reclamar dela novamente! ☺

Isadora Finoketti Malicheski  
IFRS – Campus Bento Gonçalves  
isadora.malicheski@bento.ifrs.edu.br

## (Des)diário de quarentena

Querido (des)diário,

Hoje é meu primeiro dia de quarentena. Não sei se quarentena é a palavra correta para ser usada quando se está aparentemente saudável em meio a uma pandemia; uns dizem que o termo adequado é isolamento e outros apenas distanciamento social. Enfim, penso não valer a pena interromper o processo de preparo do meu cafezinho para pesquisar a tecnicidade entre as expressões, afinal tenho um dia inteirinho reservado só para mim e quero aproveitá-lo ao máximo. Fato é que não escrevo um diário, e sim um “desdiário”, já que aparentemente todos os dias serão domingo.

Faz sol lá fora, seria convidativo sair para passear, tomar um chimarrão e comer meia dúzia de bergamotas na praça; porém, estou plenamente consciente de que preciso estar dentro de casa para proteger a mim e aos demais, especialmente o dito grupo de risco (é assim que chamam agora os maiores de 60 anos e que possuem doenças que causam problemas respiratórios). Separo alguns trabalhos pendentes para concluir, livros que estão esperando para serem lidos há meses na prateleira, ingredientes para o almoço (vou fazer uma receita de nhoque de ricota ao molho de espinafre, quero aprimorar meus dotes culinários) e uma *playlist* bem animada. Tudo pronto para aproveitar a companhia da minha gata e o conforto do meu lar, doce lar: esse momento é meu, senhores!

Hoje é meu segundo dia de quarentena. A rua está mais agitada do que esperava (culpo novamente o dia ensolarado), mas faço parte da parcela privilegiada da população que pode realizar trabalho remoto do meu *home office* (mesa e cadeira da cozinha, notebook e dois livros para erguer a tela do monitor). Sinto receio por aqueles que necessitam se expor ao vírus diariamente e indignação por aqueles que se expõem a ele à toa, já que o isolamento é a melhor forma de atenuar a tal curva de contágio. Faço uma vídeo-chamada com a família e descubro que meus pais endossam o time dos descrentes da quarentena que seguem suas vidas normalmente (se eu não pegar covid-19 vou pelo menos ter uma úlcera nervosa por causa desses dois).

Hoje é meu terceiro dia de quarentena. Faço uma lista de filmes, séries e documentários para assistir (mesmo que consiga ver a metade ainda será mais do que consegui assistir nos últimos dois anos); vou começar por um documentário, assim me sinto entretida e útil ao mesmo tempo. Mas só depois de praticar uma hora de exercícios físicos usando dois quilos de arroz como alteres e a vassoura como barra. Ouvi um *podcast* onde um *coach* de negócios afirmava que devemos nos vestir como no cotidiano em prol da produtividade, então coloco meu tênis velho de guerra, uma calça *suplex* ainda com etiqueta (comprei para voltar à academia, mas o plano foi adiado por tempo indeterminado) e vou à luta para o achatamento da curvatura da minha barriga!

Hoje é meu sexto dia de quarentena. Preciso ir ao mercado comprar suprimentos para mais uma semana de solidão e que não será a última. Faço uma lista com os ingredientes das novas receitas que vou testar (apesar do fracasso da torta de milho enlatado, que consegui queimar por fora e deixar crua por dentro), produtos de limpeza e álcool em gel, o item mais raro e superfaturado dos últimos tempos (o papel higiênico até tentou competir, mas logo perdeu espaço). Também me inscrevo em um curso EAD para usar o tempo em casa a meu favor, afinal de contas, o *coach* também disse que o vírus mais perigoso do mundo é a preguiça e que é na crise que se deve empreender.

Ah, hoje meus pais aderiram à quarentena! Gostaria de dizer que foi por influência minha, já que tenho tentado conscientizá-los diariamente sobre a gravidade da pandemia para idosos (seria mais eficiente tê-los proibido de ficar em casa). Contudo, para minha decepção, a responsável pela dose extra de discernimento foi a fofoca de que a prima do vizinho pegou o vírus em Milão e teria transmitido para metade da cidade antes de ser diagnosticada (é *fake news*, mas não vou revelar esse detalhe agora).

Hoje é meu oitavo dia de quarentena. Já fiz todos os trabalhos pendentes, iniciei a leitura do segundo livro da estante, tentei meditar por meio de um aplicativo de meditação para iniciantes, faxinei a casa e brinquei com a bichana. São 10 horas da manhã. Acho que vou arrumar o roupeiro (de novo, agora por paleta de cores).

Hoje é meu décimo dia de quarentena. O ócio/ódio vai me matar antes do corona! A gata rasgou o sofá; tem uma infiltração no teto do banheiro (mas o encanador só virá semana que vem, dada a grande demanda de consertos domésticos. As pessoas finalmente estão usando suas enormes casas); acho que quebrei o dedinho do pé ao bater no marco da porta e descobri que manter um namoro à distância não é tão fácil quanto parece (aparentemente metade dos casais felizes estão separados à força e metade dos casais infelizes estão juntos sem opção). Para acalmar os ânimos, vou me presentear com um hambúrguer via tele-entrega – não aceito nada menos que 2.000 calorias e um generoso reboco de maionese – e torcer para receber um bilhete escrito à mão dizendo que “tudo vai ficar bem”.

Hoje é meu décimo primeiro dia de quarentena e fui tomada por um novo fôlego de confinamento: nada como uma noite maravilhosamente bem dormida de barriga cheia para dar uma guinada no meu humor. Vários artistas estão fazendo *lives* na internet, então vou malhar com a Anitta, cozinhar com a Rita Lobo e cantar/chorar no show da Marília Mendonça. Também farei uma *web* conferência com algumas amigas para tomar um vinho “juntas à distância”! Duas delas talvez não consigam participar, pois têm filhos e já não sabem mais o que fazer com os anjinhos em casa. Além da jornada dupla habitual de trabalho e doméstica, agora também são tutoras de aulas *online* em um sistema educacional despreparado para tanto. Olho a gata tomando um banho matinal e sorrio. Falando em *online*, o que seria da quarentena algumas décadas atrás, sem internet? (Mas ocorreu só agora, por quê? Vou pesquisar... na internet).

Hoje é meu décimo quarto dia de quarentena. A nova “eu” empolgada de três dias atrás não existe mais. Meu pijama já pode sair caminhando sozinho, ele não deixa meu corpo por nada hoje. Chove lá fora, finalmente uma boa notícia: vai ajudar a reduzir a estiagem e, quem sabe, a manter as pessoas em casa de

uma vez por todas. Não aguento mais esse povo egoísta que desrespeita o isolamento e faz com que o meu confinamento se prolongue ainda mais! Até minha companheira de quarentena está me ignorando porque acabou o estoque de sachês. Há negação por toda a parte, do governo à vizinha diabética hipertensa de 78 anos que continua saindo de casa diariamente enquanto eu estou sem ver meus queridos há duas intermináveis semanas (já enxergo a senhorinha como um boneco com cabeça de coronavírus gigante perambulando pela rua).

As notícias são alarmantes, milhares de infectados e óbitos pelo mundo, inclusive aqui. Os que sobreviverem viverão tempos difíceis pós-pandemia. Os que sobreviverem! Tusso, sinto calafrios, aperto no peito e dificuldade em respirar – são os sintomas. Corro para o banheiro, tremendo, à procura do termômetro (de mercúrio, outro artigo raro). Meço a temperatura: 36 °C. Ufa, não foi dessa vez (eu acho, e se sou assintomática?). É “só” uma crise aguda de ansiedade. Hora de encarar a terceira soneca do dia.

Hoje é meu vigésimo primeiro dia de quarentena. Depois da décima quinta montanha-russa de emoções da semana, algumas crises de choro e outras de riso assistindo vídeos de gatinhos fofos, realinhei meus pensamentos e, junto deles, a rotina.

Redescobri atividades prazerosas que estavam esquecidas, como bordar e escrever reflexões aleatórias. Consegui meditar de verdade pela primeira vez e desisti de acompanhar os artistas – estavam fazendo me sentir ainda mais inútil. Também decidi cultivar as curvas do meu corpo com mais carinho, focando na saúde e bem-estar, e não mais na utópica barriga-trincada-chapada-de-curva-negativa da blogueirinha que praticamente vive de fotossíntese. Desencanei da produtividade, sobreviver já é uma vitória! Voltei a cozinhar, mas tenho inventado mais receitas do que seguido (facilita muito eu ser minha própria cobaia e crítica). Acabei o curso EAD e, após uma maratona de séries meia boca, abandonei a TV e os noticiários (até o celular reclamou que foi menos usado essa semana, praticamente um milagre de quarentena). Estou lendo o quarto livro de romance (os acadêmicos estão descansando na prateleira agora) e a bichana voltou a interagir comigo – mas desconfio que ela saiba que hoje vou comprar uma dúzia dos benditos sachês.

Hoje é meu quadragésimo dia de quarentena. Faz sol lá fora.

**Letícia Maria Mossmann**  
Estudante – IFRS Campus Feliz  
leticiamossmann@yahoo.com.br

## **Entre estudos, pesquisas, escritos, costuras e reflexões.**

Gosto de números “redondos”. Eles me trazem a sensação de algo novo que está por vir. Por exemplo, 1990 é um ano especial, pois eu nasci. No ano 2000, o mundo não acabou e eu abri uma conta no banco com o dinheiro que eu ganhei na festa de Primeira Eucaristia. Lembro que o banco me mandou uma carta. Naquele momento, me senti gente grande, afinal de contas, somente pessoas importantes recebiam cartas pelo Correio! O ano de 2010 foi maravilhoso, pois iniciei o estágio obrigatório do curso técnico em química, me formei, fui efetivada pela empresa e, assim, percebi que lutar por aquilo que acreditamos é importante para conquistar a autonomia.

Parece-me que a cada 10 anos um ciclo se encerra para iniciar outro. É um momento de olhar para trás e perceber o quanto evoluímos e o quanto ainda precisamos aprender para desenvolver novas competências e com elas contribuir para tornar o mundo um lugar melhor de se viver.

Por tudo isso, eu considerava que o ano de 2020 seria extraordinário, já que mais 10 anos haviam transcorrido e muita coisa em minha vida tinha acontecido: o casamento, a formatura na faculdade, a oportunidade de continuar me aprimorando através dos estudos, ser professora e contribuir na formação de sujeitos mais conscientes de seu papel na sociedade.

Mas o ano de 2020 reservava muitas surpresas! E lá estávamos eu e meu marido<sup>1</sup>, no consultório médico, descobrindo que, dentro de mim, uma nova vida pulsava. Ver aquele pinguinho de gente de 1,5 cm pela primeira vez e escutar o tum tum do seu coraçãozinho em formação era algo realmente transformador! É daquele tipo de coisa que faz a gente transbordar de emoção. É aquele tipo de alegria que precisamos compartilhar com todo mundo, só para ver esboçado no rosto dos outros um enorme sorriso!

Ao mesmo tempo, circulavam por aí notícias desse tal de coronavírus. Apesar da morte de pessoas comover, parecia algo tão distante da gente, que é lá de fora e não tem nada a ver conosco, que não vai nos afetar, pois a ciência encontrará um jeito de resolver isso.

E de uma hora para outra, simplesmente, suspenderam as aulas no IFRS e, em seguida, encaminharam toda a rede estadual de educação para o regime de estudos através de atividades programadas. E lá estava eu tão acostumada a sair de casa para trabalhar, estudar e conviver no dia a dia

---

<sup>1</sup> Que sorte a minha em dividir a vida com o Éverton Finger! Obrigada por incentivar a transformação dos meus sentimentos em palavras expressas neste relato.

com tantas pessoas, simplesmente com a missão de ficar em casa para cuidar de mim, do meu bebê e preservar a saúde dos meus pais idosos.

Confesso que a ficha demorou pra cair. Ou na gíria atual, o download foi lento, pois o arquivo com essas informações era muito pesado!<sup>2</sup> Como eu iria ensinar química, com tantas fórmulas e cálculos, para meus alunos do ensino médio? Como eu daria continuidade aos experimentos da pesquisa de mestrado? Como seria o pré-natal com as medidas de isolamento social? Como eu iria continuar fazendo as caminhadas vespertinas para tomar um pouco de sol e ser uma mamãe saudável? E as compras para o enxoval? E o chá de bebê? E como eu aguentaria viver longe das pessoas?

Perante tudo isso, lembrei-me dos conselhos de alguns professores muito especiais na minha trajetória acadêmica. Um deles: “Diante de um problema, não se desgaste. Resolva-o!”<sup>3</sup>. Afinal, neste momento, adiantaria sair correndo por aí para se lamentar, se desesperar e se vitimizar? Correr por aí, resultaria em se expor mais ao vírus. A lamentação e o desespero só desenvolveriam um quadro de tristeza e depressão que, conseqüentemente, afetam o sistema imunológico, nos deixando mais propensos a quadros infecciosos. Ser a coitadinha da vítima era uma historinha que não “colava”, pois a pandemia tinha chegado para todos, independentemente do país, da raça e da condição financeira. Era algo novo para o qual a ciência ainda não havia encontrado respostas. Assim ficava bem esclarecido que a solução do problema não era algo externo a nós, mas, sim, dependia de cada um apontar o dedinho para si e cuidar da sua vida, como forma de ajudar todas as outras pessoas.

Nestas circunstâncias, vale reavivar aqueles ensinamentos disseminados nas religiões, nos livros de autoajuda, nos ditados populares e naquelas mensagens que são compartilhadas nas redes sociais: Deus nos confia a cruz que suportamos carregar. Então, quando cair um abacaxi no colo para descascar, é uma oportunidade de preparar uma piña colada para comemorar a vitória e, se ela ainda não chegou, é porque a luta ainda não terminou e as batalhas são importantes para descobrirmos a força interior que temos para superar os obstáculos da vida.

É fácil falar. O difícil é fazer, não é? A teoria nem sempre condiz com a prática. E é aí que chego a um grande dilema: Será que esta pandemia não é uma forma de dar um “empurrãozinho” para fazer as mudanças que a humanidade está precisando, sendo que há tanto tempo estas necessidades já foram alertadas pelas instituições religiosas e cientistas das mais diversas áreas? Sinceramente, eu me sinto como um robô que foi programado para querer dinheiro, a fim de ter poder e autonomia para fazer as próprias escolhas e, assim, realizar os sonhos que levam à felicidade. Mas o mais incrível é que os meus sonhos já foram projetados pela sociedade da qual faço parte. E o mínimo enquanto cidadã é atender

---

<sup>2</sup> Antes da tecnologia de telefonia móvel estar disseminada, utilizava-se os telefones espalhados nos lugares públicos. Estes eram chamados de orelhões. Para fazer uma ligação, precisávamos colocar uma ficha. Ao escutarmos o barulho dela, o telefone era liberado para discar o número. Atualmente, ao utilizar a Internet realizamos o *download* dos arquivos.

<sup>3</sup> A Prof. Janete Werle Camargo Liberatori sempre nos dizia isso, quando compartilhávamos nossas angústias durante os Estágios Curriculares Obrigatórios no Curso de Licenciatura em Química (IFRS – *Campus Feliz*).

essas expectativas coletivas! Afinal, o normal de uma pessoa é nascer, ir para escola, escolher uma profissão, aprimorar-se constantemente para realizar um trabalho que dê condições financeiras para vestir-se com as roupas da moda, ter o smartphone com as tecnologias atuais, andar com um modelo de carro que demonstre o poder aquisitivo, morar em uma casa/apartamento confortável, frequentar locais de entretenimento sempre na companhia de outras pessoas para demonstrar o quanto esta pessoa é culta, amável e querida e, por fim, compartilhar tudo isso nas redes sociais, para que os outros queiram fazer as mesmas coisas.

A sensação que tenho é de que tudo é insuficiente, porque sempre há mais necessidades a serem satisfeitas do que dinheiro disponível. A luta pela geração de valores monetários leva à destruição dos recursos ambientais, da saúde física e mental dos trabalhadores, das relações de cooperação entre nações e pessoas no ambiente familiar, laboral e societário. Isso significa alcançar a felicidade? Onde o ser e o ter perpassam o consumir? Onde a quantidade de recursos financeiros determina e classifica o lugar que as pessoas merecem ocupar na sociedade? Onde o tempo é dinheiro? Onde ter poder é conseguir alienar o maior número de indivíduos para agir em prol do interesse de alguém?

Diante deste contexto, enraizado e (re)produzido por tantas gerações, sinto-me impotente, pois, infelizmente, não dá para mudar a história, colocando-se no meio da rua e esperando que ela desvie seu percurso: ou ela nos atropela ou somos arrastados com ela! Porém, acredito que a pandemia do COVID-19 veio para despertar a humanidade para a oportunidade de fazer novas escolhas, uma vez que o isolamento social, durante o período de quarentena, permite que o robô fique no modo pause para que o modo humano entre em operação, ou melhor, em reflexão.

O meu processo de reflexão tem relação com uma inquietação semeada durante uma reunião de orientação, uma vez que “temos acesso a tantas informações, que é impossível acompanhar e processar todas elas. O importante é ter foco e escolher quais informações merecem a nossa atenção, de modo a dedicar-se a transformá-las em algo útil para a nossa vida e para a coletividade”.<sup>4</sup> Contudo, o grande desafio é ter clareza do que exatamente fazer diante de tantas possibilidades. Muitas coisas ficam apenas no campo das ideias, de projetos iniciados e que nunca chegam ao ponto de serem concluídos. E como aprendemos nas aulas de português, toda redação precisa de introdução, desenvolvimento e conclusão. E percebi que isto merece ser aplicado na nossa vida, pois tudo o que não é finalizado e é deixado para trás, significa desperdício de energia e tempo de uma vida.

E neste embalo da quarentena, tenho reavivado antigos desejos e permitido ousar, experimentar, aprender e transformar o velho em novo. Constatei que o melhor para a minha saúde mental é desapegar da necessidade de estar constantemente acompanhando os noticiários, as mídias de mensagens e redes sociais. Confesso que foi um alívio para a alma, porque um fato não vai deixar de existir se eu ficar sabendo dele de manhã, à tarde ou à noite. Ao condensar em um ou dois momentos do dia para acompanhar o que está acontecendo, até parece que o dia tem mais horas, pois é surpreendente o que se

---

<sup>4</sup> Minha gratidão ao Orientador do Mestrado, Prof. André Zimmer, por demonstrar aonde eu preciso melhorar enquanto ser humano.

consegue produzir ao deixar o smartphone com todas as notificações desligadas. Neste tempo de “sobra”, questionei-me sobre como eu poderia remodelar as aulas de química, para associá-las às medidas de prevenção ao COVID-19. E, dessa forma, constatei que “a melhor receita para o educador neste novo milênio, muito provavelmente é ensinar menos” (CHASSOT, 2007, p.26)<sup>5</sup>. Afinal, de que forma os conteúdos tradicionais de química poderiam ser úteis à vida dos alunos, neste regime de estudo domiciliar? Percebi que esta proposta fez tanto sentido para eles que a química tornou-se assunto discutido com os familiares e que foi disseminado em um jornal<sup>6</sup> da região, como forma de prestação de serviço à comunidade.

Porém preciso admitir que sou muito apegada às coisas (por mais insignificantes que pareçam). Tenho dificuldades em descartá-las, pois as considero parte da minha história. Dentre elas, posso citar roupas e livros didáticos antigos. Resolvi ressignificar esses materiais para que pudessem novamente ser úteis. Estou transformando-os em materiais de estudo atualizados e disponibilizando-os digitalmente a todos que tiverem interesse em estudar química. Sei que isso não resolve os problemas da educação básica, mas acredito que desta forma posso contribuir para melhorá-la. E com as roupas estou resgatando uma arte ensinada a todas as mulheres da família: que é a costura. Através dela estou treinando novas habilidades e pedindo conselhos para minha mãe sobre qual a próxima mini roupa que posso costurar para meu bebê<sup>7</sup> que está a caminho.

Criar novos hábitos, dedicar-se a novos projetos, desengavetar antigos artefatos, não é tarefa fácil! Porém, como dizem por aí, fazendo as mesmas coisas, obtém-se os mesmos resultados. O grande desafio de incorporar isso à prática cotidiana é o desconforto que causa, pois é tão automático agir na passividade, que a ação provoca a saída dos “monstros” que existem dentro da gente. E pelo medo, pela angústia, pelo perfeccionismo é mais cômodo deixar para depois o confronto com as fragilidades. Tornar-se consciente disso é doloroso, mas olhar para trás e perceber que a mudança aconteceu é uma sensação de plenitude que vale a pena ser experienciada!

E assim, entre estudos, pesquisas, escritos, costuras e reflexões, vou saindo da minha zona de conforto durante este período de quarentena e, por fim, encerrando um ciclo e iniciando um novo, pois apesar de gostar dos números “redondos” e talvez suspeitar que são marcadores importantes, sei que as coisas mais importantes da vida dependem de pessoas para acontecer. Gestar novos propósitos e hábitos podem promover as mudanças pelas quais tanto clamamos! O que mais desejo deixar como legado para este pequenino ser em formação é que seja menos automático e mais reflexivo, valorize as pequenas e

---

<sup>5</sup> Uma das leituras que reavivei durante a quarentena: CHASSOT, ATTICO. **Educação conSciência**. 2ª ed. Santa Cruz do Sul: Edunisc, 2007.

<sup>6</sup> MOSSMANN, Letícia Maria. Receitas equivocadas para prevenção ao Coronavírus. Entrevista concedida a FERREIRA, Isadora. **Jornal Ibiá**, Montenegro, edição 6802, p. 7, 14 de abril de 2020. Disponível em: <https://jornalibia.com.br/variedades/receitas-equivocadas-para-prevencao-ao-coronavirus/>

<sup>7</sup> Acho que não preciso nem mencionar o quanto que a nova aspirante a vovó se empolga com isto?!



simples coisas, que a trajetória percorrida seja mais importante do que a vitória, que o dia a dia seja o melhor momento para ser e fazer o melhor.

**Catia Eli Gemelli**

Professora de Administração no IFRS/Campus Osório  
Doutoranda no Programa de Pós-Graduação em Administração da  
Universidade Federal do Rio Grande do Sul e no Programa de Doutorado  
Intercalar do Instituto de Educação da Universidade de Lisboa.  
catia.gemelli@osorio.ifrs.edu.br

## **O vazio, o silêncio e a primavera pela janela: diário de quarentena lisboeta**

Sou múltiplas identidades intercruzadas: professora, pesquisadora, doutoranda, filha, irmã, namorada, tia, dinda, amiga... Mas, no momento, a que se sobressai é a de imigrante. Especificamente, uma imigrante brasileira vivendo em Portugal em meio à pandemia que gerou a maior crise sanitária global do nosso tempo. É, principalmente, sob esta perspectiva que escrevo essas memórias.

Ainda me lembro das primeiras notícias acerca da COVID-19, nome atribuído pela Organização Mundial da Saúde (OMS) à doença provocada pelo novo coronavírus, e de pensar “não chegará até mim” — um erro que a maior parte de nós cometeu, sob a falsa sensação de segurança das nossas fronteiras ilusórias. No limiar da virada do ano, no dia 31 de dezembro de 2019, a OMS revelou que havia mais de duas dezenas de casos de pneumonia de origem desconhecida detectadas na cidade chinesa de Wuhan, província de Hubei. Nessa data, eu estava no Brasil, aguardando ansiosamente a chegada do visto de estudos para cursar uma etapa do meu doutorado em Portugal, especificamente, no Programa de Doutorado Intercalar do Instituto de Educação da Universidade de Lisboa. A COVID-19, portanto, nem fazia parte das minhas preocupações.

No dia 24 de janeiro, foram confirmados na França os primeiros dois casos da Europa, ambos importados, ou seja, as pessoas contraíram o vírus enquanto estavam em território Chinês. No dia 30 de janeiro, a OMS declarou o surto como caso de emergência de saúde pública internacional, mas opôs-se a restrições de viagens e trocas comerciais. Nessa altura, eu estava terminando os preparativos para minha mudança e a COVID-19 começou a tornar-se um tema a ser considerado na minha programação, mas bem distante de um motivo para significativa preocupação.

No dia 15 de fevereiro, ocorreu a primeira morte registrada por COVID-19 na Europa. Um turista chinês, de 80 anos, em viagem à França. Nesse mesmo dia, eu desembarcava no aeroporto de Lisboa para iniciar minha experiência de estudar e residir em Portugal. Não me lembro de ter lido a notícia nesse dia. Possivelmente, li dias depois, tanto pela turbulência e entusiasmo do momento, como pela dificuldade de acesso à internet na chegada.

Nos primeiros dez dias em Lisboa, fiquei hospedada em um local alugado pelo Airbnb<sup>8</sup>, localizado no bairro Santa Catarina, ao lado do Bairro Alto, Alfama e Chiado, regiões de grande movimento turístico. Lisboa recebe quase dez milhões de turistas por ano, pessoas oriundas de todos os continentes. Nas primeiras semanas da minha chegada, em fevereiro, as estreitas ruas da área histórica da cidade fervilhavam com múltiplas nacionalidades. Nas filas dos pontos turísticos ou, até mesmo, dos pequenos mercados, havia pessoas conversando em inglês, francês, alemão, espanhol, mandarim e mais uma dezena de idiomas. Além dos cartazes no metrô sobre cuidados em caso de sintomas, aos poucos começaram a circular pessoas usando máscaras, na sua maioria turistas de origem asiática, um dos sinais que remontava à COVID-19.

Realizei minha matrícula na Universidade de Lisboa, logo após a minha chegada, e iniciei a missão de encontrar um alojamento para os seis meses seguintes. O grande número de turistas e de imigrantes fizeram os preços das rendas<sup>9</sup> dispararem em Portugal nos últimos anos, especialmente na capital. Dessa forma, minha atenção concentrava-se em buscar possíveis locais para morar e vivenciar a experiência da cidade. Nos finais de semana, as visitas se estendiam a outros concelhos<sup>10</sup>, como Sintra, Coimbra e Cascais. Todos igualmente lotados de turistas de todas as partes do mundo.

No dia 25 de fevereiro, me despedi da minha namorada, que me acompanhou nos primeiros dez dias em Portugal e retornou ao Brasil. Após deixá-la no aeroporto, me mudei para o quarto que, logo adiante, se tornaria meu local de isolamento por longos 48 dias. No dia seguinte, ocorreu a primeira morte de um europeu, na França, bem como o primeiro caso de contágio na América do Sul, especificamente no Brasil. Vários países confirmam igualmente os primeiros casos: Grécia, Finlândia, Macedônia do Norte, Geórgia e Paquistão. Em Portugal, o tema era abordado nos noticiários, mas ainda não fazia parte das conversas diárias. Nos encontros com a minha orientadora, bem como nos bate-papos com minhas colegas de apartamento, não mencionávamos o assunto com frequência.

Findando o mês de fevereiro, recebi a visita de um grande amigo brasileiro a quem carinhosamente apresentei vários encantos lisboetas, como os pastéis de nata quentinhos da Manteigaria, acompanhados da dose de Ginja de Óbidos<sup>11</sup>. Nessa altura, o número de pessoas circulando com máscaras tinha aumentado, mas a movimentação turística e da vida cotidiana permanecia sem alterações.

Em 2 de março, foi confirmado o primeiro caso de COVID-19 em Portugal, na cidade de Porto. Os noticiários portugueses passaram a divulgar constantemente a situação do país e do mundo, especialmente a da Itália, que havia confirmado 79 mortes nessa data. Começaram a surgir informativos oficiais sobre os cuidados para evitar o contágio, nos mais diversos pontos públicos de Lisboa: paradas de autocarros, comboios, estações de metrô...

---

<sup>8</sup> Mercado on-line para organizar ou oferecer hospedagem.

<sup>9</sup> Aluguéis.

<sup>10</sup> Como se denominam os municípios em Portugal.

<sup>11</sup> Licor tradicional português, característico da região de Óbidos.

Na manhã do dia 10 de março, recebi um e-mail informando que a Universidade de Lisboa decidiu suspender temporariamente suas atividades presenciais. No mesmo dia, outras universidades portuguesas, como a tradicional Universidade de Coimbra, também lançaram comunicados suspendendo as aulas. No dia seguinte, a OMS declarou como pandemia internacional o surto ocasionado pela doença, constituindo uma situação de calamidade pública.

Seguindo um movimento mundial, no dia 13 de março, o governo português anunciou a “Declaração de Situação de Alerta” em todo o território nacional. As ruas de Lisboa já apresentavam uma diminuição na circulação de turistas e um crescimento na quantidade de pessoas usando máscaras. Começaram os primeiros relatos de dificuldade para encontrar álcool gel e máscaras nas farmácias e supermercados. Surgiram também as notícias sobre cancelamentos de voos saindo da Europa que, nesse momento, tomara o lugar da China como epicentro do novo coronavírus. Foi quando “virou a chave”, como falamos coloquialmente, e tornou-se improvável frequentar qualquer lugar em Lisboa sem ver um informativo, ler uma notícia ou ouvir uma conversa que não abordasse a pandemia.

Como parte das primeiras medidas de contenção mais amplas, teve início o fechamento dos principais locais turísticos do país. Ainda no dia 13 de março, o Concelho de Sintra publicou um comunicado de que todos os seus pontos turísticos, como o Castelo dos Mouros, o Palácio da Pena e a Quinta da Regaleira, estavam oficialmente fechados, por tempo indeterminado. Meu amigo, que ainda visitava Portugal, recebeu o aviso de que seu voo para o Brasil acabava de ser cancelado. O clima de tensão nas ruas passou a ser evidente.

No sábado, 14 de março, ocorreu uma debandada da população aos supermercados e vários itens essenciais sumiram das prateleiras. Fui ao supermercado Continente do Lumiar, bairro em que resido em Lisboa, e todas as prateleiras de papel higiênico estavam vazias. Restavam poucas frutas e, em especial, as cítricas estavam esgotadas. No domingo, dia 15 de março, fui ao aeroporto me despedir do amigo que, com o apoio da família no Brasil, conseguiu um voo de retorno. O aeroporto estava lotado e com ares de confusão: muitas pessoas tentando remarcar pessoalmente voos recentemente cancelados. Nesse dia, iniciei meu isolamento social voluntário, a exemplo de muitas outras pessoas residentes em Portugal. À noite, assustei-me ao ouvir um forte barulho e abri a janela: eram várias pessoas da vizinhança nas janelas dos apartamentos aplaudindo profissionais de saúde por seu trabalho frente à COVID-19. Lembro de ter me emocionado muito.

Na segunda-feira, dia 16 de março, foi registrada a primeira morte em território português, um homem de 80 anos, que se encontrava internado no Hospital de Santa Maria, em Lisboa. Apesar do epicentro da pandemia em Portugal estar localizado no norte do país, a primeira morte ocorreu na capital. As medidas de contenção se ampliaram: os autocarros e comboios passaram a aceitar apenas passe e não mais dinheiro, para evitar o contato com motoristas; muitos comércios fecharam e vários dos que

permaneceram abertos passaram a limitar a quantidade de pessoas e distribuir álcool gel na entrada; diversas empresas e repartições públicas iniciaram o teletrabalho...

Em 18 de março, o governo português declarou estado de emergência até o dia 2 de abril, algo já esperado pela população e que, por isso, não me causou surpresa. Minha preocupação passou a ser como organizar as atividades de pesquisa do doutorado e acompanhar as aulas de forma remota. Entendi que precisaria reconsiderar meus planos e expectativas, pois o doutorado sanduíche não seguiria o fluxo esperado.

Precisei ir ao supermercado e, apreensiva, fui novamente ao Continente. Fiquei positivamente surpresa com a rapidez com que a empresa organizou-se para enfrentar a situação: locais foram demarcados para que as pessoas aguardassem a entrada em fila, com uma distância mínima umas das outras; a entrada era controlada por segurança; não era permitida a entrada de mais de duas pessoas em um mesmo grupo; dentro do supermercado as caixas de som rodavam a mensagem para que clientes mantivessem uma distância mínima entre si nos corredores. Além disso, todas as prateleiras estavam extremamente bem abastecidas. Os únicos itens em falta, como esperado, eram álcool em gel e máscaras.

Minha impressão, nesse momento, era de que a quarentena seria desafiadora, mas não impossível. Foi quando chegou a notícia de fechamento dos aeroportos e encerramento dos voos. A compreensão da impossibilidade real de voltar para casa, caso decidisse, foi uma das situações mais difíceis que já vivenciei. Meu pensamento era: e se alguém que eu amo ficar doente? E se eu não conseguir me despedir de alguém?

Moro com duas imigrantes brasileiras e, ambas, tiveram imediatamente a mesma preocupação. Nos grupos de imigrantes de que faço parte nas redes sociais, começaram os relatos de demissões e depoimentos sobre pessoas que tiveram seus voos suspensos e não tinham mais recursos para permanecerem em Portugal. A angústia e o sentimento de impotência me inundaram. Viver um dia de cada vez passou a ser meu pensamento diário para não entrar em desespero. Nesse período, acompanhar as notícias do Brasil foi me deixando profundamente nervosa, muito mais do que vivenciar o que ocorria por aqui. Talvez por visualizar toda a movimentação visando a contenção da doença em solo português e, ao mesmo tempo, observar tanta gente conhecida incrédula em relação à pandemia em postagens nas suas redes sociais.

Em 3 de abril o governo português anunciou a renovação do estado de emergência até o dia 17 do mesmo mês. Novamente, eu já esperava pela notícia. Dia 18 de abril aconteceu a terceira renovação, até o dia 2 do mês seguinte. Passei a acompanhar da janela as mudanças provocadas pela chegada da primavera. Os galhos secos das árvores tornando-se verdes com o surgimento das folhas, o colorido brotando nos jardins dos prédios da vizinhança. O aumento do som dos pássaros em contrapartida à diminuição no barulho dos carros.

Nas idas ao supermercado ou saídas para resolver questões emergenciais, me deparei com uma metrópole deserta. Um vazio que preenchia, um silêncio que ensurdecia, quase repressores. Conheço residentes que não visitam suas famílias desde que iniciou o período de isolamento, mesmo morando há minutos de distância. A rapidez e a seriedade com que as medidas de contenção e o isolamento (voluntário e involuntário) foram implementados, tanto por parte do governo, quanto por parte da população, me surpreenderam positivamente.

Tenho feito minhas aulas em EAD, ou seja, faço parte do #ClassOfCovid19 como tantas outras pessoas. Precisei repensar minha pesquisa e refazer meu planejamento, seja no que se refere ao doutorado sanduíche, seja em relação à tese de doutorado. Assisto e participo de Webinar, Seminário Web e reunião várias vezes na semana. Sinto falta de casa e, por mais absurdo que possa parecer, sinto falta de Lisboa, mais propriamente do cotidiano lisboeta. No entanto, apesar disso tudo, tenho plena consciência dos meus privilégios e agradeço por ter a escolha e a possibilidade de ficar em isolamento.

No dia 16 de abril fiz um post na minha página no Facebook que diz muito do que tenho vivenciado:

“Hoje completo dois meses de vida lisboeta e um mês vivendo em determinação de isolamento social em outro país. Tem uma pandemia de proporção mundial acontecendo no meio do meu doutorado sanduíche. Ou seria o meu doutorado sanduíche que está acontecendo no meio de uma pandemia? Não sei. Depende da perspectiva. Só sei que preciso agradecer pela linda rede que formei aqui em Portugal 🧡 Não importa por quais lugares e desafios eu passe, sempre tem coisas incríveis que me acontecem. Está sendo desafiador? Está! Desesperador? Também! Mas a primavera chegou e eu não sei não sorrir pra ela. 🌸🧡”

Por fim, hoje, dia 30 de abril de 2019, data em que escrevo essas memórias, o governo anunciou o Plano de Desconfinamento, ou seja, o estado de emergência não será renovado e encerra oficialmente daqui dois dias. Ainda não sei quando a Universidade de Lisboa reabrirá e se poderei voltar às atividades presenciais. Também não sei quando os voos ao Brasil serão mais frequentes para poder planejar meu retorno. Contudo, como a ideia é viver um instante de cada vez, meu plano é, assim que possível, visitar a Manteigaria da Praça Luís de Camões ou a da Rua Augusta e comer um pastel de nata recém saído do forno, com bastante canela, para depois ver o pôr do sol nas margens do Rio Tejo. Caminhar pelos parques lisboetas, ver, sentir e viver a primavera da capital verde europeia, para além da janela.

**Ana Laura Mancalossi**

IFRS – *Campus Caxias do Sul*

[ana.mancalossi@caxias.ifrs.edu.br](mailto:ana.mancalossi@caxias.ifrs.edu.br)

## Desse Lado da Janela

### **Dia 03 de abril de 2020:**

Não sei quando tudo volta ao normal. Ninguém sabe. Tudo virou projeção. Perda de controle. Passo o dia olhando sites de notícia, procurando respostas, respostas que ninguém tem. A ansiedade vem junto com a perda de controle. No final das contas, a gente não perde o controle, apenas a ilusão de tê-lo.

Falei hoje com a minha psicóloga sobre isso, nunca colocaria em palavras lidas conversas feitas em quatro paredes, todavia esse sentimento não é só meu. É dela também, de todo mundo com quem converso e que não converso também.

Estamos todos no mesmo mar, sentimento globalizado. Mas em barcos bem diferentes, desigualdade social.

### **Dia 04 de abril de 2020:**

Acordo, parece tudo um sonho. O dia passa. Solidão. Casa cheia. Uma solidão acompanhada. Ultimamente eu sou uma contradição ambulante. A personificação do paradoxo.

### **Dia 08 de abril de 2020:**

O despertador começou a espernear às 8 horas e 30 minutos, como acontece todos os dias. Me rolei. 10 horas. Abri os olhos e encarei o teto. Nada. Nada acontece. De repente, cai a ficha.

Me levanto e coloco minhas plantas para pegar meia luz. Minha crássula se espreguiça no sol, penso em como somos diferentes. A pele pálida de minhas mãos mostra que o isolamento social não mudou a rotina dos meus banhos de sol.

Olho para as minhas suculentas decapitadas e penso se conseguirei salvá-las. O apodrecimento começou de dentro para fora, nem vi acontecer. 29 dias para criar novas raízes, tempo suficiente para quebrar a economia. Grande parte do caule se foi, as folhas que caíram não são boas para criar um berçário. Está tudo bem, o Brasil não pode parar. Encaro a mesma imagem sem criatividade que a janela me mostra todos os dias e penso se um dia o ser humano irá perceber que nada vive sem vida. Nem a economia.

## **Dia 09 de abril de 2020:**

Acordo às 8 horas, só levanto às 9. Todos os dias são domingos preguiçosos. De manhã já começa a autocobrança: “olha que dia belo, cante alguma coisa, faça alguma coisa”, mas que vontade de cantar um passarinho de apartamento tem?

Tanta gente reclama que os dias parecem ter 60 horas, para mim, passarinho preso, passam voando. “Vamos, passarinho, faça algo. Por que tão quieto?”, sem ânimo olho pelas grades de meu ninho e penso em qual inspiração poderia ter aqui. Não sinto o vento em meu rosto, nem vejo a dança de meu parceiro.

A saudade se mistura com a ansiedade de já serem 4 horas da tarde e se torna angústia. Olho em volta da minha gaiola e solto um leve assobio: “se ao menos estivesse em boa companhia...”.

## **Dia 11 de abril de 2020:**

Alguns dias só valem a pena de noite.

## **Dia 12 de abril de 2020:**

Ontem não rendeu, hoje também não. Autocobrança. Ser humano que nasce em sistema capitalista não sabe ficar sem acumular informação. Vejo na TV enrolarem o pagamento do auxílio e penso em quantos já passam fome. Meus pais surtam, pois não podem trabalhar. Além da preocupação das contas, parecem não viver sem o capital girar. Nasceram nisso, não há vida sem produzir para os mais ricos, não há honra na escassez de bens.

O auxílio demora a chegar, querem ver o povo implorar para voltar a trabalhar. Com o trabalhador em casa eles não acumulam riqueza. A fome também mata. Se aproveitam da situação, criam formas de ganhar em cima da pandemia.

Penso em você, em seus carinhos, beijos e toques suaves. Lembro de você gargalhando na beira do mar e em todos os frios na barriga que me dá. Naqueles dias eu vivi. Vida. Economia acima. Não são seres, nem sentimentos, são estatísticas, gráfico exponencial que não importa.

Penso em você. Haverá poesia após a pandemia?

## **Dia 13 de abril de 2020:**

Acordo cansada. Me irritado. Ontem bocejei o dia inteiro, deitei na cama e acendi. Tenho sono, não cansaço. O corredor é uma pequena distância comparada à que eu percorria todos os dias e cinco horas se tornaram três.

Antes os dias tinham começo, meio e fim. Tinham olhos cansados e fechados, hora de dormir. No final das contas eu não durmo. Todos os dias são o mesmo, só mudam as atividades em que me atraso e a ansiedade me obriga a fazer. São capítulos iguais do livro “Isolamento Social”: mesmo cenário, mesmos



personagens, mesmas vontades, mesmos sentimentos e mesma insônia. De manhã não quero acordar, de noite não durmo. No final das contas eu abro os olhos sempre no mesmo dia.

Na TV, única janela que mostra algo diferente, vejo que o isolamento está acabando aos poucos. Muito cedo. Vejo o remédio da minha insônia. Paro. Penso. É o certo?

#### **Dia 14 de abril de 2020:**

Hoje eu não acordei, nem ao menos fui dormir. Meia noite e eu já posso narrar perfeitamente todo esse dia. Contar os sentimentos e o horário em que consegui me levantar. Os dias são todos iguais, as noites mudam de vez em quando.

Algumas noites eu danço, outras não durmo. Algumas não durmo porque não consigo, outras não quero. Hoje eu ainda não dormi. Não dormi porque acendi. Quero escrever sobre um dia que ainda não vivi. Ainda não vivi? Dias iguais, mês de só um dia, nada se escreve no calendário, nada se anseia além do fim que ninguém sabe quando chegará.

Agora chove. Mesmo escassa, a chuva anda por mais lugares do que eu ultimamente, eu nem ando por aí ultimamente. Ando por casa.

#### **Dia 15 de abril de 2020:**

Hoje o auxílio continua em análise. Será que merece receber do governo? Será que merece conseguir se manter? Contas atrasadas. Ainda conseguimos comer, por conta do cheque especial raspado e do trabalho que meu pai ainda tem.

Minha mãe se preocupa, é autônoma. Acordo todos os dias e vejo ela encarar o celular. Em análise. Autonomia, não conte com o governo. Meu pai usa frases de efeito e se contenta com vídeos sem fundamento científico. Acha que faz parte da elite. Manteve o emprego porque sabe mentir. Capitalismo.

Família de classe média. A mulher trabalha o dia inteiro, o homem não paga metade das contas. Às vezes tentam sentar com a elite e rir de quem pouco tem, se esquecem que o dinheiro vem de seu trabalho incessante. Em momentos como esse lembram de que estão mais para cá do que lá.

#### **Dia 16 de abril de 2020:**

Hoje de manhã eu quis escrever. Não consegui. Agora de noite também quero. Não consigo.

Alguns dias têm mais linhas do que outros. Outros dias nem linhas têm.

#### **Dia 18 de abril de 2020:**

Hoje seria um final de semana normal. Faxina sábado de manhã, estudar às tardes e tempo livre nas madrugadas. Mas não deu tempo, o isolamento social foi adiado.

Sou uma contradição interna. Gostaria de sair, viver a minha vida do outro lado da janela. Ver quem eu realmente amo. Não é o certo. Se privar agora para depois poder te ver. A saudade me faz companhia todos os dias. Já faz um mês.

Vejo eles planejando visitar os parentes distantes. Eles podem, eu não devo. É mais fácil de suportar um isolamento social quando você não o cumpre. Não aguentam a companhia saudade, mas eu devo.

### **Dia 20 de abril de 2020:**

Hoje eu tive que sair. Minha unha nasce curvada e encrava e preciso ajeitá-la com uma profissional. Saí e o único motivo de ter voltado é que eu sei que um dia poderei sair de novo. Esse não é um sentimento do isolamento social.

Fechei a porta do meu quarto pois não queria escutar. Às vezes as pessoas falam coisas com a intenção de machucar. E machuca. Dói, como unha que nasce curvada e encrava nos dedões dos pés.

### **Dia 22 de abril de 2020:**

Hoje eu não acordei no horário. Todos os dias são “o dia que eu vou conseguir, vou acordar às 8 horas e 30 minutos”. Até agora não consegui.

Estava com uma tosse que não passava, lembrei do dia que saí, fiquei com medo. A garganta está seca.

Minhas suculentas apodrecem de dentro para fora. Muita água. Eu também. Pouca água. A saúde de minhas suculentas depende da minha mudança de hábitos, a minha também. Talvez não sejamos tão diferentes assim.

### **Dia 23 de abril de 2020:**

Mudei os quadros de lugar hoje de tarde. Paredes diferentes para serem encaradas. Não mudei a janela de lugar. As pessoas do prédio da frente continuam encarando a mesma imagem.

Sou peixe preso no aquário, nadando para um lado e para o outro, para os vizinhos que fumam na sacada. Meu aquário não tem cara do mundo do outro lado da janela. Não tem algas falsas nem pequenos barcos naufragados. Mas tem predadores que nadam por cima da minha cabeça. Pensamentos.

Meu mundo de agora tem limites e transborda. Está cheio de mim. Quem nessa casa não está?

Olho para o meu reflexo. Limite transparente. Como era diferente a vida do outro lado da janela.

### **Dia 24 de abril de 2020:**

Hoje é o último dia que descrevo meus pensamentos diários nessas páginas. Falta mais de um mês. Já escrevi tudo que senti e que ainda vou sentir. Aqui dentro se vive o mesmo dia, se sente a mesma angústia e se ouvem as mesmas vozes.

Ficar presa comigo mesma é ter tempo para pensar. Pensar demais. Ter que me distrair. Me conhecer. Me conhecer para saber do que preciso. Ter tempo para mim é me dar atenção excessiva. Atenção que eu daria a outras coisas e pessoas ao longo do dia. Passo tempo demais comigo ultimamente. Overdose de mim. Aqui dentro as coisas não surpreendem, se repetem. Lá fora também.

Louise Dall’Agnol de Armas  
IFRS –Campus Farroupilha  
louise.dallagnol@farroupilha.ifrs.edu.br

## O necessário reinventar-se. E agora?

Reinventar. Reorganizar. Adaptar. Palavras proferidas e vividas nos diversos contextos da vida nesta quarentena desencadeada pela Covid-19. Reorganizar a rotina da casa, o jeito de trabalhar, a forma de ir ao supermercado. Reinventar o contato com pessoas queridas, a forma de comemorar os aniversários. Adaptar o abraço, transportando-o por uma tela; as rotinas do trabalho, que passam a ser desenvolvidas de casa. Cada um de nós, no seu contexto, foi provocado e mobilizado a reinventar-se, a reorganizar-se e adaptar-se.

Se o momento exigiu que essas palavras fossem tão exemplificadas no comportamento, como organizar-se internamente se o “caos” está lá fora? Fronteiras fechadas, medidas de isolamento social, possibilidade de hospitais sobrecarregados, suspensão de aulas presenciais, fechamento temporário de espaços comerciais e industriais. Situações que podem despertar variados sentimentos nas pessoas: medo de ser contaminado, de perder uma pessoa amada; angústia diante da incerteza em lidar com o desconhecido; receio de perder o emprego; tristeza por ter de cancelar uma comemoração ou viagem programada. Muitos tiveram e têm de dar conta de um processo de luto nesta quarentena. Luto da rotina, do contato físico próximo entre as pessoas, das formas de realizar o trabalho, das saídas de casa para jantar ou ir a festas, do contato frequente com os colegas em sala de aula.

Luto significa toda a gama dos processos psicológicos, sejam eles conscientes, sejam inconscientes, despertados por uma perda (BOWLBY, 1998), implicando um processo de reconstrução e reorganização emocional e cognitiva (FRANCO; MAZORRA, 2007). Nesse sentido, falar, do ponto de vista psicológico, da atual situação de quarentena é também falar do luto da vida anterior, da saudade de visitar os amigos e do almoço em família no final de semana, do aprendizado e das trocas das aulas presenciais na escola, da rotina do ir e vir ao/do trabalho. Kübler-Ross (1998), psiquiatra, definiu algumas etapas para a elaboração de situações de perda em que são esperadas emoções como raiva, tristeza, e até, por um momento, a negação da situação.

Pensar nessas emoções como naturais diante de momentos de perda reflete que todas as emoções integram uma mente saudável e, dessa forma, em certa medida, é esperado senti-las neste momento de quarentena. Porém, é necessário atentar para a intensidade e presença dessas emoções a fim de não desenvolver quadros de sofrimento psicológico mais graves. Christian Dunker, psicanalista e professor da USP (Universidade de São Paulo), em entrevista ao Jornal da USP (DIAS, 2020), aponta para a dificuldade

atencional, a insônia e a irritabilidade como efeitos da quarentena em algumas pessoas; em outras, a intensificação de sintomas de ansiedade e depressão preexistentes.

Um estudo publicado pela revista científica *The Lancet* selecionou 24 pesquisas, em dez países, sobre os efeitos psicológicos da quarentena em decorrência de SARS, ebola, síndrome respiratória do Oriente Médio, influenza H1N1 e influenza equina. Entre os resultados, os estudos apontaram estresse pós-traumático, confusão, raiva, frustração, tédio. Um dos estudos mostrou que, no período de quarentena, 7% do público da pesquisa relataram sintomas de ansiedade e 17%, raiva, sendo que, de quatro a seis meses após o período da quarentena, os percentuais reduziram-se para 3% com ansiedade e 6% com raiva. Outro dado apresentado pela revista *The Lancet* apontou sintomas de estresse pós-traumático maiores naqueles em quarentena por mais de dez dias, em comparação com aquelas pessoas que ficaram em quarentena por menos de dez dias.

Apresentar esses dados remete ao quanto a ansiedade, o medo, a raiva, a frustração podem ser potencializadas diante do lidar com o desconhecido, com novos hábitos, com a incerteza e com aquilo que, de certo modo, foge do controle e da vontade. Além disso, mostrar os dados em hipótese alguma sugere que não haja a quarentena, mas convida à reflexão sobre os efeitos do que estamos vivendo no comportamento humano. Permitir essa reflexão abre espaço para que ações e estratégias possam ser executadas visando à prevenção de dificuldades emocionais mais graves por meio da atenção e do cuidado com as pessoas.

A Organização Mundial da Saúde divulgou algumas estratégias para o cuidado com a saúde mental na quarentena decorrente da Covid-19, as quais podem amenizar e prevenir os seus impactos negativos. Entre as recomendações, estão o cuidado com a quantidade de notícias e a busca por informações confiáveis; a necessidade de haver uma rotina; a realização de atividades saudáveis; a manutenção dos laços sociais, tendo a internet como uma grande aliada (ONU, 2020). Mais do que estratégias, ousa-se interpretar que nelas estão embutidas o construir alternativas, o reinventar o que era feito para manter-se em movimento saudável.

Talvez, esse período, que fez/faz o mundo desacelerar e criar novos comportamentos, seja um convite para o encontro com nós mesmos. Uma oportunidade de olharmos com mais calma para o que gostamos, para valorizarmos os encontros presenciais, para desenvolvermos a tolerância, para exercitarmos a aprendizagem da convivência, para descobriremos um novo hobby. Também, quem sabe, espaço para olharmos as dores do que se queria viver e a frustração do não vivido. Para haver esse olhar integral de si, em cuidado com a saúde mental, não cabe o julgamento, que nos cega e enrijece emocionalmente; cabe o entendimento, a compreensão dos aprendizados e a aceitação do que foge do controle. Aceitar, nesse caso, não significa resignação, mas clareza e condições para lidar com a situação em seus prós e contras.

O “balé” de alegrias e tristezas internas, em momentos de harmonia e, em outros, de descompasso, é o que impulsiona a descoberta e a reinvenção. Fernando Pessoa, em uma célebre frase, diz “eu que me aguento comigo e com os comigos de mim”. Viver a quarentena, talvez, desperte várias

versões de nós mesmos, ora com mais raiva, ora mais ansioso, ora mais agradecido, ora mais emotivo. Facetas do humano, que nos lembram da nossa fragilidade e existência. Aprender a dançar na adversidade, acolher as frustrações, entender as dores, lidar com a raiva e a angústia são as provocações desse momento com que estamos aprendendo a lidar.

Diante disso, pode-se dizer que não são exatamente os fatos em si que nos causam sofrimento, mas a forma como lidamos com eles: o que conseguimos aprender, o que conseguimos ressignificar, o sentido que damos àquilo que pode parecer sem sentido. Cada um lidará com as situações a sua maneira, conforme sua bagagem, apresentando maior ou menor dificuldade, mas todos serão afetados e convidados a se reinventar de alguma forma. Em uma famosa frase, Elisabeth Kübler-Ross afirma que “pessoas bonitas não acontecem por acaso”, dizendo-nos que o caminhar, a forma de lidar com as dores e os amores é que revelará a beleza do ser humano em sua sensibilidade e cuidado consigo e com o outro.

A reinvenção de atividades e de atitudes e a redescoberta de si, mobilizada por uma situação de desconforto, de perdas, como a vivida na quarentena, pode ser encarada como aprendizado do período. Se mudanças e lutos ocorrem, se aprendizados acontecem e se a flexibilidade emocional apresenta-se, as coisas não serão como antes. Precisarão ser criadas, redescobertas, reorganizadas, adaptadas e reinventadas no existir entre o eu e o mundo.

## Referências:

BOWLBY, J. Perda: tristeza e depressão. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

BROOKS, S. K. WEBSTER, R.K., WOODLAND, L. et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*, v.395, 912-920, 2020.

DIAS, V. Como reorganizar a rotina pode ajudar sua saúde psíquica na quarentena. *Jornal da USP*. 2020. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/como-reorganizar-a-rotina-pode-ajudar-sua-saude-psiquica-na-quarentena/>. Acesso em: 26 mar. 2020.

FRANCO, M.H.P; MAZORRA, L. Criança e luto: vivências fantasmáticas diante da morte de genitor. *Estudos de Psicologia*, 24(4), 503-511, 2007.

KUBLER-ROSS, E. Sobre a morte e o morrer. 8 ed. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

Organização das Nações Unidas News (ONU News). Covid-19: OMS divulga guia com cuidados para saúde mental durante pandemia. 2020. Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2020/03/1707792>. Acesso em: 26 mar. 2020.

Ederson de Oliveira Cabral  
IFRS – Campus Restinga  
ederson.cabral@restinga.ifrs.edu.br

## Os espalhadores da peste

Lá por volta de 1630, a Europa era assolada pela peste bubônica, também conhecida como a peste negra. Nessa época, havia uma figura suspeita, emblemática e histórica, posteriormente<sup>12</sup> plasmada em relatos e romances italianos, que disseminava a enfermidade e era conhecida como l'untore, o espalhador da peste. Isso já vinha acontecendo há mais de um século. No entanto, esses espalhadores da peste, infelizmente, eram muitos e tiveram sua fama e sua caça anunciada nas primeiras décadas do século XVII.

Esses infelizes seres não espalhavam a peste involuntariamente. Pelo contrário, dissipavam a doença estrategicamente, por meio de unguentos, pomadas, talcos, pós, gorduras, lubrificantes, graxas etc — todos pestíferos, pois eram banhados nas secreções dos corpos contaminados e, assim, tornavam-se fontes de contaminação, os quais deixavam nos passadiços, nas batentes, nas maçanetas, nas aldravas das portas, nas bancas das catedrais, nos lugares públicos etc, tendo como alvo as roupas das pessoas. Essas que, sem nada saber, passavam a ser agentes transmissores involuntários e possíveis vítimas.

Não bastasse ser transmitida por contato com as secreções dos corpos infectados ou por via respiratória, unguir insetos— tais como formigas— ou pulverizar cédulas com a peste eram outros recursos para fazer circular a praga. Esses untori — ou seja, aqueles que, com as secreções pestilentas, untavam, umedeciam, lubrificavam, engraxavam objetos a serem dissipados nas cidades — visavam manter a doença para enriquecerem-se dos despojos dos mortos, dos doentes— nada mais óbvio!

Quem, anteriormente, recebeu a fama de ser um espalhador da peste era o grupo judeu— o que não é nenhuma novidade, pois sempre foi um povo perseguido, porém esse é um tópico a ser tratado em outra ocasião. No entanto, acusavam-se os agentes funerários, por serem pessoas já rejeitadas socialmente pela proximidade com os corpos pestilentos. Geralmente, eram insultados e expulsos, pois ninguém os queria por perto. Portanto, foram insulados no seu ofício, por terem contato com os cadáveres. Os agentes funerários vingavam-se dessa “desonra” deixando, discretamente, alguns objetos dos mortos espalhados pelas praças, com o intuito de que alguém fosse recolhê-los e, assim, conseguiriam fazer disseminar a doença. Eles eram os que mais obtinham ganhos com as mortes provocadas pela peste. Tal acusação não era de todo descabida. Havia uma caça decretada a tais espalhadores, e garantia-se uma significativa recompensa. Esse agente da peste aterrorizou as cidades, e não foi em vão que os locais mais afetados pela peste bubônica foram os grandes centros urbanos, provocando tensão na população, a qual já estava temerosa não apenas pelo contágio acidental, mas também pelo estratégico. Muitas autoridades e muitos agentes de saúde não acreditavam nesse modo de contaminação proposital, até que alguns

---

<sup>12</sup> Principalmente em *Os noivos (I promessi sposi)*, de 1827, romance histórico de Alessandro Manzoni (1785-1873) e em *Decamerão (Decameron)* de Giovanni Boccaccio (1313-1375).

espalhadores foram pegos e, posteriormente, enforcados. Houve um que, antes de sua execução, revelou um suposto antídoto, um tipo de unção que, segundo ele, poderia curar e com o qual garantiria a sua imunidade. Após esse fato, as pessoas envolvidas com a saúde e as autoridades passaram a crer, legitimaram o fato e começaram a divulgar a informação, alertando a população.

Outros tantos espalhadores, incluindo comissários de saúde e barbeiros, foram presos. Uns morreram na prisão, outros foram, simplesmente, queimados ou enforcados. Muitos confessaram, entre esses administradores públicos. Porém, nem todos assumiram, e alguns, para eximirem-se, geralmente, em suas últimas palavras, culpavam outras pessoas, e a perseguição continuava. Assim, não se descobriu um bando, mas cerca de duas mil pessoas, de diferentes círculos, funções e classes sociais, que espalhavam a doença pela península.

A peste negra assolou por muito tempo e matou mais de um terço da população europeia, mas a ação dos espalhadores foi um elemento que colaborou com o fim de um sem número de vítimas por várias regiões italianas. Teorias emergiram em relação aos espalhadores: divergências políticas, atividades demoníacas, falta de fé e muitos absurdos; contudo, nenhuma delas trouxe os mortos de volta.

Durante a peste negra, muitos buscaram o isolamento social. Quem tinha condições de sair dos centros urbanos, abrigava-se em lugares mais remotos, como o campo afastado ou o litoral. A manifestação, os sintomas, a evolução da peste era algo medonho. Os doentes eram, muitas vezes, executados, mas, geralmente, eram isolados e abandonados para morrer. Essa praga arrasou a Europa por quase quatro séculos (XIV, XV, XVI e XVII), tanto por sua própria ação quanto pela ação dos espalhadores, que viam rentabilidade no horror provocado pelos surtos da peste. Nesse período, houve escassez de mão de obra; os nobres não tinham quem os servisse, pois o povo estava morrendo; havia montanhas de corpos sendo queimados e aglomerados de cadáveres sendo enterrados em valas comuns. Há muitas histórias sobre a peste negra e muitos personagens emblemáticos. Essa lembrança da peste negra<sup>13</sup> finda aqui, pois o interesse está em abordar alguns aspectos sobre a pandemia atual.

Em 2020, a humanidade, mais uma vez, é assolada por uma pandemia, provocada, agora, por um vírus: o novo coronavírus, que migrou de morcegos para os seres humanos. Embora a chance de surgir uma pandemia fosse evidente no mundo contemporâneo, esse primeiro surto chegou sem avisar, apanhando todo o planeta de surpresa, escancarando a fragilidade de vários sistemas de saúde,

---

<sup>13</sup> O autor desse ensaio viveu e estudou na Itália, na cidade de Bolonha, sede da mais antiga universidade do mundo ocidental, fundada em 1088, a *Alma Mater Studiorum Universit  di Bologna*, e não somente por acaso, mas também por curiosidade, viu estampado, em muitos lugares, o médico da peste – personagem, hoje, alegórico. Na Idade Média, os médicos mais famosos estudavam nessa universidade e, para combater a peste negra, tinham um traje muito peculiar: um chapéu negro, uma máscara similar a um bico de pássaro e vestes negras de couro, as quais os protegiam do contato com as secre es. As informa es trazidas pelo autor são extraídas não apenas dos romances citados anteriormente, mas também foram ouvidas, em forma de relato, de muitos colegas e cidad es bolonheses, como forma de apresentarem as inúmeras atra es e particularidades da cidade, designada também como a culta, a gorda e a vermelha.

mostrando muitos soberanos perplexos, uns negando ou minimizando a possível e provável desordem, outros<sup>14</sup> tomando decisões no tempo certo e muitos agindo como espalhadores da peste.

A Itália, em meados de março, foi a protagonista da calamidade. Bergamo, cidade italiana, chegou a ser o epicentro da pandemia. Um pouco antes, houve uma campanha realizada pela prefeitura de Milão, a qual incentivava a abertura do comércio: Milano *non si ferma*<sup>15</sup> (Milão não para). Uma das frases da campanha era “non abbiamo paura”, ou seja, não temos medo. Não sentir medo é uma sensação que não faz alguém escapar da irresponsabilidade. Tentar manter o ritmo da cidade, capital da Lombardia, não promovendo as devidas restrições, foi, sem dúvida, um erro, e suas consequências fizeram milhares de vítimas. Mais tarde, após contabilizarem as mortes, o prefeito afirmou que tal ação foi um equívoco. Com ou sem intenção, houve, de algum modo, aí, uma ação de um espalhador da peste.

Podem-se citar vários outros países que foram acometidos pelo vírus, mas é melhor apenas situar os países que puderam ter um tempo de preparação, e é ainda preferível somente tocar em alguns pontos dessa pandemia bem situados aqui no Brasil. A partir do dia 26 de fevereiro, data do primeiro caso no Brasil, já aconteceram diversas ações dos espalhadores da peste. O discurso das autoridades foi modalizado, muitas vezes: i) a partir da segunda semana de março, escutou-se sobre e pediu-se o isolamento social; ii) em meados de abril, ouviu-se, das autoridades, sobre distanciamento social; iii) passado algum tempo, nos dias finais de abril, observa-se o relaxamento do isolamento. No entanto, muito mais se percebe, na atmosfera sonora brasileira, a palavra economia do que qualquer outra. Houve maior preocupação com ela do que com ações efetivas para o combate ao vírus, como distribuição de álcool em gel, montagem de hospitais de campanha, compra de respiradores por parte das autoridades.

No início da pandemia, não havia notícia de uma ação dos bancos privados, mas surgiu na mídia uma propaganda que divulgou que Bradesco, Itaú e Santander compraram, importaram e doaram 5 milhões de testes de covid-19. Mas, mesmo assim, a falta de testagem em massa por parte das autoridades também é uma ação do moderno espalhador da peste.

No início da pandemia, no Brasil, o álcool em gel foi supervalorizado, não se encontraram mais máscaras ou luvas nas farmácias. Muitas pessoas estocaram não só medicamentos, mas também alimentos, deixando vazias as prateleiras dos supermercados preferidos da classe média. O sumiço do álcool em gel, para prevenção, como agente esterilizante, para combater a ameaça é algo normal, mas os oportunistas de plantão, os quais cobraram um valor exorbitante, também agiram como espalhadores da praga.

Houve autoridades disputando espaço midiático, aparecendo demais, trocando farpas e desorientando a população, e isso foi mais uma das atuações dos modernos espalhadores da peste. Os eufemismos foram evidentes de março a meados de abril, pois, diferentemente da peste negra, na qual

---

<sup>14</sup> Melhor seria dizer outras, pois eram mulheres que estavam no papel de líderes de seus países e que tomaram decisões no tempo certo, evitando o pior e controlando o contágio de modo exemplar.

<sup>15</sup> Para assistir à campanha, acessar o seguinte link: <https://www.youtube.com/watch?v=Gr0Nsrz7W3s>.



muitos nobres tiveram de assumir o trabalho pesado, surgiram medidas provisórias e decretos que tentaram “impedir a interrupção de atividades e do fornecimento de insumos e materiais necessários à sobrevivência, saúde, abastecimento e segurança da população”, apontando, entre diversos serviços essenciais, a “produção, distribuição, comercialização e entrega, realizadas presencialmente ou por meio do comércio eletrônico, de produtos de saúde, higiene, alimentos e bebidas”. Há muitos serviços que são considerados essenciais, mas a classe trabalhadora está envolvida na maioria deles, expondo-se, arriscando-se, para zelar pelas vidas de muitos que estão em um “isolamento social” e com salários garantidos, muitas vezes aparecendo nas ruas sem máscara, luvas ou qualquer outro aparato que garanta um mínimo de segurança.

Autônomos entraram em desespero; patrões e empresários fizeram carreatas contra o isolamento, mesmo sabendo que descumpriam as orientações do Ministério da Saúde, que tem um capítulo à parte num show de horrores e de egos horrendos. Desalentados continuaram desalentados.

Houve coletivas de imprensa do Ministério da Saúde. Houve também desmoralização do ministro da saúde. O presidente da República entrou em conflito com as posições desse ministro, que pedia isolamento social. Por fim, o ministro do isolamento foi exonerado e foi chamado um outro, que estaria em total afinidade com a posição do presidente.

Inacreditável, mas o presidente, não bastasse sua explícita falta de compreensão sobre uma pandemia, disse publicamente que a covid-19 era uma gripezinha, saiu em uma carreata, passeou por Brasília, não visitou hospitais, mas padarias, e, num desses passeios, como um espalhador da peste, passou a mão no nariz e cumprimentou uma idosa. Além disso, subiu em um carro e discursou, tossindo diversas vezes sobre outras pessoas, em uma manifestação a favor da intervenção militar. Nada mais cafona que subjugar uma pandemia, nada tão cafona como ser um espalhador e fomentador da praga em período pleno de informação.

A figura do espalhador da peste não é algo do passado. Em pleno século XXI, negar a ciência, tirar suposições que rechaçam medidas de combate ao vírus, ignorar as mortes, pensar no que fazer com os respiradores depois da pandemia – se houver um depois no Brasil –, deixar de realizar os testes, não desconfiar dos números, fingir que não há subnotificação são ações atualizadas dos espalhadores da peste. Além de tudo isso, desorientar as iniciativas de combate e construir um cenário de conflitos políticos obscuros é, sim, ser espalha-praga.

O caos político no Brasil já estava anunciado, porque eleger alguém que não debateu, tampouco apresentou um plano de comando, nada mais é que desejar um desgoverno. É nítido que o Brasil está sob o direcionamento de um presidente casual, que nunca teve preparo, o que falar de um projeto. Ademais, como pensar que qualquer projeto que saia das cabeças alucinadas que estão ao seu redor seja um projeto democrático. Por fim, não há como pensar no fim da pandemia, aqui, com tantos espalhadores da peste em ação.

Todas essas (in)ações não poderiam fazer parte do cotidiano de uma autoridade pública. As autoridades deveriam agir por meio do exemplo, pois seus gestos são imitados, não somente por meio da

identificação com um suposto líder, da afiliação ideológica, da obediência cega, dos neurônios-espelhos etc, mas também porque, há muito tempo, a nação brasileira é sabotada, pois segurança, saúde e educação são um privilégio, um bem a ser consumido, e não um direito garantido e expandido a todos os cidadãos. Dessa forma, um país que desmancha a sua educação, omite-se com a saúde, esquece a segurança, plantando, assim, ignorância, não poderá colher a solução de uma pandemia com fé, água tônica e com conduta delirante diante dos fatos sinistros que a covid-19 trouxe ao Brasil.

Fé e oração não podem ser as únicas armas de combate a uma pandemia na segunda década do século XXI, pois, se for assim, a sociedade brasileira realmente voltou no tempo, fixou-se na idade média— período em que se desconheciam as causas dos males que assolavam a humanidade. Se todo o capital tecnológico e científico for pisoteado no Brasil da ordem e do progresso desenfreado da pandemia, não se pode estar no aqui e agora do século. Portanto, retrocede-se ao absolutismo do caos, da maldade, do obscurantismo, da incultura, da ingenuidade etc. Não se entra aqui na questão do consumo, pois isso é algo que há muito vem sendo injetado na cultura, e por isso houve abertura do comércio, por uma pressão ridícula e pequena dos empresários, concretizada por meio de carreatas em praticamente todo o solo nacional, que protestavam contra o isolamento social. Com isso, cabe ainda dizer que houve shoppings que abriram suas portas com recepção especial: funcionários batiam palmas aos consumidores aglomerados. Os escolhidos da desigualdade brasileira entravam no templo do comércio pisando em tapetes vermelhos, enquanto músicos tocavam *Have You Ever Seen The Rain?*, de Creedence— o que mais parecia uma arena sacrificial sinistra ou uma reunião dos espalhadores da peste. A força do hábito impregnado do consumo subjuga a necessidade de isolamento social. No Brasil, se um shopping reabre em plena pandemia, é quase como se um espalha-pestes colocasse mensagens em aviões dizendo: “não há perigo para você, salve a economia”. Sem dúvida, como era de se esperar, após a reabertura do comércio, aumentaram os casos confirmados não apenas Blumenau, como em outras cidades. O simbólico e trágico da canção, nesse contexto, é que ela anuncia um fim: *when it's over* (quando isto acabar). Um fim que não acontece, nem na letra nem no Brasil, pois o país estava no meio da pandemia. *Have You Ever Seen The Rain?*, você viu a chuva alguma vez? Se tais cidadãos consumidores e empresários tentassem responder à pergunta (do título da canção), seria “não”, um trágico não, ignorando a letalidade do vírus, agindo como verdadeiros plaguespreader, propagadores do mal. Esse pequeno episódio não foi algo raro e isolado no maior país da América latina.

Vê-se que os espalha-pestes são atemporais. Porém, cada um os vê por meio do seu ângulo de visão, tal como a máxima saussuriana que diz que “o ponto de vista cria o objeto”, porque, para uns, os propagadores são as próprias autoridades; para outros, são os comunistas; para uns, são os ricos que contaminaram as suas empregadas; para outros, são os pobres e a sua higiene; para uns, é a própria Organização Mundial da Saúde; para outros, são os chineses; para uns, são as estrelas e o alinhamento planetário; para outros, a pandemia nem existe. “E daí?”.

Além de muitos descontentes, pois não somente assumiram a função de propagadores do vírus, também se encarregaram de distribuir e declarar o mal. Houve pessoas querendo identificar com fitas

vermelhas aquelas que não querem trabalhar por medo da propagação e do contágio, mas são interpretados maliciosamente como aqueles que não querem trabalhar por seu bel prazer, pois “não querem fazer a economia girar”. “E daí?”.

“E daí? Lamento, quer que eu faça o quê?”. Essa foi a resposta do presidente, quando uma jornalista o informou que o Brasil superou a China em número de mortes. A jornalista, em reação, disse “cite os números”, mas o presidente passou a responsabilidade disso ao ministro da saúde que está totalmente alinhado com ele. Ora, não se poderia esperar mais de um presidente patentemente despreparado. As mortes não o comoveram. Qualquer nação quer ter um líder forte, que seja duro para enfrentar as calamidades que podem atacar seu país. Mas a força apresentada ou representada pelo messias que não faz milagres não é uma força que vem dos planos de emergência contra o coronavírus. Infelizmente, é rigidez da ignorância, o que fez dele o líder isolado, o espalha-pestes mor do Brasil.

**Fernanda Antoniollo Hammes de Carvalho**  
IFRS – Campus Rio Grande  
fernanda.carvalho@riogrande.ifrs.edu.br

## **Isolamento social, autorreorganização e estilos emocionais de cada um em tempos de pandemia COVID-19**

### **1 Introdução**

Pandemia COVID-19... Nesse momento de incertezas em que o isolamento social é imprescindível, somos afetados significativamente no nosso modo de viver, de ser e de reagir frente ao inesperado. Trata-se de uma época de alterações comportamentais, que exige mudanças de pensamentos e ações que até então estavam atreladas aos padrões “normais”, embutidos nas práticas sociais.

Considerando as especificidades de cada indivíduo, a maneira de lidar com o novo envolve diferentes reações advindas de distintas interpretações, emoções e comportamentos. As pessoas lidam com as informações e eventos que vivenciam a partir da interlocução entre cognição e emoção, o que as torna únicas na maneira de atuar no mundo e se relacionar com os outros.

Nesse sentido, defendo a tese de que ao obtermos uma compreensão aprimorada do comportamento humano, podemos melhor viver e conviver nessa época de pandemia, na qual há uma variação acentuada de comportamentos. Esse entendimento ampliado poderá fomentar a autorreorganização como indivíduo e a compaixão em meio ao coletivo, minimizando contrastes.

Adotando essa linha de pensamento, assevero ser relevante explorar como as neurociências têm contribuído para melhor entendermos os variados comportamentos emocionais das pessoas. Assim, a ideia central deste ensaio é promover uma reflexão acerca dos estilos emocionais de cada um e os possíveis comportamentos sob uma perspectiva interdisciplinar. Meus argumentos são fundamentados em pesquisas na área da neurociência afetiva, como os trabalhos de Antônio Damásio e Richard J. Davidson e Begley e na teoria do filósofo e sociólogo Edgar Morin.

Com a finalidade de promover a gradativa imersão cognitiva do leitor, o texto, a partir dessa introdução, passa primeiramente a abordar a necessidade de autorreorganização do indivíduo perante situações inesperadas e confusas, tendo como pano de fundo o referencial teórico de Edgar Morin. Seguindo a essa abordagem, são apresentados achados neurocientíficos, dando ênfase aos estudos de Damásio e Davidson e Begley.

Na condução do manuscrito, ao incluir as considerações finais, pretendo ter colaborado para ampliar as percepções a respeito do impacto da COVID-19 em nossas vidas e gerado interesse em compreender as bases neurobiológicas e sociais do comportamento humano. Como consequência,

acredito que esse conhecimento pode promover mudanças conceituais que, por sua vez, podem fundamentar mudanças comportamentais.

## **2 O homem como indivíduo autorreorganizador**

Conforme o que preconiza Morin (1999; 2003), o homem é um indivíduo autorreorganizador, isto é, diante de processos de interação com o ambiente, o homem modifica a si mesmo, num movimento recursivo e antagônico, que comporta a ordem e desordem. Como organização viva autopoiética, apesar de como sistema humano apresentarmos ordem e regularidades, estamos em equilíbrio dinâmico (homeostase), sujeitos à alternada ordem e desordem e, conseqüentemente, à autorreorganização. Nessa relação com o meio emerge a autonomia e a dependência do ser humano.

Como bem salienta Morin, “a noção de autonomia humana é complexa uma vez que depende de condições culturais e sociais” (2003, p. 96). Simultaneamente, o homem passa a ser produto e produtor do ambiente, pois ao sermos autônomos nos é possibilitado examinar hipóteses de condutas, fazer escolhas, tomar decisões e essas, por sua intencionalidade, afetam o meio em que vivemos. De acordo com o autor, a reorganização é vital para o indivíduo, sendo que a complexidade da vida a faz incerta e não trivial. As crises implicam novas decisões, os imprevistos mudanças de rumo, desvios, e, nesse caso, os programas, como comportamento usual, não são suficientes para manter o sistema vivo. Nesse ponto, em que a situação não é normal e o aleatório intervém, diante da instabilidade, há necessidade de estratégia.

Ao opor-se ao programa, que se traduz em ações comumente adotadas no nosso cotidiano, a estratégia evoca um comportamento novo ou inovador essencial para a reorganização adaptativa quando considerados acontecimentos inesperados. Assim, ainda na visão de Morin (1999; 2003), o pensamento autogenera-se em uma reflexão recursiva, se reelabora, se reorganizando, podendo assim o homem modificar seu sistema interno de crenças e motivações.

Articulando os preceitos de Morin com os estudos neurocientíficos (LENT, 2008; GAZZANIGA; HEATHERTON, 2007) é reconhecida a capacidade de modificação estrutural e/ou funcional de conexões neurais envolvidas em padrões comportamentais, caracterizando a plasticidade neural (neuroplasticidade). As experiências individuais e os processos de interação que ocorrem na vida de cada um fazem com que o sistema nervoso responda de modo dinâmico, usando padrões neurais já estabelecidos e/ou a partir da reconfiguração das redes neurais que constituem nossas memórias com base em informações “arquivadas”. Desse modo, a plasticidade ocorre via sinaptogênese, isto é, envolve a conexão e (re)conexão entre os neurônios, organizando e reorganizando as respostas conforme as demandas do meio.

Os achados no campo das neurociências (cognitiva, afetiva e social) apontam ainda que não só as capacidades cognitivas, como memória, pensamento e linguagem, mas também as sociais e emocionais se associam a um sistema complexo de redes neurais. De acordo com Damásio (2011) e Davidson e Begley (2013), as experiências vividas podem influenciar significativamente as respostas fisiológicas do

organismo, gerando um impacto acumulativo e possíveis alterações comportamentais positivas ou negativas nas condutas e na saúde física e mental do indivíduo. O bem estar emocional e as competências sociais são fundamentais para a tomada de decisões, conduzindo pensamentos e comportamentos.

Pensando na problemática global da pandemia da COVID-19, são novas circunstâncias sociais, as quais não permitem a execução de padrões comportamentais habitualmente vividos. O momento requer adaptações em diferentes áreas (econômica, saúde, social), o que demanda maleabilidade e flexibilidade de pensamentos e ações individuais e coletivas, abarcando o zelo pela própria saúde e o bem da comunidade. Nessa linha de pensamento, identifico a importância da capacidade do homem de atuar no mundo de modo cooperativo e de compreender a si mesmo para regular a própria vida.

O conhecimento sobre o funcionamento do cérebro oportuniza aprimorar nossos comportamentos, pois amplia nossas possibilidades de entendimento das bases biológicas da percepção pessoal, da cognição social e do comportamento interpessoal (GAZZANIGA; HEATHERTON, 2007). Partindo do princípio da autorreorganização, passo a abordar os estilos emocionais de cada um, com a intenção de mostrar como as pessoas podem lidar de modo diverso com a pandemia COVID-19, salientando a possibilidade de aprimorar nossas condutas no viver e conviver em sociedade.

### **3 Os estilos emocionais em tempo de pandemia**

Na visão de Morin (2003), perceber a complexidade torna-nos prudentes, atentos para a vida que constantemente apresenta o novo, o diferente. Mas como as pessoas lidam com a complexidade que caracteriza a vida em tempos de pandemia? Como lidam com o isolamento social e com a necessidade de ficar em casa?

A maneira como vamos administrar essas demandas sociais nessa fase de nossas vidas encontra fundamento no campo neurocientífico. Para Davidson e Begley (2013), as razões pelas quais as pessoas reagem de modo diferente durante as experiências de vida são muito dependentes de seus estilos emocionais, pois são diferenças que se traduzem em padrões de atividade cerebral, sendo que o estilo emocional de cada um tem origem na combinação das seguintes dimensões: Resiliência, Atitude, Intuição Social, Autopercepção, Sensibilidade ao Contexto e Atenção.

Para uma aproximação da teoria com a realidade, primeiramente precisamos entender como a COVID-19 nos atinge emocionalmente. As informações que obtemos e/ou vivências que temos podem gerar estímulos emocionais competentes (EEC), os quais, conforme Damásio (2011), autor da teoria do Marcador Somático (MS), podem ser concebidos como todo e qualquer objeto ou evento que pode gerar estados emocionais que direcionam nossas respostas comportamentais diante da situação experienciada. Para o autor, a tomada de decisão emerge não só do racional, mas também de uma avaliação emocional, e os EECs impactam respostas futuras em situações iguais e/ou semelhantes. Trata-se de antecipar emoções positivas e negativas, ainda que inconscientemente, numa espécie de simulação denominada “marcador somático”, trazendo à tona reações corporais como, sudorese, taquicardia, contrações musculares, que sinalizam para o cérebro o estado corporal experimentado naquele momento. Se o EEC

desencadeou uma emoção positiva, temos tendência a aceitar situações que se repetem ou são semelhantes àquela anteriormente vivenciada. Do contrário, perante EEC negativo, o marcador somático nos leva a rejeitar a experiência repetida ou semelhante.

Assim sendo, a pandemia de COVID-19 atingiu nossas vidas como um EEC, e mais especificamente, a exigência de isolamento social, sendo o estilo emocional base para nossos comportamentos. Quanto à dimensão Atitude, pessoas com Atitude negativa perante os reveses da vida, são mais pessimistas e tem maior tendência a se recuperar lentamente dos sentimentos negativos, o que pode as tornar menos resilientes, ou seja, menos capazes de se recuperarem dos sentimentos de raiva, tristeza ou de qualquer outra emoção negativa após perdas, adversidades, reveses ou outros tipos de aborrecimentos. Importa destacar que indivíduos que têm capacidade de sustentar emoções positivas, são otimistas, o que é um complemento à Resiliência.

Exemplificando, consideremos aqui a abordagem do COVID-19 na mídia, seja apresentando fatos políticos, econômicos e/ou relativos à saúde. Para Dijk (2008), o discurso midiático tem grande influência mental, ou seja, pode modelar ou mudar as crenças pessoais, pois usualmente, como eventos comunicativos, escolhe as mensagens e como serão transmitidas as informações. Assim, o discurso midiático conduz percepções, produzindo significados e representações que atingem o público a quem se destina, mas nem todos os indivíduos lidam da mesma forma com as mensagens dos discursos proferidos. Os pessimistas terão uma tendência a prestar mais atenção a notícias negativas, podendo desenvolver comportamentos ansiosos e depressivos quando considerado o isolamento social. Algumas pessoas podem, inclusive, apresentar aversão demasiada a ambientes que necessariamente precisam frequentar, como um supermercado ou trabalho, como uma espécie de fobia social. Outras, ainda podem se sentir abandonadas, por exemplo.

Já os otimistas tendem a considerar as possibilidades de cura e demais aspectos positivos apresentados pela mídia, afastando as condições estressantes das emoções negativas e trazendo benefícios à saúde. Contudo, há que se precaver do “otimismo cego”, como bem destacam Davidson e Begley (2013), pois a Atitude positiva num nível elevado impede o sujeito de analisar riscos reais a serem enfrentados, no caso da COVID-19, a minimizarem o ganho obtido com o isolamento social.

No que se segue, veremos que as dimensões continuam articuladas entre si. No que diz respeito à dimensão Autopercepção, atualmente, diante da pandemia de COVID-19, para as pessoas que estavam acostumadas a viver e interagir socialmente de modo presencial e intenso, não há distrações suficientes. Nessa direção, a ideia de isolamento social, de “ficar em casa”, para alguns, é uma espécie de confinamento, pois as distrações oferecidas pelo convívio social não são possibilitadas em sua totalidade. Indubitavelmente, vivemos uma fase em que a pessoa precisa conviver consigo, e não tanto com a companhia dos outros, ainda que tenha as possibilidades de interagir de modo presencial com a família e/ou via recursos tecnológicos como internet e redes sociais com outras pessoas.

As atividades sociais como vivenciadas até então, podiam, para muitos, tirar o foco atencional de sua própria vida, distanciando problemas e/ou afastando-se de situações desagradáveis. Para muitos,

refletir sobre sua própria vida, ter esse tempo disponível para si não é algo “confortável”, uma vez que pode conduzir a um exercício de Autopercepção. De acordo com Davidson e Begley (2013), o conceito de Autopercepção remete à capacidade do indivíduo de reconhecer e interpretar os sinais corporais, conscientes de suas emoções e pensamentos. Talvez a indisposição para a reflexão embutida nessa fase de isolamento social advenha do fato de que não fomos educados para pensar sobre quem somos. Mas conforme Morin (1999, p. 212) momentos como este podem ser propícios para desenvolver a consciência pessoal, “[...] trata-se de um ato reflexivo que mobiliza a consciência de si e engaja o sujeito numa reorganização crítica do seu conhecimento ou mesmo na interrogação dos seus pontos de vista fundamentais”. Obviamente, que a Autopercepção em grande intensidade pode levar a pessoa, em especial pessimista, a se concentrar única e exclusivamente em si, o que pode levá-la também a vivenciar emoções desagradáveis e ao sofrimento extremo.

Soma-se a isso que, para algumas pessoas, estar na companhia de uma família que não costumeiramente dividia o espaço físico, ou que ainda dividia, mas tinha meios de afastar-se de um convívio intenso, pode ser alavanca para a revolta, a insatisfação, a negatividade e desconforto, pois temos chance de “processar o outro detalhadamente”. Afinal, pensando em convívio familiar, o “estar em casa” oferece condições de utilizarmos nossa Intuição Social, outra dimensão do estilo emocional, de forma mais profunda. Usamos a capacidade de captar indicações verbais sutis, de decifrar a linguagem corporal das pessoas, a entonação e as expressões faciais daqueles com quem regularmente dividimos o espaço físico, o que é essencial para o comportamento empático e a compaixão (DAVIDSON; BEGLEY, 2013).

No entanto, para pessoas otimistas o isolamento social pode ser concebido como algo positivo, agradável. Elas percebem o quanto estar com a família ou estar só pode contribuir para a evolução de relacionamentos ou para desenvolver o autoconhecimento, pois são ampliadas as oportunidades de melhor compreender os outros e de desenvolver a Autopercepção.

Quanto à necessidade de “ficar em casa”, considerando o distanciamento do coletivo social, a adaptabilidade da pessoa a essa exigência social sofre impacto da Sensibilidade ao Contexto apresentada pelos indivíduos. Davidson e Begley (2013) a caracterizam como capacidade de perceber o entorno social, de perceber as regras implícitas dos relacionamentos sociais em diferentes contextos, levando a respostas emocionais adequadas. Temos atualmente um contexto específico, no qual “ficar em casa”, aceitando com tranquilidade esse recolhimento social, é fundamental para manter-se seguro em tempo de pandemia, bem como para a saúde e bem estar da comunidade.

No que tange à Atenção, mais suscetíveis ao abandonar o isolamento social podem ser aqueles indivíduos que têm baixos níveis nessa dimensão, ou seja, menor capacidade de manter o foco atencional, diminuída capacidade de filtrar os estímulos, evitando distrações, interferindo na capacidade de realizar tarefas e manter a tranquilidade (DAVIDSON; BEGLEY, 2013). Imaginemos o quanto a população fica à mercê da avalanche de estímulos provenientes de diferentes comportamentos sociais perante a necessidade do isolamento social. Exemplificando, certamente é difícil manter-se tranquilo e “ficar em



casa” quando pessoas com quem mantém vínculos afetivos, como amigos e/ou familiares, adotando comportamento de grupo, compartilham a vida social sem restrições. Nesse caso, é possível que como estímulo distrativo atrelado ao prazer, a alegria de estar juntos e em contato presencial, esses comportamentos gerem impulsos emocionais positivos que retiram o foco atencional acerca de permanecer em isolamento social. A pessoa nessa situação, desconcentrada da relevância do isolamento, tende a adotar o mesmo comportamento de risco. Conforme Damásio, um EEC positivo conduz a tomada de decisão em prol da adoção do comportamento que leva ao prazer e afasta do desprazer. Como é perceptível, ao desviar a atenção de si e prestar atenção no comportamento dos outros, ela revela atitude demasiada otimista e baixa sensibilidade ao contexto. Em contrapartida, aqueles que estão concentrados nas normas sociais preconizadas pelas autoridades sanitárias, tendem a ignorar essas distrações, filtrando uma possível causa de ansiedade em meio ao isolamento social e nele permanecendo.

Com as considerações até aqui tecidas, reitero que as dimensões estão interconectadas, de modo que o comportamento do estilo emocional é fruto da ação em conjunto dessas diferentes dimensões frente aos acontecimentos de nossas vidas. Embasada em Davidson e Begley (2013), ressalto que podemos reconduzir nossos estilos emocionais, pois estão fundamentados em redes neurais que podem ser reconfiguradas através de autoconhecimento e autogerenciamento das dimensões abarcadas, reestruturando nossas respostas comportamentais frente ao isolamento social. Como assevera Morin (1999; 2003), em tempos de crise é emergente a substituição dos programas por comportamentos estratégicos!

#### **4 Considerações finais**

Oferecer embasamento teórico e científico com vistas a colaborar para a compreensão do momento em que se vive, tendo como referência a interlocução em áreas não tradicionais, foi para mim também um exercício de reflexão e autoconhecimento. E com mais afinco considero crível defender que conhecer como um momento de crise pode afetar cada um de nós, gerando transformações fisiológicas e psicológicas, pode contribuir para que nos tornemos proativos nesse tempo de isolamento social e, paralelamente, pode melhorar nossa competência social.

Imersos na instabilidade que marca os tempos de COVID-19, me parece plausível pensar que novos conceitos fomentem questionamentos, estimulem a revisão de crenças e, ao propiciar novas percepções, nos tornem capazes de um melhor autogerenciamento de ideias e escolhas comportamentais. Como apresentado, não somos imutáveis! Os indícios científicos nos mostram o quanto podemos alterar as redes neurais que sustentam pensamentos e emoções, incluindo nossos estilos emocionais.

A situação que hoje enfrentamos é um desafio do mundo exterior, perante o qual são necessárias autorreorganização e responsabilidade social diante da beleza profunda e indefinida de bem viver e conviver!

#### **Referências:**

DAMÁSIO, A. E o cérebro criou o homem. São Paulo: Companhia das Letras, 2013.

DAVIDSON E BEGLEY, R. J. O estilo emocional do cérebro. Rio de Janeiro: Sextante, 2013.

DIJK, T.A.V. Discurso e poder. São Paulo: Contexto, 2008.

GAZZANIGA, M. S.; HEATHERTON, T. F. Ciência Psicológica: mente, cérebro e comportamento. Porto Alegre: Artmed, 2007.

LENT, R. Neurociência da mente e do comportamento. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

MORIN. E. O método 3: o conhecimento do conhecimento. Porto Alegre: Sulina, 1999.

\_\_\_\_\_. Introdução ao pensamento complexo. Lisboa, PT: Stória Editores, 2003.

**Josmael Corso**  
IFRS –Campus Rolante  
[josmael.corso@rolante.ifrs.edu.br](mailto:josmael.corso@rolante.ifrs.edu.br)

## Um bife a menos

Nossa cota diária de proteína animal já tinha, por si só, seus prejuízos à saúde individual. Mas quem diria que ela causaria tantas consequências à saúde coletiva e ao ambiente global. Bem, a lista de quem diria, disse e diz é enorme: cientistas, ambientalistas, movimentos sociais, povos indígenas... apenas para citar alguns exemplos. Não falta quem o diga, mas sim quem os escute. Há uma relação direta do bife nosso de cada prato com a pandemia do coronavírus.

A demanda mundial por carne tem sido um grande pivô na destruição de ambientes naturais para sustentar rebanhos de animais de criação. Mas, infelizmente ao redor do mundo, não é só o guisado de boi que vai para a mesa da população. Qualquer carne animal pode ocupar esse lugar. Se a desejada picanha é cara para muitos, disponível para poucos, o que vai ao forno é carne de pangolim, jacaré, cobras e até morcegos. Antes que você ouça ou ouse críticas aos chineses por fazer almôndegas com animais silvestres, cães e gatos, é bom você não tirar os olhos do seu entorno, pois estamos em um país que caça ilegalmente muitos animais nativos para o consumo. Muitas dessas pessoas que os consomem não o fazem para a sua subsistência, mas por esporte ou curiosidade por um sabor exótico. Em nosso estado, tanto no pampa como na serra gaúcha, há clubes de caça que vão atrás de tatus, cervos, capivaras, pombas ou qualquer bicho que possa ir à brasa. Muitos caçadores e clubes de caça se formaram para realizar o manejo da famigerada espécie exótica de javali, que vem causando impactos consideráveis à agricultura e a fauna nativa. Porém, ainda que alguns caçadores se digam oficialmente protetores da 'fauna nativa', na prática, parte dos mais de 44 mil caçadores de javali do Brasil atua sem a mínima fiscalização. Logo, não é possível afirmar que sua atividade de caça se restrinja apenas aos javalis e que não atirem em qualquer outro animal que cruze em sua frente.

Não é de hoje que pesquisadores chineses alertam seu governo de que o consumo de animais silvestres seria uma 'bomba relógio' para o surgimento de doenças zoonóticas, aquelas que passam dos animais para humanos. Em nosso país, não é diferente. Os cientistas disseram, dizem e vão continuar dizendo que o desmatamento da Amazônia tem alto potencial para o surgimento de novas epidemias tropicais. Uma publicação deste ano, do pesquisador Joel Henrique Ellwanger, para os Anais da Academia Brasileira de Ciências faz uma excelente revisão sobre quais e como novas doenças podem ser alavancadas pela destruição da floresta. Consequências essas que vão além da perda de biodiversidade e da mudança climática.

Já é de conhecimento geral que a floresta amazônica é crucial na regulação térmica mundial, assim como o é para a preservação da natureza, produção de alimentos e distribuição das chuvas. Porém, a sua influência não para aí, a destruição da floresta reduz os habitats de diversas espécies de animais, forçando

o deslocamento da fauna nativa para áreas urbanas. Animais selvagens, como morcegos, mosquitos e outros animais vetores de doenças irão circular em busca de alimentos nas moradias humanas, aproximando-se das pessoas e dos animais domésticos. Seja por urina, fezes ou picadas aumentará a possibilidade de que os microrganismos (vírus, fungos e bactérias) se instalem em novos hospedeiros. O desmatamento faz emergir e dispersar esses microrganismos, que já estão presentes no seu ambiente natural, mas em equilíbrio com este sistema. Tanto a queda da floresta, como a mineração e aberturas de estradas na região amazônica são realizadas com a migração e instalação de pessoas em locais sem o mínimo de condições sanitárias, o que intensifica o trânsito da fauna silvestre e seus passageiros parasitas em direção a habitações humanas. Microorganismos, como um vírus, não têm consciência, nem são maldosos, apenas precisam de um hospedeiro para continuar sua replicação e existência. Se invadimos seus espaços, é possível, como acabou ocorrendo com o coronavírus, que tomem os humanos como uma oferta de abrigo e nos utilizem para fazer a principal instrução de seu código genético, multiplicar-se e dispersar-se.

Na biologia do ensino médio, fala-se de ecossistema, das relações entre seres vivos, do equilíbrio ambiental e de como o desequilíbrio pode impactar nosso planeta. Mas nunca passou pela cabeça de nenhum professor a ideia de uma aula prática global tão efetiva para esse aprendizado como uma pandemia. Em breve, virá a próxima aula prática coletiva: o aquecimento global. A pandemia demonstra as inequívocas relações entre os seres vivos do planeta, todos eles, sejam humanos, plantas ou vírus.

Um bife não é apenas um bife quando está ligado à cadeia logística, que relaciona o nosso prato à derrubada da floresta. Nossas ações impactam, boas ou ruins. O Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia (INPA) tem apontado os sérios riscos à economia brasileira que são causados pelo desmatamento e queimadas na região amazônica, o principal deles referente ao ciclo hidrológico. A Amazônia é responsável por grande parte da distribuição de chuvas não apenas sobre a própria região, mas também no sul do Brasil. A estiagem no Rio Grande do Sul não é um elemento novo. Ela ocorre com o intervalo de alguns anos, porém, a severidade com que ocorre está se alterando. Conforme a Defesa Civil do RS, neste ano, o número de municípios afetados pela estiagem chegou a 275 municípios, 55% das cidades gaúchas. Na seca anterior, de 2012, eram 40 municípios. Para algumas culturas, como frutas, a perda é de 20% da produção. O milho teve perda de 35%, e a soja, em alguns locais, de até 60% da produção, conforme dados da Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural (Emater/RS). Não é apenas prejuízo financeiro a produtores, é de produção e de oferta de alimentos. A Empresa Brasileira Pesquisa Agropecuária (EMBRAPA) monitora o clima há 25 anos no estado e afirma que a essa seca prolongada está diretamente ligada ao aquecimento global, que é resultado do modo de consumo humano.

Atualmente no mundo, o peso (biomassa) de animais mamíferos têm uma proporção reveladora: 60% de todos os mamíferos da Terra são rebanhos criados para alimentar humanos, principalmente bovinos e suínos; 36% dos mamíferos são humanos; e apenas 4% dos mamíferos são selvagens. Há cerca de 24 vezes menos mamíferos na natureza do que humanos e rebanhos. Posto de outra forma, nós

humanos substituímos territórios e vidas de animais silvestres para obter bifes. O consumo médio de carne por brasileiro é de 42 kg/ano, o equivalente a uma ovelha pesada para cada um. Por ser média, há quem coma uma, outros, quatro e há quem não chegue nem perto da lã. Há muito tempo argumenta-se sobre a necessidade de reduzir a quantidade de carne consumida. Em parte, por questões de saúde física, mas também para reduzir as mudanças climáticas provocadas pela expansão das fronteiras agropecuárias para uso dos rebanhos.

Reduzir, apenas isto. Um bife a menos, um a menos no dia, uma lasanha de carne a menos na semana, um churrasco no mês. Reduzir. Não é preciso ser vegetariano ou vegano, não é preciso se abster de modo permanente. O que é necessário, gostando ou não, é a redução do consumo. Há algum tempo aderi à definição de “asvezestariano”, que é o nome dado, por um apresentador de televisão, a quem come carne de modo eventual, ou seja, às vezes; é um termo que define quem assume esse compromisso de reduzir o consumo de carne. Ser asvezestariano não é apenas sobre o que se deixa de consumir, mas também uma oportunidade para redescobrir novos alimentos: um novo tipo de recheio de pastel ou de lasanha, um substituto para o presunto do sanduíche, um novo acompanhamento para o feijão e arroz e até um churrasco sem carne.

Reduzir e redescobrir é uma necessidade e uma oportunidade. Porém, não é para todos. Falar em reduzir e fazer escolhas alternativas em um país que há fome e limitações de oferta de alimentos é generalizar uma situação possível apenas para algumas pessoas. Mas se você é uma delas, com condições econômicas e sociais possíveis de fazer uma redução no seu consumo de carne, então você tem, além de uma oportunidade, uma responsabilidade em fazer essa escolha.

Um bife a menos não vai devolver o nosso mundo ao seu estado anterior à pandemia do coronavírus, mas pode ajudar a evitar futuras epidemias que tocam a campainha de nossas portas, além de evitar outros problemas gerados pela derrubada da floresta amazônica. Enfim, um bife a menos no prato pode ser a porta que se abre para a nossa colaboração global em amenizar os impactos inerentes da nossa existência.

Robert Reiziger de Melo Rodrigues  
IFRS – Campus Bento Gonçalves  
robertreiziger2009@gmail.com

## “Semana do Livro”: um evento cultural de incentivo à leitura em tempos de quarentena

*“Book Week”: a cultural event to encourage reading in quarantine times*

**Resumo:** O presente trabalho aborda as ações desenvolvidas no projeto “Semana do Livro”, promovido pela Biblioteca Pública Castro Alves, em Bento Gonçalves/RS, os motivos de sua realização e a importância das ações em tempos de quarentena. O aporte teórico sobre literatura e contação de histórias foi construído com base em Candido (2004), Reis (2020), Vargas Llosa (2004), Hunt (2010), Meireles (1979), e Torres e Tettamanzy (2008). O estudo de caso foi feito a partir da participação no projeto em 2020, bem como através de entrevistas com organizadores e participantes. Este evento tem a premissa de promover a literatura em suas diversas manifestações (escrita, oral e visual) e para todas idades. Para tanto, foram analisados o desenvolvimento das atividades e a sua efetividade em incentivar a leitura. Por meio da pesquisa, evidenciou-se que a “Semana do livro” foi um evento realizado virtualmente que promoveu contações de histórias, bate-papo com escritores e doações de livros para pessoas em situação de vulnerabilidade social. Após a realização da pesquisa, foi possível notar que o projeto trouxe resultados positivos, já que os participantes tiveram contato com a literatura e foram incentivados a ler como forma de combater a solidão causada pelo isolamento social.

**Palavras-chave:** Semana do livro. Literatura. Contação de Histórias. Quarentena.

**Abstract:** This article discusses the actions developed in the project "Book Week", promoted by the Castro Alves Public Library, in Bento Gonçalves/RS, the reasons for its realization and the importance of actions in quarantine times. The theoretical contribution on literature and storytelling was built based on Candido (2004), Reis (2020), Vargas Llosa (2004), Hunt (2010), Meireles (1979), and Torres and Tettamanzy (2008). The case study was done based on participation in the project in 2020, as well as through interviews with organizers and participants. This event has the premise of promoting literature in its various manifestations (written, oral and visual) and for all ages. Therefore, the development of activities and their effectiveness in encouraging reading were analyzed. Through the research, it was evidenced that the "Book Week" was an event held virtually that promoted storytelling, chat with writers and book donations to people in situations of social vulnerability. After the research, it was possible to notice that the project brought positive results, since the participants had contact with the literature and were encouraged to read as a way to combat the loneliness caused by social isolation.

**Keywords:** Book Week. Literature. Storytelling. Quarantine.

## 1 Introdução

Um dos efeitos imprevistos da atual pandemia do Covid-19 foi a necessidade urgente de isolamento social. Os telejornais mudaram suas programações de forma a exibir notícias sobre a pandemia e incentivar o isolamento social. A quarentena surgiu como única alternativa para frear o avanço do vírus. Fica a dúvida: o que fazer em casa durante este período?

A Biblioteca Pública Castro Alves, situada em Bento Gonçalves/RS, organiza anualmente a “Semana do Livro”, um evento artístico-literário de incentivo à leitura em suas diversas manifestações (oral, escrita e visual) e para todas as idades. O projeto ocorre no mês de abril. Em 2020, em virtude do isolamento social, os organizadores do evento tiveram que buscar alternativas para realizá-lo. Surgiu a ideia fazê-lo *online*. Foram organizadas contações de histórias, bate-papos ao vivo e doação de livros para pessoas em situação de vulnerabilidade social. Neste ínterim, este artigo pretende observar a realização das atividades e analisar seus impactos para a cultura da cidade.

Para investigar essas questões, construiu-se, primeiramente, um aporte teórico sobre literatura e contação de histórias com base nos estudos de Candido (2004), Reis (2020), Vargas Llosa (2004), Hunt (2010), Meireles (1979), e Torres e Tettamanzy (2008). Em seguida, realizou-se o estudo de caso a partir da observação e participação nas atividades que integraram o projeto na edição de 2020. Nesse processo, foram entrevistados alguns participantes e organizadores, que serão citados neste trabalho de acordo com suas funções<sup>16</sup>. Buscou-se entender: como ocorreu a adequação de um projeto, que normalmente ocorre de forma presencial, para as plataformas digitais; se o evento atingiu o público-alvo; e se o contato com a literatura, de alguma forma, aproximou as pessoas, mesmo que estivessem distantes.

## 2 A leitura e a literatura como práticas sociais

A ligação entre literatura, sociedade e cultura é inquestionável. Conforme Lima (2010, p. 1), “o que geralmente se chama de literatura estaria contido no que se entende por cultura”. Esta ligação ocorre por diversos fatores, principalmente pela relação entre a literatura e a história de um povo. Tanto a história quanto a literatura partilham o mesmo objetivo: buscam encontrar o sentido da experiência humana, ou seja, procuram narrar os eventos humanos com o objetivo de extrair os seus significados. A diferença entre as duas está na maneira de investigar: enquanto a história baseia-se na teoria para a apreensão do mundo real, a literatura foca na força da imaginação e da subjetividade. Mesmo assim, a literatura apresenta-se como um complemento à história e à cultura de uma determinada sociedade, uma vez que

---

<sup>16</sup> A fim de preservar a identidade dos participantes, optou-se por não identificá-los.

na Literatura, podemos ler as fissuras, as contradições, as ambivalências e a crueldade, que, muitas vezes, o texto historiográfico, como discurso ‘científico’, unifica. A análise da ficção, como um espaço onde a História acontece, contribui para a construção dos conhecimentos históricos. (ARENDE; CONFORTO, 2004, p. 1).

A leitura não é uma habilidade nata do ser humano. Isto significa que ela precisa ser aprendida. Este aprendizado ocorre através do estímulo e da interação com textos. Por isso, Balzan enfatiza o caráter social da leitura ao afirmar que “esse aprendizado ocorre a partir do convívio social, daí a leitura ser uma prática social” (BALZAN, 2018, p. 1). A literatura, por sua vez, por integrar a cultura de um povo e contribuir para uma prática social – a leitura –, pode ser considerada um bem sociocultural, já que ela “aparece como manifestação universal de todos os homens em todos os tempos” (CANDIDO, 2004, p. 174) e “permite o gosto pelas artes, cultura e conhecimento de si mesmo, pois tem o poder de expressar os sentimentos mais especiais do homem, merecendo, desta forma, a importância e os valores sociais enquanto manifestação artística.” (NOBERTO, 2011, p. 1).

As práticas de leitura estão vinculadas não só às práticas sociais e culturais, mas também econômicas. Isto significa que elas não são – ou pelo menos ainda não foram – completamente democratizadas e, portanto, não estão disponíveis para todos. Segundo Vargas Llosa, a literatura é um direito de todo e qualquer cidadão e deveria ser acessada por todos como um direito essencial, pois “sem ela, o espírito crítico, motor da mudança histórica e melhor avalista de sua liberdade, com que contam os povos, sofreria uma perda irremediável. Porque toda boa literatura é um questionamento radical do mundo em que vivemos.” (VARGAS LLOSA, 2004, p. 359).

Conforme Peter Hunt, os livros são essenciais para a sociedade, uma vez que são contribuintes da história social e vitais para cultura daquele que lê ou ouve uma história:

Do ponto de vista histórico, os livros são uma contribuição valiosa à história social, literária e bibliográfica; do ponto de vista contemporâneo, são vitais para a alfabetização e para a cultura, além de estarem no auge da vanguarda da relação palavra e imagem nas narrativas, em lugar da palavra simplesmente escrita. Em termos literários convencionais, há entre eles textos ‘clássicos’; em termos de cultura popular, encontramos best-sellers mundiais, como a série Harry Potter, e títulos transmitidos por herança de famílias e culturas locais. Estão entre os textos mais interessantes e experimentais no uso de técnicas de multimídias, combinando palavra, imagem, forma e som.” (HUNT, 2010, p. 43).

Hunt ressalta as multimodalidades da literatura, que pode manifestar-se através das formas oral, visual e escrita. Essas multimodalidades englobam a contação de histórias, a produção de vídeos e debates sobre literatura, que foram o foco das atividades propostas pela Semana do Livro.



### **3 Contação de histórias e debates literários: desafios e possibilidades**

A literatura proporciona diversos benefícios ao ser humano, como a ampliação da linguagem e a capacidade de argumentação crítica. Além disso, ela é uma grande fonte de estímulo à criatividade e à capacidade de interpretação, principalmente pela sua polissemia. Isto significa que bons livros literários estão abertos a diversos olhares e interpretações, que podem contribuir para debates significativos. Bronckart enfatiza o caráter social da literatura ao apontá-la como um patrimônio de debates:

se a literatura é verdadeiramente um patrimônio, este patrimônio é, antes de mais nada, um patrimônio de debates, de trabalho interpretativo a propósito da pessoa humana, de sua sociabilidade, da diversidade sociocultural, e das possibilidades do uso da língua. (BRONCKART op. cit., p. 17, apud COLOMER, 2007, p. 29).

Em virtude de seus diversos benefícios, recomenda-se que o apreço pelos livros inicie na primeira infância, pois a literatura infantil é fundamental para a formação de uma sociedade leitora. Ouvir histórias, entrar em contato com os livros, manuseá-los, observar as ilustrações, leva a criança a desenvolver a imaginação, a elaborar as emoções e sentimentos de forma prazerosa e significativa. Conforme Reis:

o incentivo à leitura literária deve ser o foco de toda sociedade comprometida com a inclusão cultural e com o desenvolvimento intelectual de seus membros, visto que a leitura é o principal mecanismo para a apropriação do conhecimento e perpetuação da cultura. Iniciativas que promovam o impulsionamento das manifestações culturais são indispensáveis para a formação do sujeito, nesse sentido, destaca-se que o bem-estar de uma comunidade está intrinsecamente relacionado com a democratização do acesso à leitura e aos movimentos artísticos e culturais, que são eficazes para o lazer e entretenimento, assim como também para o enriquecimento pessoal e valorização da diversidade cultural. (REIS, 2020, p. 16).

Sabe-se que existem dois fatores que contribuem para que se desperte o gosto pela leitura: a curiosidade e o exemplo. Dessa forma, não podendo estar em contato direto com livros, é possível reduzir carências literárias através da contação de histórias. Ouvir histórias pode ser uma ação importante na formação de cidadãos que, por meio delas, poderão informar-se sobre a vida e os ambientes que os cercam, resgatando qualidades e o valor de experiências coletivas:

O ofício de contar histórias é remoto (...) e por ele se perpetua a literatura oral, comunicando de indivíduo a indivíduo e de povo a povo o que os homens, através das idades, têm selecionado da sua experiência como mais indispensável à vida. (MEIRELES, 1979, p. 41).

Para Torres e Tettamanzy (2008, p. 5), “contar histórias é arte performática, em que se tenta retransmitir os contos pelos meios nos quais surgiram, ou seja, através de voz, corpo e gesto”. Da mesma forma que a contação de histórias tem muito a acrescentar à criança, é também benéfica ao adulto e ao idoso, uma vez que

[...] a literatura oferece importantíssimos suportes e modelos para compreender e representar a vida interior, os afetos, as ideias, os ideais, as projeções fantásticas e também, modelos para representarmos nosso passado, o de nossa gente, e o dos povos, a história. (CASSARINI; FREDERICIS, 1988, p. 28, apud COLOMER, 2007, p. 29).

Além de proporcionar momentos de criatividade e motivação, ao utilizar a contação de história “todos saem ganhando, sejam os ouvintes, que serão instigados a imaginar e criar, seja o contador, que terá a oportunidade de recriar um ambiente de resgate da memória.” (TORRES; TETTAMANZY, 2008, p. 7). Os ouvintes envolvidos se tornarão cidadãos criativos e comprometidos com o respeito à diversidade. Assim, justifica-se o por que, há séculos, o ato de contar histórias encanta crianças, jovens e adultos de todo o mundo, independentemente do lugar em que nasceram ou de sua origem social.

Tendo em vista a democratização do acesso à leitura e a difusão da literatura em suas diversas manifestações, a Semana do Livro foi planejada com foco em distribuir livros, debater literatura e contar histórias como forma de reduzir a solidão causada pelo isolamento social. As atividades realizadas serão elencadas posteriormente.

#### 4 Atividades

Conforme a pesquisa Retratos da Leitura no Brasil, realizada pelo Instituto Pró-Livro em 2016, atualmente “o desafio é conseguir despertar para a leitura uma geração quase entorpecida pela comunicação em meio digital.” (FAILLA, 2016, p. 20). No entanto, segundo Roger Chartier, quando bem utilizada, a tecnologia pode ser benéfica para a formação de leitores e para o incentivo à leitura:

O essencial da leitura hoje passa pela tela do computador. Mas muita gente diz que o livro acabou, que ninguém mais lê, que o texto está ameaçado. Eu não concordo. O que há nas telas dos computadores? Texto - e também imagens e jogos. A questão é que a leitura atualmente se dá de forma, fragmentada, num mundo em que cada texto é pensado como uma unidade separada de informação. (CHARTIER, 2007, p. 2).

Dessa forma, e visando manter o isolamento social, as atividades do evento foram planejadas de forma que pudessem ser viabilizadas no formato virtual. A seguir, serão elencadas as atividades desenvolvidas durante a Semana do Livro de 2020.

#### 4.1 Democratização da literatura

Integrando a programação da Semana do Livro, a Secretaria de Cultura (SECULT) e a Biblioteca Pública Castro Alves, em parceria com a Secretaria de Esportes e Desenvolvimento Social (SEDES), distribuíram cem livros juntamente com as cestas básicas que foram entregues às famílias que integram o Cadastro Único. Com o olhar focado na educação e ressocialização, também foram entregues livros para as detentas da Penitenciária Estadual de Bento Gonçalves. Junto aos livros foi entregue um *card* que serve como marcador de páginas com a seguinte frase: “Para enfrentar o isolamento social, fique na companhia de um bom livro”, conforme imagem:

Imagem 1 – Card de divulgação/marcador de páginas



Fonte: Secretaria de Cultura/divulgação

Os livros doados fazem parte do acervo destinado a projetos sociais. Este acervo é composto por doações que a Biblioteca recebe e que não são incluídos no acervo permanente por questões de critérios, tais como o fato de já possuir exemplares do título catalogados, por exemplo.

Conforme orientação dos órgãos competentes (Sistema Estadual de Bibliotecas Públicas, Sistema Federal de Bibliotecas Públicas e Conselho Estadual e Federal de Bibliotecários), os livros estavam em quarentena, sem circulação. Mesmo assim, suas capas foram higienizadas com álcool e papel toalha. Os funcionários que organizaram e prepararam as doações estavam com as mãos devidamente higienizadas e utilizando máscara.

O secretário de Cultura ressalta que esta ação aconteceria nas praças da cidade, caso não houvesse isolamento social. No entanto, esta foi a alternativa mais viável para realizá-la. Conforme o secretário:

Todos os anos realizamos uma ação de distribuição de livros nas praças da cidade. Em virtude da pandemia de Coronavírus, decidimos, juntamente com a Sedes, inserir um livro na distribuição das cestas básicas. Neste cenário foi uma maneira alternativa de fomentar o acesso e o incentivo à leitura que faz um bem enorme para a saúde mental. (SECRETÁRIO, 2020).

O secretário interino de Esportes e de Desenvolvimento Social salienta que a entrega de cestas básicas é uma política referente aos direitos humanos e que, assim como alimentação, a cultura é um direito básico dos cidadãos:

A SEDES já distribuiu 928 cestas básicas para famílias em situação de vulnerabilidade social. Agora, nessa parceria com a SECULT vamos entregar além dos alimentos, máscaras e livros. Dessa forma, alimentação e cultura auxiliam na complementação dos direitos básicos do cidadão. (SECRETÁRIO 2, 2020).

O prefeito de Bento Gonçalves destaca que “os livros alimentam nossos sonhos, nos encorajam a resistir e a cuidar de nós e do próximo. Essa iniciativa, frente a esse cenário de saúde pública, traz uma mensagem de esperança e de vida.” (PREFEITO, 2020). A fala do prefeito confirma a importância da literatura determinada por Vargas Llosa. Segundo o autor, a literatura “apazigua momentaneamente a insatisfação humana, desenvolvendo uma sensibilidade crítica inconformista com a vida” (VARGAS LLOSA, 2004, p. 362).

#### **4.2 Contação de histórias**

Devido às medidas de prevenção contra o Coronavírus, todas as demais atividades ocorreram *online*. A primeira atividade foi uma contação de histórias destinada a adultos e a melhor idade. A atividade foi feita por uma orientadora educacional que trabalha com círculos de paz. Ela gravou um vídeo que foi disponibilizado nas redes sociais.

A narrativa escolhida foi “A história de uma folha”, do escritor norte-americano Leo Buscaglia. De acordo com a orientadora,

a escolha deste livro tem um apelo universal que fala sobre a vida. Desta forma, acompanhamos todas as etapas da nossa existência: infância, juventude, vida adulta e melhor idade. Neste itinerário, muitas questões se sobressaem como qual é o nosso propósito e porque precisamos do outro. (ORIENTADORA, 2020).

Ainda, a orientadora pedagógica ressalta que ler para a melhor idade contribui para a estimulação cognitiva, ativando boas lembranças da memória, além de minimizar os riscos de depressão e promover o conhecimento de culturas diferentes. A contação ocorreu por meio da gravação de um vídeo que foi amplamente divulgado nas redes sociais da Secretaria de Cultura de Bento Gonçalves.

Dando prosseguimento às atividades, um educador social realizou uma contação de histórias para crianças de até dez anos de idade. Foi escolhida a história “O menino azul”, de Cecília Meireles. O livro narra a história de um menino que quer um burrinho como amigo para acompanhá-lo na descoberta do mundo. A atividade seguiu a mesma metodologia da anterior, com gravação de vídeo e posterior compartilhamento e divulgação.

O educador destaca que escutar histórias é o início da aprendizagem para ser um bom leitor:

Uma contação de história consegue fluir o imaginário e leva a criança a ter curiosidade sobre o universo literário. E o poema é um gênero literário muito bom aos ouvidos, pois tem métrica e rimas. A atenção do ouvinte é totalmente tomada pelas palavras; por isso, junto com a arte performática (de maquiagem, de interpretação) é um gênero ótimo pra trabalhar com e em vídeos. (EDUCADOR SOCIAL, 2020).

Desta forma, destaca-se que os vídeos destinaram-se a ouvintes diversos, com conteúdo para todas as faixas etárias. Eles foram assistidos mais de mil vezes no período de uma semana e ficarão disponíveis nas redes sociais da Secretaria de Cultura.

#### 4.3 Bate-papos *online*

A terceira atividade foi a *live* “Cultura em Bento: desafios e possibilidades”, que ocorreu ao vivo no *Instagram*. O evento virtual contou com a participação do secretário de Cultura e presidente da Fundação Casa das Artes, de dois escritores locais e de uma historiadora. Todos os participantes já foram beneficiados pelo Fundo Municipal de Cultura, que concede subsídios para produção de projetos artísticos, literários e culturais.

O objetivo desta atividade foi debater sobre o Fundo Municipal de Cultura no município. Buscou-se compreender como ele vem fomentando e promovendo novos nomes e eventos no cenário artístico, além de ser uma importante fonte geradora de rendas e de desenvolvimento para o setor. Segundo a historiadora, o Fundo Municipal de Cultura promove “uma construção de espaços de saberes e aquisição de conhecimentos acadêmicos, técnicos e artísticos. Ainda cria espaços de valorização da arte e do pensamento crítico” (HISTORIADORA, 2020).

Por fim, ocorreu outro bate-papo através de *live* no *Instagram* com o tema “Literatura em tempos de quarentena”. O evento virtual contou com a participação de três convidados: uma bibliotecária e dois escritores, além de ter sido mediado por um educador social. Os convidados falaram sobre o que leram

durante a quarentena, o que escreveram e como estão divulgando seu trabalho nesse período, bem como sobre a importância da era digital (*blogs, lives, ebooks*) para sua divulgação e contato com o público.

Um dos escritores, que lançou gratuitamente um livro em formato digital durante a quarentena, destaca que

as redes sociais nos possibilitam abrir nosso horizonte e poder aproximar pessoas de outras localidades. E por isso que elaborei o *ebook* gratuito 'Eu me dou de presente' nesse período tão peculiar da nossa humanidade, que é de recolhimento. E o meu lado escritora migrou para uma produção mais densa. Depois que a casa dorme, tenho o meu momento e vamos seguir vivendo um dia de cada vez. (ESCRITOR, 2020).

Esta *live* finalizou a programação da Semana do Livro, promovida pela Secretaria Municipal de Cultura, Fundação Casa das Artes e Biblioteca Pública Castro Alves em parceria com a Dom Quixote Livraria e Cafeteria.

## 5 Considerações finais

A Semana do Livro apresenta-se como um evento que tem a premissa de promover a literatura em suas diversas manifestações (escrita, oral e visual) e para todas idades. Através das duas contações de histórias, uma para crianças e outra para adultos e a melhor idade, acredita-se que o objetivo principal tenha sido cumprido.

Mesmo que tenha sido adequado às pressas para ocorrer em formato virtual, o desenvolvimento das atividades ocorreu de forma plena e houve efetividade em incentivar a leitura, principalmente para público em situação de vulnerabilidade social, como é o caso das detentas e daqueles que possuem registro no Cadastro Único do município. Além disso, as atividades movimentaram o setor cultural da cidade, já que os artistas participantes puderam promover sua imagem e divulgar seu trabalho nas redes sociais.

Por meio da pesquisa, evidenciou-se que a Semana do livro foi um evento realizado virtualmente que promoveu contações de histórias, bate-papo com escritores e doações de livros para pessoas em situação de vulnerabilidade social. Após a realização da pesquisa, foi possível notar que o projeto trouxe resultados positivos, já que os participantes tiveram contato com a literatura e foram incentivados a ler como forma de combater a solidão causada pelo isolamento social.

## Referências

ARENDR, J. C.; CONFORTO, M. Cruzamentos: a representação da História no texto literário. In: CHAVES, F. L. ; BATISTI, E. *Cultura Regional: língua, história, literatura*. Caxias do Sul: Educas, 2004, p. 61 – 75.

BALZAN, Carina Fior Postingher. *Da leitura prática às práticas de leitura: o caso dos cursos superiores de tecnologia*. Tese (Doutorado) – Universidade de Caxias do Sul em associação ampla UniRitter, Programa de Pós-Graduação em Letras. Caxias do sul, 2018. Disponível em:

<https://repositorio.ucs.br/xmlui/bitstream/handle/11338/3922/Tese%20Carina%20Fior%20Postingher%20Balzan.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 07 mar. 2020.

CANDIDO, Antonio. O direito à literatura. In: \_\_\_\_\_. *Vários escritos*. 4. ed. Rio de Janeiro: Ouro sobre azul; São Paulo: Duas cidades, 2004. p. 169-191.

CHARTIER, Roger. *Os livros resistirão às tecnologias digitais*. Disponível em:

<https://novaescola.org.br/conteudo/938/roger-chartier-os-livros-resistira-o-as-tecnologias-digitais>. Entrevista concedida a Cristina Zahar. Nova Escola. Acesso em: 30 fev. 2020.

COLOMER, Teresa. *A Formação do Leitor Literário*; [tradução Laura Sandroni]. São Paulo: Global, 2007.

FAILLA, Zoara. *Retratos da Leitura no Brasil*. 4. ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2016. Disponível em: [http://prolivro.org.br/home/images/2016/RetradosDaLeitura2016\\_LIVRO\\_EM\\_PDF\\_FINAL\\_COM\\_CAPA.pdf](http://prolivro.org.br/home/images/2016/RetradosDaLeitura2016_LIVRO_EM_PDF_FINAL_COM_CAPA.pdf). Acesso em: 07 abr. 2020.

HUNT, Peter. *Crítica, teoria e literatura infantil*. São Paulo: Cosac Naify, 2010.

LIMA, Rachel Esteves. *Literatura e Cultura*. Disponível em: <http://observatoriodacritica.com.br/arquivos/publicacoes/rachellima/Literatura%20e%20Cultura.pdf>. Acesso em: 26 abr. 2020.

MEIRELES, Cecília. *Problemas da Literatura Infantil*. São Paulo: Summus, 1979.

NOBERTO, Sandra Carla. *A literatura e sua importância para a sociedade*. Disponível em: <http://interativoprata.blogspot.com/2011/11/literatura-e-sua-importancia-para.html?m=1>. Acesso em: 20 abr. 2020.

REIS, Marynalva Silva Abreu. A importância da formação do leitor literário para o aumento do número de consumidores culturais. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*. Ano 05, Ed. 03, Vol. 12, pp. 16-32. Março de 2020. ISSN: 2448-0959

TORRES, Shirlei Milene; TETTAMANZY, Ana Lúcia Liberato. Contação de histórias: resgate de memória e estímulo à imaginação. *Revista eletrônica de crítica e teoria de literaturas*. Sessão aberta PPG-LET-UFRGS. Porto Alegre. Vol. 04. n. 01 – jan/jun 2008.

VARGAS LLOSA, Mario. A literatura e a vida. In: \_\_\_\_\_. *A verdade das mentiras*. São Paulo: Arx, 2004. p. 349-367.







**INSTITUTO FEDERAL**  
Rio Grande do Sul