

Kiára Fialho
Sandra Moura
Sônia Lima
Zeze Béchade
ORGANIZADORAS



ISOLAMENTO SOCIAL

relatos de mulheres jornalistas

Isolamento Social:
relatos de mulheres jornalistas

Organizadoras:

Kiára Fialho
Sandra Moura
Sônia Lima
Zezé Béchade

Capa:

David Fernandes

Revisão:

Professor Francelino Soares

F438i Fialho, Kiára.
Isolamento social: relatos de mulheres jornalistas /
Organizado por Kiára Fialho, Sandra Moura, Sônia Lima e Zezé
Béchade.- João Pessoa: DigitalPub, 2020.

332p. E-book.

ISBN: 978-65-992634-2-2

1. Isolamento social – relatos de experiências. 2. Jornalismo –
mulheres. 3. Covid-19 - pandemia mundial. I. Título.

CDU – 316.614.3

*Esta obra é dedicada à memória da jornalista
Karina Araújo, que faleceu de Covid-19
em Campina Grande (PB).*

AUTORAS



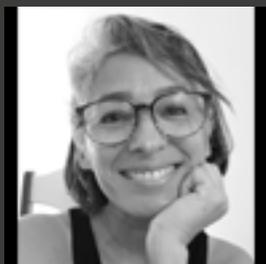
Edilane Araújo



Ana Carolina de Araújo Abiahy



Madrilena Feitosa



Iris Pôrto de Oliveira



Zezé Béchade



Vera Fernandes



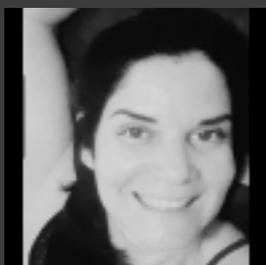
Sheila Raposo



Ridismar de Moraes



Socorro Rocha



Kíara Fialho



Ana Lustosa



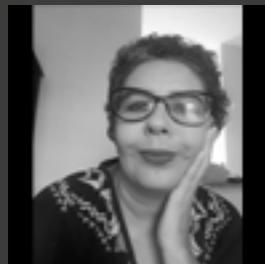
Evanice Gomes



Fátima Santos



Gisa Veiga



Mabel Dias



Rosa Aguiar



Sandra Raquew dos S. Azevêdo



Dilâny Silva



Valéria Sinésio



Adriana Bagno



Larissa Pereira



Marina Magalhães



Sônia Lima



Angélica Lúcio



Taty Valéria



Isabela Prado



Zulmira Nóbrega



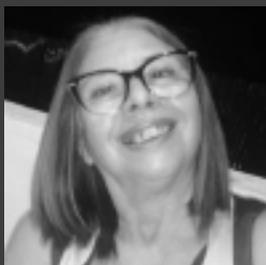
Naná Garcez



Tatiana Brandão



Joana Belarmino de Souza



Lúcia Figueiredo



Ednamay Cirilo



Giuiliana Batista Rodrigues de Queiroz



Renata Ferreira



Roberta Matias Simões M. de Azevedo



Márcia Dias



Débora Cristina



Glaudenice Nunes



Eloise Elane



Gisele Quixabeira da Silva



Lourdinha Dantas



Fátima Sousa



Thais Vital dos Santos



Satva Nélia Costa Silva



Ruth Avelino



Célia Leal



Thamara Duarte



Antônia Sousa



Juvinete de Lourdes Silva



Francinete Silva de Jesus



Sílvia Torres



Andréia Barros



Mariana Moreira Neto



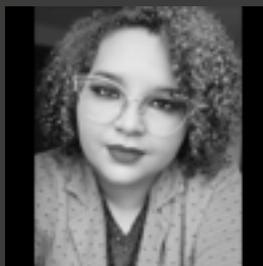
Amanda Falcão Evangelista



Silvana Sorrentino



Zuíla Duarte



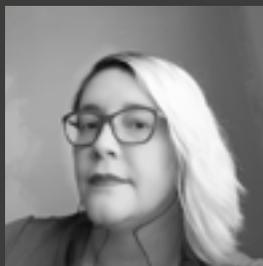
Edilane Ferreira



Ângela Costa



Mafalda Moura



Elara Leite



Andrea Batista



Romye Schneider



Danielle Huebra



Sandra Moura

SUMÁRIO

| | |
|---|-----------|
| Prefácio Glória Rabay | 18 |
| Apresentação Kíara Fialho, Sandra Moura, Sônia Lima, Zezé Béchade (Organizadoras) | 22 |
| PARTE 1 - MEDO | |
| O freio, o Rei e eu Edilane Araújo | 27 |
| Materializando a distância Ana Carolina de Araújo Abiahy | 33 |
| Eu, a Covid, eu e o outro Madrilena Feitosa | 38 |
| Perdi a noção do tempo Iris Pôrto de Oliveira | 43 |
| A peste invisível do século XXI Zezé Béchade | 49 |
| O que sinto e quero da vida? Vera Fernandes | 56 |
| Autoengano, assombro e desesperança: a Covid-19 em minha vida Sheila Raposo | 59 |
| Covid-19 expõe vulnerabilidade e coloca a humanidade em isolamento Ridismar de Moraes | 65 |
| Distanciamento na Grécia Socorro Rocha | 69 |
| Do distanciamento ao isolamento Kíara Fialho | 72 |

| | |
|--|------------|
| Medos, lições e aprendizados durante a pandemia do coronavírus Ana Lustosa | 78 |
| É tempo de saudade Evanice Gomes | 83 |
| Sobrevivendo, aprendemos mais sobre viver Fátima Santos | 88 |
| A vida passou na janela Gisa Veiga | 92 |
| Tudo bem não estar bem o tempo todo Mabel Dias | 97 |
| A orquídea e o bilhete Rosa Aguiar | 100 |
| O espelho da Covid-19 Sandra Raquew dos S. Azevêdo | 104 |
| De repente, a mudança! De repente, medo, distanciamento e aprendizado Dilâny Silva | 108 |
| Bebês que chegam na pandemia: relato sobre os medos e desafios do parto Valéria Sinésio | 110 |
| Vivendo em quarentena Adriana Bagno | 116 |
| Telejornalismo e pandemia: a Covid-19 e as tentativas de descredibilização da imprensa Larissa Pereira | 121 |
| PARTE 2 - ESGOTAMENTO | |
| O estigma da paciente zero Marina Magalhães | 125 |

| | |
|--|------------|
| O corona me pegou! Sônia Lima | 130 |
| Qual meu “lugar de fala” na pandemia? Angélica Lúcio | 136 |
| Angústia, medo e solidão: o coronavírus foi além da doença física Taty Valéria | 143 |
| O tempo que (não) sobra: como o isolamento social nos fez perder a noção do tempo livre e da hora de descanso Isabela Prado | 146 |
| Bateu a exaustão em tempos difíceis Zulmira Nóbrega | 148 |
| Eu e a quarentena Naná Garcez | 152 |
| O que vi, vivi e senti durante a pandemia de Covid-19 Tatiana Brandão | 157 |
| Um longo dia e os seus sintomas Joana Belarmino de Souza | 163 |
| Vendo o mundo da janela Lúcia Figueiredo | 170 |
| Contaçon de histórias Ednamay Cirilo | 176 |
| Eu já fui bem melhor com prazos, antes da pandemia Giuliana Batista Rodrigues de Queiroz | 179 |
| Um dia por vez Renata Ferreira | 184 |
| Tempo de coronavírus entre Portugal e o Brasil: relato de uma jornalista doutoranda, no além-mar Roberta Matias Simões M. de Azevedo | 189 |

Um relato da maternidade na pandemia 195
Márcia Dias

Eu tive e venci a Covid-19 198
Débora Cristina

Isolamento: sobram crises e falta atenção à saúde 203
Glaudenice Nunes

A nova agenda envelheceu e a tensão tomou conta do nosso cotidiano 207
Eloise Elane

O difícil, porém necessário distanciamento social no Sertão 214
Gisele Quixabeira da Silva

Crônica de uma pandemia 218
Lourdinha Dantas

Narrativa de uma pandemia 223
Fátima Sousa

Quarentena para quem? Mulheres negras movendo as estruturas contra o racismo na pandemia 229
Thais Vital dos Santos

PARTE 3 - RESSIGNIFICAÇÃO

No início, pensei que fosse exagero; não era 233
Satva Nélia Costa Silva

Sempre gostei de estar no meio do mundo! 239
Ruth Avelino

Eu e a pandemia: a primeira grande peste do século XXI 244
Célia Leal

Em tempos de pandemia, a esperança resiste... 250
Thamara Duarte

A criatividade como resiliência na quarentena 256
Antônia Sousa

| | |
|---|------------|
| Um olhar além do invisível Juvinete de Lourdes Silva | 259 |
| Os desafios do isolamento social da pandemia Francinete Silva de Jesus | 265 |
| O trabalho em casa de uma repórter de TV Sílvia Torres | 269 |
| As adversidades e o novo capítulo Andréia Barros | 274 |
| A naufraga esperança do caos Mariana Moreira Neto | 279 |
| O Papa estava certo Amanda Falcão Evangelista | 283 |
| Ficar em casa dá trabalho! Silvana Sorrentino | 287 |
| Gravidez em quarentena: relato de uma repórter em tempos de pandemia Zuila Duarte | 290 |
| O tempo e a resignificação de um futuro eu Edilane Ferreira | 295 |
| Pandemia. O que mudou na sua vida??? Ângela Costa | 299 |
| A quarentena que mudou minha vida para sempre Mafalda Moura | 303 |
| Isolada, mas não sabática Elara Leite | 308 |
| Querendo ir na valsa, mas o mundo me apressa Andrea Batista | 312 |
| “Romye Office” Romye Schneider | 317 |

A Decadência do Batom

Danielle Huebra

321

Filosofia, arte e afeto: alívio para a pandemia

Sandra Moura

325

Prefácio

Glória Rabay*

Já estamos nos aproximando do final do ano de 2020. Em poucos meses se completará um ano de isolamento por causa da pandemia de Covid-19, mas ela persiste. Foi prenunciado um aumento de casos e de mortes para o início de 2021, em caso de desobediência às normas sanitárias durante as festas de fim de ano e também com a chegada do verão. Não que o clima quente tenha algo a ver com o fortalecimento do vírus, mas os dias ensolarados e as férias escolares interferem na disposição para as aglomerações em festas, praias, *shoppings*, viagens e passeios.

Continuo isolada e neste recolhimento tive a agradável tarefa de ler em primeira mão os relatos de 64 mulheres jornalistas sobre a experiência de viver durante uma pandemia mundial com a dimensão alcançada pela Covid-19.

Medo, incertezas, *fake news*, negativismo, desconhecimento, mortes, saudades, reencontros, descobertas, lembranças, projetos, críticas às políticas públicas de saúde, atos de reinventar-se e narrar-se são temas tratados pelas mulheres que escreveram este livro. A partir da autoimagem, elas retrataram o que todas estamos vivendo, incluindo as não jornalistas. Mas não se pense que não há o que ler. Diante da diversidade de relatos tão sensíveis, pessoais e verdadeiros, acontecem catarses, identificações, reconhecimentos de dores, alegrias e aprendizados através do espelhamento com essas experiências. Não foram poucas as passagens em que me vi dizendo: “Foi deste jeito que o medo se manifestou em mim!” Essa é também minha dor, minha preocupação, minha revolta! Reconheci rotas de fuga, mapas de descobertas e projetos de reconstrução.

Uma autonarrativa é comumente uma escrita masculina, como afirmou Margareth Rago, em “A aventura de contar-se” (2013). Ela nos lembra que são raras as escritas femininas sobre si mesmas, e este texto nos dá a oportunidade

* Jornalista e professora do Programa de Pós-graduação em Jornalismo (PPJ) e do Programa de Pós-Graduação em Direitos Humanos, Cidadania e Políticas Públicas (PPGDH) da Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Doutora em Ciências Sociais pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN). Pesquisadora do Núcleo Interdisciplinar de Pesquisa e Ação sobre Mulher e Relações de Sexo e Gênero (Nipam) da UFPB.

de conhecer narrativas femininas sobre a pandemia e as artes do cotidiano inauguradas por elas. Não tiveram a pretensão de elaborar análises conjunturais, e por isso a espontaneidade dos relatos revela as muitas possibilidades de subjetivação deste momento e do fazer prático no universo delas. Desde o ritual para fazer compras e higienizá-las, o cuidar do mundo privado, até a crítica política e os relatos das mudanças das rotinas no campo do jornalismo, vamos compreendendo como essas mulheres foram afetadas neste período.

Sem dúvida, estamos diante de um documento histórico valioso para compreender o que aconteceu na vida das mulheres jornalistas nesta grande tragédia mundial e, a partir delas, na vida das mulheres de outras profissões de classe média e branca, como é a composição majoritária da categoria jornalística no país, demonstrado na pesquisa de Bergamo, Mick e Lima, “Quem é o jornalista brasileiro? - Perfil da profissão no país¹, (2012). Ressalto este lugar por reconhecer que as mulheres periféricas, majoritariamente negras e pobres, têm outros relatos a fazer sobre a experiência de viver na pandemia.

As mulheres jornalistas, embora sejam a maioria das/os trabalhadoras/es da categoria, enfrentam, em seu cotidiano “normal”, um conjunto de dificuldades decorrentes das desigualdades de gênero em que foram naturalizadas. Situações discriminatórias que prejudicam suas redes de contato, repercutem negativamente na sua produção, criam estresse e obstáculos no desenvolvimento da carreira e impõem constrangimentos, como demonstrado na pesquisa “Mulheres no Jornalismo Brasileiro”², realizada pela organização Gênero e Número e pela ABRAJI (2017).

Segundo a pesquisa, essas trabalhadoras experimentam assédio moral com mais frequência que seus colegas homens, e a maioria já sofreu assédio sexual durante o exercício profissional originado de superiores hierárquicos, colegas, fontes e até de desconhecidos. Muitas relatam que tiveram parte de seu trabalho apropriado por colegas: suas falas são interrompidas com frequência, do mesmo modo que suas sugestões de pauta são menos apreciadas. As rotinas de trabalho não consideram as especificidades de gênero, como a maternidade e as históricas

1 Disponível em <https://perfildojornalista.ufsc.br/files/2013/04/Perfil-do-jornalista-brasileiro-Sintese.pdf>.

2 Disponível em <https://www.mulheresnojornalismo.org.br/>.

responsabilidades familiares com os mais frágeis, embora frequentemente essas peculiaridades sejam usadas nas seleções de empregos e para justificar salários mais baixos, na discriminação na escolha de pautas e na nomeação em cargos de chefia e prestígio.

Não bastassem as dificuldades no mercado de trabalho, mesmo antes da pandemia, nós mulheres somos encarregadas, majoritariamente, dos afazeres domésticos, dos cuidados com as crianças, enfermos e idosos o que sempre representou uma sobrecarga de trabalho. Com a pandemia e as recomendações para o isolamento, parte das profissionais do jornalismo teve a possibilidade de realizar seu trabalho de forma remota. Embora tenha sido um privilégio em relação a tantos outros e outras que não puderam proteger-se desta forma, representou uma sobrecarga, já que as antigas redes de apoio – *fast-food*, faxineiras, escolas, creches e familiares – não puderam ser acionadas, e as exigências profissionais permaneceram ou aumentaram.

Muitos relatos ressaltam as vantagens do trabalho remoto que, como se preconiza, inclusive pelas autoras deste livro, deve se tornar mais comum a partir da pandemia de Covid-19: a economia de tempo e dinheiro com deslocamentos, maquiagens e preocupações com o “visual” (exigências do mercado para com as mulheres) e mais tempo com filhos e família, embora também relatem as dificuldades de conciliar o cuidado com os pequenos, o acompanhamento escolar pela internet, a produção de alimentos e limpeza da casa com os prazos para entrega de matérias, a realização de entrevistas e contatos, as reuniões etc.

De toda forma, não se pode esquecer que o campo do jornalismo vem sofrendo nos últimos tempos transformações decorrentes das revoluções digitais que possibilitaram adequações ao trabalho remoto mais facilmente que em outros campos, por exemplo, o da educação, particularmente no ensino infantil e fundamental.

A organização do livro foi muito feliz na distribuição dos textos nos três blocos: **Medo, Esgotamento e Ressignificação**. Eles traduzem uma experiência coletiva que afetou as mulheres jornalistas que aqui escreveram e a maioria de nós.

Medo do adoecimento, da própria morte e da morte dos familiares e amigos. Para algumas, o medo resgatou lembranças dos entes amados, muitas

vezes trazidas em estrofes de música – “Essas recordações me matam”. A arte, em especial a música, foi um suporte para muitas das jornalistas. E, apesar da dor, do luto e da doença que atingiram algumas das escritoras, vários foram os relatos das que, no confinamento, buscaram incorporar hábitos saudáveis, pois, como cantou Gal Costa “É preciso estar atenta e forte”.

Muitos dos relatos expressam a indignação contra as autoridades sanitárias federais que não demonstraram vontade política para enfrentar a pandemia adequadamente, em especial contra a Presidência da República e seu projeto de “deixar morrer”.

Toda a tensão vivida, especialmente no início da pandemia, nos levou a um **Esgotamento**. A enxurrada de informações e desinformações sobre o vírus, a doença, os modos de prevenir, a higienização das coisas a serem tocadas e consumidas, a experimentação dos fármacos, o desconhecimento dos processos de cura, a falta de leitos para os enfermos (e até de covas), as mortes e, dentro da tempestade, a necessidade de adaptar-se imediatamente a novos estilos de vida, estudo e trabalho resultaram em relatos de extremo cansaço e de adoecimento, não apenas por Covid-19.

A maioria dos relatos foi escrita até o meio do ano pandêmico de 2020 e, apesar das incertezas que ainda pairam sobre todas, as jornalistas escreveram sobre o processo de **Resignificação** da pandemia, do trabalho, da vida, dos amores, da família imposto pelo “novo normal”. A sobra do tempo que era usado nas prazerosas “aglomerações”, no trânsito ou em longas reuniões foram usadas para escrever livros, reinventar-se, reencontrar-se com os íntimos e consigo mesmas, faxinar a casa e desfazer-se do que não servia mais, aprender a fazer o pão e outras guloseimas, cuidar do jardim, admirar as flores e olhar pela janela o pôr do sol. Enfim, reinventar-se. Foi o que fizeram, foi o que fizemos.

Convido-os(as) à leitura e a reinventar-se!

Apresentação

Kiára Fialho
Sandra Moura
Sônia Lima
Zezé Béchade

Naquela quinta-feira, 12 de julho de 2018, chegamos ao Tramonto Wine Bar, no bairro de Manaíra, em João Pessoa (PB), pouco depois das 21h30. Era a primeira vez que nós visitávamos o local. Vimos no *Facebook* que essa noite prometia música de alta qualidade, executada ao piano. Encontramo-nos na porta do bar e, ao entrarmos, de cara, avistamos uma única mesa vaga, próxima ao balcão, com boa visão para os artistas, um pianista e uma cantora, que já se apresentavam.

Na pauta da noite, não cabiam lembranças desagradáveis, tristes, enfadonhas. Combinamos que só valeria o que fosse alto astral. Antes do prato principal, o pedido de queijo *brie* com damasco e vinho para celebrar a vida, a amizade, o empoderamento feminino, a solidariedade, o direito de ir e vir, sem sermos importunadas.

Na volta para casa, de *Uber*, o combinado era que quem chegasse primeiro deveria ligar para as outras, para certificar-se se haviam chegado bem. E a noite terminou como começou: feliz! Voltamos ao Tramonto menos de um mês depois, dessa vez para celebrar o aniversário de uma de nós. A noite feliz se repetiu.

Após o segundo encontro, criamos, em agosto de 2018, no *WhatsApp*, um grupo com o nome “As Tramontinas”, aproveitando o nome do bar (numa referência ao espaço lúdico) e a marca de panelas (numa remissão ao espaço doméstico). Para nós, a brincadeira era que o nome do grupo, de um lado, representaria o direito de nós mulheres nos divertirmos com as amigas; de outro, era uma alusão reversa da representação costumeiramente a nós reservadas – a do espaço doméstico: lavar louça.

Da brincadeira, o grupo foi se firmando no ambiente virtual para compartilhar, como na sua formação de origem, boas notícias, funcionando como *up grade* na autoestima feminina, na sororidade, no compartilhamento de conversas amenas, humoradas, mas, sobretudo, respeitosas com as mulheres.

Pouco mais de um ano e meio da criação espontânea do grupo, veio o estado de alarme no mundo da Covid-19. Estávamos em 11 de março de 2020, quando a Organização Mundial da Saúde (OMS) decretou a pandemia causada pelo coronavírus, chamado de SARS-CoV-2. Pelo *WhatsApp*, passamos a nos aconselhar sobre os cuidados na prevenção contra o vírus. Com mais frequência, passamos a relatar, ali, o nosso dia a dia, sobre as tarefas domésticas, o trabalho *home office*, o cuidado com a família, as idas ao supermercado etc.

Numa dessas conversas, tivemos a ideia de contar, num *e-book*, o nosso cotidiano, a partir do que registrávamos por mensagens no *WhatsApp*, sobre esses dias de assombro da pandemia. Começamos a discutir a produção e edição da obra, quando nos veio a ideia de ampliar os relatos para outras jornalistas que também vivenciavam o distanciamento social. A partir daí, passamos, semanalmente, a nos encontrar na plataforma *Zoom*, discutindo o *e-book*, sempre em conversas harmoniosas, prazerosas e com muita leveza.

Para elaborar a lista das mulheres jornalistas, fizemos o levantamento nas redes sociais digitais, *Facebook* e *Instagram*. Também, houve uma sondagem em alguns grupos de jornalistas espalhados pelo mundo digital. O critério era ser mulher, jornalista e estar cumprindo o distanciamento social, preferencialmente na Paraíba. Não havia exigência em relação à quantidade de dias, se quinze, vinte, trinta... Importava se vivenciado o distanciamento nos meses iniciais à decretação pela OMS do estado de alerta da Covid-19.

Por esse método, chegamos ao levantamento de 64 mulheres jornalistas que fazem parte deste *e-book*, com suas narrativas sobre vários aspectos do período de confinamento, tais como, momentos de medo, angústia, insegurança, tensão, solidão, insônia, fragilidade, exaustão, morte.

Os depoimentos que aqui seguem registram o distanciamento social vivenciado nas cidades de João Pessoa, Campina Grande, Conde, Cajazeiras, Patos e Sousa, por essas 64 mulheres paraibanas ou radicadas na Paraíba. Três jornalistas que atuaram na Paraíba, mas que vivenciaram o confinamento fora do país, foram convidadas. Duas delas vivem, temporariamente, em Portugal, e a terceira está radicada na Grécia.

Os textos compõem aquilo que o historiador holandês Jacques Presser nomearia de “egodocumentos”, em que as autoras escrevem sobre seus próprios sentimentos, pensamentos, impressões e ações diante do assombro, no caso aqui, da pandemia da Covid-19.

Na definição de Presser, para o termo “egodocumentos”, trata-se de textos escritos, em que o eu, o(a) escritor(a) escrevente, está continuamente presente no texto como sujeito que escreve e descreve a matéria. No caso do *e-book* que organizamos, são textos escritos nos quais essas mulheres se apoiam em seus arquivos pessoais, intimidades e nas suas próprias motivações para narrarem a sua vida. A percepção individual, subjetiva, dessas jornalistas marca os relatos, numa espécie de “ego- percepção”, como atribuiria Schulze, outro representante da historiografia.

A todo momento, essas mulheres jornalistas falam de si mesmas, dos seus sentimentos, dão a sua visão sobre um acontecimento que parou literalmente o mundo. Nesse aspecto, o *e-book* valoriza esse olhar feminino sobre o coronavírus, insere essas mulheres jornalistas nas fontes históricas que ampliam ou completam a base de estudos que registram a pandemia da Covid-19 em 2020.

Os relatos são agrupados em três momentos – medo, esgotamento e resignificação: o primeiro, marcado pelas ansiedades, assombros, mal-estares, incertezas, permanentes estados de alerta; o segundo, pela exaustão psicológica, excesso de deveres, de trabalho, poucas horas de sono, pensamentos intrusivos, inquietude em muitas situações; o terceiro resignifica o caos: o que é motivo de pânico se transforma num posicionamento ativo de esperança, de otimismo, de lições para o mundo pós-coronavírus.

Cabe ressaltar que, embora sistematizadas em três blocos, podemos perceber a presença das três características (medo, esgotamento e resignificação) em todos os textos, uma vez que todos esses elementos, de alguma forma, estão presentes nos relatos, uns com menos, outros com mais intensidade.

A obra foi construída coletivamente por uma pluralidade de mulheres jornalistas, mães, avós, pesquisadoras, profissionais que atuam nas redações, nas universidades, nas assessorias de imprensa, dirigentes partidárias e sindicais, jornalistas (umas, mães; outras, não), mulheres brancas, negras, de variadas faixas geracionais, que moram sozinhas, que vivem acompanhadas etc.

Os depoimentos, escritos entre os meses de maio a agosto de 2020, são livres; a escrita e o estilo também. Nessa obra, o(a) leitor(a) vai acompanhar a história de uma jornalista que teve filho em hospital em meio à pandemia, outras que enfrentaram a dor da perda de familiares (mãe, pai, irmãos, amigos), para o coronavírus e para outras doenças. São mulheres que tiveram a Covid-19 e sobreviveram, inclusive duas delas são organizadoras do *e-book*. O(A) leitor(a) vai conhecer o cotidiano de quem teve que, em meio a esse caos, lidar com a ansiedade pela espera de tratamento de câncer.

Mulheres que foram ao passado, a tempos longínquos, para trazerem memórias e contá-las aos(as) leitores(as). São profissionais que optaram pela reflexão sobre a sua práxis jornalística na cobertura do dia a dia da pandemia. Mulheres que deram aos seus relatos um tom político. Jornalistas que desabafaram sobre a sobrecarga de atividades, que tiveram de se adaptar às novas tecnologias e aos possíveis impactos do vírus na concepção contemporânea de trabalho *home office*, que se desdobraram nos cuidados com a saúde dos pais e com filhos em aulas remotas. Mas, sobretudo, são mulheres que se ergueram, que sobreviveram, que transformaram as suas rotinas, com a ressignificação das suas vidas, seja pela leitura, fé, ciência, tecnologia, seja pelo conforto espiritual, autoconhecimento, religião, filosofia, arte, memória afetiva. Enfim, de uma forma ou de outra, buscaram alívio para esses dias incertos, nostálgicos, estranhos, dessa pandemia da Covid-19 que já é considerada a peste do século XXI.

Agradecemos, de forma especial, a todas as mulheres jornalistas que escreveram os relatos. Os agradecimentos são extensivos à professora Glória Rabay, pelo prefácio, ao professor David Fernandes, pela elaboração da capa, ao professor Francelino Soares, pela revisão dos textos, e a Filipe Almeida, pela editoração da obra.

Esta obra **Isolamento social: relatos de mulheres jornalistas** fará você conhecer essas profissionais além da sua vida real, também nas suas subjetividades. Mergulhe nessas histórias humanizadas! Você vai se encontrar nelas, se não você, alguém que você conhece.

João Pessoa (PB), agosto de 2020

P A R T E 1

MEDO

O freio, o Rei e eu

Edilane Araújo*

*Eu vou voando pela vida sem querer chegar.
Nada vai mudar meu rumo nem me fazer voltar.*

A canção me leva de volta aos anos 1970. Dos seis irmãos de mamãe, Naldo estava entre os de que eu mais gostava. Tinha traços marcantes e um rosto bonito, sempre com um sorriso aberto, o que ajudava a destacar algumas rugas, mesmo ele sendo bem jovem. O olhar era bondoso, os cabelos castanho-claros, queimados de sol, e um corpo de atleta.

Mas, o que mais me chamava atenção era a paixão que ele tinha pela música de Roberto Carlos. Todo mês de dezembro era sagrado: meu tio aparecia, logo cedo, lá em casa, no dia seguinte ao lançamento do *long play* do Rei. Trocava meia dúzia de palavras, beijava a mim e a minha irmã e, rapidamente, sentava-se perto da radiola para começar a ouvir faixa por faixa daquele vinil, como quem cumpria um ritual sagrado.

Na inocência dos meus seis anos, eu ouvia junto, observando em silêncio aquele grandão chorar feito um menino. Essa imagem do meu tio permanece viva na minha memória afetiva. Um jovem que demonstrava as emoções de forma visceral, mesmo tendo crescido com o pai militar repetindo que “homem não chora”.

* Paraibana, libriana, amante do sol e de boa música, Edilane Araújo – a primogênita de Seu Edivaldo e Dona Girlane – veio ao mundo pelas mãos de Dona Dadá, parteira, na casa da avó materna, em 1964. Deixou os planos de tornar-se engenheira ou arquiteta para seguir a profissão que, segunda ela, a escolheu. Radialista e jornalista do batente há mais de três décadas, é a mulher que permaneceu mais tempo na apresentação de um mesmo telejornal no país. Despediu-se do público em março de 2019 e, desde então, ocupa o cargo de editora de qualidade e projetos especiais da Rede Paraíba de Comunicação e se divide entre o trabalho e a paixão pela corrida.

Essas recordações me matam.

Essas recordações me matam.

Essas recordações me matam, por isso eu venho aqui.

Meu tio Naldo, a infância pobre na Vila Martin Leitão, a juventude no Conjunto Costa e Silva... Família. Amigos de escola. Os amores da juventude. A quadrilha junina. A lapinha. As matinês na discoteca da ASSEX, imitando a coreografia d'os embalos de sábado à noite. Fragmentos de tudo que vivi e ouvi começam a se transformar em um grande quebra-cabeça nesses dias sombrios. É como se eu tivesse caído para dentro de um poema ilustrado, o meu poema premiado dos tempos de Escola Técnica, do qual só lembro apenas a primeira estrofe:

Na amplitude deste mundo cão,

No embaraço do soberbo ser,

Na vida dura, imundície aguda,

Aflita, range. Quase erosão!

Sinto-me frágil, como há tempos não me sentia, tentando manter o equilíbrio, privada que estou do que me fez forte nas últimas décadas. A maturidade, que andava disfarçada, mostra-se impiedosa, soprando medo no meu pé do ouvido. É preciso, com uma certa frequência, resgatar a garra de quem já suportou treinamentos duros e provas insanas, para não me deixar levar por uma melancolia profunda.

Eu me preparava para mais um desafio nas pistas. Seria no mês de junho. Correr novamente duas provas em dias seguidos. Repetir a marca dos 63 quilômetros no Rio de Janeiro. Estava no auge da forma. O ano de 2019 foi de resultados muito bons. Participei de competições importantes, sendo premiada em algumas delas. A principal foi a Maratona de Foz do Iguaçu. Os 42 quilômetros de muito calor e ladeira me renderam um pódio surpreendente. Estimulada pelo resultado do ano anterior, seguia focada, acordando no escuro para cumprir a planilha de cinco treinos por semana e ainda encaixar a musculação. De repente, um freio brusco. Freio de arrumação na humanidade, mudando todos os planos de nossas vidas.

*Sem medo, cedo ou tarde,
a gente tem que enfrentar – eu sei! – o que há de vir.
Porém, se num momento fraquejar,
o vento irá soprar, e o chão vai se abrir.*

Houve um tempo em que a doutrina espírita fez parte da minha vida. Depois que o nosso grupo de estudos se desfez, isso ainda nos anos de 1980, afastei-me de tudo relacionado ao sagrado. Distante da fé, senti-me um pouco perdida nos momentos de aflição do início da pandemia. Resgatei um terço que ganhei de presente e, mesmo sem saber como se faz pra rezar um, eu tentei me conectar com o Divino.

Foi num período de muita agonia, com meu irmão e minha cunhada sofrendo as agruras desse vírus que trouxe medo e regras de distanciamento. Tivemos dias muito tensos e sofridos com a impossibilidade de estarmos juntos naquele momento. Logo nós que crescemos acostumados a ter a família toda bem próxima, na alegria e na dor...

Não há como não relembrar os dias de aglomeração na casa de Dona Marli, minha avó materna. Os domingos eram sempre cheios de alegria e de gente. Dezenas de filhos, netos, noras e genros. Uma festa pela qual esperávamos por toda a semana. Lá reencontrávamos a família toda. Ficávamos do almoço até o jantar. Ainda posso sentir o cheiro e o sabor da sopa de feijão que minha avó fazia, servida em pratos de ágata brancos com bordas pretas. Quando ela se foi, a casa da minha mãe virou um pequeno espaço de preservação desse costume, mas sem o ritual da sopa de sabor único e inesquecível.

*É preciso ter cuidado,
pra mais tarde não sofrer.
É preciso saber viver!*

Assim que começaram as medidas de confinamento, fui liberada do trabalho presencial para fazer *home office*. Escolhi um espaço para servir de escritório em casa e logo perdi a noção do tempo. Trabalhava sem parar e ainda me matriculei

em cursos de desenvolvimento. Consegui concluir oito deles, mas o efeito disso viria logo depois, e fui forçada a estabelecer horários e organizar-me melhor. A imunidade caiu e tive uma crise de sinusite muito forte pela primeira vez na vida. Foi um tratamento longo e fiquei bem abatida.

Morando só há muitos anos, senti falta de alguém por perto. O medo de passar mal dentro do apartamento, sem ter ninguém para me socorrer, tirou-me muitas noites de sono. Mesmo assim, decidi atravessar esse momento de turbulência, quieta e sozinha, sem querer preocupar ninguém, sobretudo a minha mãe e a minha filha.

*Coimbra do choupal,
ainda és capital
do amor, ainda!*

Minhas avós colocaram dezenas de filhos no mundo. Minha mãe teve apenas três, e eu reduzi essa descendência a uma só. Minha menina. A que me fez pegar um avião, sozinha, pela primeira vez na vida e ir bater na terra de Camões. Tudo para estar presente num momento especial da vida acadêmica dela. Caminhar pelas ruas de Coimbra, viver a expectativa de surpreendê-la foi uma experiência libertadora e carregada de muita emoção.

Todas as vezes em que conto essa história, percebo o quanto ela foi cuidadosamente escrita por mãos divinas, mãos que nos acolhem e nos amparam nestes dias de tantas incertezas. Como passamos tanto tempo sem perceber o quanto somos imperfeitos?!

Foi necessário que o mundo parasse para que enxergássemos o verdadeiro sentido da vida. Da nossa vida. Essa convivência forçada com um inimigo invisível nos afasta uns dos outros – às vezes de forma definitiva – e aproxima-nos de quem realmente importa. Nossas raízes. Nossa verdadeira essência. Agora, mais do que nunca, daremos prioridade à viagem tão sonhada e que teve que ser adiada por causa da pandemia. Eu, minha filha e minha mãe vamos cruzar o oceano. Viver em Portugal um momento só nosso. Uma promessa que precisa ser cumprida. Precisamos agradecer. Agradecer pela vida, pela saúde, pelo amor que nos une.

*Tudo vai mal. Tudo.
Tudo é igual
quando eu canto
e sou mudo.
Mas eu não minto.
Não minto.
Estou longe e perto.
Sinto alegrias,
tristezas e brinco.*

Cada dia que passa é riscado no calendário. Amanhece, anoitece; bota a máscara, tira a máscara; lava as mãos, higieniza as compras. Dilui a água sanitária. Cadê o álcool em gel? O ritual da limpeza é cansativo. E olha que a vida toda sempre fui bem metódica.

“– Igual ao pai!” – como mamãe vive repetindo. Meu velho tem uma rotina que impressiona. E isso nos tem deixado bem apreensivos. Ele insiste em acordar de madrugada e sair para trabalhar. Não adianta falar que é do grupo de risco. Tem sido assim desde menino, quando começou a fazer suas primeiras próteses dentárias. Até hoje, ele faz o trabalho com perfeição. Mais de sessenta anos, devolvendo o sorriso às pessoas.

Eu devia ter uns sete anos e intrigava-me vê-lo sair num determinado dia da semana com uma roupa diferente da que usava normalmente. Quando mamãe reclamava que ele estava mal vestido, a resposta era a mesma: “– Tá bom assim! Vou pro Lipesse!” – e eu ficava imaginando que lugar seria esse. O porquê de ele chegar tão tarde quando ia até lá... Eu sofria com aquela situação. Odiava aquele maldito Lipesse.

Certo dia, eu criei coragem e coloquei para fora a meu dissabor. Irritada, quis saber onde e como era esse tal Lipesse. O que tinha nesse lugar que a gente não podia ver. Os dois, espantados com a minha indignação, revelaram o suposto mistério: “– Não existe Lipesse!” – disse mamãe. – “Toda quinta-feira, eu vou polir peça, minha filha, polir peça!” – repetiu papai. E o riso tomou conta da pequena sala da nossa casinha tão cheia de amor.

*Um certo dia,
um homem esteve aqui.
Tinha o olhar mais belo que já existiu.*

Como último ato desse meu desconexo relato de quarentena, lembro-me de uma passagem que teve como cenário um belo lugar do interior da Paraíba. Aconteceu em dezembro de 2017. Estávamos, eu e alguns amigos, aquecendo a alma com um vinhozinho e boas conversas, embalados por canções de artistas regionais. Trilha sonora perfeita para aquele lugar. De repente, uma nova canção. Na verdade, a releitura de um grande sucesso do Rei, “*O Homem*”, cantado lindamente pela conterrânea Elba Ramalho.

Já nos primeiros acordes, a conexão imediata com o passado: a imagem da sala, com chão de cimento brilhando; o telhado sem forro; os móveis simples; a radiola no canto da parede, e o meu tio com os olhos cheios de lágrimas. O telefone toca. Ainda envolvida pela forte emoção que aquela audição provocou em mim, afastei-me dos amigos e atendi a ligação. Era a minha mãe, avisando que o irmão dela acabara de partir. Longe de nós. Lá em São Paulo, terra que ele havia escolhido para viver. A música deu lugar a um silêncio profundo, seguido de um choro doído. Naldo, meu amado tio, encontrou o seu jeito de me dizer que estava indo embora.

*Que, além da vida que se tem,
existe uma outra vida além
e assim, o renascer,
morrer não é o fim.*

João Pessoa (PB), junho de 2020

Materializando a distância

Ana Carolina de Araújo Abiahy*

Esse vírus demorou a chamar minha atenção. Desde o ano passado, com o nascimento de Maria Helena, tenho me afastado bastante do noticiário, apesar de ser jornalista e, talvez até por isso mesmo, o grau de revolta de quem é da área com o que é praticado é maior, imagino. Mas, quando passei a ver, em outros países, escolas fechando, aviões vazios, estádios sem jogo, o alerta acendeu. Não era um vírus lá na China, onde o pessoal já se vê obrigado a usar máscara, muitas vezes, por conta do alto índice de poluição.

Geralmente, o alerta vinha quando eu chegava ao trabalho, onde a tevê ficava ligada no jornal “Hoje”. Com isso, aumentei meu hábito do álcool em gel, e, no trabalho, a gente brincava com isso, evitando cumprimentar-se. Quando o primeiro caso surgiu, achei que a imprensa estava martelando demais em cima de um único indivíduo, e não do contexto. Aborreci-me com a cobertura e continuei mudando pouco os hábitos, indo à academia, andando em elevador, escada rolante, coisas que somente depois descobrimos que carregavam riscos.

Os primeiros casos investigados aqui na Paraíba, apelos de gente querida que mora na Europa, isso sim acendeu a luz vermelha de “pare!”, fique em casa. Ainda estávamos trabalhando, porém já tinha sido instituído um comitê de crise e enfrentamento ao coronavírus no IFPB, e estavam prestes a decidir se iríamos suspender todas as atividades presenciais. Antes disso, protagonizei uma cena curiosa, recusando-me a apertar a mão de um entrevistado, em pleno gabinete do reitor daquela instituição. Já estávamos com essas regras instituídas e publicadas em *site*, mas fiz valer no cotidiano. Eu acho que levaram no bom humor.

No último dia em que trabalhei presencialmente, quando fui pegar Maria Helena, minha filha, na casa da avó, ainda bem que ela estava dormindo e aproveitei

* Jornalista formada pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB), trabalha na Comunicação do Instituto Federal da Paraíba (IFPB). Mestre em Letras pela UFPB, onde foi professora do Departamento de Comunicação. Já realizou pesquisas nas áreas de Literatura Brasileira, com ênfase em gênero e feminismo, e Comunicação Pública e mídias sociais.

para tomar um banho, trocar de roupa, sapato e, só assim, poder pegá-la no colo. Sim, de um dia para o outro já passei a achar a rua um risco e as pessoas lá fora também.

A primeira sensação é muito ruim: você começa a sentir-se culpada de qualquer coisa que tenha feito nas semanas anteriores que possa tê-la contaminado. E aquele *Uber* que peguei? Tudo passa a ser uma checagem de possíveis pontos de contaminação. De um dia para o outro, o que era um relato lá da Europa já se tornava realidade aqui: o carro de som passando e alertando a todos para que permanecessem em casa. Nunca vou esquecer quando escutei isso à noite em Intermare, em pleno silêncio. Na noite anterior, minha amiga tinha indicado o vídeo de uma ex-aluna dela que mora na Itália, relatando sobre esse aviso sonoro. Vi o vídeo no *Instagram*, mídia que pouco uso, mas que se tornaria uma companheira, à noite, dias depois, para curtir artistas de samba e MPB cantando na intimidade, ao vivo.

No IFPB, ficamos em teletrabalho, mas meu marido, que trabalha no setor industrial, só conseguiu afastar-se do trabalho uns dias na semana. Esses primeiros dias no nosso apartamento, nós três, foram bem intensos. Descobrir que realmente o mundo estava igual à canção do Raul Seixas, “O dia em que a Terra parou”. Noticiário ligado, ao contrário de antes, e as coletivas diárias com o ministro da Saúde Luiz Mandetta, mandando a real do quanto a situação no Brasil traria preocupação maior. Falta de EPIs, falta de intensivistas, disputas internas por material hospitalar entre os Estados. Isso se dividia com a alegria e o cansaço de acompanhar nossa filha em seus primeiros passos. Ironicamente, Maria Helena aprendeu a andar quando não podia sair de casa...

Muita tristeza pensar que estávamos vivendo uma situação de guerra, que isso aconteceu para a nossa geração. Todo mundo preocupado, fazendo feiras maiores porque sabia que teríamos de passar mais tempo em casa. Relatos de amigos de outros Estados, alertando que já havia diminuição de itens nas prateleiras. Uma amiga mais trágica que já fala em estimativas de que no Brasil vai morrer um milhão de pessoas e que está fazendo racionamento, comendo em porções menores. Meu conselho era no sentido oposto: “Alimente-se bem para aumentar a imunidade!”. E, quando pensava em ficar triste, colocava um DVD de *show* de Ney

Matogrosso, de Vinícius de Moraes, de Tom Jobim. Um samba das antigas me cura de qualquer coisa ou ajuda-me a enfrentar melhor o que seja ruim. E, nesses dias, sambei e olhei da janela, com vista para o mar de Cabedelo que, mesmo presa pela rede de proteção, o horizonte me parecia bonito, e o pôr do sol, ainda mais.

A varanda me bastava e talvez por isso tenha relutado até para descer um pouco com a bebê para ela tomar sol, e isso muito antes de os parques e praias ficarem com circulação pública proibida. Com insistência do marido, fomos, descendo de escada, porque eu já estava com medo de apanhar o elevador. Quero ficar na calçada debaixo da árvore; ele quer atravessar, eu aceito. Ele quer ir até a praça, na esquina, eu reluto, mas vamos andando. E o que acontece? Cena surreal: uma idosa, do outro lado da calçada e com um papel na mão, pergunta se pode dar uma palavrinha com a gente. Grito logo que não, não é um bom momento. Passos apressados e irritados e cheios de medo. Ele também se convence de que foi horrível, uma experiência tensa, sem nenhum prazer.

A sensação de estar fazendo algo errado por estar andando na rua, nem que fosse ir à esquina, já estava instaurada em nós (ainda bem). E o medo de trazer o vírus junto? Sandálias ficam do lado de fora, pano de chão com água sanitária do lado de dentro. E quando chega a feira? Senti-me, na primeira vez, igual aquele meme famoso do John Travolta, olhando de um lado para o outro; ficava pensando se iria higienizar cada item com álcool que estava se acabando, e o que fazer com os sacos...

Estávamos sem porteiro. A faxineira semanal também estava em casa. Minha amiga Liane Schneider foi a primeira a chamar-me a atenção para o quanto esse momento era uma volta à valorização do corpo, porque todos estão sendo obrigados a realizar trabalho braçal. Todos os que são conscientes. E o quanto isso esgota o nosso cotidiano...

E o *home office*, que sempre seria um dos meus sonhos e reivindicações? Há muito tempo identifiquei que, na maioria dos dias de trabalho, preciso apenas de um computador, telefone e acesso à internet. Na Reitoria do IFPB, raramente temos entrevistas e eventos que requerem presença física. Sou a favor de *home office* em situações como chuvas torrenciais que só fazem a ida ao trabalho se tornar um sufoco, uma contribuição para o caos no trânsito e um risco para se

contaminar com água podre acumulada nas ruas. Mas, o tão desejado não é nada parecido com o que eu imaginava!

Uma disputa com o tempo quando chegava uma demanda urgente para dar conta, porque ficar na frente da tela significaria menos tempo para correr atrás de Heleninha. E assim a divisão foi bem louca. Parava para dar comida, acompanhar os passinhos titubeantes e apressados, lavar louça e botar roupa na máquina que é uma das coisas que a gente mais faz nesses dias, parece, além de lavar as mãos.

Infelizmente, meu esposo teve de retornar ao trabalho presencialmente. Com isso, tomamos a decisão de que eu e Maria Helena íamos ficar isoladas na casa de minha mãe, com meus irmãos, enquanto meu marido ficaria sozinho em nosso apartamento.

Há mais de sessenta dias, estou na casa de minha mãe, e meu marido vem nos visitar, de máscara. Fica distante, sem tocar em mim e na filha. Anseio pela visita, mas, quando ele vem, cubro-me de tristeza com essa situação. É uma distância materializada, se é que podemos chamar assim. Maria Helena só tinha quatro dentes visíveis quando viemos para a casa de minha mãe e agora já está com vários, a parte superior quase toda. E o pai não consegue ver isso de perto. Seguimos sem certezas, com muito medo e cuidado, e alguma mágoa, às vezes, de ver que pequenos hábitos parecem ser tão difíceis de serem mudados para alguns. Para mim, é um sacrifício que me deixa mais segura. O mundo inteiro está mudando procedimentos, e alguns acham que não dá para se adaptar, não dá para negociar, tentar mudar e priorizar o que é mais importante. Triste Brasil que não aprendeu com quem já pisou nas mesmas pedras!

Meu cotidiano é correr atrás de Maria Helena, que está aprendendo a dizer as primeiras palavras nessa época em que mal tenho tempo de conversar com os amigos. Está aprendendo a rabiscar e aprontar muito, além de ser viciada no desenho da *Peppa*. Quando dou uma espiada no *WhatsApp*, para ver as notícias e os comentários dos amigos, até agradeço por não ter mais tempo de acompanhar o noticiário. A decepção com o Brasil é imensa, vivemos um pesadelo muito pior do que as minhas lágrimas derramadas no dia do resultado da eleição presidencial. Coisa inimaginável!

A indiferença e o escárnio de quem está no poder é o que mais parece nos fazer adoecer. E essa postura encontra eco e apoio em tantas pessoas que não imaginávamos ter um coração frio e/ou neurônios frágeis. Quantas pessoas se deixam levar por informações mentirosas! Chego a desejar que as mídias sociais desapareçam na esperança de que o impacto dessas *fake news* diminua. Se há uma coisa boa que esse período trouxe foi uma certa reconciliação com a atividade jornalística. Sem dúvida, sem o alerta da imprensa, o olhar que cobra, estaríamos em uma situação pior.

Muitas leituras circulam, dando conta de que precisamos passar por essa situação como uma espécie de limpeza espiritual. Não entendo bem disso, mas não podemos negar que o período de distanciamento social implicou uma melhoria das condições ambientais para outros seres vivos além dos humanos. Não podemos esquecer que o mundo já estava no limite dos gastos dos recursos materiais do planeta... Quem sabe o vírus veio como um alerta para, finalmente, mudarmos nosso modo de vida por aqui. Afinal, todos os continentes estão vivendo esse drama e, para superar, é preciso que o outro esteja bem. Se eu estiver protegida, mas quem estiver ao meu lado não estiver, o vírus pode me atingir, isso até obrigaria os mais insensíveis a terem compaixão da situação alheia.

Nesses tempos, muitas iniciativas de solidariedade surgem e escancaram para todos o quanto fragilizar os direitos trabalhistas é um risco de vida, o que a gente já alertava muito antes dessa pandemia. É uma guerra que esperamos, mesmo, ser vencida com união e solidariedade. Ver montadoras de automóveis fabricando respiradores deveria ser um ponto de esperança. Em outras guerras mundiais, elas paravam para fabricar munição. Mudemos nossos hábitos, enxergando-nos como um só corpo. Assim – quem sabe? – a doença veio trazer essa lição.

João Pessoa (PB), junho de 2020

Eu, a Covid, eu e o outro

Madrilena Feitosa*

Dou-me conta de que, há muitos dias, não uso batom. No auge das minhas cinco décadas, eu me lembro de que, desde a adolescência, nunca fiquei um dia sem pôr, pelo menos, uma cor na boca. Tem sido meu único escudo para disfarçar o natural. Não sou de maquiagem. Passado o ímpeto da constatação, que só ocorreu vários dias depois do isolamento, reflito como estou lidando bem com isso, sem incômodos. Uma amiga me falou, dias atrás: “- Tava pondo, pelo menos batom, mas borrava todo com a máscara. Daí, deixei de mão”.

A pandemia da Covid-19 forçou a vaidade a ficar em casa. Pelo menos aquela que sugere o reconhecimento social por um atributo físico, pela valorização do que é da ordem, da aparência. Quem carrega o amuleto da vaidade estará desprotegido e só, sozinho no isolamento e sem vida social. Na companhia de seu *kit* de beleza.

Mas, quem não se surpreendeu ao flagrar a si mesmo, tentando, inutilmente, ligar o automático e repetir hábitos para os quais já não há mais lugar, pelo menos por enquanto? Nos primeiros dias de isolamento, acordava com a medição do tempo na cabeça, imaginando a que distância estaria na hora de chegar ao trabalho. Caía em mim mesma. Respirava fundo. Agora, tanto faz segunda-feira como domingo, dia santo ou feriado nacional...

A liberdade! Que linda palavra! Adoro-a! Bom saber que terei mais flexibilidade com meus horários. Da boca pra fora. Uma voz interior já me alertava de que eu teria de preencher meus vazios, em liberdade, por atividades do trabalho, no estilo *home office*. Era meu *alter ego*? Acho que sim. Mas, de novo, a voz tagarelava: as exigências do mundo lá fora serão menores, e você viverá menos pra ele. Será? Pergunto eu e completo: conectados que estamos, em tempo real, ao mundo virtual do celular e da TV, teremos a sensação de menos desprendimento da

* Jornalista, assessora de Comunicação e *Marketing* do Centro de Informática da Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Mestre em TV digital pela Universidade Estadual Paulista (UNESP), especialista em *Marketing* pela UFPB. Pesquisadora de novas tecnologias, ativista ambiental e coralista.

realidade compartilhada no espaço físico. E, num segundo, eu avançava: isso é uma fuga ilusória. É um fazer o máximo para reproduzir o cenário lá de fora aqui dentro. Vai chegar a um ponto de saturação. Retruquei: já somos impulsionados, movidos, hoje, com ou sem pandemia, por um turbilhão de informações e experiências que trocamos na realidade virtual que se tornou o nosso segundo lar ou um existir, em paralelo.

Encerrei a conversa e decidi não mais dialogar sobre isso naquele dia e assumi que iria viver um dia de cada vez, sem fazer muitos planos para o período da quarentena obrigatória.

O bombardeio de notícias sobre o coronavírus cativou minha atenção quase que por completo, nos primeiros dias, gerando apreensão em mim e em quem compartilha minha casa. Não agi como muitos que se anteciparam e compraram máscaras, álcool em gel e outros equipamentos de proteção individual. Fiquei tranquila e, quando a quarentena já estava vigorando, constatei que as farmácias e pontos de venda estavam com estoques zerados. Depois de muito peregrinar à procura desses artefatos, consegui comprar as últimas unidades de máscaras em uma casa de material de construção.

- Senhor, uma para mim e outra pra meu companheiro, por favor.

Ainda bem que a minha mãe, Damiana Feitosa, costureira por mais de sessenta dos 82 anos até agora vividos, garantiu o estoque de máscaras para mim e toda a família.

Além do noticiário, nas relações que travávamos dentro de casa e nas conversas com amigos e parentes, por telefone, o tema Covid e suas implicações dominavam. Não havia outro assunto.

Em todos os noticiários de TV e *sites*, não havia outra pauta que não a Covid, mas fiz um esforço para que ela não pautasse tanto a minha vida nessa reclusão obrigatória. Estava firme em minha decisão, mas todos os textos noticiosos que escrevia para o meu trabalho, na nova rotina de *home office*, eram dedicados a desdobramentos da Covid-19 na Universidade Federal da Paraíba. E foram vários, visto que alguns decretos presidenciais relacionados à pandemia demandavam ações urgentes e impactantes da instituição para a qual eu presto serviços, há mais de vinte anos.

Eu, jornalista, passei, então, a diminuir a sede por fatos novos que a cobertura me apresentava, evitando ser engolida por uma overdose de notícias pouco alvissareiras.

A estratégia foi sendo aplicada, mas uma situação de isolamento social, causada pela proliferação de um vírus, impõe novos hábitos e hábitos com os quais não estamos acostumados. Duas questões muito fortes se tornaram recorrentes em meus pensamentos: o receio da contaminação e as consequências dela, como o adoecimento e até um provável óbito. Especialistas em infectologia alertavam para que os brasileiros não subestimassem o potencial de transmissão e de letalidade do vírus, enquanto a mídia destacava a curva ascendente de casos e a disseminação por todo o território nacional.

A convivência com o medo era inevitável. Nas primeiras idas aos supermercados ou farmácias, segui todos os protocolos de proteção, e as restrições não me deixavam sem autocontrole ou com um nível de ansiedade que não pudesse racionalizar sua manifestação sobre mim. A tensão aumentava quando, em meio às compras, o corredor começava a ter um número de pessoas que não permitisse o distanciamento recomendado. Deixava o local imediatamente. Passar a evitar as pessoas era algo que me soava estranho e, em certo ponto, até despertava um pouco de constrangimento, embora soubesse da imperiosa necessidade de assim proceder.

Diante da existência de um inimigo oculto e da tensão constante que o risco de contágio oferece, você começa a imaginar até se o ar do supermercado pode estar contaminado por uma ou mais pessoas infectadas que estão circulando naquele espaço. Se a sua máscara não está bem apertada e o ar penetra pelas laterais, você estaria vulnerável ao contágio?

As orientações diárias sobre os cuidados no manuseio de produtos alimentícios e embalagens nos locais de venda e ao chegar a casa podem estimular diversos tipos de compulsão e obsessão por limpeza e combate ao coronavírus. O inimaginável, como lavar as mãos e achar que não estão suficientemente limpas porque a Covid pode estar escondida embaixo das unhas ou que o esmalte craquelado pode servir de abrigo provisório para o vírus, como vi relatarem, certa vez, em um vídeo, tudo isso passa a fazer parte de sua vida.

As pedaladas no fim de tarde eram o meu refúgio. Renovava meus pensamentos e, na pista de ciclismo do Parque Parayba II, no Bessa, em meio ao verde, tentava compensar um pouco a falta da academia de ginástica. Mas essa fuga do isolamento não duraria muito, pois as autoridades sanitárias observaram que, assim como eu, alguns cidadãos circulavam no local ao cair do sol. Por precaução, orientaram os frequentadores a permanecerem em casa.

Antes de interromper o circuito de *bike*, saía paramentada com minha máscara e a garrafinha de álcool em gel no bolso, sempre com coragem renovada, diferentemente de alguns amigos que decidiram só deixar o abrigo do lar em casos de extrema necessidade. Devo confessar que o medo ensaiava me dominar, mas eu seguia o mais racional possível. Estou protegida e na minha bicicleta, distante das pessoas. O problema é que, quando algum caminhante espirrava ou tossia na pista, eu tinha uma fisgada no coração: prendia a respiração, como se parasse de respirar, por alguns segundos, até deixar que aquele microespaço fosse fazer uma enorme diferença.

Recordo que viralizou no *WhatsApp* um vídeo feito em Wuhan, na China, o primeiro epicentro do coronavírus, no qual cientistas explicavam como partículas de ar contendo a Covid-19 deslocavam-se, em múltiplas direções, movidas pelo vento, alcançando as narinas, olhos e bocas das vítimas.

Você se vê de um outro jeito, reagindo a situações novas. Alguns padrões de comportamento que repetimos automaticamente não servem mais, até nas coisas mais simples, como comer chocolate. Cheguei ao posto de gasolina, enchi o pneu da bicicleta e fui comprar dois chocolates. Quando os paguei, lembrei que não poderia comê-los, naquele momento, guardando o desejo pra mais tarde. Cheguei a casa, limpei a embalagem com álcool em gel e, com as mãos limpas e muito cuidado, saboreei-os, sem que a boca tocasse a parte externa do produto. Muito louco, né!?

A pandemia nos ensina que “é preciso estar atento e forte”, como na melodia interpretada por Gal Costa. Os rituais de limpeza consomem mais o nosso tempo e podem até nos escravizar, impelindo-nos a novas manias e obsessões, a depender da relação que temos com a iminência de nos contaminarmos.

A Covid-19 nos convida, e até nos impõe, muitas reflexões: reconhecer as novas emoções que nós experimentamos, deixá-las fluir, mas sem perder o amor próprio e a certeza de que o tempo é nosso explicador mais silencioso. Vai passar! É claro que nesse período tudo não está como sempre foi e talvez nunca mais será igual. É ilusão acreditar que dominamos tudo que nos chega. Nem tente! Lidamos como podemos. Sem culpa, por favor!

Somos multitalentosas. Temos aquela habilidade que há muito tempo espera no armário da nossa consciência para ser desabrochada. Por que não experimentar agora? Eu adoro música. Comprei um teclado, e ele está aguardando em silêncio. Se ao menos fosse iniciada na alfabetização musical, teria, nesse isolamento, eu mesma, embalado minha alma. Mas adapto-me. Tenho como fundo musical um pianista que toca, nos fins de manhã, no prédio ao lado. Conto com mais tempo para ouvir novas e velhas canções que as plataformas musicais de *streaming* me oferecem. Foco no que dá certo. Gratidão!

Empatia, porque, também, quando precisarmos de ajuda, temos que compreender melhor a necessidade do outro. O vírus escancara nossa impotência e nos fragiliza. Ele pode estar bem perto. Não estamos apenas vendo na TV ou redes sociais o drama de pessoas, em realidades distantes, sendo acometidas por um mal. Em meio à crise global, indagamo-nos sobre o que estamos fazendo para tornar este mundo melhor. Na condição de jornalista, como, no exercício da profissão, pratico responsabilidade social? O eu sai do seu lugar soberano para encontrar o outro, conectando-se com as emoções do outro, que também são as nossas. Troca e doação.

João Pessoa (PB), maio de 2020

Perdi a noção do tempo

Iris Pôrto de Oliveira*

É de manhã... Acordo e não sei bem que dia é hoje. Tem sido assim nos últimos dois meses. A minha mente demora alguns segundos até desfazer a confusão mental de espaço/tempo e identificar que dia marca o calendário. Após alguns instantes, o cérebro finalmente processa as impressões que os sentidos já despertados lhe repassam e dou-me conta de que hoje é sábado, 30 de maio de 2020. Imediatamente, lembro que tenho até 20 de junho para entregar esse artigo às organizadoras deste *e-book*.

Pego o celular no pequeno móvel ao lado da cama e consulto a hora: 6h47. Abro o *WhatsApp*, ainda deitada, e começo a checar as mensagens que chegaram enquanto eu dormia. Os grupos de mensagens vão passando na tela do aplicativo: “*Quero ajudar desabrigad@s*”, “*Leite Fraterno*”, “*Leite Fraterno Ascom*”, “*Solidariedade MPF*”, “*Imprensa PB Covid-19*”, “*MP Paraibano*”, “*Campanha Covid*”, “*Covid-19 Potiguaras*”, “*Covid-19 informações*”, todos esses grupos criados nos últimos setenta dias por causa da pandemia do coronavírus.

Continuo rolando a tela do aplicativo de mensagens e dou-me conta da quantidade de novos contatos que adicionei à agenda desde que a pandemia começou e por causa dela. A diversidade de ocupações é vasta. Há catadores de lixo, general de exército, capitão de marinha, prostitutas, travestis, pastor, padre, sindicalista, agricultores, jornalistas, artesãs, médicas e médicos populares, vendedores ambulantes, gestores públicos, gerentes de banco, lideranças comunitárias, professores universitários e outros tantos e tão variados em suas atividades, que poucas situações, além de uma doença de proporção mundial, os fariam conviver juntos num espaço físico tão reduzido como o *chip* de dados do meu *smartphone*.

* Natural da Zona Leste de Campina Grande (PB), tem 54 anos e é da turma de jornalistas formados em 1995 pela Universidade Estadual da Paraíba. Tem especialização em Gestão Estratégica da Comunicação Digital e, desde 2009, é assessora de comunicação do Ministério Público Federal. Também foi integrante da assessoria de imprensa do Ministério Público da Paraíba durante o ano de 2008. Nunca publicou um livro, mas já plantou várias árvores.

Ainda na cama, naquela manhã de maio, comecei a redigir no celular as primeiras linhas deste artigo. Estou em teletrabalho desde a segunda quinzena de março, em distanciamento social, mudança que, aliada às consequências da crise econômica e social sobre as pessoas mais pobres por causa da pandemia, desorganizou completamente o meu horário de trabalho. Os primeiros sessenta dias foram extenuantes, com quatorze, quinze – em alguns dias até mais – horas diárias de trabalho, inclusive aos sábados, domingos e feriados, que incluíam longas reuniões por videoconferência, produção de campanhas em questão de horas para serem veiculadas nos meios de comunicação de massa e nas redes sociais, além da produção de *releases* e atendimento aos colegas de imprensa – o feijão com arroz diário de toda assessoria de imprensa. Perdi a distinção entre dias de trabalho e dias de descanso. Tudo era urgente, e, praticamente todos os dias, chegava uma demanda para ser resolvida de imediato.

A abrupta alteração de horários na rotina de trabalho impactou sobremaneira a minha vida pessoal. A primeira tarefa doméstica afetada pelo impacto foi a limpeza do apartamento. Moro sozinha há vários anos e eu mesma faço a faxina, cozinho e lavo minhas roupas. Durante o período mais crítico do início da pandemia, em que cheguei a trabalhar até de madrugada, meu apartamento ficou mais de duas semanas sem sequer ser varrido. O cansaço mental era tanto que, após longas horas diárias diante do computador, eu só queria jantar, tomar um banho e cair na cama. Em, pelo menos, dois dias, trabalhei deitada, usando o celular, por não aguentar as fortes dores no pescoço. Foi assim que subverti o significado da cama como local sagrado de descanso após um dia de trabalho exaustivo.

O distanciamento social atingiu, em cheio, a parcela mais vulnerável da população: vendedores ambulantes, catadores de material reciclável, pessoas em situação de rua, moradores de ocupações e comunidades foram os primeiros que viram a comida sumir dos pratos e clamaram por ajuda, ainda em março. Como assessora de comunicação do Ministério Público Federal, participei das primeiras reuniões por videoconferência com representantes dessas categorias, órgãos e entidades que atuam na proteção às pessoas em vulnerabilidade social.

Na Paraíba, o MPF tem uma atuação bastante forte com os movimentos sociais e, por causa dessa aproximação, o órgão sempre foi constantemente

demandado. A pandemia fez a curva das solicitações ao órgão acentuar-se e praticamente disputar com a curva da Covid-19 o topo do eixo e do gráfico das demandas colossais.

Após enviar para a imprensa o *release* da primeira videoconferência com representantes dos catadores, vendedores ambulantes e comunidades, um colega jornalista chamou a minha atenção para o fato de que nós precisávamos socorrer também as prostitutas e as travestis, porque a categoria das profissionais do sexo dependia essencialmente do contato humano para ganhar uns trocados e garantir a sobrevivência, sustentar os filhos e, muitas vezes, sustentar os próprios pais. Wagner Lima, o jornalista, também alertou que essa categoria profissional é tão invisibilizada que nem mesmo o Ministério Público havia reparado que elas, talvez as mais expostas ao contágio – porque dependentes do contato humano na sua atividade – deveriam ter sido convidadas para a reunião que discutiu medidas para mitigar os efeitos da crise econômica e social sobre as pessoas mais vulneráveis.

Foi a partir da provocação do colega que acrescentei dois novos contatos na agenda do meu celular: Luza Maria, coordenadora-geral da Associação das Prostitutas da Paraíba e Andreina Villarim, presidente da Associação das Travestis da Paraíba. Elas me proporcionaram os momentos mais intensos de ansiedade, angústia e alívio, até agora, nessa pandemia. A primeira reunião que acompanhei, delas com o MPF, ocorreu no sábado, 28 de março deste ano de 2020, às 10h30. Às 19h40 do mesmo sábado, recebi de Andreina um áudio com um pedido desesperado de socorro para nove travestis que não tinham mais comida na mesa e queriam ir para as ruas tentar algum programa para conseguir dinheiro e comprar alimentos. “Estou com dificuldade de convencê-las a ficar em casa, porque elas não têm o que comer, por isso estou acionando vocês por uma dica, uma luz, ou norte”, suplicou a presidente da Astrapa.

Ler aquele pedido tão aflito, imediatamente após o jantar, foi como um soco no meu estômago já forrado e pronto para dormir o doce sono do trabalhador cansado. Não imaginei que teríamos que as ajudar tão cedo e nem com tamanha urgência. Mas eram nove vidas que iam descumprir um decreto de distanciamento social e vender o corpo para comprar comida.

A primeira coisa que me ocorreu foi ligar para Mãe Renilda, que havia sido representante do Conselho Estadual de Segurança Alimentar e Nutricional da Paraíba no extinto Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional.. Fiz o contato, mas ela estava em outro município e não tinha como socorrer de imediato. “Se estivesse aí, minha filha, eu mesma faria uma janta e levaria para as meninas”, ela disse. Contatei então minha irmã caçula que trabalha em uma ONG em Pernambuco e tem vasta rede de contatos de entidades que ajudam pessoas em vulnerabilidade social.

Enquanto, de Pernambuco, ela procurava alguém em João Pessoa para ajudar, apelei para Wagner Lima, o jornalista que havia, de certo modo, desencadeado aquela situação, e pedi ajuda. Ele acionou outra colega jornalista que participa ativamente de grupos de doadores de alimentos prontos para consumo. Lembrei-me também do padre Egídio que distribui quentinhas às pessoas em situação de rua. Liguei, mas àquela hora da noite, ele já havia distribuído todas as quentinhas.

Mesmo assim, o padre mandou avisar à Astrapa que buscasse cestas básicas no dia seguinte, no Hospital Padre Zé. Nesse meio tempo, a minha irmã informou que localizara um grupo da igreja Metodista que se dispunha a comprar comida pelo *iFood*, para as travestis. Já passava das 22h quando Andreina informou que a comida havia chegado. “Descanse seu coração, comeram um bom cuscuz com salsicha, que uma das articulações deixou lá”, ela disse. Até hoje, não sei quem foram essas pessoas que levaram o cuscuz e salvaram nove vidas. Só sei que, antes de dormir, tive que sair ligando para todos os que eu havia acionado, informando-os das boas novas. No domingo pela manhã, a associação recebeu as cestas básicas doadas pelo Hospital Padre Zé.

Nesse ínterim, o MPF articulou-se com a prefeitura de João Pessoa e com o governo estadual, objetivando a distribuição de milhares de cestas básicas para os vários grupos de pessoas em vulnerabilidade social, entre elas, as prostitutas e as travestis. Mas uma cesta não dura muito tempo, e logo os pratos ficaram novamente vazios, levando a presidente da Astrapa, com visível constrangimento, a entrar em contato solicitando mais cestas.

Estávamos no final de abril, e, dessa vez, Luza, a coordenadora da Aprós, também relatava situações de prostitutas que estavam passando fome e desesperadas, vendo os filhos sem comida. Eu recebia os pedidos aflitos das duas, repassava para o meu chefe, ele tentava conseguir as cestas, mas a resposta não chegava. À medida que a fome ia apertando, elas tornavam a insistir. O constrangimento delas por causa da insistência era cada vez mais visível e o meu também, por não ter o que responder. Até que, após receber novamente um pedido angustiado, não suportei a sensação de impotência e enviei um áudio desesperado para o meu chefe.

Já era final de tarde e escurecia rapidamente. Sentei-me no chão, desolada, e comecei a chorar. Estava ainda no escuro sem ação, só chorando, quando recebi uma ligação telefônica. Era o meu chefe informando que iniciaria uma campanha naquela mesma noite para comprar 145 cestas para a Astrapa e a Aprós. Enquanto escrevo esse artigo, ele ainda não sabe, mas assim que encerrou a ligação, desabei num choro convulsivo, só que de alegria. Recompus-me e dei a boa notícia às representantes das associações. “Só mais uma noite, e a comida chega amanhã. Diga às meninas que aguentem! Vai dar certo!”. No dia seguinte, apareceu mais um grupo de *zap* no meu celular, o “Solidariedade MPF”. As cestas foram compradas, entregues, e o grupo continuou arrecadando doações e fazendo novas entregas a mais pessoas.

No dia em que escrevo este depoimento, é feriado de *Corpus Christi*. Coloquei o celular no “modo avião” para me concentrar em terminar este artigo. Faltam poucas linhas para completar as quatro páginas previstas e ainda não disse que tenho medo de ser infectada pela Covid-19. Muito medo. Já tive pneumonia na adolescência e lembro-me de como fui para o hospital, quase sem poder respirar, porque, a cada inspiração, sentia uma agulha furando meus pulmões. Às vezes, sinto dores no pescoço e tórax por passar muito tempo curvada para a tela do *notebook* e tenho pânico em razão dessa dor, porque ela me faz lembrar a pneumonia na juventude. Em alguns dias, quando a dor aperta, tomo gemada antes de dormir,

por recomendação da minha mãe, e é maravilhosa a sensação de alívio ao acordar bem.

Meu sonho de consumo é ser uma assintomática, fazer o teste e descobrir que já tenho os anticorpos. Acho que é o sonho de todo mundo. Nos últimos dias, consegui organizar todas as compras do que preciso para sobreviver através de entrega em domicílio e só volto ao trabalho presencial depois que for vacinada. Antes disso, é suicídio.

João Pessoa (PB), junho de 2020

A peste invisível do século XXI

Zezé Béchade*

Era verão de 2020, mais precisamente meados de janeiro, quando caminhávamos pelas estreitas e áridas ruas de San Pedro do Atacama, no Chile, e eu observei, vindo em nossa direção, uma família chinesa usando máscaras de proteção. Comentei com meu marido, Arnaud, que estava ao meu lado: “Olha um chinês de máscara, aqui!?” Mas, imaginei tratar-se da Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS), doença distante, lá do continente asiático, de que já se falava em 2003 e que, pelos noticiários, estaria reaparecendo com outras características, uma variação do coronavírus.

Ainda não tínhamos a noção do que estaria por acontecer. Comentávamos que deveria ser protocolo, por prevenção, de quem viaja de países asiáticos para outros lugares. Medidas para quem passa por aeroportos. Arnaud, então, me lembrou de que os chineses tinham o hábito de já usar máscaras devido a outras situações de epidemia em seu país, sendo até motivo de chacotas na França (país de origem do meu marido), por boa parte dos turistas chineses portar máscaras por lá.

Início de fevereiro: os noticiários davam conta de uma doença da qual tínhamos aquela impressão longínqua, de uma doença que estava localizada no território chinês, mas que chegava ao Brasil, e de que tomávamos conhecimento através das reportagens na imprensa. Não era bem assim, infelizmente!

As proporções foram aumentando, e o horror das mortes foi avolumando-se até chegar pertinho de nós. As notícias davam conta de que países da Europa – principalmente a Itália, França, Espanha; depois, na América Latina (Equador) e, logo após, o Brasil – haviam entrado em situação de alerta, alguns passando a protagonizar colapsos nos atendimentos de saúde e o aumento assustador no

* Jornalista formada pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB), mestra em Direitos Humanos pelo Centro de Ciências Jurídicas da UFPB. Trabalhou como repórter e apresentadora em produtoras e no Jornal e TV Correio e foi assessora de comunicação parlamentar na Câmara Federal, Assembleia Legislativa da Paraíba e Câmara Municipal de João Pessoa. Ocupou o cargo de secretária adjunta da Secretaria de Políticas Públicas para as Mulheres na Prefeitura de João Pessoa e de Coordenadora Executiva da TV Cidade João Pessoa.

número de pessoas mortas por contrair a Covid-19. Uma lástima! Caixões no meio da rua, valas coletivas, pessoas chorando solitariamente seus mortos, sem poder velá-los nem os enterrar. Tornou-se uma situação para nossa contemporaneidade somente vista em livros e filmes de história com relatos sobre “*A Peste Negra*”, “*A Gripe Espanhola*” ou em filmes de ficção. Vivenciamos a “*A Peste Invisível do Século XXI*”.

Meados de março de 2020, um dia antes de o governador do Estado da Paraíba, João Azevedo, anunciar as medidas para conter a disseminação do coronavírus na Paraíba, eu comentava com colegas de trabalho que o vírus, esse “bicho invisível”, estaria chegando ao Brasil e à Paraíba. Foi nesse dia que, mesmo envergonhada, passei a usar a máscara de proteção, sem ainda saber o tamanho da gravidade em nosso País e Estado. Sentia-me uma extraterrestre, uma solitária com relação ao uso da máscara no trabalho.

Um dia cheguei ao meu local de trabalho, e uma das colegas estava com sintomas de gripe, espirrando muito; essa foi a oportunidade que eu tive para incentivar o uso da máscara e falar sério sobre o distanciamento social, que já começava a ser assunto na imprensa local. Eu tinha umas máscaras, dessas que se usam em cozinha, e que nos era familiar devido a um pequeno negócio, um hostel, cujas portas eu e meu esposo havíamos acabado de cerrar. Não fechamos pelo vírus, mas, se ainda estivéssemos com ele em funcionamento, estaríamos sofrendo as consequências financeiras de ter um pequeno negócio em tempos de pandemia, assim como vinha ocorrendo com milhares de microempresários brasileiros.

Presenteei as colegas de trabalho com umas dessas máscaras. A situação era bizarra, e ouviam-se da minha sala as gargalhadas das colegas tirando *selfs* no celular, rindo da situação de colocar as máscaras. Era muito esquisito para nós naquele momento, enquanto ainda eram distantes os horrores e a devastação provocados pelo coronavírus. Muitas pessoas achavam exagero de minha parte portar a máscara.

Uma semana depois de ter recebido olhares quase que de reprovação pelo uso de máscaras, o Governo do Estado fazia divulgar um documento com medidas de proteção para o funcionalismo público. Não hesitei em negociar com o meu

chefe imediato o trabalho em *home office*. Crescia a sensação de medo de pegar a Covid-19.

No dia 17 de março, sai do meu local de trabalho, a Fundac, de *Uber*. Coloquei minha máscara e, já dentro do carro, passei álcool em gel nas mãos. Sentia vergonha, mas senti mais medo pelo fato de o motorista não estar usando a máscara. E ali eu começava a falar, a conscientizar as pessoas as quais eu encontrasse. Chego a casa e falo para mim mesma: daqui não saio mais!

Passei cerca de duas semanas paralisada, com uma sensação de impotência, de medo. Medo de sair à rua, medo de ser contaminada pelo vírus... Sentia-me impotente! Naquele momento, consumia uma enxurrada de informações: TV, *sites*, *WhatsApp*, *Facebook*, *Instagram*... Nossa! Como minha cabeça fervia!

Nas primeiras semanas de isolamento, começava a vir um sentimento de tristeza, a sensação de que eu ou alguém da minha família poderia infectar-se, ficar mal ou morrer. Trabalhava a minha mente para não mergulhar muito nessa sensação, para poupar-me, auto proteger-me, mas ocorreu uma manhã em que me acordei com uma imensa vontade de chorar, angustiada.

Ainda na cama, abracei meu marido e confessei o medo. A partir daí, a convivência com o marido e com o meu filho, Luca, um adolescente de dezessete anos, se fez cada dia ainda melhor, com mais cumplicidade, mais solidariedade. O coronavírus nos fez mudar de hábitos, fez-nos conviver mais em família, trabalhar em casa, enfim, parar em casa!

Tenho consciência de que sou uma privilegiada, pois a minha convivência familiar em período de isolamento social realmente me trouxe mais qualidade de vida e fortaleceu nossos laços. Que bom seria se a jornada de trabalho fosse menor para todos os trabalhadores e trabalhadoras, e pudéssemos usufruir mais da vida com a família e com os amigos, e se todas as mulheres tivessem vida digna, com respeito, amor e divisão de tarefas domésticas!

Mas, infelizmente, nem sempre é assim. Durante o período da pandemia, os índices de violência contra as mulheres e de feminicídio, infelizmente, aumentaram. Em abril de 2020, período em que já havia quarentena decretada em todos os Estados do País, o aumento no número de denúncias de violência contra mulheres,

registrado no “Ligue 180” foi de 37,6% em relação ao mesmo período do ano de 2019.

Dados levantados pelo Fórum Brasileiro de Segurança Pública apontam que houve um aumento de 22% nos registros de casos de feminicídio no Brasil durante a pandemia do novo coronavírus (de acordo com reportagem do UOL, em 1º/06/2020).

O psicológico, a sensação de impotência e a solidariedade

Do ponto de vista psicológico, as duas primeiras semanas de distanciamento social era de vazio, de angústia, de impotência e, ao mesmo tempo, de solidariedade, de preocupação com as pessoas da família, pessoas amigas e com aquelas vivendo em situações de vulnerabilidade. Ligava para amigas e pessoas da família, tentava detectar quem estava precisando de ajuda.

Participava de reuniões com mulheres, com companheiras e companheiros de partido e vinha sempre aquela sensação do que podíamos fazer para ajudar aquelas pessoas que não tinham como se manter financeira e logisticamente, até que apareceram ações de jovens, mulheres, artistas e companheiros e companheiras de lutas sociais que desenvolveram projetos para arrecadar alimentos, roupas e aportes financeiros. Pude contribuir de alguma forma, ajudando nesses projetos. Isso me aliviou muito a sensação de impotência e angústia.

Lazer, confinamento e desgoverno

Com o incentivo de Arnaud e Luca, fui entrando no hábito de assistir a séries e filmes na *Netflix*: devorei “*La Casa de Papel*”, em três dias! Eu tinha uma certa resistência a assistir a esse seriado, porque sempre me falavam que se tratava de um roubo ao Banco Central, mas nunca haviam me falado dos detalhes, da resistência, das investigações, das negociações, das amizades, da inteligência, da “*Bella Ciao*”. Estava eu ali, grudada à tela, observando o comportamento do professor e as tramas, que nem observava a hora passar... Mas, quando não podia

mais conter o sono, voltava à cama e à realidade. Então, o medo de ser contaminada pela Covid voltava, provocando uma ansiedade. Não era um estado patológico, mas era a realidade presente.

Estava confinada em casa. Arrumei meu escritório e comecei a trabalhar em *home office*. Não saía nem para ir ao supermercado ou à farmácia. Começava o meu isolamento social. Estava em novo ritmo: as notícias diárias sobre a expansão do coronavírus e suas consequências era o que eu mais consumia. A atenção à família e aos amigos, os afazeres do trabalho, da casa, da militância política, social e feminista, o cuidado com a higienização, entre outras coisas, eram agora as preocupações simultâneas e que não havia mais território nem horário para desenvolver as atividades habituais. A vida virtual, através de reuniões, de aulas e de outras atividades *on-line*, passou a fazer parte de nossas rotinas. Meu ritmo de dormida, de alimentação e de afazeres passou a ser a qualquer momento, tornou-se um ritual que eu resolvi vigiar e disciplinar melhor com a ajuda da velha agenda de papel!

Na terceira semana de isolamento social, fui ao supermercado pela primeira vez. Peguei a máscara, o álcool em gel e fui às compras, no próprio bairro. Que sensação estranha! Na porta do supermercado, já perguntei ao funcionário onde estava o álcool para higienizar o carrinho e as minhas mãos. Não estava às vistas, mas conseguiram-me um, rapidamente.

Entrei ao supermercado e senti-me uma extraterrestre, dentro de uma cena dessas de filmes de ficção! Olhava para as pessoas que cruzavam por mim de máscaras e até de luvas de plástico. Era uma sensação de como se estivéssemos em outro mundo, realmente. Não, a vida não estava e não está normal depois do aparecimento desse vírus. Apesar de algumas pessoas ainda não usarem máscaras, eu já estava tomada pela necessidade de comportar-me com as medidas de proteção. Voltei para casa e lavei todos os itens comprados no supermercado, com água, sabão, e outros, com álcool em gel.

Alguns dias depois, vi-me convidando o marido para passear de carro, dar uma volta no quarteirão de casa. Já sentia a necessidade de ver a rua, ver o mar, mesmo de dentro do carro. O isolamento começava a me inquietar.

Passei a ter uma outra rotina de trabalho, aprendi muitas coisas novas, principalmente sobre ferramentas tecnológicas, redes sociais, fiz cursos *on-line*, li mais, bebi mais vinhos, comi melhor e, mesmo através de salas virtuais e de *WhatsApp*, passei a conviver mais com pessoas queridas e importantes para o alimento de minha alma e intelecto.

Mas, o coronavírus, devastador, altamente contagioso, chegava mais próximo. Fiquei impactada com a notícia da morte de Tânia, uma moça linda e de sorriso meigo que habitou no mesmo bairro do Roger em que eu tinha vivido a infância e adolescência. Agora, ela morara no mesmo bairro onde resido atualmente, o Bessa.

Momentos de preocupação me deixaram em sobressalto, com o fato de uma sobrinha, em residência médica no Estado de São Paulo, haver contraído o coronavírus. (Felizmente, ela o venceu). Também notícias vindas da França deixaram-me e a toda a família em estado de alerta: o meu cunhado e a esposa dele estavam afetados pelo coronavírus, com perda de paladar e de olfato. As notícias se multiplicavam sobre contaminação e mortes. Tudo isso me fazia refletir sobre os milhares de pessoas que haviam partido, no País, e as centenas, no Estado da Paraíba.

A Paraíba, em 26 de junho de 2020, estava com 42.832 casos confirmados de contaminação e 864 mortes confirmadas pelo novo coronavírus, segundo informações da Secretaria de Estado da Saúde (SES) e divulgadas pelo Portal G1. Já eram 217 cidades da Paraíba com casos registrados de Covid-19.

A situação de pandemia é triste e preocupante, mas tenho aprendido muito mais das relações sociais, de vidas humanas e de desgovernos, como esse do presidente Bolsonaro, que desdenha da população, não levando em consideração as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) no tocante ao isolamento social e várias medidas sanitárias. Uma das mais graves faltas do seu Governo foi o fato de, em meio à pandemia, ter trocado de ministro da Saúde duas vezes e deixar o país sem o titular da pasta por um momento.

O próprio presidente leva a população ao agravamento da crise sanitária. Além de não incentivar a população com o uso da máscara e de praticar o isolamento social, Bolsonaro nega os efeitos nefastos do coronavírus, vai ao encontro de

pessoas na rua, sem máscara, apertando as mãos de seus fãs e seguidores, entre outros descumprimentos.

Do ponto de vista científico e medical, ele receita para a população a substância cloroquina (sem comprovação científica) como eficaz ao combate à Covid-19, exercendo até o papel de “garoto propaganda” em vídeos nas redes sociais. Uma postura extremamente criticada pela comunidade internacional.

No início, não pensávamos que a chamada “gripezinha”, como foi “batizada” a Covid-19 por Bolsonaro, iria mudar os hábitos do planeta, golpear a economia mundial como nunca visto na história e, sobretudo, matar mais de cem mil brasileiros e provavelmente um milhão de pessoas na terra?

João Pessoa (PB), junho de 2020

O que sinto e quero da vida?

Vera Fernandes*

Convidada a escrever um texto sobre a situação que estamos vivendo hoje, mas que, sem nem imaginarmos, começou no ano passado (2019), resolvi escrever sobre o que eu, enquanto pessoa, enxergo: a importância de viver, com medo, mas esperançosa e crendo na vida.

Seria bom começar de forma lúdica, imaginando um conto de uma escritora de livros infantis que sempre li para meu filho quando pequeno. O título do livro dessa história, que li várias vezes, é “*Quem tem medo de quê?*”, da escritora Ruth Rocha. Analisando aqui, fico a pensar como eram bons os medos que o livro contém: medo do escuro, de avião, de relâmpagos, do trovão... Agora, o medo mesmo é de morrer, de morrer por falta de remédios para curar algo invisível. Isso mesmo, um vírus que acomete um lugar chamado Wuhan, uma província montanhosa no sul da China, em outro continente.

Em meados de março, espalha-se por todos os demais continentes e, não tarde, a constatação de que estamos em uma pandemia é anunciada pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

Nunca passamos nada igual, apesar dos relatos históricos nos avisarem que outras várias pandemias já aconteceram. Então, um refúgio: vai passar!... Se já houve outras, essa também vai acabar e entrar para a história.

Mas, voltando para o medo real, já estamos há muito tempo aguardando, e as informações nos dão conta de que devemos esperar até que a ciência encontre – e com urgência – um remédio, uma vacina. Isso mesmo: estamos em casa, remediando a fé, por meio do isolamento social e, nesse espaço de casa, mantemos-nos conectados, para que tudo acabe bem.

* Filha de Cícero Fernandes e Esmeralda Pires de Oliveira, Vera estudou no Colégio Laura de Sousa Oliveira e formou-se em Comunicação Social com habilitação em Jornalismo pela UEPB. Iniciou sua carreira como jornalista na Rádio Universitária em Campina Grande (PB) e foi a primeira Secretária de Comunicação do Município de Pedra Branca (PB). De 2007 a 2015, trabalhou na TV Cidade em João Pessoa (PB). Atualmente, atua na Assessoria de Imprensa do Governo do Estado da Paraíba, na Secretaria de Agricultura Familiar.

No meu reduto, (abrindo parêntese, ao lado do meu filho e do meu marido que são pessoas maravilhosas), unidos, estamos muito bem. Mas, e os outros? Não podemos permanecer sempre bem quando a realidade é que muitas pessoas estão perdendo a vida.

Nesse momento, o Brasil tem cerca de trinta mil mortos por causa desse vírus invisível aos nossos olhos, no entanto, mortal, para tantas famílias.

Se não há remédio, como remediar? Ficar em casa. Em nossa casa, combinamos que o melhor a fazer é permanecermos isolados no nosso canto e, com o tempo, vamos nós, e os outros que cumprem a quarentena, descobrindo novas formas de viver. Sim, descobrindo, pois é uma outra situação de aprendizado diário com as novas condições impostas, cujo hábito de permanecer em casa também salva a vida de outras pessoas que, por exemplo, precisam sair, inclusive para ter acesso à alimentação.

Deixe-me contar um pouquinho pra você que vai ler este texto daqui a um tempo. Quando você ler, vai saber que o povo brasileiro sofreu muito, pois o Brasil dessa época de pandemia não sofre só pela desgraça que já é viver numa pandemia, com os medos próprios que o momento traz – medo, por exemplo, de ser infectada(o) pelo vírus e ser acometido(a) pela doença. Como se não bastasse tudo isso, vivemos num país desigual com seus filhos, um Brasil desorganizado politicamente, atolado em problemas sociais e econômicos. Então, não há como não viver com medo. Vale destacar que, se por um lado o país vive muitos problemas por conta de escolhas mal feitas na seleção de políticos para administrá-lo, por outro lado contamos uns com os outros e, felizmente, vamos percebendo que a maioria é composta de pessoas solidárias e agarramo-nos a isso para acreditar que superaremos períodos nebulosos causados pela pandemia e pelas questões políticas.

Para remediar os meus medos, vou permanecer em casa, aguardando o instante em que alguém falar: “Pode sair!”. E agora? Sair sim, mas a vida era diferente antes de vivenciar o período de pandemia. Vejo dias futuros com novas formas de viver, ou seja, aproveitar, extraindo o máximo de aprendizados deixados por um tempo estranho.

Antes da pandemia, eu estava vivendo tranquila, tocando a vida quando, de repente, somos tragados pelas notícias diárias de que uma coisa invisível assola o mundo e pode levar à morte. Os medos voltam, não mais os medos que estão nos contos das histórias infantis, mas um medo real de perder a vida ou perder alguém que amamos.

Para atravessar e superar esse tempo escuro, estamos, eu e minha família, em condições de isolamento e quarentena há exatos 78 dias, cumprindo as regras que nos foram impostas pelas autoridades de saúde, as quais atestam que o melhor para continuarmos vivos é ficarmos em casa. E cá estamos!... Tenho pensado mais na minha vida e na própria vida enquanto o bem maior que tenho.

Reforçando o que sinto e quero da vida, descobri que essa prerrogativa só para mim não importa; sinto e quero a vida para todos e tenho percebido que o sentido das nossas vidas é não nos descuidarmos nem da nossa própria vida e muito menos da dos outros, pois cada vida tem valor. Embora já seja tão breve, não descuidemos dela para que vivamos e sejamos felizes. Esses dias tenebrosos para tantas pessoas – tenho no fundo do meu coração – com absoluta certeza, vai passar.

Vamos recomeçar de forma diferente: quero e constato dia a dia que a vida deve ser vivida em mutirão, aglomerados no mesmo espaço, e cabe-nos, após tudo isso, espalhar o nosso amor pelas pessoas. É a minha conclusão e a minha prática quando esse período de pandemia acabar.

João Pessoa (PB), junho de 2020

Autoengano, assombro e desesperança: a Covid-19 em minha vida

Sheila Raposo*

O novo coronavírus traça um balé pelo mundo, começando pela Ásia e espalhando-se por outros continentes, até chegar às Américas. Enquanto a Europa dá início a uma curva íngreme de infectados e mortos, o Brasil confirma o seu primeiro caso, no dia 26 de fevereiro, em São Paulo. As autoridades já discutem medidas de isolamento.

. . .

Será para tanto? Acho que teremos algo como o surto da gripe H1N1, que foi contido um ano depois de ter surgido, em 2009 – e não foi preciso passar por quarentena. Bom, a minha agenda de trabalho está bem recheada, e não creio que mudará. Equilibro bem os meus dois trabalhos (assessora temporária em uma agência de comunicação e jornalista contratada em uma instituição estadual) e estou animada com o rumo que toma a minha vida. Vou viajar para lançar um livro, trabalhar num *show* e num festival de *rock*, articular projetos culturais – e ainda vou conhecer gente nova – quem sabe? – até um paquera? Depois de uma separação traumática, que me doeu por um ano e meio, eu bem mereço, não é? Neste momento, vivo um reencontro com a alegria, com o desejo, com a vida, comigo mesma, enfim, Estou pronta. Vai dar tudo certo!

. . .

O sopro virulento da Covid-19 ganha fôlego e infecta cada vez mais. Alguns lugares já começam a suspender aulas e outros serviços; o assunto não sai da

* Jornalista pela UFPB, foi repórter nos jornais *O Norte* (PB) e do *Correio Braziliense* (DF), assessora de imprensa de empresas estatais e privadas em diferentes cidades, gerente de jornalismo e diretora de redação da Secom-João Pessoa (PB). Mestre em Linguística pela Universidad de Salamanca (Espanha), foi professora em uma universidade privada e em escolas de idiomas. Atualmente, é assessora de projetos na Fundação Casa de José Américo.

mídia. No dia 11 de março, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declara que a rápida expansão do novo coronavírus já se configura como uma pandemia.

. . .

Nossa! Pandemia... Talvez seja um pouco pior do que eu imaginava. Mas ainda acho que não vai alterar as nossas rotinas de forma tão drástica. Vou viajar em breve, para São Paulo. Já comprei as passagens e preparei os presentinhos para os meus animados anfitriões. Será tranquilo. Espero ansiosamente pelo lançamento desse livro tão lindo, do qual tive a honra de participar: “Heróinas desta história”, organizado pelo Instituto Vladimir Herzog e escrito, fotografado e editado por mulheres, para dar voz a outras mulheres – com trajetórias de luta durante a ditadura civil/militar, mas silenciadas há muitos anos. Eu participo com um perfil da impressionante Elizabeth Teixeira, militante da reforma agrária, exilada dentro do próprio país, vítima de várias injustiças e tragédias pessoais. Tudo o que quero é dar palco à história dessa mulher incrível. A oportunidade chegou. Farei isso tanto em São Paulo quanto dos lançamentos que articulei em João Pessoa e em Campina Grande. No dia 17 de março, estarei no evento de Sampa. No final do mês, lanço o livro aqui.

. . .

No dia 13 de março, o Instituto Vladimir Herzog adia o lançamento do livro “*Heróinas desta história*”, indefinidamente. No dia 15, a Prefeitura Municipal de João Pessoa determina a suspensão de eventos com mais de 250 pessoas. No dia 21, o Governo da Paraíba decreta calamidade pública no Estado, com medidas de isolamento social em decorrência da pandemia.

. . .

Poxa vida! Não haverá mais o lançamento do livro! Nem em São Paulo, nem na Paraíba! O festival de *rock* e o *show* também foram cancelados. O trabalho na instituição passou a ser *on-line*, e o meu contrato na agência de comunicação foi encerrado. Como vou me virar no final do mês? Não haverá mais viagem,

lançamento, projetos, festival, *shows*. Nada. Como será agora? Por quanto tempo ficaremos assim? Tudo está acontecendo tão rápido!

Jornalista há 25 anos, com mestrado e experiência como professora em uma universidade privada e em cursos de línguas estrangeiras, além de realizar trabalhos esporádicos como revisora e tradutora, as demandas minguaram, e estou sendo obrigada a viver com menos de metade da minha renda mensal. Assim, de uma hora para outra...

Mas... É isso. Temos de enfrentar, não há como ignorar essas medidas. Como desconsiderar orientações cujo objetivo é nos proteger de um vírus que aterroriza países inteiros ao redor do mundo? Apenas um genocida agiria assim. Ninguém seria tão irresponsável... Ou seria? Sim, alguém, por exemplo, como o presidente da República Federativa do Brasil – que, por carma ou azar, neste momento tão duro para a humanidade, tivemos a infelicidade de ter: Jair Bolsonaro.

. . .

O Governo Federal sabota as medidas de proteção contra o vírus e dá as costas à ciência. Governadores e prefeitos viram-se sozinhos. O Congresso Nacional impõe medidas que deveriam partir do Executivo. O Supremo Tribunal Federal barra desmandos em série do dito presidente.

. . .

Eu ainda tenho um trabalho, posso manter um apê com a estrutura necessária para trabalhar virtualmente, tenho comida na despensa, familiares conscientes e que também têm condições de manterem-se em quarentena... Quantas milhares de pessoas não podem contar com isso neste momento tão doloroso? Quantos perderam parentes, amigos, conhecidos, arrimos de família? Quantos ficaram sem os seus empregos? Quantos se humilharam nas filas da Caixa Econômica e não conseguiram a renda prometida para ajudá-los a sobreviver durante a pandemia? Quantos estão, neste momento, à beira de um suicídio?

. . .

Quem pode (e quer) trabalha de casa. Muitos não podem. Outros tantos não querem – e opõem-se a toda e qualquer orientação que venha da OMS, abraçando-se às sandices do seu “mito”. Estimulados por ele, grupos fazem carreatas e passeatas em prol do governo, contra a quarentena e pelo uso da hidroxicloroquina no tratamento da Covid-19, empunhando faixas contra as instituições democráticas, balançando bandeiras de outros países e pedindo intervenção militar.

. . .

A cada dia, uma notícia mais absurda. A cada dia, uma fala ainda mais desumana do senhor que colocaram na presidência deste país. “Não sou cozeiro”, “E daí?”, “Sou Messias, mas não faço milagres”... Como pode? É muito escárnio! Além de enfrentar um vírus devastador, precisamos lidar com esse verme!

Toda essa situação é tão terrível... O meu sono está leve, curto, invadido por pesadelos. Passei a ter muitos sonhos com pessoas queridas, já falecidas, e fico matutando se essas visitas oníricas não são um sinal de que, em breve, eu também estarei com elas. É, eu sei... Coisas da minha cabeça. Tudo está tão angustiante! Tenho vários momentos de desesperança, de não acreditar em nada. Uma forte impressão de que viveremos sempre com medo, de que nunca mais teremos a espontaneidade de antes. Meu Deus, como eu estava enganada sobre o que esse vírus provocaria!

. . .

Na pasta da Saúde, um ministro é demitido e, logo depois, o seu sucessor se demite. Enquanto isso, Jair Bolsonaro troca quadros do segundo escalão e recria o Ministério das Comunicações, para atender ao “toma lá, dá cá” do Centrão.

Em mais uma atitude irresponsável, ele incentiva as pessoas a invadirem hospitais e a gravarem tudo com celulares, para “provar” que os números da Covid-19 estão “superfaturados”.

. . .

Meu Deus, o que este homem está fazendo? Como pode o presidente de um país se dedicar somente a estimular o ódio e a discórdia? Como pode uma criatura

ser tão insensível, tão desprezível? Como pode cometer tantos crimes e não sofrer nenhuma retaliação? O Ministério da Saúde está, há um mês, sendo conduzido interinamente por um milico sem nenhuma experiência na área, que não conhece sequer o próprio país, mas o que importa para Bolsonaro é a sua política espúria. Eu me apavoro só de pensar no que está por vir...

. . .

Indiferente a ideologias, a Covid-19 segue lampeira, contabilizando vítimas. No dia 28 de março, eram pouco mais de cem mortos; mais trinta dias adiante, passavam de cinco mil; um mês depois, esse número se aproximou dos trinta mil. Quando este texto foi entregue para a edição, o Brasil já tinha mais de 45 mil mortos pela doença.

Em maio, um movimento liderado por torcidas organizadas de times de futebol vai às ruas contra a escalada fascista vivenciada no país. Esses protestos crescem e juntam cada vez mais gente. Além de bradar “Fora, Bolsonaro!”, os manifestantes se levantam contra o racismo, numa onda mundial que se iniciou quando, nos Estados Unidos, um homem negro foi assassinado por um policial branco, reabrindo as feridas do racismo estrutural naquele país.

. . .

Quanta loucura acontecendo ao mesmo tempo! Procuo não alimentar a tortura mental e psicológica que está sendo viver esta dura realidade, mas é difícil. Pratico, aqui e ali, algumas posições de ioga, faço coloridos pares de sapatinhos de lã para doação, cuido das plantas, converso com a gata, leio, trabalho, faço faxinas profundas, ouço música (música, muita música, é o que me salva). Mas a gastura não cessa. Ainda não houve uma manhã em que eu não acordasse com vontade de chorar. Não teremos festas juninas, não teremos Olimpíadas, não teremos reuniões em família... Tudo é virtual, distante, frio. Não aguento mais essa moda de *lives*. Será que ainda terei direito a namorar? Minha última reunião social foi no apê de um amigo querido, com um pequeno grupo de pessoas inteligentes e engraçadas. Dançamos *Blondie*, *Talking Heads* e *B52's*, sob a luz vermelha de

um corredor apertado, morrendo de rir daquela presepada. Tão bom! E parece tão distante, agora!... Terei isso de novo?!

. . .

Em junho, com a Covid-19 em curva ascendente, matando e infectando cada vez mais brasileiros, os governadores começaram a afrouxar a quarentena e a abrir as atividades econômicas. A tendência na ocorrência de óbitos e de novos casos da doença não se inverteu, mas a pressão do “mercado” falou mais alto.

. . .

O que virá depois desta pandemia não ousou especular. Sei apenas que eu não tenho mais paciência para o jogo do contente. Tampouco boto fé nesse papo de que sairemos melhores, pois já era para estarmos sendo melhores agora. E não estamos.

Eu acreditava que este ano seria bacana, torcia por isso. Nos dois anos anteriores, eu atravessei um deserto interior que quase me fez perder a fé. E aí, quando a trovoada começou a ser ouvida em minh’alma empoeirada, uma pandemia veio e espantou as nuvens para longe. Às vezes, eu queria dormir o sono de Aurora e só me acordar daqui a cem anos...

João Pessoa (PB), julho de 2020

Covid-19 expõe vulnerabilidade e coloca a humanidade em isolamento

Ridismar de Moraes*

Hoje é quarta-feira, dia 13 de maio de 2020. Permaneço em casa! Há dias, isso se repete – não sei quantos, não tenho qualquer apego à cronologia; ela me faz perceber no próprio rosto os traços do pretérito. Prefiro não contar o tempo, deixo-o livre, para que siga o seu rumo. O relógio me provoca uma certa angústia: não o vejo apontar o futuro, apenas contar o passado. Tempo! Aflitivo tempo...

De repente, o planeta descobriu que estava às voltas com uma doença potencialmente mortal, que o isolamento consistia na forma mais efetiva de enfrentamento. A Covid-19 não é somente nova, é devastadora. Os humanos livres, governantes das horas, donos dos destinos da Terra, viram seus poderes sucumbir. Viram que o dinheiro, tão amado e avidamente buscado, não tem qualquer força frente à morte.

O novo coronavírus surgiu, assim, numa fração de tempo, para sobrepujar valores econômicos, para dizer que nenhuma economia é suficientemente forte. Infelizmente, não abalou somente potências financeiras, mas, também, confirmou a fragilidade, a vulnerabilidade da vida.

Uma percepção real da doença e das transformações que afetariam o modo de viver da humanidade me ocorreu um pouco tardiamente. Entre os dias 16 de dezembro de 2019 e 22 de fevereiro de 2020, estive inteiramente voltada ao ato de “**ser avó**”, dedicada a Antoine, um prazer que me é muito caro (aqui, equivalente a bem-querer, ao sentimento mais profundo), também raro, em função da distância, longa distância que nos separa. Nesse período, cometi a imprudência de me manter alheia ao noticiário.

Nos aeroportos por onde passei, percebi que algumas pessoas usavam máscara. Na chegada ao Brasil, os agentes de imigração também faziam uso da

* Jornalista, assessora de comunicação da Associação dos Membros dos Tribunais de Contas do Brasil (Atricon).

proteção. Enxerguei naquele comportamento um certo exagero. Na sequência, os fatos mostraram que eu estava absolutamente enganada, além de desinformada - aqui cabe ressaltar: a informação é essencial, em quaisquer circunstâncias.

Então veio a descoberta: no mundo, a velha normalidade deixara de existir. O novo coronavírus, além de provocar uma doença de letalidade impressionante, possui um grau de contágio elevadíssimo. Novos comportamentos se impunham. O distanciamento social tornou-se uma exigência para a contenção da propagação da Covid-19. Portanto, o isolamento virou uma questão de sobrevivência.

Mas, como sobreviver sem o contato com os amigos, as cervejinhas dos fins de semana, a ida diária à academia? Como trabalhar remotamente, usando apenas um *notebook*, se, no ambiente de trabalho, eu disponho de muito mais? Como assim?

Os primeiros dias foram difíceis. Medos, incertezas, angústias, solidão. Um misto de sentimentos, todos muito dolorosos. Mas - eu acredito - a dificuldade também propicia oportunidades. Aprendi a conviver satisfatoriamente com essas mudanças. Aprendi a afugentar os maus sentimentos e a substituí-los por esperança. Aprendi que a minha fé é uma inesgotável fonte de força, de resiliência, de crescimento. Eu a aprimorei.

Em vez de recitar orações preconcebidas, passei a conversar com Deus, com Santo Antônio, Santo Expedito, São Francisco, Santa Terezinha, Nossa Senhora de Nazaré, Nossa Senhora Aparecida, Nossa Senhora de Fátima, São Miguel Arcanjo - vou parar por aqui, pois são muitos os meus protetores. As conversas, os desabafos - creiam! - funcionam muito bem, estreitam a relação com o Divino. Aliviam a alma!

Os livros, uma paixão de sempre, ampliaram a capacidade de me transportar por universos distintos. Nas asas de um livro, encontro a liberdade da qual a Covid-19 me priva. Nas estórias/histórias contadas neles, recolho traços da minha própria história e refaço os meus projetos.

Afugento a preguiça e o desânimo e, com alguns improvisos, mantenho a rotina de atividades físicas, ao menos cinco dias por semana. A cada oito dias, vou ao supermercado, e essa é ocasião mais difícil. É o dia do medo. Medo de ser contaminada, de desenvolver a forma grave da doença e de não encontrar socorro... medo de estar sozinha.

Logo passa! Uma meditação, e tudo fica resolvido. Aliás, aprendi também a meditar. Julgava-me incapaz, achava a prática ilógica. Como eu estava enganada! É um santo remédio para aliviar as tensões, a ansiedade; para driblar o medo, afastar as incertezas.

Mas, devo confessar, um sentimento tem persistido esses dias. A tristeza insiste em invadir meu coração. É uma espécie de desapontamento com a raça humana. A constatação repetida de quão profundo é o fosso que separa as camadas sociais no Brasil. A Covid-19 direcionou um holofote para aquilo que fingimos não enxergar.

A pobreza que assola o Brasil está evidenciada nas imensas filas, formadas nas agências bancárias, para o recebimento de um auxílio de R\$ 600,00. São filas que mostram a cara da fragilidade de milhares de pessoas, que mostram a desesperança da fome e da miséria.

Vi no noticiário a penúria de um indígena, morto de fome e de fadiga por haver remado em uma canoa, por cinco horas seguidas, enfrentando as adversidades de um rio amazônico, enfrentar outras horas em uma fila para obter uma resposta negativa. Enxerguei naqueles olhos a mais absoluta falta de respeito dos governantes pelo povo indígena, bem mais vulnerável nos últimos tempos. Vi a negligência com que tratam a floresta, com que desprezam o meio ambiente. Percebi a facilidade com que o garimpo ilegal penetra nas terras do povo indígena.

A tristeza cresce, quando vejo as estatísticas da Covid-19 no noticiário. Hoje, dia 13 de maio, são 13.149 mortes (dados oficiais do Ministério da Saúde, sem contar a subnotificação decorrente de uma política de enfrentamento absolutamente falha) e nenhuma palavra, nenhuma manifestação de pesar do governo federal dirigida às famílias enlutadas. Em meio à pandemia, proliferam atitudes racistas, homofóbicas, xenofóbicas.

Repetem-se manifestações que atentam contra a democracia. Em meio à pandemia, as *fake news* têm valor de verdade, enquanto se despreza a boa informação, a notícia apurada com zelo, checada por jornalistas abnegados. O jornalismo transformou-se em profissão de risco, não apenas pela exposição à doença, nas ruas, onde se produz a notícia, mas, principalmente, pelas agressões perpetradas contra os seus profissionais.

Impossível ficar indiferente a tudo isso. O alento vem dos gestos de solidariedade. A esperança cresce quando a fraternidade confronta a insegurança e vai às ruas, acolher, oferecer pão, água e higiene aos que vivem nas ruas.

Não há previsão de quanto tempo mais isso vai durar. Não se podem prever quantas mortes ainda acontecerão no Brasil, nem quantas perdas o mundo somará ao final da pandemia. A esperança que tenho é de que essas vidas não se tenham perdido em vão. Espero que as estatísticas sirvam, ao menos, para a adoção de políticas públicas mais efetivas, mais protetivas, que promovam e ofereçam serviços essenciais. Espero que todos os nascidos neste país possam possuir um registro de nascimento, uma carteira de identidade, enfim, que sejam efetivamente cidadãos brasileiros.

Quando tudo passar, a humanidade terá tirado desse tempo alguma lição. É a minha esperança. Espero que a Covid-19 tenha moldado o mundo para o bem, para valores mais humanitários.

Guardo muitas esperanças. Vou cultivá-las, vou regá-las... Desejo infinitamente que a humanidade colha um mundo melhor. Desejo absolutamente que a TERRA receba todo o respeito e cuidado que merece. Que venham dias de luz!

João Pessoa (PB), maio de 2020

Distanciamento na Grécia

Socorro Rocha*

Vivendo na cidade de Thessaloniki, capital da Macedônia, segunda maior cidade da Grécia, há trinta anos, a única coisa que me causou pavor até hoje foram os terremotos. Confesso que as primeiras notícias sobre a pandemia da Covid-19 não causaram tanta impressão ou afetaram minha rotina, porque estava me recuperando de uma viuvez recente. Por isto, fiquei sobrecarregada com todos os problemas decorrentes desse fato e com a exigência de tantas petições burocráticas para aquisição de aposentadoria, da herança e dos meus direitos como cônjuge e herdeiros, que não atentei de súbito para o que estava ocorrendo em todo o mundo.

Meu grande impacto com a realidade ocorreu quando meu filho primogênito, por obrigação profissional, foi encaminhado para trabalhar em um navio proveniente da China, local de onde o vírus SARS-CoV-2 se originou. Quando desembarcou em Singapura, telefonou-me explicando as duras medidas de precaução que estavam sendo tomadas nos países Asiáticos. O seu relato me fez perceber a gravidade que estávamos correndo, decorrente do risco desta pandemia. Na Grécia, a vida manteve-se rotineira por certo tempo, enquanto que outros países, como Itália e Espanha, já estavam sendo fortemente afetados, dando os sinais de que a Europa estava sendo atingida pelo coronavírus.

No final de fevereiro, a situação tomou outro rumo, em Thessaloniki, quando foi diagnosticada a primeira portadora do vírus. Para proteger a população, no dia 10 de março nosso Ministro da Saúde, Vassilis Kikilias, tomou medidas bastante rigorosas, inclusive decretando o isolamento social, medidas que foram antecipadas em relação a outros países europeus. No início, foram fechadas

* Jornalista formada pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Trabalhou no jornal *O Norte*, nas editorias de Polícia e Cidades. Paraibana de Cajazeiras, atualmente mora em Thessaloniki, capital da Macedônia, Grécia. Viúva, dois filhos, Panagiotis e Odysseas. Atua como Relações Públicas do Brasil no filantrópico *Food for Good*. Prestadora de serviço do Estado da Macedônia perante o Conselho de Cidadania Brasileira na Grécia. Representante do *Brazilian Day*. Voluntária do Consulado Brasileiro do Norte da Grécia.

escolas, universidades e creches. Foram estabelecidas regras preventivas para o funcionamento de *shoppings*, cafeterias, bares, restaurantes e outros setores do comércio. Também, apesar de serem mantidos abertos, os supermercados, bancos, correios e farmácias foram obrigados a seguir as regras preventivas contra a Covid-19, como o distanciamento de dois metros, entre as pessoas, e uso de luvas e máscaras para clientes e funcionários.

O *lockdown* só foi obrigatório a partir do dia 22 de março, depois do registro de treze falecimentos pelo vírus. Época muito difícil para os gregos, pois a Páscoa é a Festa mais tradicional e que mais comemoram, e levou-os a fazer quarentena total. Foi um período em que, para locomoverem-se, teriam que preencher um formulário – o que seria processado pelo número 13033, de celular, fornecido pelo sistema de saúde –, explicando o motivo da saída, quando, só então, era dada a permissão. Só poderia sair uma vez por dia com máscara e luvas e, se fosse abordado pela polícia, sem essa licença, pagaria uma multa de 150 euros.

Nos primeiros dias, não tive tanta crise de ansiedade, devido ao isolamento; muito pelo contrário, utilizei meu tempo para ler, ver filmes, aperfeiçoar meu inglês e tentar relaxar, pois sabia que, quando reabrissem os órgãos estatais, teria muito trabalho pela frente. Estava tão bem, que até emagreci. Minha paz só foi quebrada no dia que a pandemia chegou ao Brasil. Vendo as notícias, fiquei literalmente em pavor. Pensei nos meus familiares e amigos a mercê deste governo e de pessoas, totalmente alheios aos riscos decorrentes da pandemia para a vida humana. Meu medo se tornou fato, quando perdi um sobrinho, com menos de cinquenta anos, que era enfermeiro e contraiu o vírus, que o levou à morte.

Vivi e estou vivendo mais uma quarentena. Devido às medidas preventivas tomadas em fevereiro, a cidade de Thessaloniki está saindo deste terror, gradativamente, desde o dia 4 de maio, quando foram reabertos os salões de beleza e lojas comerciais e, no dia 14, cafeterias e restaurantes. Em 1º de junho, houve autorização para a reabertura de alguns órgãos públicos, de museus, de escolas e da circulação de transportes públicos. Também foram liberadas a circulação de voos para alguns países e a abertura de fronteiras e portos, mas com obrigação de quarentena, por enquanto.

Embora possamos sair de casa, sem restrições, em ônibus urbanos é obrigatório o uso de máscaras protetoras. Finalmente, satisfazendo minhas expectativas, serão reabertos bares, hotéis e clubes noturnos. Apesar de estar, na medida do possível, dentro de uma zona de conforto, aqui na Grécia, só poderei respirar tranquila, quando ouvir a notícia que acabou a quarentena no Brasil, devido à redução dos riscos de contágio deste maldito vírus para os brasileiros. O meu receio é que isso não aconteça tão cedo, mas tenho fé e consciência e esperança de dias melhores.

Thessaloniki, Grécia, junho de 2020

Do distanciamento ao isolamento

Kiára Fialho*

Quem diria que iríamos viver de verdade aquilo a que assistíamos nos filmes de ficção científica, comendo pipoca nos cinemas aos sábados à noite. O simulacro se tornou real. E é dentro deste contexto de transmutação da realidade e medo que venho, aqui neste texto, fazer meu relato nos tempos da pandemia do século XXI.

Sou, atualmente, assessora de imprensa da Secretaria da Administração Penitenciária do Estado da Paraíba (Seap). Quinze dias antes de ser decretado o isolamento social no Estado, no dia 20 de março, tive uma infecção no olho direito que evoluiu rapidamente. Achando que era um simples terçol, fui trabalhar. Precisava acompanhar uma equipe de televisão que estava agendada para fazer uma pauta na Penitenciária de Segurança Máxima Criminalista Geraldo Beltrão (Máxima de Mangabeira) sobre projetos de ressocialização. Durante o acompanhamento da matéria, senti uma dor de cabeça insuportável e uma fraqueza súbita nas pernas que mal conseguia me manter em pé. Comecei a ficar gelada e suar frio, mas suportei até o final dos trabalhos. Tarefa concluída, dirigi-me à Unidade de Pronto Atendimento (UPA) Oceania no Bessa. Lá fui medicada, e o plantonista, naquele momento, diagnosticou uma infecção no olho direito. Até aquele momento, esses sintomas não eram relatados como sintomas da Covid-19. Iniciei um tratamento de infecção no olho direito e, na prescrição médica, foi receitada azitromicina e uma pomada para os olhos.

A partir daí, passo a inferir que meus primeiros sintomas da Covid-19 começaram. Mas, no decorrer deste texto, vocês irão entender o que me levou a achar isso. Foram sete dias de total repouso, fazendo uso das medicações prescritas. Melhorei. O olho desinflamou, e as dores na nuca e no resto do corpo diminuíram de intensidade.

* Pessoense, jornalista formada pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB) e mestra em Jornalismo por essa mesma instituição, mãe de três belas filhas. Atuou em jornalismo impresso, TV, rádio e colunista de *blog*. Assessora da Secretaria da Administração Penitenciária do Estado da Paraíba (Seap).

Após o decreto do distanciamento social no Estado da Paraíba, grande parte dos funcionários públicos ficou trabalhando no regime *home office*. Então, praticamente, permaneci na mesma situação, afastada pelo atestado médico por conta da infecção do olho. Como todo jornalista, fiquei ligada 24 horas nas notícias que chegavam pelas plataformas digitais e pelos canais de TV. Tenho que admitir que, a cada informação nova, ficava apavorada. Não me imaginava saindo mais de casa diante daquele quadro de pandemia se agravando em nosso país. Aquilo que, em um momento estava lá na China, no outro lado do mundo, meses antes, tão distante da nossa, foi se aproximando. Permeou a Europa, onde alguns de nós temos amigos e familiares, adentrou o nosso país pelo Estado de São Paulo e depois chegou à nossa pequenina Paraíba.

Estamos vivendo parte desta realidade, que antes só víamos a distância, nos filmes de ficção, os quais nem são meus preferidos, pois sou uma menina boba que fica assustada à toa. Por isso, àqueles, prefiro os filmes franceses mais neuróticos e menos mortais, e agora uma realidade distante próxima, não mais pelos filmes, mas pelos telejornais.

A pandemia e a paranoia

Inicia-se em mim um processo de medo e paranoia. Não quero mais sair de casa, providencio rapidamente bastante álcool em gel, álcool 70% e água sanitária. Meu celular não gostou muito da novidade, pois ficou mudo de tanto banho de álcool, minhas mãos descascaram. Caso precisasse sair de casa, não deixava ninguém chegar perto de mim. Quando estava no supermercado, na farmácia, na padaria, e alguém se aproximava de mim, colocava logo uma cara feia. Chegando a casa, providenciava a desinfecção de tudo. Sapatos só entravam em casa, se submetidos a pisar em uma mistura com água sanitária. As roupas usadas iam direto para a máquina de lavar e, depois, banho, sacolas de supermercado todas desinfetadas com álcool 70%. Achava eu que estava a salvo do coronavírus, seguindo orientações da Organização Mundial da Saúde (OMS), quando, no início do mês de maio, começo a sentir os primeiros sintomas da Covid-19 descritos na TV. Reclamo de um sabor do queijo que, segundo minha inocente pessoa, não estava

com o gosto característico: “Queijo ruim, sem sabor; não colocaram sal e nem manteiga nesse ovo?”. Disse isto numa sexta-feira. No decorrer do final de semana, no fim da tarde do domingo, tive uma leve diarreia, dores de cabeça e na nuca. Mas, em relação às dores, não me preocupei, pois, há alguns anos, desenvolvi a tal da fibromialgia, doença que dói do couro cabeludo até a ponta dos pés. Sendo a fibromialgia uma doença de cunho emocional, seus sintomas aparecem quando estamos sob estresse ou pressão. Na situação em que me encontrava devido à pandemia, não percebi nada diferente dos sintomas que já vinha sentindo nos últimos anos. Porém a diarreia era um fato preocupante por eu ter problema de constipação desde a infância. Aí vem o estalo!... Na sexta-feira, não senti o gosto do queijo nem do ovo; voltam a diarreia, fortes dores na cabeça e na nuca e, além do mais, uma persistente falta de ar e um cansaço estranho ao subir as escadas do meu prédio, apesar de a falta de ar ser uma quase constante desde a infância, por causa de uma asma. Pronto! Agora estava claro: eu teria uma forte probabilidade de estar com a Covid-19.

No dia 7 de maio, fiz um teste rápido num laboratório particular em João Pessoa e aconteceu o esperado: “Batata!” – estava com Covid-19! Meu exame deu positivo para IgM, que indicam anticorpos na fase ativa. Estava com a apavorante Covid-19 e, se prestarmos bem atenção ao período narrado, mês de maio, não havia no Estado da Paraíba a dimensão atual do contágio.

Relembro haver dito, no início deste relato, que fui à UPA – Oceania com os sintomas, naquele momento de uma infecção no olho, que, até então, não era característico da Covid-19. Depois, apercebi-me de que os indícios já me acompanhavam, com fortes dores de cabeça, suor frio e fraqueza muscular. Naquele dia, tive que me locomover amparada, pois mal me sustentava em pé. Estudos recentes demonstram que a conjuntivite e a infecção nos olhos também são associadas à Covid-19. Há também a possibilidade de alguns pacientes poderem contrair o vírus, desenvolvê-lo, terem a ocorrência aparentemente curada, mas o vírus não ser totalmente eliminado do organismo. Eu creio que pode ter sido isso que me aconteceu e que, em um momento de baixa imunidade, ele tenha se manifestado.

Nesse momento, já havia um protocolo para o tratamento da Covid-19. Apesar das divergências médicas sobre esse protocolo que aqui me abstenho de comentar, fiz a opção do protocolo tão polêmico e censurado pela mídia, prescrito e orientado por um médico amigo. Fiz uso de ivermectrina, azitromicina, hidroxicloroquina, anticoagulante, mais imunomoduladores que ajudam no aumento da imunidade e complexo vitamínico de A a Z, bombinhas utilizadas para falta de ar e asma, e nebulizações. Continuando as orientações médicas, fiz alimentação rica em proteínas, verduras, frutas e sucos. Cortei açúcares que alimentam os processos inflamatórios. Tomei sol, para obter vitamina D, produzida de forma endógena, quando os raios ultravioletas da luz solar atingem a pele, pois tive o privilégio de ficar em isolamento numa casa de praia na orla de Cabedelo, em frente ao mar. Mas nem tudo foram flores. Tive momentos de desespero: a diarreia não parava, apesar de a hidroxicloroquina ajudar na redução das dores musculares e das articulações; houve também diminuição das dores de cabeça e da nuca, porém a falta de ar constante e a dificuldade de respirar me atormentavam. Tenho que admitir haver tido muito medo de ser hospitalizada e entubada. Tive uma crise histérica com esse receio.

Foi quando entrou um fator importante: a retomada da intimidade com Deus. Distante de todos, para evitar a contaminação, em isolamento necessário, voltei-me a Deus em um momento de grande angústia e medo da morte. Entendi o significado do que quer dizer “Passar pelo vale da sombra da morte” e pegar na única mão que temos estendida para nós, a mão do Senhor. Então disse. *“Tu és o meu Deus, tu tens sido fiel em minha vida até aqui; então, creio se estou viva até agora foi por tua vontade”*. Falei disso quando chegou o nono dia da doença, momento que se identifica com uma tempestade de citocinas, e o paciente passa para a fase mais crítica da doença. Caso esta se complique, devem ser introduzidos aos procedimentos corticoides e, nos casos extremos, procede-se à entubação. Com o avanço do conhecimento, o paciente em fase crítica pode utilizar mais um recurso: a doação do plasma de outro paciente que passou pela doença e desenvolveu IgG (que pode indicar que a pessoa está na fase crônica e/ou convalescente ou já teve contato com a doença em algum momento) e, portanto, os anticorpos funcionam como uma proteção em caso de novo contato com o microrganismo.

Na minha reaproximação com Deus, fui louvá-Lo, refletir sobre aquela situação limite, agradecer por estar num local privilegiado e de uma natureza paradisíaca, enquanto muitos ficavam trancafiados e isolados entre quatro paredes. Encontrava-me em liberdade, tendo a chance de, naquele momento, manter uma relação cada vez mais íntima com Ele, ouvindo ali a melodia do som acalmador e regenerador do mar.

Chega a fase mais crítica da doença. Passo pelo nono e décimo dias e estou viva! Para mim, um milagre. Pensei que, finalmente, após tudo isso, agora só faltavam uns dias para voltar ao convívio com meus familiares e minha rotina normal. Só que a coisa não é bem assim. Não existe mais a normalidade em nossas vidas. Isso é fato. As incertezas de um vírus que já existe há alguns anos agregou varias mutações: é bem mais agressivo e devastador ao organismo humano. Levou incertezas aos tratamentos eficazes e trouxe, como consequência, uma busca sobre a existência de uma imunidade ou não no pós-Covid.

Os medos

Na suposição de uma certeza de que se teria que passar por tudo novamente e na ausência de respostas concretas por uma possível imunidade ou não, permanecia o medo de que pessoas a quem amamos e com quem convivemos não se contaminarem, pois em uma coisa a comunidade médica e científica é unânime: o vírus tem um comportamento diferenciado para cada pessoa, dependendo da comorbidade de cada um, em muitos casos desconhecida. Tudo ainda é muito novo, pois não somente os idosos e pessoas com doenças crônicas foram infectados e levados ao óbito, como se pensava no início da pandemia, mas também jovens e atletas com saúde estão sendo levados aos extremos da doença.

Os conhecimentos vêm se aprofundando: o tipo sanguíneo, por exemplo, também é um dos fatores estudados, como o tipo A+ sugere que eleva o risco de sintomas graves e complicações em até 45%. São tantas suposições ainda em estudos não comprovados que nosso emocional fica abalado. É difícil nos manter emocionalmente com a mesma disposição de antes da pandemia.

Somos seres sociáveis e, devido a esta razão temos, por um lado, trocado informações entre as diversas comunidades científicas, buscando tratamentos adequados e a vacina que traga a cura para essa devastadora doença; por outro lado, estranhamos as orientações para vivermos em isolamento. Esse novo comportamento em isolamento trouxe as seguintes consequências: casamentos desfeitos, elevação das agressividades domésticas, síndrome do pânico, trabalhos realizados a distância, milhões de negócios desfeitos, milhões de desempregados, dentre outras mudanças.

Então, chego à conclusão de que, apesar de sermos capazes, inteligentes e raça superior entre os outros animais, somos extremamente frágeis ao depararmos-nos com a proximidade da morte. A pandemia nos trouxe isso muito próximo, pois quem de nós não perdeu um parente, entes queridos, um conhecido, afinal seres amados?

Por fim, encerro meu relato, reconhecendo o quanto somos soberbos e frágeis e pergunto a mim mesma: “Kiára, em que tudo isso mudou a minha maneira de ser? Qual a leitura que faço da vida hoje? Quais foram os valores que ressaltaram em mim? Serei capaz de lidar com mais serenidade com a inevitável morte?”

Essas respostas eram apenas minhas. Agora, jogo-as para vocês, leitores.

Que Deus nos abençoe!

João Pessoa (PB), agosto de 2020

Medos, lições e aprendizados durante a pandemia do coronavírus

Ana Lustosa*

Vários impactos do confinamento social, impostos pela tragédia da pandemia causada pelo novo coronavírus SARS-CoV-2, este é o foco das experiências que vivi nos primeiros cem dias do cumprimento das medidas para frear a disseminação do vírus. Ainda não existe uma vacina! E tem-se dito, insistentemente, que a “guerra” causada pela alta letalidade da Covid-19 conectou todos. Isso se apresenta como um apelo, no sentido de se dar uma “trégua” às práticas do capital especulativo que incitam as desigualdades sociais e expõem a fragilidade da vida.

Lamento profundamente, mas não preciso ir muito além. Basta observar o entorno para perceber: muito pouco ou nada se avançou nesse aspecto. Em curto intervalo de tempo, milhares de mortes aconteceram no mundo – dentre elas, mais de cinquenta mil, somente no Brasil.

Agrega-se a esta calamidade o total desprezo e vontade política do Planalto para com a vida dos brasileiros, especialmente a dos mais pobres. Dia a dia, passamos a testemunhar ações de barbárie do presidente Bolsonaro que chegou a classificar a situação pandêmica como uma “gripezinha”, além da negação em aplicar o protocolo da Organização Mundial da Saúde (OMS), a exemplo do distanciamento social, conclamando a população para voltar à normalidade de suas atividades, indicando medicamento (sem ser da área médica) para cura da Covid-19, com direito de se utilizar da chacota: “*Quem é de direita toma cloroquina, quem é de esquerda toma tubaína*”.

Além disso, trocas sucessivas no Ministério da Saúde. Em um período tão crucial, o Ministério passou, em um mês, por dois ministros e, atualmente, segue sob o comando de um terceiro, que responde interinamente.

* Jornalista por formação, atua há 36 anos como repórter. Passou pelos jornais *A União*, *O Norte* e *Correio da Paraíba* e destacou-se pela sua relevante atuação como assessora de imprensa, em instituições públicas e privadas, com destaque na Secretaria de Comunicação do Governo do Estado e em vários órgãos vinculados ao Governo, além de Prefeituras Municipais e em instituições privadas.

A irresponsabilidade do presidente segue incitando seus aliados a invadir hospitais de campanha com o intuito de investigar o funcionamento das unidades, aumentando o potencial de multiplicação do vírus e pondo em risco a vida dos profissionais que, sem escolhas, se expõem ao risco de contaminação.

Em meio a esse cenário, as tensões explodem, especialmente para os ansiosos. Sou portadora de transtorno crônico e pertenço a quatro grupos de risco: faixa etária, hipertensão, diabetes e obesidade. Os primeiros trinta dias de isolamento ocasionaram a mais cruel tortura que vivenciei: o medo do contágio me paralisou; evoluiu para ataques de pânico, fazendo-me entrar em estado de alerta. Em sendo assim, “acolhi” a sentença de morte e a data de sua execução.

O desespero chegou ao ápice e evoluiu para uma depressão – passei cinco noites sem dormir (mesmo medicada). A angústia tornou-se mais do que uma aliada, diria que era o meu “oxigênio”, e conseguiu debilitar a minha fé na misericórdia de Cristo. Vale destacar, porém, que minha fé já foi revigorada.

A letalidade, que se dá em série, com cerca de mil mortes diárias, foi tão bem pontuada em um artigo do jornalista e escritor Gonzaga Rodrigues. O cronista comenta: “Três meses seguidos de enterros sem féretros, sem cruz benta, só e tão somente pelas garras enormes da escavadeira”.

Somam-se às minhas inquietações a angústia dos registros crescentes da curva epidêmica, que deverá colapsar, a qualquer momento, a debilidade do sistema público de saúde. Como sou usuária do SUS, sinto-me, sim, desprotegida, no caso de necessitar de um tratamento eficaz para combater o coronavírus.

Agrega-se a essa aflição o sentimento de dor estampado nas faces dos familiares das vítimas dessa doença, uma realidade diária e crescente, que nos deixa indignados, impotentes e aterrorizados, diante do tratamento “frio” e desumano das ações do Planalto para se combater o vírus.

Volto a afirmar: esta foi a mais cruel tortura que vivenciei em toda a minha vida. Os traumas da incerteza e da demora do tão sonhado momento de poder abraçar os parentes, amantes, amigos; o instante de libertar-me do medo de tocá-los, ou seja, voltar a interagir de forma presencial tem sido muito doloroso. Eu, minha irmã e seus dois netinhos moramos no mesmo prédio. Eles são algumas das minhas grandes paixões. E o Davi, de três anos, chama-me pela janela, com sua

vozinha gasguita: “Tia, você já melhorou da Covid? Quero que você venha brincar comigo de escolinha, esconde-esconde e de estátua”.

Mesmo sabendo da importância das medidas de isolamento social e tentando suprimir a falta física por meio de conversas e ligações de vídeo, nada diminui a saudade que sinto desses amores, que estão tão próximos, mas ao mesmo tempo tão distantes.

Isolar-se de quem se ama tem sido muito traumático. A quarentena me impossibilitou de visitar, levar meu carinho a amigos, a exemplo de Adelson Barbosa, meu amigo irmão, que enfrenta um tratamento de saúde doloroso e chegou a me cobrar: “Venha me visitar, ingrata”. Uma declaração que deixa meu coração dilacerado, pois somos cúmplices na luta profissional, no aprendizado da caminhada espiritual, do conhecimento e da sobrevivência material.

Outra experiência torturante foi a notícia de que o meu sobrinho, Gledson Queiroz, de trinta anos, que faz parte do grupo de risco, trabalhando como profissional de saúde da linha de frente, havia testado positivo para a Covid-19. Foram dias de muitas reflexões e de busca de informações sobre a doença. Hoje, felizmente ele já retornou às atividades profissionais e ao convívio familiar.

Os especialistas têm alertado para o fato de que a quarentena vem despertando diferentes sentimentos nas pessoas. Sou um testemunho que comprova a advertência. Durante esse período, despertei, entre outros sentimentos, o quanto amo e sou amada por algumas pessoas. Parecia simplesmente bem-querer e, no entanto, descobri o quanto suas atitudes são nobres. Fui surpreendida com gestos carinhosos de pessoas que me procuraram e colocaram-se à disposição para uma possível emergência e, mais ainda, para fazer minhas compras de alimentos e remédios, o que me poupa de sair de casa.

Após os sessenta primeiros dias de quarentena, ficar dentro de casa passou a ser uma tarefa não muito assustadora. O que me deixa inconformada é a sensação de estar sem a liberdade de sair, pois sabemos que, com certeza, isso aumenta o risco de que possa ser contaminada.

Moro só, estou aposentada há mais de seis meses e como, mesmo antes do isolamento social, já enfrentava dificuldades financeiras, precisei rever prioridades, como as saídas para comer fora, assistir a *shows* e por aí vai... Como já estava no

processo de alterar minha programação de lazer, foi fácil conviver com a ideia dos *shows* via *live* e das compras na entrega. Paradoxalmente, diante desse embate, quis Deus, como num toque de mágica, conceder-me espaço para refletir sobre a urgente necessidade de reagir à minha realidade. Decidi sair da minha situação de “doente” e da zona de conforto e investir tempo na minha saúde e no meu bem-estar, o que têm me feito muito bem.

Essa rotina ganhou a adesão de práticas saudáveis há muito esquecidas, como o consumo de boas leituras e música de qualidade, além de fazer uma releitura dos valores, em especial, de empatia com a vida.

Pasmem! De maneira atípica, estou indo na contramão do meu histórico de medo. Hoje, estou em um processo de desaceleração dos ataques de pânico e posso dizer que, aos poucos, já enxergo faixas de luzes rompendo as trevas do medo.

No entanto, minha expectativa, infelizmente, ainda é de que o tímido avanço positivo conquistado nesse período de quarentena perderá força em passos gigantescos pós-isolamento. Creio que as relações humanas voltarão a ser pautadas no egoísmo e na chamada falsa aparência.

Preciso destacar que, assim como grande parte dos humanos, eu me emocionei com a imagem do Papa Francisco, na Praça de São Pedro vazia. A oração do Papa, durante o isolamento em função da pandemia, foi marcante e representou profundamente a gravidade do momento.

Numa perspectiva crítica, faz-se urgente debater políticas sanitárias e de cidadania, pautadas em mudanças que contemplem não apenas o sistema, mas todo o setor saúde, visando a melhorias à população. É importante redefinir novas políticas públicas, e quais são os políticos que possam fazer valer essas decisões e saber o que a eles realmente importa é crucial.

Contudo, reafirmo que o desespero inicial dos primeiros dias tinha um motivo concreto: a defasagem nas ações positivas da saúde pública, que não atende a demanda, o que causa uma dicotomia entre a democracia da saúde e a agenda de autoritarismo do governo fascista Bolsonaro, e suas ações têm caminhado dissociadas das reais necessidades da população.

O que resta, por ora, é continuar a árdua caminhada em círculos, até que uma estradinha de esperança surja. Mesmo nutrindo em mim a ideia de que pouco será mudado dentro do espectro político e social quando tudo isso acabar, é preferível me apegar à fé de que, ao menos, os abraços, carinhos e afetos nos serão mais preciosos.

João Pessoa (PB), junho de 2020

É tempo de saudade

Evanice Gomes*

Eita que doideira, meu Deus! Eu disse esta frase na manhã do dia 19 de março quando iniciei o isolamento e ainda me pego dizendo isso de vez em quando. Por tudo: pelo vírus invisível que está matando queridos e desconhecidos e por aquele outro, o bem visível, que ocupa o Palácio do Planalto e que está se mostrando muito mais letal em sua irresponsabilidade e falta de humanidade. Saudade do tempo em que eles não existiam em nossas vidas.

E é tempo de saudade. Dos dias em que se poderia ir e vir. Saudade de quando sequer lembrava a palavra “angústia” e de quando achava que não descobriria que a solidão não significa estar só, e sim estar apartada das opções e escolhas, apartada do olhar, e dos sorrisos, e das mãos, e dos braços, e das palavras ditas junto ao rosto. Saudade dos dias em que não sentia medo de as pessoas chegarem perto, com ou sem máscaras.

E é tempo de medo. Um medo danado por mim, pelos familiares e amigos. Medo de que tanto medo provoque um infarto. Medo pelo Brasil desgovernado. Medo da irresponsabilidade política que provoca mais mortes que o necessário, inclusive de raiva e impotência. Medo de parar de ter medo e deixar o vírus entrar pela porta da frente.

E que azar em minha gente! Ter que enfrentar dois vírus ao mesmo tempo ninguém merece. Ou seria o destino ou a mão de Deus para que alcançássemos o fundo do poço para emergirmos melhores, mais fortes, pelo menos? Menos mascarados? Sei lá!... A expectativa é inerente ao ser humano. Sonhar e esperar atenuam a tristeza.

E é tempo de tristeza. Por mim, pelos amados e pela humanidade. Tristeza pelos assassinatos cruéis de quem foi às ruas lutar pelo direito à vida. Tristeza por

* Graduada em jornalismo pela UFPB, atua na área desde 1984. Foi revisora, repórter e editora setorial dos cadernos Estadual e de Cidades do jornal *O Norte* onde esteve por quase vinte anos. Trabalhou como editora de Qualidade e da página Opinião do jornal *Correio da Paraíba* por seis anos. Também atuou como assessora de comunicação parlamentar e sindical ao longo de sua vida profissional. Atualmente, é coordenadora de comunicação do Procon de João Pessoa (PB).

estar perdendo pessoas próximas do coração e aquelas que, em algum momento da vida, foram companhia através da arte em prosa, em verso, em melodia.

E é tempo de silêncio. Do silêncio da falta de movimento na casa, do entra e sai, dos gritos de ‘entra aí, o portão está aberto!’, do silêncio das xícaras, copos, talheres e pratos que não estão mais sendo usados naquele café com tapioca e bolo de banana em confraternização de final tarde com familiares e amigos, tudo como está bem dito em “*Cálice*”, de Chico Buarque,

[...] esse silêncio todo me atordoa.
Atordoadado, eu permaneço atento
na arquibancada pra, a qualquer momento,
ver emergir o monstro da lagoa.

Depois de três meses de isolamento, o silêncio da intimidade se ampliou e, quando falo, muitas vezes é ele que recebo de volta, inclusive virtualmente. Os áudios e vídeos longos estão rareando. Até respostas de piadas e notícias positivas estão ficando escassas. Cada um deve ter encontrado seu jeito dentro da caixa de proteção. Parece que estamos mais ocupados no confinamento ou acostumando-nos a viver sozinhos ou em dupla ou em trio... Ou será que a caixa está ficando tão lacrada que não tem mais ressonância?

Talvez a resposta seja tão simples quanto óbvia: estamos tentando sobreviver e acostumar-nos à nova vida que fomos forçados a ter. É fazer parte do grupo “privilegiado”, que não precisa se arriscar nas ruas para ter o pão de cada dia, não consola, e trabalhar em casa e ter o salário garantido só aguça o sentido de coletividade.

E há conflito de emoções quando me sinto “segura” em casa, enquanto a maioria não tem essa opção e dá um nó na boca do estômago por saber que muitos não podem ter essa escolha. Muitos sequer têm um teto. É isso incomoda porque o sofrimento alheio deve ser da conta de todo mundo, e esse corona mostrou a vulnerabilidade de se estar sozinho e de como precisamos um do outro para sermos completos. Você tem o que não tenho, e eu tenho o que lhe falta... É por aí.

A insegurança do momento afeta a todos, e isso vai além da “identidade social” da faxineira, do jardineiro, do verdureiro, do encanador, do pedreiro, da empregada doméstica, do comerciário, da jornalista. Afinal, estamos todos tentando não sucumbir. E a vida de cada um importa muito nessa fase de mudança de hábitos.

E, falando em mudança, foi muito esquisito sair de uma rotina de quase cinquenta anos, e acho que foi normal ter ficado desorientada na primeira manhã de isolamento a ponto da paralisia, assim como a volta da velha e conhecida enxaqueca que, depois de meses ausente, deu o ar da graça no segundo dia. E, no terceiro dia, não houve comemoração de aniversário em viagem há muito sonhada e planejada ao Instituto Brennand, em Recife. Chego a sentir falta do que não vi e vivi no dia 21 de março.

Estudo, trabalho, encontros, militância política foram constantes por décadas e agora já não podemos mais, por tempo indeterminado. De repente, não há mais os cumprimentos e nem os abraços diários. Mas compreendo que não é tempo de brigar com a nova rotina e, sim, fazer o que todo animal faz: adaptar-se.

E entendo que a pejeia para inverter alguns hábitos e suprimir outros leva tempo. E ficar, em média, por dez horas em frente ao computador, trabalhando e mantendo-me ocupada tem ajudado a manter a mente e o corpo saudáveis, assim como os exercícios de relaxamento, o cuidar das plantas e dos gatos.

E, se o tempo do trabalho aumenta, rouba o tempo dos prazeres com os livros e comos filmes. Tudo bem! O rádio está aqui como companheiro constante, o que alivia a saudade das vozes em seus vários tons. E as conversas virtuais e por telefone, com família e amigos – ainda que seja apenas para um “tudo bem!?” – passaram a ser uma necessidade diária, o que não ocorria antes da reclusão.

E virar “uma mocinha” em algumas coisas me faz dar risada, mangando de mim mesma: agora eu mesma cuido das unhas (ainda não me atrevo a pintá-las com medo de lambrecar até o carço do olho), faço a depilação e cubro os fios brancos dos cabelos. A gente se reinventa e aprende com as circunstâncias e refaz a rotina e segue em frente, tentando ser feliz, apesar dos ferimentos diários com a situação do Brasil e do mundo. Dores na alma e no corpo também viraram rotina.

E, quando voltar à ativa também fora de casa, uma das minhas primeiras providências será pintar as unhas de vermelho-rapariga. Espero ansiosa por isso.

É tempo de “esperança”, uma das minhas palavras preferidas na língua portuguesa e merece todo cabimento do mundo nesse momento, mesmo sem a menor noção do que esperar do futuro próximo, como a tarde que sucede a manhã. Esperança de uma vacina, de um tratamento eficaz para todos. Esperança de que as pessoas atentem para o melhor de si mesmas em meio à crise e sintam mais amor que ódio. Que despertem para o fato de que cuidar do outro é cuidar de si mesmo.

E o que esperar da humanidade depois desse vírus? Quando se fala de gente, fica difícil fazer previsão e ainda não dá para saber o que vai mudar quando o vírus for dominado. Como vamos nos comportar depois que tudo voltar à normalidade? Seremos pessoas melhores? Ou este será apenas mais um capítulo da história do homem e da mulher no planeta Terra à espera da próxima vez para reescrever a bondade e a crueldade que moldam a vida em sociedade?

Duvido muito que o coronamude a essência das pessoas, aquela característica que nos torna únicos e especiais. Quem já tem a luz e o amor em parcelas maiores terá os faróis luminosos mais intensificados. Os outros... Bom, devem continuar a cultivar o próprio e feioso ego indecente.

Já vimos, em história recente e atual, que a maldade que vem da (a/i) moralidade é contagiosa e tão letal quanto o vírus que circula por aí. Mas, também sabemos que o bem, discreto e cheio de zelo, resiste bravamente nessa luta desigual, porque a ética limita suas armas para não sacrificar ‘o que há de mais humano em nós’, porque, para as pessoas que têm o amor como bandeira, toda vida importa, sejam pretas, brancas e coloridas.

E, sim, é tempo de sonhar e de dar tempo ao tempo, como diria dona Joana, minha mãe. E, na espera, sonhar com o dia dos abraços longos e aconchegantes em meio a risadas e barulho de copos e talheres. Sonhar com o ar livre nos mares, nos matos e nas cidades. Livres do mal em todas as suas formas.

Sonhar que, quando o tempo da liberdade chegar, a comemoração não vai precisar de muito: sons de risadas e de copos em brindes e das inevitáveis lágrimas de alívio que vão aguar as casas e as ruas em coloridas aglomerações em meio a

palavras de amor e de ordem, almejando um mundo melhor para todos. Porque toda vida importa.

João Pessoa (PB), junho de 2020

Sobrevivendo, aprendemos mais sobre viver

Fátima Santos*

De repente, veio uma nova realidade que mudou a vida das famílias, inclusive a da minha.

Era tudo tão normal pra mim que nem questioneei. Afinal o que seriam alguns dias em casa? Mas, infelizmente, não foram só alguns, estão sendo muitos, nem sabemos quantos. Tudo foi ficando complicado e complicou-se cada vez mais. Quanto mais o tempo passa, mais dias vão sendo incluídos para que o isolamento entre as pessoas seja prorrogado.

Para termos uma vida saudável e prazerosa, as nossas atividades normais foram canceladas, desde a mais corriqueira até as essenciais.

Ficamos, a cada dia, mais confusos, e eu entendia cada vez menos do assunto desse vírus, que se espalhou pelo mundo inteiro.

Quanto maior era o bombardeio de informações, mais confusa eu ficava, principalmente com as explicações dos cientistas, misturando-se com as dos políticos.

Havia feito vários planos antes desta pandemia e suspendi-os, pensando ser por poucos dias, mas enganei-me, já que eram muitos e até desisti de alguns e comecei a fazer outros, tudo em silêncio pra ver se iria dar certo. Afinal estava presa em casa, muitas vezes sem saber o que fazer para amenizar essa situação que a Covid-19 nos trouxe.

No entanto, nem tudo estava tão pavoroso, pois a família, mais do que nunca, está em casa, comigo.

* Jornalista formada pela Universidade Estadual da Paraíba (UEPB). Repórter no Sistema Correio de Comunicação, Chefe de Divisão de Imprensa da Câmara Municipal de Campina Grande. 1ª Delegada de base do Sindicato dos Jornalistas Profissionais do Estado da Paraíba. Diretora da Associação Campinense de Imprensa por duas gestões. Eleita cinco vezes para representar a Paraíba na Federação Nacional dos Jornalistas (Fenaj).

E apeguei-me à minha pequena/grande família, como costumo mencionar, para tornar os dias cada vez melhores, menos solitários e mais felizes, apesar do mal que está em circulação.

Em família, aprendi que a tolerância, a paciência, a compreensão são sentimentos fundamentais para a boa convivência e ainda suportar qualquer momento de turbulência, principalmente como este de isolamento social.

Durante todo esse período, aprendi o real sentido da saudade!

Dominou-me muito este sentimento, principalmente com relação aos meus pais, que já são bem idosos e doentes.

Ficar sem visitá-los todos os dias estava muito doloroso, mas ainda tenho medo de que algum mal eu possa levar a eles. Ao mesmo tempo, assola-me uma dúvida danada: será que a minha ausência na maioria dos dias não lhes estaria fazendo um mal maior? Será que eles não estariam/estão sofrendo com a minha falta? Com certeza, estavam/estão, sim.

Na esperança de que o tempo passasse mais rápido, passei viver e dedicar-me intensamente ao convívio com meus filhos e meus netos.

Procurei e descobri neles sentimentos, qualidades, atitudes, ações e também alguns defeitos que eu nunca tinha percebido antes, devido às nossas ocupações, que sempre foram maiores que nosso tempo de convivência. Por isso, tenho certeza de que irei sair bem mais fortalecida deste isolamento, serei mais compreensiva com as demais pessoas da família, com os amigos e amigas.

Muitas vezes, bateu-me uma vontade enorme de bater na porta de um(a) amigo/amiga pra conversar, rir, falar de outros, mas desisti por respeito e cuidado também com eles(as). Talvez essas pessoas tivessem sentido o mesmo que eu, mas que, por medo ou cuidado, também não bateram à minha porta. Prevalencia o cuidado, aumentava a saudade amenizada apenas através de bate-papos pelas redes sociais.

A internet foi sem dúvida, e continuará sendo, um aliado muito forte aos que vivem distâncias, principalmente em momentos como este.

Eu que passei maior parte da minha vida adulta fora de casa, estudando e trabalhando, depois que me aposentei descobri o prazer dos cuidados domésticos, mas com a liberdade de ir e vir quando quisesse ou fosse necessário. Com essa

pandemia, vejo-me obrigada a uma espécie de reclusão, e isso não me é saudável. Vejo-me encarcerada, a depender sempre de alguém para atividades tão comuns, como ir a um supermercado, uma farmácia, ainda mais me deixando dominar pela aflição por saber que, no meu caso, um filho corre risco para que eu fique bem.

Houve dias em que não deu pra ficar em casa, e eu saí... Arrependi-me e fiquei com medo. Pensei naqueles que estavam nos leitos dos hospitais com a doença provocada por esse vírus, mas conformo-me e agradeço a Deus por ainda estar saudável, apesar da minha teimosia.

Foram muitas as vezes em que quebrei o tal do isolamento, mas por necessidade mesmo e sempre tomando todos os cuidados indicados pelas autoridades de vigilância e saúde, sempre acreditando que tudo ficará bem.

Quando batem a angústia, o medo, a descrença e a insegurança, eu tenho que provar pra mim mesma que o importante é estarmos todos bem e por isso não podemos nos desesperar, procurando fazer algo que nos faça sentir cada vez mais útil, pelo menos nesses momentos. Não podemos ser mais vulneráveis do que o mal que nos abate, já por tantos dias.

Foi nessa perspectiva que, por muitas vezes, não deixamos o desespero tomar conta das nossas vidas, nem tornar-nos ainda mais frágeis mediante esta pandemia que, na minha maneira de ver, se tornou um estado de calamidade para todos.

O medo de ser contaminada e, com isso, contaminar minha família e todos que estão, de certa forma, mais perto de mim foi e continua sendo maior do que a mudança que tivemos que fazer em nossas vidas. Quando falo nossas, trato diretamente em relação à minha família, que suportou e suporta até as minhas teimosias e desobediências que, por sinal, são muitas.

Agradeço o bom senso dos filhos, dos meus netos e peço desculpas aos meus pais e meus irmãos pelo distanciamento e pela falta de atenção durante esses meses em que me sinto de mãos atadas e, até mesmo, inúteis.

Por último, veio o que eu mais temia: o falecimento do meu pai que, como escrevi antes, estava doente e debilitado há alguns anos, mas sempre resistindo e lutando para viver, mesmo com seus quase 97 anos. Sua partida foi ainda muito mais dolorosa, para mim e para os demais filhos, filhas, netos, bisnetos e,

principalmente, para minha mãe, que foi companheira dele por 66 anos, sempre cuidando de sua existência em todos os momentos.

Além dessa terrível e implacável dor da perda, angustiou-me demais não poder sequer velar, mesmo por pouco tempo, o corpo daquele que amei e aprendi a admirar a cada dia pelo seu talento e sua garra em amar e valorizar a vida.

Por isso, termino este pequeno relato de tudo que foi e tem sido para mim esse fatídico isolamento social.

Dando um “Viva!” para este casal que foi e será o alicerce da minha vida em todas as circunstâncias: meu pai, Antonio Firmino dos Santos (*in memoriam*) e Dona Socorro dos Santos, minha mãe!

Campina Grande (PB), junho de 2020

A vida passou na janela

Gisa Veiga*

Eu vi a vida passar na janela, devagar, silenciosa como uma sombra...

Muitas vezes, só me restava a resignada contemplação e a sensação de impotência completa. A ruptura da “vida normal” para o “novo normal”, no entanto, não foi assim tão lenta e sem barulho. Ela foi abrupta, sem tempo para adaptações. Rompi, de um dia para o outro, com minha rotina e impus-me uma disciplina com cenas dignas de um filme de catástrofe. Passei a olhar o mundo pela varanda, pela janela, de longe. Era mais espectadora do que protagonista.

Já se vão alguns bons meses nessa nova realidade. O retorno à “vida lá fora” só foi sendo rompida muito lentamente após noventa dias, quase como um ensaio: saí um único dia para supermercado e banco; dias depois, fui a uma padaria, após caminhar algumas quadras pelo bairro para me exercitar. Sempre com a sensação de que a morte poderia estar me vigiando.

Antes disso, por volta dos setenta dias de distanciamento social, já me sentia travada fisicamente. Os pés passaram a doer frequentemente, e uma simples faxina passou a me deixar exausta. A contragosto, adotei fazer caminhadas pelo quarteirão, a passos apressados e angustiados, durante dois dias na semana. No começo, até que fui disciplinada; depois, relaxei. Vou quando consigo espantar o desânimo, e isso raramente acontece.

Trabalho, estudo e leio bastante. Li um romance de Ian McEwan e, em seguida, “devorei”, em menos de três meses, os cinco livros sobre a ditadura, de autoria de Elio Gaspari. Pouco assisto à televisão. Às vezes, recorro a *Streamings* para acompanhar alguma série ou ver um bom filme. Gasto muito tempo ao celular

* Jornalista profissional, formada em Comunicação Social (habilitação jornalismo) pela UFPB. Sua experiência profissional vai de repórter (geral, economia e política) a colunista política, secretária de redação e editora em jornais impressos. Em TV, atuou como repórter, entrevistadora e apresentadora. Tem vasta experiência em assessoria de imprensa. Veículos em que trabalhou: jornais *A União*, *Correio da Paraíba*, *O Norte*, *Jornal da Paraíba* e *O Momento*; revista *Política*; TVs Cabo Branco, *O Norte*, Tambaú e Master. Atualmente, mantém coluna no *site* Paraíba *on-line* e atua como assessora de imprensa. Também é advogada, formada em Direito pelo Unipê.

- ora trabalhando, ora observando postagens alheias, algumas vezes testando joguinhos ou postando algo da minha rotina.

Evito ficar de camisola ou pijama. Arrumo a cama assim que me levanto, para garantir a sensação do primeiro dever cumprido do dia. Jamais deixo a pia suja. Não, não sou fanática por arrumação, mas acho que pequenos gestos assim me fazem sentir mais leve, com a cabeça “mais arrumada”, e evitam tornar o dia a dia uma angustiante barafunda.

Adaptar-me ao trabalho remoto não foi difícil. Até acho hilário sentar-me em frente ao computador de *short* e camiseta, cara lavada, cabelo preso num coque improvisado, e cumprir minha agenda de trabalho; ou prostrar-me no sofá, celular na mão, produzindo postagens profissionais nas redes sociais. É tudo muito diferente, mas confesso que, muitas vezes, até me senti mais inspirada, mais tranquila e mais produtiva.

Não precisar de gastar tanto tempo me maquiando e escolhendo roupas é libertador! Sou caseira, sinto-me feliz em casa, ao lado do meu companheiro e do filho mais novo (cuja quarentena em nada difere de suas férias da universidade: no quarto, diante do computador).

Mas, então, por que, muitas vezes, sinto tanta falta da antiga rotina? Talvez seja porque meu prazer - ficar em casa - virou obrigação. E sair de casa, hoje, virou sinônimo de perigo, até de pavor. Sinto falta da liberdade, de sair sem medo, de conversar “ao vivo” com os colegas de trabalho. Sinto falta de ir à igreja, à manicure (sou péssima nesse cuidado pessoal; faço buracos em quase todos os dedos), de usar roupas bonitas, de conferir vitrines de lojas e os novos títulos nas livrarias. Sinto falta do sol, do vento, do sal do mar, da piscina do prédio.

Pior é que não consigo acompanhar uma *live*, sequer, por mais de dez ou quinze minutos (exceção às que tenho por obrigação assistir). *Shows*? Nenhum! Nem mesmo os raríssimos que me agradariam. Não, não consegui aprender - e gostar de - cozinhar além do básico. Assar bolo - que virou tradição nessa quarentena! - só de caixinha; então, não conta. Mas, para compensar, preparei várias vezes minha famosa “delícia de abacaxi” - sucesso garantido. E inscrevi meu companheiro num curso gratuito, *on-line*, de como preparar *pizza* em casa. No

início, ele esperneou, brincou ao me chamar de “pilantra”, mas acabou cedendo. E adorando! (Eu, mais ainda).

Algumas vezes, cheguei a me irritar com a rotina de casa. Não gosto de cozinhar. Cozinhar por obrigação é chato. Lavar pratos e panelas, um horror! Já perdi o humor em certos dias nessas tarefas domésticas, especialmente as mais repetitivas e nada criativas. E o que dizer da nova prática excruciante de higienizar tudo – tudo mesmo – o que chega das compras semanais do supermercado? Colocar roupas para lavar, secar, dobrar e guardar até que não é ruim, já fazia isso antes, numa boa. Faxinar é que é muito cansativo. Antes eu dispunha de uma faxineira que deixava tudo em ordem e, nos dias seguintes, era só manter a organização, e tudo fluía bem. Hoje, não! Tenho pavor à ideia de pessoas estranhas, cuja rotina desconheço, passarem horas em meu apartamento.

Sim, gastei mais horas do que deveria arrumando encrenca com os outros pelas redes sociais ao discutir sobre política. Muita encrenca. Deixei de seguir várias pessoas e bloqueiei algumas com excesso de bazófia. Não por aversão ao debate, mas por desprezo ao bate-boca sem respeito, sem argumentações e com forte carga de ofensas pessoais. É desolador acompanhar pela internet discussões temperadas com desinformação ou ódio. Pior: ver que algumas pessoas se orgulham, hoje, de serem assim, inconsequentes, insensíveis à dor alheia, muitas vezes, patéticas na defesa do indefensável! Exibem um perfil que antes tinham pudor em revelar. Parece tudo virado pelo avesso. E eu, aqui, movimentando-me apenas pela internet, distraíndo-me com os livros, olhando o vazio pela janela, vendo a vida passar no silêncio do meu bairro.

Nessa quarentena, arrumei mais a casa, tomei mais vitaminas, aprendi – mais ou menos – a pintar meu cabelo. Algumas vezes, perdi a noção do tempo – “Hoje é terça ou quinta-feira?”. Também li mais a Bíblia, orei mais, corri menos contra o tempo. Fiz protestos na varanda e bati panelas.

Mas, e a vida lá fora?

O “novo normal” me é angustiante. Hoje saio uma ou, no máximo, duas vezes por semana para rápido trabalho presencial e sei que em breve terei que deixar por mais tempo a segurança de meu apartamento. Para isso, já começo a adotar uma rotina especial de cuidados e comportamentos. Há tensão nessa nova realidade.

Ter que incorporar máscaras ao vestuário e diversos outros cuidados miúdos é desanimador. É impossível relaxar, nem mesmo ao voltar para casa, já que esse retorno requer um rigoroso processo de higienização. Ainda bem que acredito que os seres humanos já nasceram com a capacidade de adaptarem-se a novas realidades.

A vida lá fora? Por enquanto, continuo a vê-la pela janela, pelas telas de celular e computador. A saudade dos dois filhos mais velhos que não moram comigo, neta, nora, irmãos e cunhadas é amenizada com ligações telefônicas normais ou chamadas de vídeo. Tomei um baita susto ao ver o filho primogênito de barba e bigode, cabelos desgrenhados, peito ainda mais branco. “Pra que cortar o cabelo, mãe, se nem namorada eu tenho mais e passo o dia em casa, trabalhando?”. Resignei-me.

Vi um vídeo em que minha neta, três anos completados dia 10 de junho de 2020, respondeu à pergunta: “Onde sua mãe trabalha?”:

- No celular e no “compitador” – respondeu de bate-pronto. Ri alto, vendome na mesma situação.

Seu aniversário foi via aplicativo *Zoom*, com alguns poucos convidados que ela pôde ver projetados na parede de sua sala. Todos cantaram os parabéns a um só tempo, apagando a velinha do minibolo que receberam em suas casas, junto com outras guloseimas da “lancheirinha”. Cenas marcantes do “novo normal”.

E assim a vida vai ganhando contornos ainda não totalmente definidos, mas irreversíveis a médio prazo. Minha nova realidade entre as paredes de meu apartamento é assim: acompanhando a vida pela janela ou pelas telas dos *gadgets*.

Pela janela, vi carro dos bombeiros parado no prédio da frente para uma desinfecção geral. Duas pessoas haviam contraído a Covid-19. Pela varanda, vi pessoas desafiarem as recomendações e saírem sem máscaras. Vi a rua silenciosa. Passei a conhecer os bons e maus hábitos de vizinhos de outros prédios. Um deles continua a sair todos os dias com o cachorro, sem a sacolinha para recolher o cocô do bichinho, deixado sempre nas calçadas alheias. Flagrei cenas gostosas de bate-papo entre duas garotinhas vizinhas que, vez por outra, marcam encontro em suas varandas – cada uma na sua, claro. Tentei ver as noites de lua cheia, coisa que tanto bem me faz – e só algumas vezes me animei a deixar o sofá para ir à varanda.

Da janela, vi uma banda da vida passar e o tempo escorrer pelas ruas. Até Carolina, dessa vez, acho que viu...

João Pessoa (PB), junho de 2020

Tudo bem não estar bem o tempo todo

Mabel Dias*

É uma montanha russa de sensações, e já perdi a conta de há quantos dias estou dentro de casa. Alegria, tristeza, angústia, tranquilidade, impaciência. Os dias têm sido inconstantes, incertos, e bate aquele medo, sim. Uma rotina que nos foi imposta para o nosso bem, mas imagine uma pessoa dinâmica tendo que ficar, todos os dias, no mesmo espaço e ainda só manter contato com parentes, amigas e amigos pela internet ou pelo telefone, sem vê-los ao vivo, sem tocá-los, sem poder sentar pertinho, sem poder tomar banho de mar, sem poder sair às ruas para conversar, ir a festas, eventos, ou tomar um sorvete na esquina!...

Nós, seres humanos, somos toques, afagos, abraços e beijos. E agora, diante da pandemia da Covid-19, estamos reflexivos diante da vida e sentindo falta das coisas mais simples. Nem sabemos como será o próximo dia. Só sobrevivemos.

Neste ano de 2020, eu iria começar o mestrado no Programa de Pós-graduação em Comunicação, da Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Aliás, comecei. Porém, não houve aulas. Não sentei à cadeira da sala de aula, não troquei conhecimento com os/as colegas de turma, nem com os professores e as professoras. Veio a pandemia, e as aulas foram suspensas. Uma mestranda interrompida... Após a ansiedade, veio a frustração e inúmeras dúvidas de como tudo vai ficar. Todos dizem que 2020 é um ano perdido. Eu e meus colegas de turma estamos tendo que nos reinventar, respirar, seguir adiante com os estudos e não pirar! Um dia de cada vez, dizem os terapeutas.

No mesmo período em que eu deveria ter começado as aulas no mestrado, tive que cuidar de minha mãe, que partiu desse plano no mês de abril, no dia seguinte ao meu aniversário. Um mês após, minha irmã mais idosa também nos deixou. Duas pessoas preciosas na minha vida. Não sei explicar como lidei com duas partidas, praticamente simultâneas, na minha família. Não sei mesmo. Sei que me vesti de

* Graduada em Jornalismo pela Universidade Federal da Paraíba, associada ao Coletivo Intervezes, coordenadora adjunta do Fórum Interinstitucional pelo Direito à Comunicação e mestranda no Programa de Pós-graduação em Comunicação da UFPB.

fortaleza e seguiu. Nem chorar consigo mais. Não como eu queria, por horas a fio. Eu nem acredito ainda que elas se foram e que eu tenho que dar seguimento a minha vida, e tento lidar, diariamente, com essas ausências e os mal-estares familiares. Minha mãe, todo dia, eu tinha que ir à casa dela, levar seus remédios, dar banho, comida, pois ela, desde dezembro de 2019, não fazia mais nada sozinha. Minha mãe se tornou meu bebê e precisava de cuidados integrais.

A saudade de minha mãe e de minha irmã vem mais forte à noite, antes de dormir. Isso, quando durmo. Há momentos, quando estou estudando, em que sinto o soprar no meu ouvido da fala da minha irmã, incentivando-me a seguir com meus sonhos. Sinto a presença dela muito forte. Ela sempre torceu por mim e vibrava a cada pequena conquista que eu obtinha.

Nossa! Como elas fazem falta!

Ter que lidar com essa quarentena, que já se alonga por longos meses, e ainda ouvir as notícias sobre o Brasil, sobre o estrago que o desgoverno causa ao país, numa avalanche de destruição de todas as políticas públicas, não é nada fácil. Não temos um horizonte animador. Ver nos telejornais, diariamente, as notícias sobre a morte de pessoas: trinta, sessenta, cem por dia, é desalentador. A esperança se vai. É difícil digerir tudo isso. Hoje, dia em que escrevo essas linhas, 5 de junho de 2020, o Brasil registra a morte de um ser humano por minuto, vítima da Covid-19. E o desgoverno federal não age para salvar vidas. Ao contrário, ele pensa apenas em seu próprio umbigo. A que ponto chegamos no Brasil? Sendo assim, como lidar com as dores do mundo e com as suas próprias dores? Um dia de cada vez. A vida vai nos ensinando, dando-nos um remédio amargo para que possamos lidar com tudo. Não sei! Talvez eu esteja conseguindo, embora o medo perturbe meu sono e a tranquilidade que tanto busco.

É certo que um novo mundo nos espera, mas não sabemos qual nem quando.

Eu não rezava, mas passei a fazer isso após a morte de minha mãe e de minha irmã. Fico com uma vontade louca de conversar com elas. É como se a reza fizesse isso. Uma conversa entre mim e elas, dizendo tudo o que sinto, o que está acontecendo por aqui e a falta que elas fazem. É o resultado da quarentena.

Em alguns momentos, fico no meu canto, chorando, com o pensamento longe, resgatando as memórias boas e alegres delas... Sei que elas estão bem. Mas 2020 não tem sido fácil, e ainda faltam meses para ele acabar. Estou me cuidando para não ser contaminada pelo novo coronavírus. Mas outro vírus, tão mortal quanto, vem mostrando a sua cara em diversos países: o racismo. Quase todo dia no Brasil, registra-se a morte de uma pessoa negra. Foi João Pedro, Diego, Ágatha, Marielle, o menino Miguel, de apenas cinco anos. O racismo escancarado. Nos Estados Unidos da América, acontece o mesmo, e o povo se manifesta, mesmo com a pandemia. Acompanho tudo pela imprensa, mas a vontade é de estar nas ruas para protestar contra esta situação, junto àqueles e àquelas que lutam por um mundo sem violência e igualitário. E acho que isso não está longe de acontecer por aqui.

Estou ansiosa para que essa pandemia passe e que eu possa retomar minha rotina, o trabalho, o convívio com as amigas e os amigos, percorrer cada espaço de João Pessoa e da Paraíba. Reviver e viver novas emoções, conhecendo novas pessoas e ambientes neste novo viver que me espera.

Viver um dia de cada vez e ter muitas incertezas, sentimentos misturados, tem sido bastante confuso.

João Pessoa (PB), junho de 2020

A orquídea e o bilhete

Rosa Aguiar*

Dia 16 de março de 2020. A orientação é ficar em isolamento social. Nos telejornais, já tínhamos visto a pandemia na China e na Itália, mas parecia uma realidade distante, que nunca chegaria até nós. Chegou. As notícias são alarmantes: o coronavírus não tem cura, não tem vacina e não vai ter leito de hospital para todos. As cenas na Itália nos causam pavor, e os médicos têm que escolher quem irá viver ou morrer, porque não há equipamentos para todos. Aqui, um agravante: as comunidades pobres, com casas geminadas, pequenas, com muitas pessoas, não têm condições de se isolar. Estava anunciada a tragédia. E o medo tomou conta de mim. O vírus ataca uns de forma leve; outros, de maneira agressiva, minando os pulmões até a morte, por falta de ar. Ainda em choque com a realidade de estar vivendo uma pandemia, planejo as atividades que farei em casa, no trabalho de alimentação do *site*. Acredito que será apenas um mês ou dois. Não vou sair de casa. Não saio para nada. A vida começa a lembrar-nos o valor que tem.

Há vários dias, estou confinada no meu apartamento, controlando o desejo de trabalhar, de estar com os familiares, de respirar ares da rua. O apartamento, que é grande, ficou pequeno. Do quarto para a sala, da sala para a cozinha, escritório, quarto, novamente. Dizem que a quarentena será de vários meses. Resisto, procurando o que fazer: limpeza da casa, leituras, reescrita de textos sobre as últimas notícias da pandemia. Mas há um vazio, como se nada fosse possível preencher. É a falta de liberdade.

Lembrei-me da mocinha de treze anos que sonhava em ser escritora ou jornalista e que ficou confinada, num sótão, escondida com a família, tentando

* Jornalista formada pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB), com especialização em Redação Jornalística pela Universidade Potiguar e mestrado em Jornalismo Profissional pela UFPB. Foi repórter e produtora de diversos veículos de comunicação, entre eles, TV Cabo Branco, TV Correio, TV Universitária, TV Tambaú, em João Pessoa, e TV Cultura, de Manaus. Foi assessora de imprensa da Universidade Federal da Paraíba, do Tribunal Regional do Trabalho da 13ª Região, da rota cultural “Caminhos do Frio”, do projeto “Folia de Rua”, entre outros. Atualmente, é editora do *site* www.maistorismoecultura.com.br, produtora do programa “Vanguarda”, da TV Master, João Pessoa e uma das âncoras do programa “Com a língua solta”, da Radio Tabajara FM.

fugir dos nazistas. A história de Anne Frank sempre me emocionou, desde que li seu diário, ainda adolescente. Depois, há poucos anos, estive em Amsterdã, na casa que lhe serviu de esconderijo. É hoje um museu que recebe visitantes do mundo inteiro. É impactante passar pelos pequenos cômodos ainda com a mobília que ela usou e ver as fotos que ela colou nas paredes do quarto.

A família foi para o esconderijo em julho de 1942, quando Anne tinha treze anos. Para não serem descobertos, não podiam fazer barulho, sussurravam para falar uns com os outros, comiam o que amigos deixavam e só tomavam banho, aos sábados, de tina. Imagino que todas essas provações não eram nada comparadas ao medo que sentiam, o pavor de serem descobertos pelas tropas do governo alemão. “Fico aflita com a ideia de não poder sair daqui e tenho medo que nos descubram e nos fuzilem”, escreveu Anne para a amiga imaginária Kitty, no seu diário. Depois, ela se deu conta de que a realidade era ainda pior: “A emissora inglesa fala de câmara de gás. De qualquer forma, talvez seja a câmara de gás a maneira mais rápida de se morrer”. Os judeus estavam sendo levados para os campos de concentração.

No esconderijo, não havia janelas. Para ver fora, Anne ia para o sótão, olhar por uma pequena abertura com vidros. Ela deixou escrito no seu diário: “[...] serei capaz de escrever algo grande, serei jornalista e escritora? Espero que sim. Eu espero muito que sim!”. “Depois da guerra, eu gostaria de publicar um livro com o título “O Anexo Secreto”.

Anne Frank e mais sete pessoas, de sua família e de outra, viveram pouco mais de dois anos no anexo secreto. O esconderijo foi descoberto no dia 4 de agosto de 1944. Todos foram para Auschwitz e depois para outros campos de concentração. Num dia de fevereiro ou março de 1945, Anne Frank morreu, de fome e tifo, no campo Bergen Belsen.

Dos que estavam no anexo, apenas o pai, Otto, sobreviveu, e publicou o diário pela primeira vez, em 1947. Você conseguiu, Anne, mesmo depois de morta, concretizar um dos seus objetivos.

31 de março de 2020. É meu aniversário. O plano era um almoço com a família. Não haverá. Relembro meu pai, falando do dia 31 de março de 1964. Nasci no sufoco do golpe militar, e todos os anos ele me contava das preocupações que

teve naquele dia. Enquanto levava mamãe para a maternidade, escondia na mala do carro do meu avô um meu tio, vindo do Recife. Dá medo ver na televisão gente pedindo a volta do AI-5. Não há o que comemorar.

19 de abril de 2020. Vejo no telejornal que os eventos em comemoração aos 75 anos de libertação dos campos de concentração, na Alemanha, foram cancelados devido à pandemia, e feitos simbolicamente, de forma virtual. À tarde, recebo da amiga Neusa Schwark um documentário sobre a vida de Alice Herz Sommer, a pianista judia que sobreviveu ao holocausto e recusou a dor, a mágoa e a infelicidade. “Eu sei sobre o mal, mas olho para o bem. Devemos aprender, aprender e aprender, e ser agradecida a tudo: por ver o sol, ouvir uma bela música, um pássaro. Tudo é um presente”. Suas palavras fazem muito sentido para mim, agora que a liberdade virou risco de vida. Sinto uma sintonia com Alice Sommer. Deve ser o medo do que o Brasil está se tornando.

18 de maio de 2020. Dois meses dentro do apartamento. Percebo que serão muitos, em isolamento. Dizem que a doença ainda não atingiu o pico. As cenas de enterros em valas coletivas, sem velório, chocam. No momento em que escrevo, já são 255.368 casos e 16.856 mortes. Como pode o país ficar alheio, e a polícia ser usada para invadir uma casa, numa comunidade pobre, e matar uma criança? Como pode uma empregada doméstica ir passear com o cachorro da patroa, enquanto seu filho cai do prédio? Um homem morre com um policial impedindo que ele respire. Impossível não se abater. As noites, sem sono, pioram o passar das horas.

13 de junho de 2020. Pipocam manifestações contra as instituições democráticas como o Supremo Tribunal Federal e o Congresso Nacional. Esses grupos defendem, também, a volta da ditadura militar. Parece inacreditável. Os apoiadores do presidente replicam suas ações, demonstrando desprezo pela vida e pela ciência. Rebatem os números e a gravidade da pandemia. Acreditam em notícias falsas e divulgam-nas. Os jornalistas viram alvo dos radicais de direita, que brotaram no pantanoso terreno da pandemia, para tornar tudo ainda mais perigoso. Vi, nesses meses, equipes de emissoras de televisão serem atacadas com chutes e socos pelos apoiadores do presidente. Vi cenas inimagináveis, como uma reunião ministerial onde não se falou da pandemia que está matando brasileiros como moscas.

17 de junho de 2020. Agora, são 934.769 casos da doença e 45.585 brasileiros mortos. Os dados nacionais passaram a ser divulgados por um consórcio de veículos de imprensa, a partir de dados das secretarias estaduais de saúde. O governo federal dismantelou a divulgação sistemática que acontecia diariamente, às 17h. Emocionada, fico sintonizada com o *site* “Inumeráveis”, um memorial que conta a história dos que morreram. Recebo a notícia de que nessa data nos deixou a linda dançarina do ventre, Martha Farias, mãe de Zenon e Zenóbio, uma mulher à frente de seu tempo. Alegre, inovadora, apaixonada pelo Egito, aonde ia com frequência. Dela ganhei o livro “Mulheres que correm com os lobos”. Era pura essência. A morte nunca esteve tão perto de nós.

O isolamento trouxe o sentimento de solidão. É preciso estar atento para não cair em tristeza profunda. Aqueles que nos são próximos ficam ainda mais fundamentais. É necessário ficarmos juntos, mesmo estando separados. Surpresas aconteceram. Ele, que estava perto, foi sumindo, sem palavras. E dois grandes amigos, afastados, ressurgiram nessa pandemia, no meu coração. Jussara deixou na minha portaria um vaso de orquídeas para se reaproximar, e Fernando, um bilhete de papel.

João Pessoa (PB), junho de 2020

O espelho da Covid-19

Sandra Raquew dos S. Azevêdo*

Todas as vezes em que tento olhar o acontecimento global, que é a presença da Covid-19 no planeta, chega-me a imagem da virada do ano de 2019 para 2020, especialmente uma foto tirada com um amigo, na praia, durante a queima de fogos. Na foto, estáticos e sorridentes, lá estamos nós à espera do que estaria por vir, cheios de esperança diante de um enigma, o futuro. Estávamos imersos, numa felicidade misteriosa. Vez por outra, observo essa foto e, perplexa, penso que nunca seríamos capazes de imaginar o que estava por vir.

Por sempre prestar atenção às notícias como parte do cotidiano, observava de longe e superficialmente a cobertura do surgimento do novo vírus em Wuhan, imaginando o que representaria seus impactos numa população em larga escala como a chinesa. Não pensava inicialmente que seria essa uma realidade ampliada, compartilhada por diferentes lugares do mundo, inclusive pelo Brasil.

Quando, vez por outra, eu revejo a foto do final do ano, diante da Covid-19, como uma presença que assola o cotidiano, eu sinto quase um frio na espinha. Penso que a pandemia chegou para mim, para minha rotina, quando tive medo, mas muito medo, de liberar meu filho para ir à escola. Nesse dia, pensei em Chernobyl e imaginei, ao observar o mar, que tudo estava se tornando muito estranho. Era tudo ainda muito silencioso. E já era março de 2020, e o vírus estava entre nós.

A interdição consensual do espaço de liberdade, do direito de ir e vir, como uma maneira de garantir a vida diante do desconhecido, foi a primeira decisão que nos impactou profundamente. Lembro deliciosamente o meu último mergulho no mar, quando, com total consciência, sabia que ficaria em isolamento. Acho o termo uma tentativa de apaziguar o drama de se estar confinado e, por certo, considero engraçado e estratégico como a gente sempre vai desenhando a cena social semanticamente: um redesenho cognitivo para tornar palatável o que em si é desesperador.

* Jornalista formada pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Professora do Departamento de Jornalismo da UFPB. Doutora em Sociologia. Especialista e Mestra em Educação.

Bem! No meu último banho de mar, entendendo claramente o que viria depois, estava sozinha, absolutamente, a praia deserta, antes de ser interdita, ainda era março. Não havia ninguém. Internamente pairava uma inquietude e uma necessidade de orar, de rogar a Deus por tudo o que viria, sem que eu soubesse de nada. Tomei banho de mar como uma cobra que deixa sua pele na estrada. Permaneci, por quase uma hora, dentro d'água, observando o infinito. Ao sair do mar, fui deixando para trás aquela “velha” vida, para o estar no hoje.

Deixei para trás todos os planos, como quem abrisse uma mala de viagem e jogasse na estrada todas as roupas ao vento. Abandonei todas as imagens construídas em direção a um futuro próximo. Alforriei-me das expectativas. Eu, outrora ansiosa, fui desconstruir as cartografias do tempo traçadas nos *planners*, nas agendas, nas horas cronometradas. Estava me despedindo dos dias, que outrora haviam sido por vezes tão metódicos, apressados, ofegantes, exaustivos, corridos, corrosivos. De certo modo, levava aqueles dias que antecederam a pandemia do Século XXI como uma mulher octopos, abraçando diferentes mundos com os tentáculos invisíveis.

Sem a promessa de futuro, confinada em casa e confrontada apenas com o presente, decidi desmontar, desconstruir os “braços robóticos” que tendiam a trazer excessos ao meu dia em cuja realidade fronteira, trazida pela Covid-19, deveria caber apenas o essencial. Sempre achei potente a perspectiva desconstrucionista. E nada como um território absolutamente limitado e sem extensas mobilidades, para ir jogando fora o que não cabe mais em canto nenhum.

A casa-semente foi virando a casa-casulo. A constante permanência reinventada, mesmo que seja por uma disposição diferente de horários, dos móveis, da “rotina” de trabalho, das refeições. Reencontrar-se todo dia na mesma roupagem, o espaço privado. Encontrar um caminho de volta para integração do seu eu.

Chega o luto, repentinamente, imprimindo o vazio em minha existência. Uma partida, uma despedida de uma irmã, numa UTI, mediada por tecnologia. Um realismo mágico que não coube em “Cem Anos de Solidão”. Ao mesmo tempo, um pequeno milagre de poder, sem saber, viver nosso último momento juntas, olhando

uma nos olhos da outra e sonhando com um reencontro. E, de repente, esse luto e melancolia se ampliam pelo país inteiro.

É a necropolítica acentuando as mortes por seu propósito permanente de contrariar a vida, e as pessoas lutando para sobreviver... O impulso solidário no micro-espço, nos micro-poderes fazendo, tentando fazer valer a vida. O vírus se alastrando Brasil a fora, Brasil a dentro. É o Brasil profundo somando forças, tecendo seus pequenos milagres, reconstruindo seu tecido social, o país redescobindo a preciosidade de seu Sistema Único de Saúde (SUS), ressignificando sua presença.

Sem os grandes deslocamentos, a gente vai aprendendo cada vez mais a transitar pela interioridade, reinventando a rota de intimidade, dos saberes, sabores, abertos a novas formas de fazer, atentas às estratégias para sobreviver. Ter orgulho do Jornalismo na prática de atuar pelo interesse público, pelo bem comum; jornalistas estando na linha de frente, somando forças com tantos profissionais. É necessário enfrentar diariamente a estratégia da desinformação.

Somos nós, mulheres jornalistas, somando a tantas outras mulheres, deixando clara a violência estrutural presente na desigualdade de gênero, escancarada no aumento da violência doméstica em tempos pandêmicos e pelo racismo, também estrutural, promovendo o genocídio da população negra. A Covid-19 contribuiu, e não sei mensurar seu mecanismo, para situar uma lente potente diante das assimetrias secularmente arrastadas. Ninguém vai poder “fingir” que não viu.

Percebi socialmente uma certa redescoberta da solidariedade firmando estratégias coletivas para sobreviver, partilhando o afeto, o pão, as histórias, os conhecimentos... A economia local se refazendo na relação mais direta, mais sustentável, enfrentando a especulação financeira, dragão ofegante contrariado; de casa, mantendo os vínculos com seu Manoel da Peixada Valdevino, do mercadinho dos Irmãos Nunes, da Farina, da Padoca do Cicico, a feira de orgânicos chegando a casa, a Casa do Cariri. Todas experiências locais de uma economia mais justa.

Relembro o texto bíblico que diz: “Nem só de pão vive o homem, mas de toda a palavra que sai da boca de Deus”. A palavra como ponte, a interação sustentando a afetividade em tempos duros, tempos de choro, medo, inquietude,

indignação. Palavras chegando de forma generosa. Gente precisa de gente. As máquinas ajudam, mas não se transmutam em corporeidade.

E a saudade de abraçar, de cheirar, de dançar junto, de tocar?... Os afetos, como elementos primordiais para imunidade.

Tempo de descobertas, as novas habilidades: a yoga, a aromaterapia, as costuras, as linhas da vida sendo tecidas por meio das narrativas que foram fluindo ao longo desses dias não remotos. A música presente compondo uma trilha sonora em aberto.

O trabalho, uma constância; jornadas difusas, contínuas, a pesquisa se fazendo passaporte com visto, assegurando para a aventura das novas descobertas que vão chegando. Reafirmar o fazer junto, a rede de atores, os rizomas se ampliando, as saídas precisam ser construídas por muitas mãos, sempre de mãos dadas com a vida. A cartografia das cadernetas de campo, a intuição pulsante.

Sentir o Solstício de Inverno chegando através desse espelho que é a Covid-19, revirando todas as nossas imagens pelo avesso, rachando as redomas do mundo e, por vezes, colocando-nos nas redomas das *lives*, como se elas fossem bolas de sabão prestes a estourar.

E a vida se colocando numa crescente como uma vegetação de restinga que também redesenha o espaço do Oceano, apontando para um horizonte em que todos buscamos escapar.

João Pessoa (PB), junho de 2020

De repente, a mudança! De repente, medo, distanciamento e aprendizado

Dilâny Silva*

Comecei o dia como tantos outros. Uma caminhada matinal, um café, uma olhada nas notícias e um banho. As crianças já estavam de pé, e a escola, à espera. Um beijo rápido no marido e a confirmação de que não chegaria a tempo para o almoço. A rotina era comum, mas algo não estava como antes. Incrível como o trágico nunca nos parece perto demais. Terminei o programa de rádio daquele dia, informando aos ouvintes que, no dia seguinte, estaria de quarentena.

De repente, as informações eram locais demais: morre empresário do ramo de farmácia, vítima de Covid-19, dizia a manchete. Fomos, então, colocados na mesma mira, uma vez que o problema era democrático demais, e ele não escolhia rico, pobre, branco ou uma negra periférica, como eu. Todos estavam na mesma fila, e não sabíamos o número do assento, do bilhete. Vivíamos uma rotina de reuniões, planejamentos, consultorias e estratégias que foram mudadas. As reuniões, via aplicativos, mostraram-me que, nem sempre, é necessária uma viagem de duas horas, que não preciso estar maquiada e cheia de papéis para parecer convincente, pois, durante muitos dias, desafiei a psicologia, ficando de pijama e produzindo com o mesmo gás. No entanto, em outros, chorei um rio amazonas, enlouqueci com o nada e voltei a mim, muitas vezes mais em paz.

Num instante, havia tempo para cafés da tarde com as crianças, o marido e longas partidas de dominó. Cinco livros em trinta dias... Foi o auge. Parece que uma força maior estava predestinada a nos fazer perceber que coisas tão simples, possuem muita relevância para quem quer uma vida abundante e feliz. Vi empresas fechando, mulheres sendo exploradas, violentadas e mais prisioneiras do que nunca. Em outro cenário, agora o encontro é entre telas, o abraço é virtual, e a realidade cada dia é mais incerta e crua. Surgem informações que deveriam salvar,

* Paraibana, patoense, mulher negra, ativista, jornalista, especialista em redes, defesa de direitos, comunicação digital e jornalismo de dados, e idealizadora dos projetos de valorização feminina, “Cachos & Conversa” e “Clube de Leitura Ser Tão Mulher”.

também intoxicam. E vamos criando meios e maneiras de viver. Concluir uma especialização, começar uma nova jornada de estudo, mudar a estratégia, virar a chave e recomeçar.

Não mais que de repente, já se vão mais de que meses em isolamento e, entre aprendizados que serão para sempre, hábitos que aprendi e outros que descartei, está o mais importante: viver um dia de cada vez, porque é de repente que a vida começa e que ela termina.

Patos (PB), junho de 2020

Bebês que chegam na pandemia: relato sobre os medos e desafios do parto

Valéria Sinésio*

Foi uma manhã agitada como haviam sido todas as outras desde então. Era 17 de março de 2020. Acordei cedo, como de costume. Deixei Davi na escola e segui para o Pilates – aos quase oito meses de gravidez, os alongamentos me traziam leveza e paz. No som do carro, tocavam músicas de Leoni, mas decidi sintonizar o rádio para ouvir as notícias do dia (jornalista tem disso). Na CBN nacional, o assunto era o vírus que assombrava parte do mundo e já chegava por aqui: primeira morte por coronavírus registrada no Brasil.

Enquanto dirigia, eu dividia a atenção com o rádio e com os meus compromissos das próximas horas. Pensava na reunião da escola do meu filho no dia seguinte, quando também eu teria mais uma consulta de pré-natal. Pensava no trabalho, precisava fazer uns relatórios. Muita coisa e muitos planos.

Apanho Davi na escola, vamos para casa. Eram tantos os compromissos naquela tarde... A gente sai novamente. Já assustada com a possibilidade de ter de ficarmos em casa alguns dias, passo pelo Carrefour para comprar o leite e o biscoito que “ele não fica sem”. Ao fim daquele dia, que ainda parecia normal, dormir bem não foi exatamente o que aconteceu. Ao final da tarde, a escola enviou o comunicado de suspensão das aulas, e a secretária da minha médica ligou remarcando a consulta.

No dia seguinte, a vida já não era mais a mesma. Ainda não sabíamos, mas caminhávamos de encontro à pandemia do coronavírus, que tem roubado vidas e sonhos no mundo inteiro, destroçado famílias e planos.

Confesso: estar grávida nesse momento não foi fácil. Muito menos por estar prestes a entrar em uma sala de parto para ter bebê. Mas eu tentei manter a

* Jornalista formada pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Tem mestrado em Jornalismo pela UFPB e MBA em MKT político. Atuou em diversos veículos de comunicação da Paraíba, como jornal impresso, rádio e portais de notícias. Atualmente, atua em assessoria de imprensa.

serenidade para enfrentar o que precisava ser enfrentado. Fácil não foi, ainda não é. Mas eu tentei driblar a ansiedade e o medo e segui. Não sei como, mas fui.

No início de março, já havia recebido um alerta da médica quando comentei na consulta que estava olhando algumas lembrancinhas de maternidade (não gosto muito dessa ideia de lembrancinha, mas por insistência da minha irmã acabei cedendo e passei a pesquisar valores). Quando falei, a médica ponderou e recomendou que eu esperasse um pouco mais para encomendar. Havia o risco de não receber visitas na maternidade se essa história (ainda meio distante) do coronavírus se espalhasse pelo Brasil. Segui o conselho e vejo que foi uma decisão mais que acertada.

Enquanto os casos aumentavam no país, minha barriga também crescia. Sarah se preparava para nascer. Os exames de ultrassom mostravam uma criança saudável no meu útero naquelas últimas semanas de março e início de abril. A essa altura, o álcool em gel e a máscara já faziam parte da nossa realidade, e a gente poderia até esquecer o celular em casa, mas não esses dois itens. Ouvir o coração de Sarah durante o exame afagava o meu coração aflito e temeroso de ser infectada pelo vírus naquela saída de casa.

Os dias passavam, os casos aumentavam, e o meu parto se aproximava. Ainda faltavam algumas coisas essenciais do enxoval. Por sorte, no início de março, quando ainda vivíamos a normalidade do cotidiano, fui ao centro da cidade com minha mãe comprar boa parte do que faltava, mas não consegui comprar tudo. Queria pesquisar, achava que teria tempo. Afinal, Sarah chegaria em meados de abril. Com o distanciamento, pedi algumas coisas pela internet e outras, simplesmente, desisti de comprar. No meio de uma pandemia, o que a gente mais quer é sobreviver.

Abril de 2020. As coisas não davam sinais de melhora no Brasil. Ao contrário: nas coletivas de imprensa, o então ministro da Saúde, Luiz Henrique Mandetta, apontava o pico de infecção e mortes para o dia 20 de abril. Aquilo me perturbou. Tentei disfarçar em casa, mas me perturbou. Aquela seria mais ou menos a data prevista para o meu parto. Mas, se por um lado eu fiquei atordoada, por outro eu tinha consciência de que não haveria alternativa. Sim, eu teria bebê no meio de uma pandemia. No olho do furacão, para alguns.

Apesar de tudo, tive uma gestação tranquila. As últimas consultas de pré-natal foram feitas por chamadas de vídeo. Devido à pandemia e ao distanciamento, fui dispensada dos exames de risco cirúrgico com o cardiologista, coisa impensável em uma situação normal.

Chegamos à 38ª semana de gestação e marcamos o dia do parto. Era segunda-feira, quando decidimos (eu e a médica) marcar para o sábado seguinte, 18 de abril, exatamente quando, segundo o Ministério da Saúde, o Brasil experimentaria dias amargos com o número de mortes. Mas eu falava de vida, de uma nova vida. E isso era motivo de alegria para mim, para minha família e amigos que não puderam estar presentes nesses momentos.

Na sexta-feira que antecedeu o parto, fui para o último exame de ultrassom. Máscara, álcool em gel, medo... Na recepção, a atendente avisa que meu marido não poderá acompanhar o exame para evitar “aglomeração”. Vejam só: eu, o médico, a assistente na sala. Uma pessoa a mais e já seria aglomeração. Não questionamos: ele ficou na recepção, e eu subi para a sala do exame. Naqueles instantes, subindo as escadas, tive medo. Medo porque me senti sozinha. Mas segui e confortei-me ao ver o movimento de Sarah e as batidas do seu coração.

Chega o sábado, 18 de abril. Eu tinha sonhado esse dia de outro jeito. Queria meus pais e meus irmãos, além de Davi, o primogênito, perto de mim para testemunhar a chegada de Sarah. Fomos eu e meu marido para a maternidade. Mais uma vez, álcool em gel e máscara. Apesar de um certo abalo emocional por tudo o que estávamos passando com a pandemia, seguimos firmes.

A preparação para a sala de cirurgia se deu meio que de repente. A médica chegou, subiu com a gente para o quarto, troquei o vestido pela roupa do hospital. Tirei os brincos, guardei o celular, preendi o cabelo. Subimos para a sala de cirurgia. No elevador, pensava em como aquele momento parecia surreal. Cena de filme. Era pandemia, e eu estava indo para uma sala de cirurgia. Teria bebê em meio à maior pandemia enfrentada pela humanidade na história recente. O Brasil chorava as mortes. Famílias lamentavam seus entes que partiam pela doença. E eu estava em direção a uma sala de cirurgia. Como seria isso?

Sala de cirurgia. Gelada. Os médicos se organizavam. O anestesista pede que eu sente na cama, pega meu braço e passa a procurar a melhor veia. Nem senti

aquela furada, confesso. Minha cabeça estava a mil. O que era uma furada de agulha diante do que estava prestes a acontecer dali a minutos? Naquela sala, tive medo de pegar o coronavírus, sobretudo por ter asma. Havia médicos e enfermeiros, todos de máscara, claro, mas havia um risco real.

Decidi me entregar de corpo e alma àquele momento. Não tinha outra coisa a fazer. Era enfrentar, e eu queria fazer isso da melhor maneira. E assim foi. Ainda recordo os médicos ao redor de mim com bisturi, gases, sala gelada, e falando sobre o coronavírus. Em meio a tudo aquilo, eu rezava e pedia a Deus (com todas as minhas forças) para que tudo corresse bem. Em questão de segundos, como em um salto do tempo, Sarah nasce ao som da música *Hallelujah*. Momento sublime, todo o medo se vai. Esvai-se. Atinjo a plenitude em meio a uma pandemia. Recebo minha filha nos braços. Apenas choro e agradeço. Conseguimos.

Vamos para o quarto 303. Nós três. Durante as próximas quase cinquenta horas, as únicas visitas que recebemos foram as dos médicos e enfermeiros. A família e os amigos conhecem Sarah por mensagens enviadas por aplicativo. É por lá também que recebem notícias minhas. É assim que tem sido até hoje (estamos em 2 de julho de 2020).

Chega o dia de irmos para casa. Sem recepção, sem família em casa para receber, sem lembrancinha, sem fotografias a não ser as do próprio celular. A exceção é para a presença da minha mãe, que vai para a minha casa nos aguardar. Decidimos usar máscaras. Eu temia ter pegado o vírus na maternidade e passá-lo para minha mãe ou para o meu filho. Exatamente por isso, também não permitimos que meu pai, meus irmãos e a família do meu marido fossem para nossa casa.

Dias difíceis de adaptação como ocorre com qualquer família quando recebem um bebê em casa. Imaginem tudo isso em uma pandemia! A presença da minha mãe na primeira semana foi um presente divino, mas isso teve de ser interrompido quando, dez dias após o meu parto, meu pai, sem sintomas, testou positivo para a Covid-19. Aquela notícia me destroçou. Chorei o que não havia chorado nos últimos anos. Tive medo, muito medo de perder meu pai. Fiquei inconsolável enquanto amamentava minha filha. Foram dias difíceis, muito difíceis.

Embora ele estivesse bem, sem sintomas, o teste deu positivo. Havia um risco real de infecção. Não tivemos contato direto, mas minha mãe esteve na minha casa

durante uma semana. Aquilo nos assombrou de um jeito que até hoje não consigo explicar direito. Dias depois, minha mãe também testa positivo para o coronavírus; em seguida, meu irmão. Seguimos em distanciamento. O medo assombra a minha família, mas não consegue ser maior que a nossa fé. Até hoje, não sabemos se também fomos infectados (eu, meu marido, Davi e Sarah).

Os dias passam, meus pais e meu irmão seguem os quatorze dias de isolamento. Ficam curados do coronavírus, mas, por precaução, decidimos manter a distância. Nesse cenário, vi-me obrigada a assumir responsabilidades que, em outro momento, ficariam a cargo de terceiros, como lavar roupa, lavar louças, fazer as refeições e outras atividades domésticas. Essas atividades são divididas com o meu marido, que até reclama comigo algumas vezes quando insisto em ir além da minha capacidade física, devido ao recente procedimento cirúrgico.

Seguimos no pós-parto com muitas obrigações: uma criança de sete anos que passa a ter aulas *on-line* porque a escola está com as atividades suspensas; uma bebê que necessita de cuidados e atenção o dia inteiro; atividades domésticas; algumas demandas do trabalho e, para completar, um trabalho final para dar conta e cumprir o prazo do MBA que iniciei no ano anterior. É um turbilhão de coisas que se torna mais pesado em razão do isolamento.

Se eu me senti só nesse período? Sim, alguns dias mais, outros menos. A gente tem uma capacidade absurda de adaptar-se às mais diversas situações. Não é confortável, mas é necessário. Acho que, quando a gente tem essa consciência, fica mais fácil passar pelas tempestades, fazendo o que tem de ser feito.

Nesse momento em que escrevo, completo exatos 104 dias de distanciamento. Só saí de casa para os exames, para o parto e para a vacina dos dois meses de Sarah, algo que não poderia ser adiado. Posso dizer que, embora doloroso, esse período de distanciamento, de certa forma, acaba nos moldando e nos mostrando coisas que não conseguimos enxergar em situações de “normalidade”. Por aqui, sigo tentando dar conta de tudo: filhos, casa, estudo e trabalho. Às vezes, esqueço que preciso cuidar de mim também. É como o aviso da máscara de oxigênio que ouvimos antes do voo: precisamos colocar primeiro em nós para depois conseguir ajudar o outro.

Ainda temos muito medo do vírus. Sobretudo porque, a cada dia, ele chega mais perto de nós, através de um amigo, um ex-colega de trabalho, um amigo do amigo. Enfim, estamos entre os que cumprem o distanciamento. Soma-se a tudo isso a tarefa de higienizar a feira e qualquer coisa que venha de fora. Esse tem sido um dos momentos mais cansativos e estressantes para quem tem um mundo de obrigações.

Enquanto o tempo passa, minha filha começa a perder as primeiras roupinhas. Algumas, já apertadas; outras, sequer usou. Pelo menos uma vez por semana, gosto de vesti-la e fazer “uma sessão de fotos”, o que é feito com o celular mesmo, com o que temos, da forma que é possível. Tem dado certo. Mais uma vez, não foi como sonhamos, mas tentamos não nos deixar abater por isso. Ao contrário, tentamos viver da melhor forma que nos é permitido. Redescobrimos o mundo dentro de casa, o prazer de ficar com Davi brincando no chão, de não ter de enfrentar aquele trânsito louco, de ensiná-lo nas tarefas diárias, de cozinhar nossos pratos preferidos e arriscar tantos outros.

Não estou romantizando essa realidade, apenas tentando amenizar as dores e arranhões deixados em mim por essa pandemia. Sigo em distanciamento, tentando ressignificar a vida e tendo a certeza do que realmente tem valor nessa vida.

João Pessoa (PB), julho de 2020

Vivendo em quarentena

Adriana Bagno*

Morando há quase dez anos no litoral paraibano – mais precisamente na praia de Intermares, em Cabedelo –, é praxe hospedarmos amigos e familiares vindos principalmente de Minas, em busca do sol quente e das belas praias daqui. Este ano não foi diferente. Casa cheia desde final de dezembro antes mesmo do nosso retorno de BH das festas natalinas, quando um casal de amigos com três filhos, também mineiros de Belo Horizonte, já nos esperavam para um *révillion* há muito planejado por todos nós e, por isso mesmo, muitíssimo festejado.

Em 31 de dezembro, a China emitia o primeiro alerta sobre o coronavírus, o que, porém, em nada poderia nos afetar de imediato.

A festa de *révillion* fez jus aos preparativos e às expectativas. O verão – mais animado impossível –, se deu num ir e vir de hóspedes que entravam e saíam, sempre trazendo e levando muita alegria. Período de muita festa, comida da boa, cerveja gelada e muito sol. E entre já muitas saudades e promessas envoltas em abraços de chegadas e partidas –, desejos expressos de que o ano, que estava apenas começando, fosse brilhante para todos, em todos os sentidos.

Era final de janeiro, quando a Organização Mundial de Saúde decretou emergência de saúde pública de interesse internacional por conta da rápida disseminação do novo coronavírus, batizado de SARS-CoV-2, responsável pela doença Covid-19. O primeiro caso no Brasil foi anunciado no dia 26 de fevereiro pelo Ministério da Saúde. Findo o Carnaval, as últimas visitas do verão deixavam nossa casa para retomar a vida normal no Sudeste. Lembro-me muito bem de despedir-me deles já temerosa com a sua exposição em aeroportos e aviões. Meu marido também viajou a serviço para BH antes de fevereiro acabar e, embora ele visse exagero na minha atitude, aceitou levar na bagagem de mão uma máscara e

* Jornalista e Relações Públicas, formada pela Uni-BH. Mestra em Jornalismo pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Tem larga experiência no telejornalismo, como repórter de TV e âncora de telejornais e programas de entrevistas. Diretora e apresentadora do programa “RCVips, Seu Estilo de Ser”, exibido pela TV Tambaú/SBT - Paraíba.

o álcool em gel cujas aquisições eu havia providenciado. Levou, mas não chegou a usar. Ainda não se fazia necessário, na ocasião.

No primeiro dia sem visitas, ao caminhar para a praia em frente à minha casa, agradecida por poder desfrutar de um cenário paradisíaco a tempo e a hora, e aliviada por poder aproveitar minha solidão e meu silêncio, foi quando ouvi nitidamente uma voz que dizia: “Isso também vai passar...”. Cheguei a titubear no meu próximo passo. Não havia ninguém por perto. Não entendi de onde veio a mensagem e, naquele instante, entendi menos ainda seu significado. Os dias seguiam, mas não esqueci o acontecido.

Em 11 de março, a OMS muda a classificação da doença para uma pandemia, e a primeira morte no Brasil por Covid-19 se deu seis dias depois. O governo da Paraíba optou por incentivar o isolamento social, e chegamos até mesmo ao *lockdown* –, atitude defendida pela maioria dos cientistas e profissionais da saúde. Assim sendo, eu e minha família estamos cumprindo a quarentena desde meados de março.

Tendo concluído meu mestrado em 7 de fevereiro, vi no doutorado em educação uma oportunidade de crescimento profissional e, no mesmo mês, ingressei como aluna especial na disciplina “Tópicos de processos de ensino-aprendizagem”, no Programa de Pós-graduação em Educação da UFPB. Consegui frequentar duas aulas presenciais, mas, logo a seguir, a universidade também entrou em ritmo de quarentena, e a disciplina, a partir do dia 18 de março, passou a ser ministrada de forma remota.

Minha filha, que este ano deveria estar cursando a oitava série do ensino fundamental, teve a suspensão de suas aulas presenciais decretada na mesma semana que eu. Meu marido atua como consultor em várias empresas do Nordeste. Suas viagens foram canceladas, e seu trabalho também passou a ser remoto, na mesma ocasião. Saí de casa por razões profissionais, pela última vez, no dia 17 de março. Em outras palavras, muito rapidamente nos vimos em situação de isolamento social severo até por fazermos parte do grupo de risco da Covid-19:

eu, por ser fumante, e meu marido, por sofrer de espondilite anquilosante, doença reumática sistêmica e autoimune.

Hoje é dia 17 de junho, e estamos, há exatos noventa dias, vivendo toda a pressão do momento, sem perspectivas de alívio. Por ser o Brasil um país de proporções continentais, já se sabe que não teremos um único pico da doença e que tal fenômeno ocorrerá pontualmente, de região pra região. Ainda não foi o caso aqui da Paraíba. Além do temor da contaminação e seus possíveis desdobramentos, há uma segunda onda que já começa a quebrar em cima de nossas cabeças: a crise econômica e financeira.

Apresento e dirijo um programa de TV independente, de veiculação semanal, na Rede Tambaú de Comunicação, SBT da Paraíba. Seu foco principal é a cobertura de eventos sociais e corporativos. Com a pandemia, obviamente, não há eventos. Ser “independente” significa que não sou funcionária contratada e que, ao contrário, pago pelo horário de exibição e pela produção do programa. Estamos com reprises no ar, planejando um retorno com conteúdo e produção completamente diferentes do programa original. Quanto ao trabalho do meu marido, houve redução significativa de clientes e de salário. Nossa prioridade inicial era sobrevivermos à crise com nossa saúde intacta, física e mental. Agora, depois de três meses, nossa saúde econômica – assim como a da maioria de nossos amigos – também está sendo afetada significativamente. Tudo parado, exceto a emissão dos boletos que continuam a chegar, inclusive os da mensalidade da escola da minha filha que, apesar das aulas remotas e dos 20% de desconto, nos deixa a sensação de ser este um dinheiro jogado fora. Temo que este ano letivo pra ela, nessas condições, seja já um ano perdido.

Como exercer meu ofício e atravessar essa difícil fase com mais serenidade e menos pavor quanto às incertezas pós-pandemia? Pensando assim, decidi usufruir da tecnologia atual e comecei a fazer duas *lives* semanais na plataforma *Instagram*. “*Live*” é o termo em inglês para “vivo”, ou seja, essa é a definição para transmissões de áudio e vídeo “ao vivo”, via *internet*, seja por computador, seja por celular. No meu caso, optei pelo celular para transmitir minhas *lives* com meus entrevistados, abordando temas leves, que trouxessem bem-estar para mim e para minha audiência: terapias holísticas, autoconhecimento, música, literatura e artes

em geral. Estou tendo a oportunidade de entrevistar pessoas queridas de todo o Brasil, que sempre deixam registrada uma mensagem positiva e confortante. Um verdadeiro alento.

De forma a melhorar minha condição física no caso de enfrentamento da doença, era urgente que eu parasse de fumar. Pela primeira vez na vida, senti-me muito mal em comprometer meus pulmões com tragadas prazerosas de um bom tabaco. Fui me despedindo, lenta e carinhosamente, do meu cigarro e estou há setenta dias sem fumar. Livrei-me do vício, usando como ferramenta um exercício chinês ensinado por uma velha amiga. Como invariavelmente uma coisa leva à outra, do tal exercício chinês deparei-me com o *Tai Chi Chuan* e pergunto-me todos os dias como vivi até aqui sem essa prática, de tão maravilhosa que é.

Minha rotina começou a tomar novas formas, em meio à quarentena. Além dos afazeres domésticos – da nova logística das compras em supermercados e farmácias, dos novos hábitos com máscara e álcool em gel, das novas formas de higienização da casa e de tudo o que nela entra e sai –, tenho minhas *lives* para produzir e fazer; há as interessantes e convidativas *lives* dos outros para acompanhar; tenho a minha aula semanal virtual da disciplina do doutorado, meu exercício chinês diário e minhas aulas de *Tai Chi Chuan*; E, claro, há toda uma programação de séries e filmes para assistir ora com a filhota, ora com o marido, ora em família. Isso sem contar os jogos de tabuleiro e de baralho, reservados para nosso lazer noturno.

Meus dias se transformaram e, sim, vivo um dia após o outro. *Carpe Diem* é meu lema. Minha vida, de fato, está se ressignificando. Minha gratidão ganhou uma dimensão ampliada: sou grata da hora em que acordo à hora em que durmo. A convivência diária em família me apraz nas pequenas coisas. A natureza à minha volta ganhou novo esplendor: do avistamento de golfinhos na praia aqui em frente, ao despertar diário com o canto dos pássaros, nada é por acaso. E tudo é celebrado por mim.

De certo que o medo de que essa doença acometa a mim ou a minha família ainda persiste em habitar minha mente e meu coração. O medo do amanhã, por suas incertezas, também me ronda. Mas, imediatamente, ao pensar na minha fé, todo o medo se esvai. Daí, lembro-me do recado dado não sei por quem, lá atrás,

no início disso tudo, quando ainda não fazia o menor sentido – mas que agora faz todo o sentido do mundo: “Isso também vai passar...”. E penso em Deus. E encho-me de esperança na vacina e nos remédios que estão por vir. E sigo confiante, rumo a um mundo que estará muito melhor quando tudo isso, de fato, passar.

João Pessoa (PB), junho de 2020

Telejornalismo e pandemia: a Covid-19 e as tentativas de descredibilização da imprensa

Larissa Pereira*

Imprensa livre é sinal de democracia forte! Como um mantra, carrego esta máxima na minha rotina de jornalista de televisão. Lembrar, diariamente, o meu papel social na construção da cidadania norteia meu cotidiano na redação da TV Cabo Branco, afiliada Globo em João Pessoa, na Paraíba, onde sou apresentadora do JPB2, jornal noturno de maior audiência do Estado, repórter e também editora de texto.

A cobertura da pandemia da Covid-19 é, tanto do ponto de vista emocional diante de tantas mortes registradas, quanto do ponto de vista da liberdade de imprensa, o momento mais duro da minha carreira profissional, iniciada em 2009. Não imaginava enfrentar inúmeras tentativas de descredibilização do meu trabalho, mais fortes, mais agressivas e até mais criminosas do que já havia vivido na tentativa de fazer a cobertura das manifestações de 2013, quando os ataques à imprensa me atingiram diretamente. À época, fui agredida verbalmente, com palavras grosseiras sobre a legitimidade do meu trabalho e da emissora que represento. Sob ameaças de agressões físicas, eu e minha equipe fomos obrigados a deixar a manifestação, e em um carro da Polícia Militar, para a nossa segurança que estava fragilizada naquele momento histórico para o país e para as discussões sobre a liberdade de imprensa.

* Paraibana de João Pessoa, Larissa Pereira, 33 anos, tem mestrado em Jornalismo e duas graduações na área de Comunicação: Jornalismo e Rádio e TV, todos pela Universidade Federal da Paraíba. Com doze anos de experiência profissional em rádio e televisão, ganhou cinco prêmios estaduais de jornalismo na carreira. Foi repórter da Rádio CBN João Pessoa por dois anos (2012-2014) e repórter e apresentadora da TV Cabo Branco (afiliada Globo em João Pessoa - PB) por sete anos (2009-2016). Integrou a equipe de repórteres e apresentadores da TV Globo, no Recife, por três anos (2016 até o início de 2019). Voltou para a TV Cabo Branco em março de 2019 para assumir a bancada do jornal noturno de maior audiência da Paraíba, o JPB2. A primeira mulher paraibana a apresentar o principal telejornal do país, o Jornal Nacional, nas comemorações dos cinquenta anos de história do JN.

Na cobertura da pandemia do novo coronavírus, vejo-me de volta à crises moral e ética sobre o meu dever. Sucessivas vezes, questiono-me: onde está o direito à informação, garantia da nossa Constituição, descrito no Código de Ética dos Jornalistas? “Art. 1º: O Código de Ética dos Jornalistas Brasileiros tem como base o direito fundamental do cidadão à informação, que abrange seu direito de informar, de ser informado e de ter acesso à informação”.

O interesse público estaria ameaçado pelo interesse privado, pior, político-partidário?

Tão duro quanto os limites impostos pela ameaça da contaminação pelo vírus são as tentativas de limites impostos por grupos, isolados, de apaixonados políticos que, ao elegerem seus políticos de estimação, passam a tentar impor o que entendem como verdade e a violentar o direito à liberdade de imprensa.

No mês de março de 2020, quando o primeiro caso de coronavírus foi confirmado na Paraíba, as primeiras questões que chegaram à redação eram sobre a verdade daquela informação. Colocar em dúvida o trabalho do jornalismo profissional era o primeiro sinal de que teríamos dias sombrios. Sim, porque, diferentemente das manifestações de 2013, na pandemia temos um vírus invisível e letal: não confiar neste risco real, pautando-se por notícias falsas e/ou conclusões não científicas, traria e trouxe consequências fatais.

Decidimos divulgar todos os avanços, o avanço da doença na Paraíba, com números oficiais da Secretaria de Saúde da Paraíba e também das prefeituras de cidades paraibanas. Os dados são sobre números de casos confirmados, de mortes, de recuperados, suspeitos e descartados, com detalhes ainda sobre o histórico de pacientes que não sobreviveram, como também, se tinham histórico de outras doenças, idade, sexo, quando se internou, onde e quando morreu. Os ataques se intensificaram com a justificativa de que estávamos provocando pânico na população e, mais, omitindo mortes causadas por outras doenças que, sabemos, seguem acontecendo. E é exatamente por isso que viver uma pandemia desafia os sistemas público e privado de saúde, já que portadores de outras doenças também ocupam leitos, junto com os possíveis portadores de um vírus que apresenta contágio acelerado e sintomas que levam aos hospitais.

A função pedagógica do telejornalismo sofre agressões severas. A informação, como forma de prevenção, como remédio para um vírus ainda pouco conhecido, é colocada no lugar errado, como a vilã da pandemia. É a realidade sendo posta em dúvida, são fatos mundiais questionados como se vivêssemos uma grande ficção, sem final feliz.

Do estúdio do JPB2, que apresento, eu conseguia ouvir pelas redes sociais as tentativas de descredibilização da imprensa. Já nas ruas, quando da cobertura local dos fatos, eu as escutava ao pé do ouvido mesmo, olho no olho, ameaças verbais e de que poderiam se tornar físicas, em caso de qualquer reação. Assim ocorre como nas manifestações de 2013, mas, agora, não só num único dia em que as pessoas foram às ruas, mas, sim, diariamente, seja em qual pauta for, independentemente de o assunto ser ou não o coronavírus.

São gritos ofensivos e insistentes contra meus colegas, durante transmissões ao vivo, palavras grosseiras dirigidas a mim diretamente, na rua. Assim, vem ocorrendo, em todas essas ocasiões, a tentativa de colocar em dúvida a legitimidade do jornalismo profissional tão caro e necessário em tempos de pandemia.

Enquanto jornalista, na linha de frente da informação, tentando me proteger dos riscos de um vírus letal, para honrar meu dever, meu juramento, tenho convicção de que viver o isolamento social em casa foi o mínimo, quando meu marido foi contaminado pelo vírus, também cumprindo um trabalho essencial. Cobrir uma pandemia, da minha sala de jantar, diante de um computador, durante vinte dias, foi infinitamente menos amedrontador, menos intimidador, menos traumático, do que voltar às ruas, depois que o meu marido venceu os sintomas, e eu permaneci saudável.

O mais terrível e temido isolamento social é o da desinformação que coloca milhares de pessoas vulneráveis à contaminação de um vírus devastador.

João Pessoa (PB), junho de 2020

P A R T E 2

ESGOTAMENTO

O estigma da paciente zero

Marina Magalhães*

Quando falamos em números relacionados à pandemia de coronavírus, logo pensamos nas mortes transformadas em dados (nem sempre confiáveis) pela gestão pública ou transportamo-nos para as previsões algorítmicas, que liberam esperança a conta-gotas, sobre quando virá a vacina, quando o remédio estará disponível, quando a curva vai cair, quando o novo normal chegará... Como se a vida fosse assim, quantitativa, linear, previsível ou, quem sabe, um eterno devir.

Se é para falar de números, três isolamentos totais, quatro testes distintos e um estigma de paciente zero vieram me mostrar que a vida é uma equação que não fecha, sobretudo em tempos de corona. Quantos distanciamentos cabem numa pandemia? É difícil mensurar no platô de uma quarentena que já passa dos noventa dias, nos quais costumamos transitar do inferno ao céu diariamente, no intervalo entre uma respiração e um suspiro – de angústia, dor ou alívio.

No princípio era coisa da China, paisagem dos primeiros casos confirmados de infecção por Covid-19, distante demais de nós. Depois o vírus teria entrado no Ocidente pela Itália, no final de fevereiro, quando ainda não existia razão para pânico, pois o surto estava concentrado em Milão. Parece que por um lapso coletivo de memória esquecemos que habitamos um mundo globalizado, única explicação possível para supormos que o vírus nunca chegaria tão perto.

Por acaso ou destino, eu estava na Itália, de férias, quando vi as primeiras mortes serem anunciadas na televisão. Desembarquei em Alassio, na região da Liguria, no dia 18 de fevereiro de 2020, com dores no corpo e na garganta, sintomas de uma gripe comum. Havia estado em Lisboa no fim de semana anterior, onde encontrei amigos de várias partes do mundo, inclusive vindos recentemente da China. Nem cogitei que fosse coronavírus, talvez uma ressaca da mudança de

* Bacharel em Comunicação Social e mestre em Comunicação e Cultura Midiática pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB), doutora em Ciências da Comunicação (Cultura Contemporânea e Novas Tecnologias) pela Universidade Nova de Lisboa. É professora do curso de Comunicação Social (Educomunicação) da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG). (e.mail: marianamagalhaes@msn.com)

clima, das viagens de avião e trem... Terminei a pizza do almoço e dispensei o *gelato*, voltei para casa onde estava hospedada e fui para a cama, permanecendo nela por cinco longos dias.

Enquanto me recuperava da tal “gripezinha”, como jornalista que sou acompanhei quase ininterruptamente a programação televisiva nacional, hipnotizada pela então epidemia que se propagava e pelos modos que a mídia italiana lidava com o assunto. Naquilo que hoje reconheço como o meu primeiro isolamento, testemunhei a função pedagógica da imprensa, que ensinou a população a lavar as mãos, a encontrar novos modos de cumprimentar-se, a consumir responsabilmente, a lidar com a desordem informacional, dentre outras discussões que viriam a se reproduzir em poucos dias em muitos países, incluindo o Brasil.

Após uma melhora dos sintomas, voltei a circular em Alassio por uns dias, dentro de uma atmosfera de normalidade que pairava naquela cidade de praia, com pouco mais de dez mil habitantes. No terceiro dia, percebi que a biblioteca à beira-mar a que eu gostava de ir estava fechada, as sessões de cinema também tinham sido suspensas. Na porta da farmácia da rua principal, um aviso: máscaras e álcool em gel em falta. Foi assim que eu descobri que o coronavírus tinha chegado ao hotel da esquina, expulsando os turistas daquele pedaço da Riviera e atraindo as equipes de televisão.

Como o faro jornalístico não tira férias, após solicitações de amigos da imprensa, vivi os meus dias de correspondente internacional, produzindo conteúdos (vídeos e depoimentos) sobre a situação da pandemia na Itália para a TV Cabo Branco e o Bom Dia Brasil. Passar na frente do hotel em surto, com funcionários e hóspedes trancafiados há dias, tornou-se parte da minha rotina, transformada em uma espécie de reportagem de ação jamais imaginada no meu sonho de *vacanza*.

Acompanhei com atenção a angustiante situação daquela hospedaria, cenário de filme de terror, que ganhava ares de ficção científica sempre que um ou outro médico se aproximava do *hall* de entrada, vestido de astronauta, para transferir os enfermos. Outras duas cenas ficaram marcadas na minha memória: a revolta dos hóspedes, quando resolveram arremessar as marmitas que lhes deixavam varanda abaixo, como um pedido para voltarem logo para casa; e

o aniversário de um dos confinados no hotel, que ganhou parabéns coletivo, transmitido em rede nacional, seguido por uma longa confusão sobre como ele teria acesso ao pedaço de bolo que lhe cabia. Comédia italiana na vida real.

Apesar da crescente disseminação do vírus em território nacional, o debate ainda se dividia entre aqueles que alertavam sobre a sua gravidade e os que supunham se tratar de uma histeria coletiva. Naquela época, foram anunciadas medidas mais fortes de isolamento, mas ainda existia um tanto de leveza no ar, uma piadinha ou outra sempre que alguém espirrava no café. Até um doce em formato de coronavírus os italianos criaram, mostrando que não há limites para a relação daquele povo com a comida.

Na noite de 8 de março, voltei a sentir dor de garganta, tosse seca e conjuntivite. Viajei no dia seguinte de volta ao Brasil, banhada em álcool em gel, vestida de medo e usando máscara, com receio de estar com algum resquício de coronavírus e contaminar alguém pelo caminho. Ao chegar, dormi sozinha em casa e, no dia seguinte, apresentei-me às autoridades sanitárias de João Pessoa para submeter-me aos testes que, na época ainda estavam restritos aos que voltavam do exterior. Fui aconselhada a ir a um hospital particular apenas para fazer a coleta do *swab* nasal, já que apresentava sintomas leves. Ao chegar lá, no dia 12 de março, os exames detectaram também uma opacidade no meu pulmão, o que me levou a ser compulsoriamente internada.

Foram cinco dias infernais naquele hospital, por toda a novidade que aquilo representava. Eu era o primeiro caso suspeito de infecção por Covid-19, com sintomas, que chegava ao local. Pacientes dos quartos vizinhos estavam apavorados, alguns médicos sequer entravam no meu quarto, apesar dos meus chamados constantes. Amigos e pessoas da família souberem da minha internação por meio de membros da equipe médica; informações do meu prontuário chegaram a ser vazadas nas redes sociais: *mulher de 35 anos, casada com italiano (sic) que testou positivo, chegou de viagem com sintomas... etc.* Eu, que sempre pesquisei e ministrei aulas sobre *fake news*, passei a estar no meio delas.

Se, por um lado, tive o privilégio de ter acesso àquela infraestrutura quando o sistema de saúde sequer sonhava em colapsar, por outro, precisei lidar com o despreparo, a falta de protocolo, a sobra de preconceito de quem deveria cuidar

de mim. Além de ser submetida a um coquetel de remédios, sucessivos exames de imagem, sangue e gasometria diariamente, no meu segundo isolamento social, vivenciei o estigma do paciente zero antes mesmo do resultado do meu teste para Covid-19 chegar. Lembro-me de uma das médicas soltar: “Marina, você está assustada, né? Nós também!”, o que resume o pandemônio dos primeiros dias da pandemia por ali.

Após uma infectologista atenciosa assumir meu caso, passei a sentir mais segurança no tratamento que estava recebendo. Os enfermeiros, técnicos de enfermagem e profissionais de limpeza me fizeram sentir mais humana, uma vez que esses nunca tiveram medo de mim (ou do vírus que eu poderia portar). Os sorrisos e brincadeiras me ajudavam a passar os dias de solidão, junto com as videoconferências com parentes e amigos. Mais casos foram surgindo enquanto estive internada naquela semana, e o meu pânico de ser a possível paciente zero da minha cidade, a portadora da peste do século XXI na Paraíba, só passou quando chegou o resultado do exame, cinco dias depois: não reagente para Covid-19.

Eu o aguardava ansiosamente. Não por medo da doença, mas pela tensão de como lidaria com essa onda de notícias falsas e especulações sobre algo que gostaria de estar vivendo em minha esfera privada, na solidão da minha loca, escondida entre os protocolos, sem sustos para a minha família e amigos. Apesar das pressões, resolvi que não revelaria publicamente o resultado, um direito que cabia a mim e a todos os outros 27 suspeitos naquela altura que, como eu, tinham direito à privacidade. Aquela decisão foi uma forma de dar um fim à caça às bruxas do paciente zero que rondava a nossa província.

Terminei de me recuperar em casa com a ajuda, a distância, da minha mãe, que todos os dias deixava a minha refeição no corredor do prédio e me olhava de longe ir buscar. Logo que voltei ao convívio familiar, decidi fazer um segundo teste – agora rápido, de sangue – para coronavírus, já que passaram a questionar a validade do *swab* nasal coletado em pacientes com mais de sete dias de sintoma (o meu caso quando dei entrada no hospital). Para a minha surpresa, testei IgG reagente no segundo exame, como se eu tivesse entrado em contato recentemente com o vírus, o que me levou ao meu terceiro isolamento total e a

um terceiro exame uma semana depois, partindo da tese de que aquilo talvez fosse resquício de vírus no meu sangue.

Do teste rápido para o sorológico, foi uma questão de honra. Afinal, o sorológico era mais confiável, para além da minha esperança de conquistar um IgG reagente e provar a minha imunidade para o coronavírus de uma vez por todas. Deu “indeterminado”, como se a minha virada imunológica estivesse, lentamente, esboçando reação. Em poucos dias, estaria completamente imune ao vírus, diziam os médicos. Mais recentemente, fiz um quarto exame, que resultou IgM e IgG não reagentes, como se eu e o Covid-19 nunca tivéssemos nos cruzado. Quatro exames no total, quatro resultados diferentes. Nem os médicos conseguiram explicar, desconfiaram de erros dos laboratórios. Eu desisti de saber e escolhi viver, livre de qualquer certeza.

Em 9 de maio, dia do meu aniversário que passei confinada, lembrei que, após eu ter alta do hospital, ouvi de uma amiga que a minha vida era um milagre. Embora tivesse achado bonito, confesso que foi estranho ouvir aquilo. Ela sempre foi mais sensível que eu. Nem foi nada grave assim. Aliás, nunca foi grave. Mas talvez o milagre esteja mesmo aí: abrir os olhos, todas as manhãs, ver o mundo, é um milagre por si só. Em tempos de pandemia, ter cruzado o portal da Covid-19 sem ter contaminado ninguém que amo, não ter sido entubada nem ter qualquer tipo de sequela é um milagre sem tamanho.

Atravessar esse portal não tem nada de romântico, mas não posso ignorar a sua simbologia. Há quem o atravesse sem se dar conta de que há quem o atravesse e se transforme; há quem o atravesse direto para outra dimensão e há quem fique do lado de lá. Eu sinto que o atravessei de uma forma ou de outra, mesmo com tantas informações confusas. O estigma do paciente zero seguirá como um enigma na minha vida, a imunidade como outra interrogação. Mas hoje, quando o Brasil supera a marca de um milhão de infectados, nossa pequenez diante do vírus revela a certeza de que nenhuma história humana pode ser reduzida a um número, seja ele zero ou um milhão. E a vida segue como essa equação que não fecha, sobretudo em tempos de corona.

João Pessoa (PB), junho de 2020

O corona me pegou!

Sônia Lima*

Sim! Eu, grupo de risco, fui infectada pelo novo coronavírus. Como isso foi possível?

Não acordei bem! Aquela sensação de que não dormira a noite passada. Sentia fraqueza no corpo. Não me animo a sair da cama. O Sol já alto anuncia a aproximação do meio-dia. Preciso levantar. Essa fraqueza deve ser fome. Mas, não sinto fome. A cabeça dói. Durante a noite acordei molhada de suor. Essa sinusite está me matando!... Vai ser o jeito procurar ajuda médica. Eu não queria. Tinha muito medo de contrair o vírus. Os ambientes hospitalares, assim como os postos médicos, estão cheios de pessoas com Covid. Preciso reagir, moro sozinha, estou por minha conta e risco.

Sem coragem de tomar banho, fui à cozinha preparar o café da manhã. A comida sem gosto. Aliás, desde ontem estou sem apetite; por isso, a fraqueza. Como, cuidadosamente, a omelete temperada com ervas. Forço a barra e tomo uma vitamina de banana. Volto pra cama. Estamos no início do mês de junho de 2020. Em pleno outono. E, nos meses do outono e inverno, costumo sofrer de rinite alérgica, a sinusite é recorrente. Pego um unguento e massagueio as maçãs do rosto, o nariz. Quando tomar coragem, vou preparar uma nebulização. Respirava com dificuldade.

A fadiga não me permite sair da cama. Sinto calafrios, indisposição gástrica. Acho que a comida me fez mal. Estou enjoada. Já durante a semana que passara, senti esse mal-estar gástrico. Estou seriamente doente. Será Covid? Não pode ser. Não tenho tosse. Sou a pessoa mais cuidadosa que existe. Sigo todos os protocolos.

* Pessoaense do bairro da Torre. Formada em Jornalismo pela UFPB, atua como Microempreendedora Individual nas áreas de Assessoria de Imprensa e Consultoria em Comunicação Social. Atuou como Repórter e Editora Setorial nos Jornais *O Norte* e *O Momento*, e como Professora de Comunicação, como assessora de organizações do 3º Setor e como editora de meios comunitários, alternativos e populares.

Hoje é domingo. Desde a segunda-feira passada, ocorrem sintomas estranhos: primeiro, a conjuntivite no olho direito; depois, as dores de cabeça, dor de ouvido, a congestão nasal, o enjoo, a falta de apetite, essa moleza no corpo...

Com muito esforço, levanto-me pra fazer uma nebulização. Estava muito difícil respirar. Ao inalar o medicamento que me traria alívio respiratório, percebo que não sinto cheiro. Que estranho! Peguei meu perfume mais forte e borrifei no braço. Meu Deus! O corona me pegou! Estou com Covid! Estou sem olfato! Em seguida, percebi: estava também sem paladar desde o dia anterior.

A partir desta constatação, um turbilhão de emoções me ocorreu. Não sabia o que fazer. A fadiga me leva de volta à cama. Sinto medo. Sinto dor. Quem vai cuidar de mim? Foi o domingo mais longo dos meus dias. Não conseguia reagir. Só chorava. Imaginava-me hospitalizada, em isolamento, E se eu não voltar? E se eu morrer? Sou grupo de risco. Hipertensa. Essa alergia respiratória. A asma...

A minha vida a passar como num filme... Os meus afetos, os prazeres, meus planos... Antes de ir ao hospital, preciso deixar o apartamento como quero que seja encontrado por meus familiares e amigos, caso eu não volte. O que quero que eles vejam num primeiro momento. O que não quero que vejam... A fadiga, as dores na cabeça, nas costas, a dificuldade pra respirar, meu estado só se agravava. Eu não conseguia sair da cama.

Liguei para o número disponibilizado pelo plano de saúde. Não atendia. Tentei muitas vezes, em vão. Liguei para o número disponibilizado pelo SUS, também não atendia. Era domingo. Estes números só funcionam durante a semana. Passei o restante do dia na cama, a impacientar-me com os calafrios, com as dores e com aquele mal-estar generalizado. Só gemia e chorava a lamentar minha sorte.

Na segunda-feira pela manhã, procurei ajuda médica. Passei boa parte do dia no hospital. Fiz exames, fui medicada pra dor e espetaram-me um soro na veia. O exame de tomografia mostrou que a doença não alcançara os pulmões, e o teste pra confirmar a doença não foi possível fazer, “por causa da janela sorológica”, disse a médica. O teste RT-PCR só é eficiente entre o terceiro e o sétimo dia. E, pelos meus relatos, contaram o dia que apareceu a conjuntivite, como provável primeiro dia de sintoma. Embora sem fazer o teste, deram como certa minha infecção pelo novo coronavírus. Saí do hospital com uma lista de medicamentos pra comprar e

muitas recomendações. Se quisesse provar que estava com a moléstia, teria que pagar por um teste em laboratório particular.

A Infecção x Protocolos

O que mais doía, era confirmar a falha no meu protocolo de segurança. Redobrei-me em cuidados perante as primeiras notícias da chegada do novo coronavírus ao Brasil. Já antes, quando a pandemia era apenas uma possibilidade, adotei rotina de banho de sol ao meio-dia, para absorver vitamina D e reforcei a vitamina C na dieta. Comecei o afastamento social antes do decreto municipal. Na sexta-feira anterior ao anúncio do decreto, fui a uma loja de artigos hospitalares, comprei máscaras cirúrgicas, álcool em gel e líquido a 70%. À noite, fui a um evento e não abracei ou beijei as pessoas. No sábado pela manhã, fui à aula de música com a professora Haruê Tanaka, na UFPB. Ao final, dei carona a uma colega de sala, para casa de outra colega. Acabei ficando para uma tarde agradável regada a vinho, com relativo distanciamento. Essa foi minha última atividade social. No domingo, furtei-me de participação em duas atividades culturais, previamente agendada com minhas colegas da percussão popular da UFPB. No domingo. Dia 22 de março, entrei em distanciamento (isolamento) social.

Passsei uns 10 dias pra sair de casa pela primeira vez. Devidamente equipada de lenços de papel, álcool em gel e máscaras. Desde o início usei máscaras, quando ainda não era uma recomendação das autoridades de saúde. Inicialmente se recomendava (por escassez do insumo) o uso de máscaras apenas para profissionais de saúde. Pois bem, ao voltar pra casa, tirei os sapatos antes de entrar. Os levei direto à pia da área de serviço. Lavei mãos e braços, me despi de tudo que usara naquela saída e botei pra lavar. Fui tomar banho e na sequência, higienizar cuidadosamente tudo que veio do meio exterior. Após terminar, o que se tornou uma rotina estressante, senti uma sensação estranha. Era como se tivesse levado o vírus pra casa.

Separei dois vestidos de malha para usar quando precisasse sair de casa; uma sandália lavável para sair e outra pra usar dentro de casa; lenços para cabeça, óculos escuros grandes, para dar uma boa cobertura à área dos olhos. Passei a

circular apenas pela entrada da área de serviço do meu apartamento. Sempre que chegava, submetia-me ao desgastante lavar de tudo que usara ou trouxera do meio exterior: lavava frutas e verduras e deixava-as de molho numa solução com água sanitária; lavava com água e sabão todas as embalagens de vidro ou de metal; borrifava álcool a 70% nas embalagens de papelão e de plástico; passava pano com água sanitária diluída no piso. Passava álcool e água sanitária em tudo: no interior do carro, nas chaves, nos cartões de crédito. Dinheiro era borrifado com álcool em gel e, somente depois desse ritual cumprido, é que ia tomar sol na área de serviço.

O Isolamento

O afastamento social é para mim um isolamento. Moro sozinha, sem poder sair de casa, sem visitar ou receber parentes e amigos. Não fossem as redes sociais e a TV, que permanece ligada dia e noite, estaria me sentindo mais isolada. O isolamento me deixou diante da TV a maior parte do dia. Assistia a todos os telejornais e programas informativos de certa emissora. Absorvia tudo a respeito da Covid-19 no Brasil. Antes do novo coronavírus se espalhar da Ásia para outros continentes, já acompanhava tudo sobre o vírus. Por ser hipertensa, acreditava que seria presa fácil se o corona me pegasse. Precisava evitar essa possibilidade. E assim me adaptei a uma rotina deprimente.

Faço parte dos trabalhadores precários na nova ordem trabalhista. Sou Microempresada Individual – MEI. Trabalho como assessora de Comunicação e Imprensa. Na pandemia fiquei totalmente paralisada. Eu acordava, ligava a TV, assistia aos telejornais matinais, ainda na cama. Levantava, tomava café, voltava para TV. Na hora de preparar o almoço, tomava uma ou duas latinhas de cerveja, o suficiente para me deixar grogue e me fazer dormir. Passava os dias a ver TV da cama e a preparar as refeições. Nada me animava. Não conseguia ler, ver filmes, ouvir música. Assim foram os primeiros dias do afastamento social.

Isolei-me da maioria dos meus grupos de *WhatsApp*, interagindo em três a quatro deles. Nesse período as comunicações de intensificaram. Eram muitas novidades a compartilharem-se. Num desses grupos, “As Tramontinas”, surge a

ideia de registrar nossas experiências nessa pandemia. A proposta de sistematizar nossos relatos partiu da professora e jornalista Sandra Moura. A ideia do *e-book* me resgatou da letargia em que estava vivendo.

Mas, isolamento mesmo, senti quando me infectei pelo corona e não podia sair de casa. Estar isolada das pessoas e saber que posso sair para suprir minhas necessidades básicas é uma coisa; outra é não poder sair. Uma sensação estranha. Senti-me presa. Vigiada. Pela primeira vez, senti empatia com as pessoas privadas de liberdade.

Durante meu período de isolamento por causa da Covid-19, precisei sair para ir ao posto de saúde, monitorar meu nível de oxigenação no sangue. Foi uma tortura! Coloquei duas máscaras para reforçar a barreira respiratória. A impressão que poderia estar espalhando o vírus me atormentava. Cuidados redobrados. Não tocar em nada, muito menos encostar-se a qualquer coisa. Tinha que me manter afastada o máximo das pessoas. Já cheguei ao posto de saúde anunciando estar com Covid, para que as pessoas se afastassem de mim.

Para garantir meu isolamento, contei com a solidariedade de amigas e parentes. Levei a maior bronca quando relatei ter saído do isolamento para ir medir o nível de oxigênio no sangue. Logo se voluntariaram a adquirir um oxímetro e comprar remédios e alimentos para mim. Sandra Moura, minha amiga mais próxima, chegou a comprar frutas, higienizá-las, descascar e cortar parte delas para me ajudar a vencer a fadiga. Durante a doença, sentia-me sem energia até para fazer comida. Outro amigo mandou entregar comida congelada no meu apartamento.

A Morte da Vizinha

Dia 16 de junho, recebi alta médica da Covid. Submeti-me a um teste sorológico que indicou a presença de IgG, ou seja, de anticorpos para o novo coronavírus. Essa data foi muito significativa pra mim. Dia seguinte, 17 de junho, é meu aniversário natalício. Como manda o novo normal, comemorei remotamente, em aplicativo de vídeo com alguns amigos. Grata pela vida, não poderia deixar passar sem comemorar. Teve um sabor de renascimento. Fiz um jantar especial e comprei um bolo de aniversário só para mim.

Aproveitei o aniversário e comuniquei aos amigos através das redes sociais que fui infectada pelo coronavírus e que estava recuperada da Covid. No final da tarde do dia do meu aniversário, enquanto anunciava minha vitória sobre o corona, fiquei sabendo da morte da minha vizinha.

João Pessoa (PB), junho de 2020

Qual meu “lugar de fala” na pandemia?

Angélica Lúcio*

Desde que ouvi os primeiros relatos sobre Wuhan, na China, eu imaginava a gravidade do coronavírus, mas ainda não havia me dado conta do perigo. Pelo menos, não tão perto de mim. Percebi isso no dia 12 de março de 2020, ao identificar o medo nos olhos e na voz de uma médica que trabalha no mesmo hospital federal onde atuo como jornalista. Era uma quinta-feira à tarde. Eu estava no quarto andar do hospital, onde ficam os pacientes com doenças infecciosas e parasitárias. Minha missão era encontrar um profissional que pudesse conceder uma entrevista para uma emissora de TV com o objetivo de esclarecer o público sobre a diferença entre epidemia e pandemia.

No dia anterior, a Organização Mundial da Saúde (OMS) havia declarado, oficialmente, que estava havendo uma pandemia, que foi chamada de Covid-19. Não consegui que nenhuma das médicas de plantão naquele dia se dispusesse a falar. Argumentaram que o tempo na TV era muito curto para que pudessem dar a explicação correta ao público. O tema era complexo. No meio da conversa, fiz outra pergunta a uma das infectologistas. Ela olhou para mim e disse: *Se eu estiver viva, não é?* Essa frase definiu minha relação com a Covid-19 a partir de então. Era a especialista temendo pela própria vida. Se ela estava assustada, a situação era séria. Não se tratava de uma gripezinha. Meu medo, antes fazendo fronteira com Wuhan, tornou-se meu vizinho. Vi que poderia perder amigos ou – quem sabe? – até morrer.

O coronavírus não era apenas uma pauta que alimentava o noticiário. Era uma ameaça real. Estava nos textos que eu, como jornalista, produzia de uma unidade de saúde. Estava na conversa entre amigos. Estava no dia a dia do grupo de comunicadores da empresa pública que administra quarenta hospitais universitários por todo o País. Estava ali, olhando para mim, todas as vezes em

* Jornalista, com MBA em Gestão empresarial pela Fundação Getúlio Vargas (FGV) e mestrado em Jornalismo pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Jornalista concursada do Hospital Universitário Lauro Wanderley (HULW-UFPB), também mantém uma coluna semanal no jornal *A União*.

que ligava a TV e não conseguia sair da frente da tela, mudando de um canal para outro, sempre à procura de novas informações. Ia dormir tarde da noite, com a pandemia invadindo meus sonhos. Acordava e ligava o rádio em emissoras que apenas transmitem notícias. Vivía em *loop* infinito. Comecei a pensar se estaria viva em abril, quando faria aniversário.

Minhas angústias pessoais caminhavam em paralelo à rotina profissional. O fazer jornalístico sofreu alterações também em relação ao trabalho de assessoria de imprensa. Uma das primeiras medidas adotadas pelo Hospital Universitário onde trabalho foi a proibição de que profissionais da mídia entrassem na instituição. Poderiam fazer entrevistas e matérias, claro, mas apenas em frente ao prédio ou no saguão de entrada. Quanto menos gente circulando no hospital, melhor.

Outras ações de enfrentamento à pandemia também foram definidas. A equipe de comunicação foi autorizada a trabalhar de forma remota, em casa. Havia a vantagem de não estarmos muito expostos ao vírus da Covid-19, mas logo percebemos que, por mais que tentássemos, cumprir a jornada formal não seria possível. A todo o momento, chegavam demandas – internas e da imprensa.

Até mesmo o nome da doença sofreu alterações. Antes, como jornalistas, adotávamos os termos “novo coronavírus”, “SARS-CoV-2” e “Covid-19” (com maiúscula) como sinônimos. Havia confusão e pouco conhecimento. Muito ainda teria que ser aprendido. Depois, houve algumas padronizações: coronavírus se refere à família a que o SARS-CoV-2 pertence; SARS-CoV-2 é o nome de batismo escolhido pelos cientistas: significa “síndrome respiratória aguda grave – coronavírus 2”; e Covid-19, em letras minúsculas, é a doença transmitida pelo vírus SARS-CoV-2, o sétimo coronavírus que pode infectar seres humanos (entre os conhecidos).

Expediente sem fim

Na teoria, meu expediente começava às 12h e encerrava-se às 17h15; na prática, colegas jornalistas entravam em contato comigo às 21h, 22h ou ligavam-me antes das 7h para checar alguma informação. Como deixar de atendê-los? Eu já estivera, por anos e anos, do outro lado. Sabia muito bem como é a rotina de quem está nas redações. Por isso mesmo, sempre que possível, fazia o meu trabalho

e tentava colaborar para o êxito da pauta. Muitas vezes, infelizmente, não havia como.

Os especialistas que poderiam conceder entrevistas estavam de plantão ou envolvidos em alguma reunião para tratar de questões referentes à pandemia. Além disso, quem está de longe, muitas vezes, esquece que médicos, enfermeiros e outros profissionais da área de saúde, além de trabalharem na linha de frente do combate à Covid-19, precisavam se inteirar sobre essa nova doença. Muitos faziam isso durante a madrugada. Acordavam para estudar, ler artigos científicos, para tentar acompanhar o que a ciência descobria, aos poucos, sobre a Covid-19. De fato, nem sempre haveria tempo para atender a mídia.

Com o trabalho remoto, alguns fatos inusitados também ocorreram: um dia, consegui convencer uma médica a conceder uma entrevista em sua própria casa. O repórter iria até lá. A pauta era sobre a prevenção da Covid-19 por pessoas com doenças neuromusculares. Na hora da entrevista, houve algum problema na TV, e enviaram um outro repórter, que não o pautado inicialmente, para fazer a matéria. Entre o profissional chegar ao condomínio onde a médica morava e fazer a entrevista, decorreram apenas cinco minutos. Fiquei cabreira quando ela me contou. Um tema complexo abordado em tão pouco tempo!?

Minhas suspeitas se confirmaram quando a matéria foi ao ar. Para dar conta de uma matéria de saúde, tinham enviado um repórter que não era jornalista profissional, e que costumava fazer apenas coberturas de crimes horrendos. Sob uma alcunha de “ave”, o “célebre repórter” mais confundiu que esclareceu. Enviei o *link* do vídeo para a médica com apenas um comentário: *Não dá para incluir no currículo*. Ela me respondeu: *Pelo amor de Deus, não compartilhe nas redes sociais do hospital!*

Nesse meio tempo, as redes sociais também nos traziam mais trabalho. Até 2019, o Hospital Universitário estava presente apenas no *Facebook*. Havíamos planejado criar um perfil no *Instagram* em 2020, mas de forma organizada. Tal planejamento, porém, foi deixado de lado ao sermos atropelados por uma *fake news* durante um fim de semana.

Em um áudio, uma moça informava que o HU estava em situação caótica, com vários casos de Covid-19. Tudo mentira! Era um domingo. O dia, que deveria

ser de descanso, foi tomado pela necessidade de informar corretamente a população. Apurar informação correta, redigir nota oficial, validar com porta-voz do HU, encaminhar para aprovação pela sede em Brasília, atualizar *site*, encaminhar nota para a imprensa, publicar nas redes sociais. Esses passos se repetiriam muitas vezes durante a pandemia.

Com o surgimento de novos fatos relacionados à doença, algumas práticas de assessoria de comunicação também precisaram ser definidas em âmbito interno. Assim, foram produzidos manuais e documentos com orientações para relacionamento com a imprensa, colaboradores e sociedade, com foco no coronavírus. O compartilhamento de materiais entre os profissionais de comunicação dos mais diversos hospitais da rede, que antes já existia, também se intensificou.

Em meio à correria das demandas profissionais, fatos pessoais também impactavam minha vida. Nos primeiros dias de abril, recebi a notícia da morte de uma pessoa conhecida: o primo de uma cunhada. Trabalhava como Gerente de Compras em um supermercado. Tinha pouco mais de quarenta anos de idade. Foi a terceira morte registrada na Paraíba devido à Covid-19. Antes, o filho de um ex-chefe, proprietário de um conglomerado de comunicação, havia morrido em decorrência do coronavírus, mas a causa do óbito só seria confirmada depois – era um jovem de 34 anos. Na primeira quinzena de abril, também recebi a notícia da morte da esposa de um primo. Não foi causada pelo coronavírus, mas a família não pôde se despedir direito.

Tristeza não tem fim

Chegou o dia 22 de abril, data do meu aniversário. *Sim, eu ainda estava viva*, pensei. Dei graças aos céus. Falei com minha mãe por telefone. Por conta do isolamento social, não nos encontrávamos desde fevereiro. Meus pais moram na zona rural de Patos, cidade localizada a uns trezentos quilômetros de João Pessoa. Na conversa com minha mãe, perguntei pela saúde do meu pai, que se recuperava

de uma infecção urinária. “Está bem”, ela disse. Dois dias depois dessa conversa, meu pai passou mal, e o SAMU foi acionado.

Era uma sexta-feira pela manhã. Foi a última vez que minha mãe viu meu pai com vida. Depois, só o encontrou em um caixão, já no cemitério. Minha mãe tem 76 anos. Devido à idade e porque meu pai estava internado em um hospital público, de referência para casos suspeitos ou confirmados de contaminação pelo coronavírus, não pôde visitá-lo. A morte do meu pai foi uma surpresa para todos nós. Na sexta-feira seguinte à sua internação, ele estava bem. Forte e conversador. Aguardava apenas mais alguns exames para ser liberado. A família inteira estava aliviada e feliz. A expectativa, conforme a informação que tínhamos recebido no hospital, era de que ele teria alta no domingo.

Ainda na sexta-feira, mas à noite, por volta das 22 horas, recebi uma mensagem de uma irmã. Ela estava nervosa: queriam transferir um paciente com suspeita de Covid-19 para o quarto onde meu pai estava internado. Foi uma confusão de áudios que iam e vinham, de mensagens trocadas entre os irmãos. Antes das 23h, porém, tudo parecia ter sido resolvido. Coloquei o celular para carregar e fui dormir. Umas duas horas depois, acordei com uma nova ligação. Era Guto, um dos meus irmãos: *Pai teve um problema no coração e, infelizmente, faleceu.*

Ainda por telefone, combinamos de ir juntos a Patos. Tomei banho, coloquei algumas roupas dentro de uma mala pequena e fui acordar meu filho, que faria aniversário dali a dois dias: *Pê, eu estou indo a Patos. Meu pai morreu. Não estarei aqui no seu aniversário. Te amo.* Ajustei uma máscara de proteção no rosto e fiquei à espera dos meus irmãos.

Meu pai morreu em decorrência de uma parada cardiorrespiratória. É o que está registrado na declaração de óbito. Ainda no hospital, ele havia feito um teste rápido para Covid-19, que deu negativo. Mas um exame havia mostrado manchas no pulmão. *Será que havia sido contaminado pelo coronavírus?* – por várias vezes, nós nos perguntamos. Essa dúvida vai perdurar. Volta e meia, penso nisso. Mas é um questionamento que não vai trazer meu pai de volta. (Não adianta. Meu pai já está morto).

Pudemos fazer velório e enterro, mas restrito a poucas pessoas. Seguimos as recomendações estabelecidas pelo município em função da pandemia. Pouca

gente, álcool em gel à disposição de todos, mas com o caixão aberto, afinal meu pai havia morrido de uma parada cardíaca, não de Covid-19. Na hora do sepultamento, fizemos uma homenagem a ele. Ao som de Luiz Gonzaga, cuja voz saía de um celular, balançamos antigos chocalhos. Cantamos. “*Numa tarde bem tristonha / Gado muge sem parar / Lamentando seu vaqueiro / Que não vem mais aboiar*”.

Meu pai era bancário aposentado e vaqueiro de coração. Durante o sepultamento, também relembramos nomes de vacas e bois que haviam lhe pertencido: Gasolina! Lenço Branco! Cadê Bolinha? “*Ei, gado, oi*”. Alguns dias depois, ainda no sítio com minha mãe, redigi no celular minha coluna para o jornal *A União* com um texto em memória de João Lúcio de Sousa, meu pai. É o mesmo jornal em que eu havia escrito sobre as semelhanças entre a epidemia de gripe espanhola e a Covid-19 na Paraíba. Também nesse veículo, já havia publicado um artigo sobre as mudanças que o coronavírus impôs à cobertura televisiva.

Uma semana após a morte do meu pai, voltei a João Pessoa e retomei a vida de jornalista. Entre um e outro *release*, entre um e outro boletim interno sobre a Covid-19, entre uma e outra postagem para o *Instagram*, havia a saudade, claro. Na véspera do aniversário de meu pai, menos de um mês e meio da sua morte, um primo faleceu em decorrência do coronavírus. Era o mesmo primo que perdera a esposa ainda no mês de abril. Mais um baque.

E outros viriam: menos de quinze dias depois, um colunista amigo, que trabalhara comigo no *Jornal da Paraíba*, foi encontrado morto em casa. Um infarto fulminante o levou a outras paragens. Nunca mais teríamos a coluna *Pão & Circo*, de Marcos Tavares, a habitar nosso cotidiano. Cinco dias depois, nova paulada: Adelson Barbosa, grande amigo dos tempos do *Correio da Paraíba*, encerrava uma luta de dois anos contra um câncer. Fui ao seu velório em um domingo pela manhã. Adelson era um guerreiro, um às da notícia, uma máquina de fazer matérias, um coração gigante. A Paraíba perdia um de seus melhores jornalistas, mas a pandemia impediu as devidas homenagens.

Enquanto escrevo este relato, fico em dúvida sobre meu *lugar de fala*. Quem escreve aqui é a jornalista que atua com assessoria de imprensa e narra um pouco sobre o seu ofício de informar sobre um hospital público? É a colunista que publica artigos sobre mídia no único veículo impresso que sobreviveu na Paraíba? É a

profissional de comunicação que, mesmo sendo concursada, com um emprego fixo, ainda se desdobra em “filas” e passou quinze dias de férias, durante a pandemia, trabalhando em alguns projetos? É a colega de trabalho que se desmanchou em lágrimas ao ver amigos partindo? É a filha que ficou órfã de pai?

Sou todas essas vozes. E talvez mais uma: enquanto redijo este relato, minha gata entra no cio. Exige atenção e carinho. Na cozinha, há louça para lavar; na área de serviço, a máquina aguarda mais uma leva de roupas sujas; na sala, a poeira se mistura aos livros e objetos de trabalho do marido, que toma conta da casa junto comigo, mas hoje está doente. Na verdade, está mal há alguns dias. Sente-se cansado, apresenta dor nas costas, teve febre. Sinto um aperto no peito. Olho para ele e penso: *Deus queira que não seja Covid!*

João Pessoa (PB), julho de 2020

Angústia, medo e solidão: o coronavírus foi além da doença física

Taty Valéria*

Assim como aconteceu com a grande maioria das pessoas – imagino – fui pega meio que de surpresa com o decreto de isolamento social. Era a semana do aniversário do meu filho mais velho, estávamos programando uma festinha de comemoração, seus colegas vinham me perguntar o que ele queria ganhar de presente. A segunda-feira (16 de março) foi meu último dia de trabalho presencial, o último dia de aulas nas escolas e a última vez que enfrentei o trânsito pra voltar pra casa no final do expediente. Mas ninguém sabia disso ainda. Na quarta-feira (18 de março), já estávamos em isolamento.

Na sexta-feira (20 de março), ainda conseguimos nos reunir – eu, o pai e sua companheira, meu irmão e nosso caçula – e cantar parabéns pra meu filhote. Os avós e os outros tios cantaram *on-line*. Seus amiguinhos e primos mandaram mensagens em vídeo. No dia seguinte, viajaram para passar o isolamento em outra cidade.

Sozinha, em casa, ao lado das minhas duas gatas, ainda tive tempo para refletir sobre os caminhos da minha própria existência. Os perdões que eu estava devendo (para os outros e para mim), as relações tóxicas que ainda me rondavam, os medos e traumas que me assombravam, os fantasmas que teimavam em arrastar correntes na minha sala. Era hora de olhar ao redor e perceber que não estava tão só quanto eu imaginava, que seria possível me deixar ser cuidada, finalmente. Alguns pesos foram tirados dos ombros, e as costas agora doíam menos.

Afora as reflexões pessoais, tendo que lidar com a saudade e uma certa solidão (o contato físico diário com amigos e colegas de trabalho me afetou mais

* Jornalista graduada pela Universidade Estadual da Paraíba. Começou atuando em assessoria de imprensa, primeiro na Secretaria Municipal de Saúde de João Pessoa. Atuou ainda na Secretaria de Comunicação da Prefeitura de João Pessoa, e desde 2013, na Assembleia Legislativa da Paraíba. Em 2019, lançou o projeto “Paraíba Feminina”, com a proposta de produzir um jornalismo voltado às pautas feministas, de combate a todas as violências contra populações vulneráveis. Feminista, progressista, em busca de um mundo melhor para todas e todos.

do que poderia supor), e diante desse novo contexto, resolvi que iria fazer o que era possível e necessário naquele momento: trabalhar. Enquanto assessora de imprensa parlamentar, o trabalho não parou. As sessões ordinárias, audiências públicas e reuniões de Comissões continuaram a acontecer de forma remota. Enquanto editora do *site* “Paraíba Feminina”, imaginei que precisaria me contorcer para continuar produzindo conteúdo. Mas não foi isso que aconteceu.

Aumento dos casos de violência doméstica e abuso sexual infantil, ansiedade e sobre carga de trabalho para as mulheres, números subnotificados em relação à Covid-19, milhares de profissionais de diversas áreas que não iam mais conseguir seu sustento, abismo social ainda mais largo e mais profundo, dúvidas, medos, solidão, cansaço... As pautas sobre temas que pouco, ou nunca, eram tratados começaram a surgir.

Se antes eu tinha uma carga horária que variava entre dez e doze horas por dia, o volume de trabalho havia aumentado, chegando a um ponto quase incalculável. Por estar sozinha e não precisar me preocupar com outros seres humanos, não tinha hora para me alimentar: café da manhã, às onze horas; almoço, no final da tarde; e jantar, no meio da madrugada. Acordava às seis horas da manhã, mas não tinha mais hora pra dormir. Cheguei ao ponto de estar, às três horas da manhã, discutindo *design* para peças de *Instagram*. Foi então que tomei a decisão de criar uma mínima-disciplina de trabalho, com horários mais ou menos regulares, mas que me permitissem uma vida relativamente “normal”.

O trabalho da imprensa séria e comprometida com a verdade ganhou um significado ainda mais urgente e necessário. Não bastasse uma pandemia de alcance mundial, ainda precisamos lidar com a inoperância, a incompetência e a falta de qualquer tipo de senso de coletividade e de responsabilidade do presidente da República. É um trabalho árduo, pesado, cansativo e – por que não dizer? – altruísta. Os ataques e tentativas de censura à imprensa se tornaram perigosos e violentos. O que antes eram apenas xingamentos e desrespeito puro e simples à profissão se tornou real e físico. Para as mulheres, acrescenta-se o ingrediente do machismo, e a sopa de fascismo estará completa.

Produzir conteúdo para um projeto que tem por objetivo principal combater todas as formas de violências contra mulheres, LGBTQs, crianças e qualquer

população considerada vulnerável, e, ao mesmo tempo, lidar com o reacionarismo que considero ainda mais perigoso que o próprio coronavírus, tornou-se mais que um projeto profissional; agora é uma missão de vida.

O que está acontecendo nesse momento, tanto na minha vida enquanto jornalista, quanto no contexto do país em que vivemos, só poderá ser entendido pelas próximas gerações. Estamos no meio de um capítulo da história e ainda não conseguimos alcançar o significado disso. É como estar na margem de um rio e não conseguir enxergar o outro lado, mesmo sabendo que ele existe.

João Pessoa (PB), julho de 2020

O tempo que (não) sobra: como o isolamento social nos fez perder a noção do tempo livre e da hora de descanso

Isabela Prado*

Estar em casa sempre esteve muito associado à hora do descanso. No máximo, usávamos esse tempo para realizar tarefas relacionadas à própria casa. Por sua vez, tarefas relacionadas ao trabalho, projetos e cursos eram feitos em outros espaços, como escritórios, cafés e universidades.

Mesmo em dias em que era necessário cumprir essas tarefas em casa, ainda tínhamos a noção de final de semana e de “horário comercial” bem definida.

Era incomum uma reunião *on-line* depois das 20h de uma quarta-feira, por exemplo.

Reunião aos sábados? Praticamente, uma afronta.

Antes do isolamento social, eram socialmente aceitas justificativas para não comparecer a algum compromisso, pois já havia algum outro evento de comemoração marcado com antecedência, como aniversário da tia, casamento da sobrinha, batizado da filha da amiga e por aí vai.

Com o isolamento social, começamos a perder a noção das horas e até dos dias.

Todos os compromissos profissionais, acadêmicos, sociais e domésticos passaram a acontecer em um só lugar: dentro de casa.

Além disso, a percepção da facilidade de ligar o computador e participar de uma reunião sem precisar sair de casa potencializou a dificuldade de dizer “não” para algum compromisso. “Se você está em casa sem poder sair, logo pode participar dessa reunião.”

* Nasceu em Cuitê de Mamanguape, na região da Zona da Mata Paraibana. Formou-se em Jornalismo pela UFPB, em 2015 e é pós-graduada em Comunicação e Marketing em Mídias Digitais. Aos 27 anos, Isabela tem experiência profissional nas áreas de Publicidade e Assessoria de Comunicação Política, área em que atua há dois anos e meio. Em seu tempo livre, se dedica a ver séries, ouvir *podcasts*, ler e escrever.

Dessa forma, tornou-se comum participar de uma reunião *on-line*, enquanto se escreve uma matéria, enquanto se lê uma notícia em um portal ou enquanto se atende uma ligação do chefe. Quem nunca fez isso, já viu alguém participar de uma reunião com a câmera e o áudio desligados, porque estava fazendo a refeição apropriada para o horário.

No tempo que sobra, quando antes tínhamos o hábito de usá-lo para consumir conteúdo do entretenimento, tomar um vinho, cozinhar por *hobby*, ler ou simplesmente deitar numa rede e descansar, agora estamos usando para tarefas domésticas que acumulam entre uma reunião e outra. Usamos esse tempo para ir ao mercado e para higienizar as embalagens ao chegar a casa. Era uma tarefa que antes durava, em média, duas horas, e hoje pode durar um turno completo.

O tempo que antes era livre, durante o isolamento social, parece ser um só e deixa-nos sempre ocupados: uma reunião, uma tarefa doméstica, uma tarefa do trabalho, uma ligação.

Durante o isolamento social, o tempo que sobra é a hora de dormir.

João Pessoa (PB), julho de 2020

Bateu a exaustão em tempos difíceis

Zulmira Nóbrega*

Manhã do dia 11 de março de 2020, dia da minha viagem à cidade de São Luís - MA, atendendo a um convite especial do professor Ferreira, coordenador do mais recente Programa de Pós-Graduação Profissional em Comunicação do país, na Universidade Federal do Maranhão, para proferir a Aula Inaugural do curso naquele período. Minha mala já estava organizada desde o dia anterior, com todas as peças estrategicamente organizadas para não ultrapassar os dez quilos estipulados da bagagem de mão da companhia de aviação.

No final da manhã daquele mesmo dia, antes de minha viagem que ocorreria logo mais às 17h40, leio no Portal UOL: “OMS declara pandemia do novo coronavírus”. Confirmei nos demais veículos. Gelei de medo! O que fazer? Viajo ou não? Resolvi viajar, apesar das informações quanto ao número de mortos na China e Itália. Ainda não se tinha até aquela data muito a dimensão do que viria a seguir no Brasil. Meus familiares me aconselharam a comprar máscara para viajar. Atendi parcialmente o apelo, utilizando uma bela echarpe como máscara, de forma discreta, e procurando ficar distante na fila de embarque. Nenhum outro passageiro demonstrava preocupação ou cautela.

O voo teve escala em Brasília. Ali, vi as primeiras máscaras azuis e brancas. Eu passei a assumir que minha echarpe na verdade era uma grande máscara. Nunca soube usar com elegância uma echarpe. Cheguei a São Luís, encontrei pessoas felizes, acolhedoras e receptivas. Reuni-me com os professores do Programa, com alunos da graduação. Até ali, a pandemia da Covid-19 ainda não era o assunto principal.

À noite da sexta-feira, dia 13, após ministrar Conferência à turma que conta com vários jornalistas em atividade no Estado do Maranhão, fiquei perplexa com

* Jornalista formada pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Doutora em Cultura e Sociedade pela Universidade Federal da Bahia (UFBA). Mestra em Comunicação e Semiótica pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP). Professora da UFPB, onde coordena o Programa de Pós-graduação em Jornalismo (PPJ).

as notícias e os bastidores de como os jornalistas estavam sendo demandados naquele momento, principalmente os que trabalhavam em instituições públicas, em secretárias. Horas e horas de reuniões para discutir os novos protocolos, a decisão em suspender ou não os serviços públicos, de atender a população, de encontrar remédios e respiradores, de salvar vidas, enfim, comecei a ver que a pandemia iria mudar tudo mesmo.

Durante todo o tempo em que estive em São Luís, choveu torrencialmente. Não sai do hotel, exceto para os compromissos marcados com os professores da UFMA. Voltei para João Pessoa no sábado, dia 14, passando por Brasília. Nos saguões do aeroporto, muitos sentimentos me arrebatavam: estranhamento, insegurança, desespero. Temia até pisar o chão. Desconfiei de que a minha máscara estivesse precária e talvez não me protegesse contra o vírus. Meus olhos pediam uma máscara descartável n.95, dentro das especificações da Anvisa. Era a única solução para minha vida dentro daquela multidão de gente e, acredito, o sonho da humanidade inteira.

Entrei em casa com a certeza de que o mundo estava acabando. Sou muito familiarizada com os procedimentos hospitalares. Meu marido é deficiente físico e, conforme diz, “isso é apenas o começo”. Pois bem! Acredito que comecei a respirar depois que cheguei dentro de casa, tirei toda a minha roupa, fiquei nua, joguei tudo na máquina de lavar roupa, tomei banho lavando o cabelo e vesti roupas novas, não viajadas, que estavam em casa me esperando.

Em casa, começamos a tomar providências para enfrentar a situação. Aos poucos, aquele medo foi se transformando em compulsão, ansiedade, desespero. Excessos?... Admito! Melhor morrer lutando do que ficar procrastinada. Na segunda-feira, dia 16, fui trabalhar na UFPB. Lembro que já fui com máscara e presenteei o secretário da coordenação de mestrado em jornalismo com outra máscara. Os demais funcionários e professores riam. Eu explicava:

– É para proteger vocês. Acabei de chegar de uma viagem. Posso até passar o vírus.

Resisti, usando as máscaras, mesmo quando o Ministro da Saúde à época, Luiz Henrique Mandetta, recomendava a não utilização das máscaras pela população. A orientação de usar era apenas para as pessoas infectadas. E eu refletia

que poderia estar infectada porque tinha realizado um considerável deslocamento, passando por cadeiras diminutas e bem espremidas de aviões. Eu me impus à quarentena, isolei-me em um dos quartos de minha casa. Em várias oportunidades chorava, acreditando estar infectada. Um dia acordei sentindo a garganta irritada e entrei em desespero. Verificava minha temperatura a cada instante e montei um acampamento em um dos quartos que funcionava como biblioteca. Coloquei cama, televisão, mesinha escrivaninha e computador. Ah! Também comprei um ventilador, pela Internet, porque no primeiro mês de pandemia a conta da luz foi exorbitante. O ventilador resolveu um pouco essa questão do gasto com energia.

Os cuidados intensos começaram. Meu filho, que estuda Medicina, na Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), teve o início de suas aulas suspensas por causa da pandemia e voltou para João Pessoa. Minha filha também teve suas aulas no curso de Arquitetura, na UFPB, suspensas. Todos ficavam em casa, trabalhando e estudando. O mundo caindo e a gente em reuniões, ministrando aula, corrigindo prova, fazendo prova, trabalhos finais... Quando precisava resolver alguma coisa fora, eu que saía. Acreditava que meus filhos provavelmente não teriam os mesmos cuidados de desinfecção.

Providenciei os novos e indispensáveis adereços para as saídas ao supermercado, padarias e farmácias: luvas, protetor facial e touca. Além dos litros de álcool. Dispensei minha bolsa que, àquela altura, ficou totalmente estragada pelas higienizações com álcool e passei a sair apenas com cartão de crédito e a carteira de motorista. O meu celular também estragou pelo uso de álcool em gel para limpeza. Contudo, os equipamentos de proteção afetavam minha percepção do mundo, física e emocionalmente.

Ao retornar para casa, sempre tinha a impressão de estar contaminada. Passava horas fazendo os rituais de desinfecção dos produtos trazidos da rua e cuidando da minha higiene pessoal. Ao terminar estava exausta, chorava e ficava quieta deitada na cama com olhar fixo no teto, lembrando toda a sistemática do protocolo do “novo normal”, tentando descobrir as falhas em cada processo. Quando imaginava ter feito algo errado, pronto, ficava trancada.

As mortes numerosas abalam muito: uma morte, duas, vinte, cem, mil, 1.382 mortes em um único dia, no Brasil, são números que provocam desespero,

sentimento de luto cotidiano, de perda diária, de impotência. Uma crise sanitária tratada de forma desumana em nosso país, com um governo incapaz de, ao menos, demonstrar um único gesto de solidariedade. A dor com os números, também a dor com a proximidade da morte... Mortes na China, na Itália, São Paulo, Recife, João Pessoa, no meu bairro, no meu prédio! Colegas, amigos, parentes, o irmão querido de minha amiga. Pessoas desaparecendo, pessoas em dor. Todos nós em luto.

Os dias da pandemia estão sendo assim. Um dia após outro. Nenhum igual. Uma mistura de exaustão, medo, angústia, dor, solidão, abandono, coragem, fé e oração. Continuo na biblioteca. O horário de cada membro da minha família ficou alterado. Tenho enfrentado longos períodos de insônia e, muitas vezes, durmo quando o dia começa.

Paralelamente, apesar dos pesares, tenho me dedicado a estabelecer dentro de casa um ambiente agradável e divertido, com conversas bem humoradas e brincadeiras com meu marido e filhos, refeições bem planejadas, valorizando o momento de estarmos juntos nas refeições, além das conversas por *WhatsApp*, com minhas irmãs e algumas amigas, o mesmo tipo de comunicação em função do trabalho, para acertos com colegas, orientações a alunos. Isso tem ajudado a enfrentar as angústias causadas pelo isolamento social, uma terapia para compensar os muitos momentos de tensão e esgotamento.

João Pessoa (PB), julho de 2020

Eu e a quarentena

Naná Garcez*

Foi no retorno de uma viagem de trabalho a Brasília que tive o primeiro contato com a mudança de comportamento provocada pela Covid 19. No aeroporto, enquanto esperava na sala de embarque, via muitos passageiros que vinham de voos internacionais com máscaras. Era o dia 6 de março, e o noticiário internacional já dava conta da doença provocada pelo novo coronavírus, afetando vários países. Até então, no Brasil, o clima ainda era de tranquilidade, como se o problema fosse algo distante.

Nesse período estava bastante envolvida com a realização de dois eventos simultâneos: a 86ª Reunião da Associação Brasileira de Imprensas Oficiais (ABIO), que iria recepcionar, em João Pessoa, como dirigente da Empresa Paraibana de Comunicação S.A., que edita o Diário Oficial do Estado e o jornal *A União*; e a I Feira Literária das Imprensas Oficiais – I FLIO, com programação diversificada, que incluía lançamento de livros, debates, apresentações musicais, programa de rádio ao vivo, *performance* de atores, declamações, entre outras atividades. A abertura teria a presença do governador João Azevedo e da EPC.

As duas atividades haviam sido planejadas com detalhes, e várias providências foram tomadas com antecedência, passando pela edição de um livro de crônicas publicadas no jornal *A União*, para ser lançado na abertura da FLIO. As pequenas editoras locais estavam com espaço assegurado. Haveria o lançamento de um documentário sobre Ariano Suassuna, em quem foi inspirado o *slogan* da feira: “A literatura é minha festa”.

As imprensas oficiais de São Paulo, Pernambuco, Pará, Alagoas, Rio de Janeiro, Sergipe participariam com vários títulos e também com o lançamento de obras inéditas. Enfim, tanto a reunião da ABIO, que teve uma organização cuidadosa, envolvendo palestras técnicas, como a FLIO movimentaram grande número

* Jornalista formada na Universidade Federal da Paraíba (UFPB), com especialização em Redação Jornalística e mestrado na linha de pesquisa de Mídia e Cotidiano, pela UFPB. Presidente da Empresa Paraibana de Comunicação, atualmente.

de profissionais e de iniciativas para que tudo desse certo. Eram simultâneas e ocorreriam nos dias 19 e 20 de março passado.

Mas, o cenário mudou completamente. Uma semana antes, alguns participantes já aventaram a hipótese de adiamento, pois os governos dos seus Estados tinham restringido viagens nacionais. No dia 15, ao consultar o governador sobre a manutenção dos eventos, ele indagou sobre o público estimado e, ao saber que teria um fluxo superior a cem pessoas, disse que teriam de ser suspensas porque não podia haver aglomeração. Foi um baque.

Três dias depois saiu o primeiro decreto com medidas restritivas, em função da pandemia.

A partir de então, a minha preocupação, como gestora de veículos de comunicação, foi me adequar às determinações, para manter o jornal e a rádio em funcionamento das atividades jornalísticas. Vários editores e repórteres foram colocados em trabalho remoto, seja porque tinham mais de sessenta anos, ou por serem portadores de comorbidades, ou ainda, porque conviviam com pessoas da família em grupo de risco. O mesmo aconteceu na gráfica, no Diário Oficial do Estado e na Rádio Tabajara AM e FM.

Houve mudanças de horários, adoção de novas rotinas para transporte dos profissionais, cessão de equipamentos para que tivessem condições de trabalharem em casa. Também aconteceu contratação de pessoas para substituir aqueles que não tinham como fazer teletrabalho, como os fotógrafos, motoristas, operadores de máquinas e de mesa de áudio.

Foi formada uma comissão para analisar a situação de cada pessoa que, por alguma razão, pedia o afastamento da empresa. A formalização dos critérios permitiu o controle, do ponto de vista administrativo e humano. Seguiram mais decretos e outras condicionantes.

Portanto, o primeiro mês foi de muita tensão, conseqüentemente, de insônias, de fadiga por uma carga de trabalho intensa. Boa parte do planejamento de atividades culturais foi deixada de lado: suspensão do II Festival de Música da Paraíba Mestre Sivuca, que já contava com 135 inscritos. Os *shows* ocorreriam em maio, em Itabaiana, Patos e João Pessoa, como parte das atividades do Ano Cultural Sivuca, celebrando os 90 anos do grande instrumentista paraibano. Também foi

suspensão o edital do concurso para homenageá-lo com um painel no muro da Rádio Tabajara, em grafite, inspirado na música Forró da Passarada, e somente em junho essa ação foi retomada.

Também estava em andamento a celebração do Centenário de Celso Furtado, em cujo processo a EPC estava envolvida, por meio de uma parceria com a Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), que produziu uma trilogia intitulada o “Celso Furtado - Militante da Esperança” e outra com a Academia Brasileira de Letras, para fazer uma publicação com o discurso do economista e pensador paraibano ao tomar posse na ABL, e da saudação feita pelo acadêmico Eduardo Portela, junto a textos de outras personalidades, como Ignácio de Loyola Brandão, Edmar Bacha, Marco Lucchesi.

Simultaneamente, no âmbito interno, adotaram-se mais cuidados com a higienização dos ambientes, com a segurança dos colaboradores, com novos hábitos como o uso do álcool em gel nas mãos; a colocação de cartazes orientando os procedimentos necessários à prevenção da doença; a compra de máscaras, a redução do fluxo de pessoas nas sedes da empresa, com entrevistas sendo feitas por telefone; programas produzidos em casa, enviados pela Internet; redução do número de páginas do jornal; adoção de sistema de rodízio na área administrativa, etc.

A adoção de reuniões por vídeo conferência foi uma prática que se impôs. E, no que parecia acessível a todos, a realidade mostrou-se diferente. Alguns não tinham computador em casa ou não sabiam fazer a conexão pelo telefone celular. Foi outra etapa nas adaptações. Entrou em campo a equipe de Tecnologia da Informação (TI), aliás, ficou evidente a necessidade de ampliar informatização da empresa, com melhoria dos sistemas, aquisição de novos equipamentos e de programas.

Durante a semana, continuava comparecendo ao expediente na EPC, ora na sede do Jornal *A União*, no Distrito Industrial; ora no prédio da Rádio Tabajara, na Av. Dom Pedro II, porém, não havia deslocamento para reuniões em outros órgãos. Internamente, observava situações de insegurança: ansiedade por parte de alguns e casos de adoecimento que impactavam no ânimo dos colegas, porém, nessas

ocasiões, houve muito empenho e profissionalismo. Ficou evidente a importância de uma boa rede de contatos, uma agenda de telefones de fontes bem informadas.

Do mesmo modo que se procurava transmitir as notícias do impacto da pandemia de forma precisa, também se procuravam temas alternativos, que fazem parte do cotidiano das pessoas, com novas colunas e mais articulistas. Entre outras mudanças no jornal impresso, foram implantadas as seções “60 +”, para o público maduro; “Quem foi?”, coluna sobre jornalistas que desempenharam papéis relevantes no jornalismo paraibano e são desconhecidos das novas gerações; “Giro nos bairros”, falando da cidade; reportagens sobre eventos marcantes foram mais pautadas, assim como o perfil de personalidades da história, da cultura e da política.

Na rádio, as séries temáticas tiveram mais espaço; os *blog spots* e os programas especiais também. No jornalismo, as transmissões ao vivo (*lives*) e os *podcasts* se tornaram rotineiros, como atividade de redação. As redes sociais passaram a ter mais atenção, seguindo o ritmo do “novo normal”. É evidente que os conteúdos digitais disputam espaço na preferência do público, porém as mídias tradicionais estão fortalecidas pela credibilidade que conquistaram.

O fato é que, mesmo na circunstância de pandemia, a qualidade da produção jornalística não caiu e, houve maior integração entre as duas redações. Ressalto a grande colaboração do diretor de Mídia Impressa, William Costa e a capacidade de liderança dos gerentes de jornalismo, Marcos Thomaz e André Cananea, que mantiveram as equipes coesas e produtivas. O *WhatsApp* foi ferramenta abusivamente usada.

Ligar a televisão, o rádio, o computador, com o celular na mão, buscando mais e mais informações em portais e *blogs* foi um hábito intensificado. A ânsia por esclarecimentos, notícias, para ajudar nas decisões, no trato com as pessoas e comigo mesma, foi um processo aguçado nos primeiros dois meses – março e abril.

Em casa, a rotina foi dizer “Cheguei”, passando direto para o banho prolongado, sem tocar em nada. No sábado, a ida ao supermercado cedo, pela manhã, se tornou a única saída/passeio, pois o final de semana era, sim, de isolamento. Assim, arrumar guarda-roupa, cozinhar e, também, compensar a

ansiedade com mais idas à geladeira foram atitudes frequentes, quando o sono não chegava.

Mas, houve espaço para a leitura; no caso, de preferência textos mais curtos como crônicas, contos e poesia. A atividade física, porém, foi renegada, pela indisciplina de manter uma rotina de exercícios já que não dava mais para ir à academia, nem sair para passear com as cachorras, ou mesmo ir à praia. O resultado foram três quilos...

Todavia, quando junho chegou, o “novo normal” estava estabelecido. Então, decidi tirar quinze dias de férias. Ficar em casa mesmo. Tomar banho de sol foi possível. Bom, isso não eliminou a ligação com o trabalho, afinal, a Internet nos mantém em rede, constantemente; então, ocorreram videoconferências; relatórios enviados pelo correio eletrônico; mensagens pelo *WhatsApp*... Ocorreu a ida ao estúdio da rádio, para participar do programa regional “Giro Nordeste”, entrevista, com o governador João Azevêdo.

Para mim, esse curto período de afastamento significou que a situação se estabilizou, e que todos a ela nos adaptamos, com maior ou menor facilidade. A realidade se impôs e com ela não se briga; ao contrário, encontra a melhor forma de vivenciá-la para seguir em frente.

João Pessoa (PB), junho de 2020

O que vi, vivi e senti durante a pandemia de Covid-19

Tatiana Brandão*

Comemorei a chegada de 2020 com toda expectativa de que fosse um ano realmente bom, feliz, sem tantos obstáculos a serem superados. As primeiras semanas pareciam indicar que assim seria, mas não demorou para que a realidade chegasse. Acompanhando o noticiário diário nacional e internacional, aquela esperança da virada de ano começava a desmoronar diante das informações cada vez mais preocupantes, mesmo que ainda distantes, do que vinha acontecendo em termos de saúde no mundo.

De repente, o novo coronavírus passou a fazer parte do meu cotidiano informacional e, conforme eu via o problema avançar no planeta, mais me afligia aquele cenário que, indubitavelmente, chegaria ao Brasil, ao Nordeste, à Paraíba, a Campina Grande. Era apenas questão de tempo. Não demorou muito e, em fevereiro, o sinal amarelo acendeu no Brasil com a confirmação do primeiro caso de Covid-19 em terras brasileiras. Desde então, não houve mais paz.

Tudo era muito novo, e as informações sobre o vírus eram todas muito incipientes. A incerteza, até mesmo dos médicos, sobre o tamanho do problema com o qual o mundo estava lidando causava angústia. Nas conversas com os familiares e amigos, o tema sempre vinha à tona, e o alerta era sempre o mesmo: vamos tomar cuidado, vamos nos proteger como pudermos, vamos seguir as recomendações para nos mantermos seguros. Máscaras e álcool em gel a 70% passaram a ser itens de primeira necessidade.

Mas tudo ainda parecia distante, afinal, na Paraíba ainda não havia casos confirmados. Mas veio março, e a realidade bateu à porta. Logo nos primeiros dias

* Jornalista profissional, formada pela Universidade Estadual da Paraíba. Foi repórter do portal *iParaiba.com.br* e do jornal Diário da Borborema, tendo atuado nas editorias de Cidades, Economia e Política. Também atuou como repórter do *Jornal da Paraíba*, nas editorias de Cidades e Economia. É jornalista da Coordenadoria de Comunicação da UEPB desde 2005, desenvolvendo trabalho como assessora de imprensa e editora de jornalismo. Foi vice-presidente do Sindicato dos Jornalistas Profissionais do Estado da Paraíba (Sindjor-PB).

do mês, a informação era de que já havia casos suspeitos no Estado. O sinal já estava mudando de cor. No dia 17 de março, ficou vermelho, com a primeira morte no País por Covid-19. A partir da mesma data, iniciava-se uma mudança drástica em minha rotina de vida, de trabalho e de convívio social.

Nesse mesmo dia, a Administração Central da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), onde trabalho, decidiu suspender suas atividades presenciais. Aquela era uma decisão impactante, tomada junto com os gestores de várias outras instituições de ensino superior (públicas e privadas) que funcionam no Estado e que obrigou todos a se reinventarem. Desse 17 de março em diante, eu passei a vivenciar uma situação inédita, pessoal e profissionalmente falando, e muitos medos afloraram, inclusive o medo de morrer.

Viver a quarentena passou a ser uma constante aparentemente infundável. Um mês atrás, eu havia assumido, com meu marido Givaldo Cavalcanti, a criação do meu sobrinho Gabriel, de três anos. Nossa vida já tinha virado de ponta-cabeça, com a chegada de uma criança ao nosso lar e todas as responsabilidades e adaptações que ela carrega junto. Estávamos começando nosso aprendizado como pais, vivendo todas as novidades dessa experiência quando, em pouco tempo, tudo aquilo ao qual estávamos nos adaptando mudou. Já não havia mais ida para o local de trabalho (eu e Givaldo trabalhamos juntos), creche, finais de semana de passeios, visitas a familiares. Passamos a ter que cuidar de casa, de Gabriel, trabalhar e estudar, além de encontrar alguma forma de diversão, tudo “junto e misturado”.

Eu, que me sinto confortável desempenhando minhas funções, com cada uma dentro do seu ambiente específico, me vi, inicialmente, dentro de um labirinto que, por mais que me esforçasse para encontrar a saída, estava me deixando caótica, esgotada, física e mentalmente. Eu tinha que fazer, de casa, todo meu trabalho como assessora de comunicação da UEPB, atender as necessidades da criança sob os meus cuidados, organizar minha casa, preparar refeições, lavar louça, lavar roupa e tantos outros afazeres, sem conseguir estabelecer um cronograma para todas as tarefas.

Lidar com essa mudança de rotina de uma hora para outra, sem uma preparação, me desestruturou. Aquela Tatiana metódica, extremamente organizada,

pontual, que tem tudo executado dentro de uma metodologia particular, deu lugar a uma Tatiana que, até então, eu desconhecia, mergulhada no caos, com bloqueio intelectual e uma grande dificuldade de produzir profissionalmente, conhecendo a insônia (algo que nunca havia feito parte da minha vida), desleixada consigo mesma e, confesso, beirando uma depressão.

As primeiras semanas de quarentena, distanciamento social, com *home office* e trabalhos domésticos e maternos paralelos foram muito intensas. Apesar da participação ativa do meu marido, dividindo comigo todas as responsabilidades que nos envolviam, eu sentia que não estava dando conta e cobrava-me muito por isso. Eu não admitia não conseguir realizar o meu trabalho com a facilidade com a qual eu o fazia antes desse cenário e me cobrava para ser mais produtiva. Isso me levou a um esgotamento, principalmente mental.

Semanas passaram assim, nessa aflição, e eu já não aguentava mais. Quando eu conseguia adormecer, geralmente já era mais de 3h da madrugada. O sono não era tranquilo. Muitos pesadelos ou sonhos confusos, agonizantes. Acordava com a sensação de que nem sequer tinha dormido. Um cansaço permanente. Por não querer preocupar meu marido e nem transparecer “fraqueza”, pouco comentava com ele sobre o turbilhão de coisas que estava sentindo, mas eu sabia que ele percebia (afinal não era com aquela Tatiana que ele tinha casado) e ele desdobrava-se para aliviar minha barra.

Não é que eu não conseguisse realizar minhas tarefas profissionais e domésticas. Eu as fazia, mas achava que não as realizava a contento, e isso me consumia, especialmente porque eu não consegui criar uma rotina para executar cada tarefa. Para quem tem algum grau de TOC (Transtorno Obsessivo Compulsivo), não conseguir se organizar diante das obrigações que se apresentavam diante de si era algo como um atestado de incompetência. Coisas simples passaram a ter um grau de complexidade que eu não conseguia superar sem aflição. Sentia-se como naqueles sonhos em que a gente está correndo, tentando sair de onde se encontra, mas que, por mais que corra, não sai do mesmo lugar.

E, ainda, havia o sentimento de desânimo com a humanidade, a irresponsabilidade da disseminação de *fake news* que levaram tantas pessoas ao desespero e colocaram-nas em risco, a falta de compromisso da maior autoridade

política do País com o povo brasileiro, a barbárie instalada por quem teimava em tratar a Covid-19 como uma “gripezinha”, o Brasil desgovernado, a indiferença de tantos diante das mortes que se acumulavam por causa do novo coronavírus, a falta de uma política pública efetiva que amenizasse os efeitos da crise sanitária na qualidade de vida das pessoas, os mais pobres sofrendo ainda mais, os ataques de fascistas aos jornalistas que estavam na labuta, incansavelmente, buscando levar informação precisa e responsável para a sociedade. Tudo isso pesou. Pesou muito.

Mas, apesar de tudo, tinha algo em mim que sempre dizia: “vai passar”. A benção *Urbi et Orbi* concedida pelo Papa Francisco, com semblante abatido, naquela Praça São Pedro vazia, me fez entender que tudo o que eu estava sentindo era absolutamente normal. O problema no mundo tinha proporções gigantescas, e o que seria anormal era eu não sentir o baque de tudo. Afinal, sou humana. Entendi, acompanhando aquela benção pela TV, que já não existia uma ordem natural em nenhum lugar no mundo. O planeta Terra, a população mundial, a Mãe Natureza, tudo e todos estavam em transformação e adaptando-se, ou seja, cada um, dentro de sua realidade, estava vivendo seu caos particular. Eu podia viver o meu também, e não havia nada errado nisso.

Não foi a partir daquela benção que uma luz acendeu e passei a lidar com tudo facilmente. Não. Alguns vários dias a mais pela frente foram vividos com tensão. Na verdade, ainda hoje são, porque as incertezas diante da Covid-19 continuam. Ainda não há vacina para essa doença. Mas eu aprendi, gradativamente, a respeitar meus limites. A insônia ainda persiste, mas, quando vou dormir 3h ou 4h da madrugada, não me cobro para estar conectada às 7h da manhã para as várias demandas que me esperam. Elas podem ser resolvidas quando eu acordar minimamente bem para realizá-las. O que não pode esperar é minha saúde, física e mental, pois, se isso me faltar, é que não produzirei nada.

Quando entendi que não precisava me impor uma rotina rígida de horários, porque o cenário de anormalidade instalado já tinha alterado tudo e nada mais era como antes, passei inclusive a produzir mais e melhor como profissional e a “pegar mais leve” comigo mesma, o que permitiu que eu pudesse oferecer mais do meu melhor para Givaldo, para Gabriel e para mim também. Na minha cabeça, entrou, enfim, a compreensão de que, na realidade atual, não importava a rotina a ser

estabelecida, mas sim a produtividade e a garantia de um certo grau de qualidade de vida, apesar do distanciamento social.

Claro que havia demandas com seus prazos e horários, documentos a serem encaminhados: reuniões virtuais a participar, textos a produzir. Cumpri tudo com precisão, mas, se elas me faziam esticar a corda do limite por alguma razão, em seguida eu desacelerava para não retornar ao ciclo de desgaste de antes. Tendo encontrado esse equilíbrio, o *home office* passou a ser realizado com mais facilidade. Conciliar os afazeres domésticos, as tarefas maternas, as atribuições profissionais e os momentos de descanso com Givaldo e Gabriel, tão importantes para manter a mente sã, passou a não ser um “bicho de sete cabeças” e tornou-se uma missão possível.

No que diz respeito ao trabalho, o uso das tecnologias digitais foi fundamental para permitir que minhas atividades fossem desenvolvidas satisfatoriamente. Quase todo o trabalho da Coordenadoria de Comunicação da UEPB passou a ser feito a partir da casa de cada membro da equipe, conforme as atribuições de cada um. A interação por meio dos aplicativos de mensagens se tornou essencial para a distribuição e o acompanhamento das demandas. As videoconferências facilitaram as discussões em grupo quando algum assunto requereu a participação integrada da equipe. Acredito que essas transformações impostas ao mundo do trabalho por causa da pandemia vão impactar a vida de grande parte dos profissionais de todo o mundo, quando o planeta iniciar o chamado “novo normal” pós-pandemia, por questões de proteção em saúde e, mesmo quando houver vacina para a Covid-19, por questões de redução de custos e agilidade de demandas.

Tendo vivenciado tantas emoções, aflições, reflexões e transformações, a angústia que ainda toma conta de mim tem a ver com a dúvida sobre qual tipo de ser humano restará ao planeta Terra quando a pandemia passar (e ela vai passar!). Se, por um lado, muitos bons sentimentos e boas ações brotaram, por outro, muita negatividade eclodiu com o egoísmo, a ganância, a intolerância, o individualismo, a ignorância de quem brigou com a ciência, de quem foi indiferente ao próximo, de quem se mostrou alheio aos problemas da sociedade como um todo, de quem usou o nome de Deus em vão. No Brasil, a pandemia encontrou forte concorrência

no obscurantismo político que assola o País e que fez com que o caminho para encontrar as melhores medidas e executar ações efetivas ficasse repleto de desvios, inclusive morais.

Segue sendo triste e desanimador enxergar que, em terras tupiniquins, a futura vacina contra a Covid-19, que se Deus quiser os cientistas descobrirão, não garantirá a tranquilidade de que o povo brasileiro tanto necessita para seguir sua jornada. Aqui, mais outros vírus corroem e aterrorizam a Nação. Mas ainda há a esperança daqueles que não fogem à luta, que são filhos deste solo, que seguirão lutando pela democracia e não abandonarão a mãe gentil. Esses bravos aplicarão a vacina antifascista que libertará os brasileiros da tirania dos opressores.

Estou nessa luta, e as lições que a pandemia me deu só me fazem querer, cada vez mais, um mundo menos desigual, com mais oportunidades para todos, uma sociedade mais justa e tolerante. Depois de tanto sofrimento, preocupações e medos, o meu “novo normal” seguirá, sem dúvidas, pelo caminho do amor, da solidariedade, da partilha, da busca por evolução espiritual, de valores que engrandecem o caráter e com toda a garra de quem jamais vai calar, junto com tantos outros, em defesa de um Brasil de todos e para todos.

Campina Grande (PB), junho de 2020

Um longo dia e os seus sintomas

Joana Belarmino de Souza*

1. As Primeiras Semanas

Estou perto de completar o primeiro mês de isolamento social e, instada pelo convite para um diário da quarentena, inicio essa escrita, tentando recuperar blocos grandes de acontecimentos nessa primeira anotação. Hoje é dia 14 de abril. Cheguei há pouco de uma sessão de quiropraxia, pois tenho uma dor crônica nas articulações do sacro, que já dura dois anos, e estou concluindo mais um tratamento para ver se melhora.

No começo, achei que suportaria bem a quarentena. Sou dada à reclusão e, poucos dias antes da sua decretação, por conta das dores na lombar, havia iniciado uma licença para tratamento de saúde.

A primeira semana foi tranquila, ainda que uma espécie de nervosismo surdo inflasse meu estômago. Eu ficava permanentemente diante da TV, deglutia as notícias no ritmo do meu coração, que sempre estava um pouco acelerado. Pensava em fórmulas para dizer algo, mas era como se minha escrita estivesse trancada. Pasmada, como a “Chuva Pasmada”, de Mia Couto. Minha escrita ainda está assim, trancada, e, às vezes, regurgita no *Facebook*, numa brincadeira que os amigos inventaram e que consiste em produzirmos pequenos textos, de três a cinco linhas, com a *hashtag* *#MicroContosDeQuarentena*.

Assim, a primeira semana passou, com meu corpo, minhas emoções, revestidas por um manto de perplexidade, de calma, de medo, tudo junto.

De tarde, como sempre aconteceu, eu dormia um pouco. Acordava com um pequeno alívio, um pequeno alívio que só caberia em uma frase: “Tá tudo bem, isso é uma ilusão”. Aí me dava conta da TV ligada, dos números crescentes, da

* Jornalista, mestra em Ciências Sociais pela Universidade Federal da Paraíba, doutora em Comunicação e Semiótica pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP). Professora associada dos cursos de Graduação e Pós-graduação em Jornalismo da UFPB. Cronista, contista, publica seus escritos em seu blog pessoal, www.barradosnobraile.net

repetição ao extremo da redundância, para lavar as mãos, usar máscara, comprar álcool, ficar em casa, ficar em casa...

Devo dizer-lhes que tenho deficiência visual. Sou cega. Então, o toque para nós é indispensável. Eu vi aos poucos que se criava uma pessoa nova em mim, uma pessoa que queria empurrar para o armário, a pessoa velha que tocava impunemente nos olhos, no nariz, que apalpava coisas, que espirrava. Pensei na pessoa nova como alguém sem nariz, ou com um nariz protético, inabilitado para o espirro e a coriza. Eu sorria disso tudo. Minha pessoa velha sorria em gargalhadas silenciosas dessa nova cria que tentava tomar corpo na minha casa.

Na segunda semana, minha filha e meu neto vieram ficar comigo. A semana passou rápido. Vimos filmes, fizemos comida, brinquei com João. Quando foram embora, fiquei ao mesmo tempo aliviada e triste. Eu precisava estar sozinha na casa, com minha coluna doente, minhas brigas com a pessoa nova que se forjava, minhas refeições frugais.

Na segunda semana, também fui chamada para iniciar o tratamento de quiropraxia.

Para a primeira sessão, levei máscara, álcool em gel e um pouco de pavor a inflar meu estômago. Não queria ir de Uber. Meu ex-marido me levou de carro. Eu pensava coisas tolas do tipo “já não preciso usar batom” ou imaginava: será difícil para os que vêm conversar com mascarados; e os surdos que fazem leitura labial, como estão se virando? As pessoas agora, pelo menos as novas pessoas, inabilitaram os lábios para a conversação face a face e respiram um pequeno naco de ar, por dentro das máscaras.

Eu também pensava muito no vírus. Queria criar uma *thread* do tipo *#SeOVirusFalasse*. Se o vírus falasse, acho que ele protestaria contra coisas do tipo, o vírus veio para acabar com o egoísmo, veio para melhorar a terra, veio porque, segundo os místicos e os espiritualistas, estamos passando por uma fase de transição. Verdade que mesmo alguns liberais, alguns capitalistas, de repente se deram conta do tamanho da desigualdade que vem se produzindo ao longo dos séculos. A mídia comercial, que passou a vida toda defendendo o capital, o liberalismo, o rentismo e a exploração da classe trabalhadora, agora brandia a necessidade de o Estado socorrer os de baixa renda e sanear a indústria nacional.

Se o vírus falasse, por certo tentaria dizer da sua natureza comum, num mundo que realmente começou com os vírus, as bactérias, as enzimas e proteínas. O vírus não pensa num corpo humano como um sujeito, capitalista, comunista, egoísta... O vírus só quer um canal de transmissão. Sua vocação é multiplicar-se. Essa pequena camada de gordura e lipídios só tem algumas poucas palavras na sua gramática: infectar, multiplicar-se, infectar, multiplicar-se, até o último canal.

Ao longo dessas três semanas, houve de tudo: comer muito e sentir culpa; dormir muito, de tarde e pouco, de noite; tirar um cochilo no final da manhã; ligar a alexa para jogar perguntados, verdadeiro ou falso, Ler livros *kindle*, olhar os *sites* da Internet para comprar um robô e dispensar minha diarista, sorrir sozinha de madrugada, com as piadas nos grupos do *WhatsApp*.

Tudo é assim ainda. A sensação é a de que, em todos esses dias, estou vivendo um longo dia, um longo dia retangular, com pequenas probabilidades de coisas novas. Estou diante da TV agora. O ministro Mandetta está falando. Suas frases são bem construídas. Por que tenho a impressão de que o ministro é falso? Expliquem-me, pelo amor de Deus!

Às vezes me acode outra metáfora: penso no vírus como a encarnação pós-moderna da morte. Penso na morte indo ao seu grande armário de disfarces e, de repente, “thanan!” Decide-se por uma fantasia minimalista, torna-se invisível. Pequena gota de gordura e lipídios, e, pá-pá-pá-pá, matando um bocado de cada vez.

15 de abril, manhã

João Pessoa amanheceu nublada e chuvosa. Mas, nossos corações já haviam dormido sob o peso das nuvens da tristeza. Aldir Blanc está muito mal, no CTI do Hospital Miguel Couto. É como se parte do mundo que conhecíamos estivesse se despedaçando sob nossas mãos.

A pessoa nova que habita em mim inspeciona meu corpo com o estetoscópio da desconfiança: Dor de cabeça? Diarreia? Aponta-me seu termômetro invasivo e constata o suor no meu pescoço. Empurro essa vil criatura para o fundo do poço e persisto no sonho de que ainda sou eu.

18 de abril

Abri a varanda, a porta da sala. Os ecos da manhã vieram com a doçura da brisa. As notícias do mundo lá fora são boas. Há canto de pássaros, há suavidade de brisa, outono suavizando o tempo. Ontem não escrevi. Meu coração estava pesado das nuvens do dia anterior. Alfredo Garcia Rosa, presente! Luís Sepúlveda, presente! Rubem Fonseca, presente! Aldir Blanc, força, camarada! Estamos vibrando por você.

Escutei um espirro delicioso agora, vindo da casa da vizinha. Um misto de espirro e risada. Adorei! Quando meu espirro vier, vou tentar um plágio.

No mundo pós-Covid-19, os acontecimentos se sucedem com velocidade. Dias parecem anos. Mandetta caiu. Tive vontade de escrever no *Twitter*, em letras garrafais, *#TchauQuerido*. Não tive coragem. Em que mundo estamos?! Um mundo onde Rodrigo Maia, Mandetta e Reinaldo Azevedo recebem nossas curtidas!

20 de abril

Eu comentava no perfil de uma amiga hoje: é como se estivéssemos num período glacial, sendo que o frio é na nossa alma. Escutei um relato na TV. A paciente dizendo que o mal-estar com a Covid-19 é muito grande: uma dor insuportável no corpo. Pensei que seria como se um carro grande passasse em cima da gente. Um vírus tão pequeno transformado num carro grande, triturando, mordendo, escalpelando, tirando o ar, matando.

22 de abril - Sua Reportagem não Pode Dar Certo

Não, sua reportagem não pode dar certo. Seu enquadramento vai custar seu emprego... Eu sei: suas fotos, as imagens, a chamada externa, tudo isso vai mandar um recado para o seu patrão de que você é essencial e está trabalhando, mas a sua reportagem não pode dar certo. O seu personagem está fazendo tudo o que pede o *script*. Ele lhe entrega lágrimas, sua voz cortada, seus gestos de desespero, mas você está com pressa, seu ponto eletrônico manda mil avisos, você desfaz sua

frágil armadura de pranto para sorrir e vender o seu anunciante. Sua reportagem só palpa a superfície das coisas. Seu tempo é cronometrado, sua pauta é vasta, por isso, sua reportagem sobre a dor não pode dar certo. Você não tem ideia do que é a dor. Você não tem ideia do que essas pessoas vão fazer, no segundo seguinte em que deixarão de ser seus personagens. Elas vão escrever uma carta eterna, sofrida, uma carta para aqueles que sequer sabem onde foram enterrados.

Elas vão escavar o solo dos seus espíritos, à busca das lembranças... Elas vão caminhar a esmo, espreitando por pedaços altos de chão, elas vão odiar o barulho das escavadeiras, e vão chorar, no silêncio da madrugada, escutando o eco profundo das ausências.

Sua reportagem não pode dar certo, esse desfile sucessivo de imagens terríveis. As imagens mais terríveis estão no interior de cada um, batendo e rebatendo como um rio aprisionado. Deixe-me lhe dar um conselho, com a voz mais suave que eu tiver: desligue seu ponto eletrônico. Dispense o seu personagem. Abandone a bancada, vá para casa, para perto dos seus. Essa sua reportagem não pode dar certo. (Do meu *#DiárioDeQuarentena*).

29 de abril - Os Outros Nomes da Morte

Não há tempo para diagnosticar. Cadáveres são empilhados em caminhões frigoríficos, até que sejam depositados em valas comuns, numa fila macabra de caixões atirados uns sobre os outros. Não há um minuto que seja para a despedida familiar, um gesto de delicadeza dos coveiros, a erguerem seus braços cansados sob o peso da morte.

Nos hospitais, nas unidades de pronto atendimento, há como que um ricto de silêncio. Não se pronuncia o nome fatal, não se escreve, não se diagnostica.

A morte vai escrevendo seus outros nomes, cinzelados a ferro e fogo, no martírio dos corações: Monstruosidade, miséria moral, estupidez, Monstruosidade, miséria moral, estupidez. Monstruosidade, miséria moral, estupidez. Do meu *#DiárioDeQuarentena*

2. O Exílio dos Dias

1º de maio

O pequeno segundo amanhecido, antes de partir da casa do tempo, indagou ao velho senhor: “– Onde foram parar os dias?” O tempo coçou a cabeça e disse vagarosamente: “– Estão no exílio, à espera de que passe o fluxo das horas inúteis.

2 de maio

Dispensei minha diarista. Dispensa remunerada, claro! Estamos com medo, eu e ela. Então, pela primeira vez, hoje foi dia de higienizar frutas e verduras. Pensei que ia sofrer. Pegar cada fruta para o banho com água e sabão foi uma experiência magnífica. Não, não pensei no banho de Bibigu, em “O caçador de Pipas”. Tampouco revi aquela cena de “Ensaio sobre a Cegueira”, quando as mulheres lavam os cadáveres daquelas que tinham morrido. Lavar as mangas, as laranjas, as maçãs, as beterrabas deu-me um sentimento tão bom de vida, de renovação, de vontade de saboreá-las... Agradei a cada uma daquelas frutas e legumes por aquele momento mágico. Agora elas estão em repouso, à espera do que virá.

13 de maio

Hoje meu irmão foi sepultado. Meu companheiro de infância, companheiro de trajeto até a faculdade; antes, meu companheiro de trajeto ao ensino médio. Meu irmão, doce, alegre, inconsequente. Sua morte foi rápida. As evidências todas apontam para a Covid-19. Meu irmão foi sepultado hoje. Sepulto-me entre rios de lágrimas. Vejo agora, na TV, o circo de Rodrigo Maia, dentro de uma tal “sala de crise”, no Palácio do Planalto. O mundo está chato, eu estou triste. Meu irmão foi sepultado hoje em caixão lacrado. Segundo me contaram, era um caixão de luxo. Meu irmão tinha muitos amigos. O protocolo pede que não haja aglomeração. Seis pessoas no sepultamento. Eu estava lá em pensamento. O mundo está chato, eu estou triste.

Lonjuras Existem?

Contemplo minha tela, minha sala, minha casa. Contemplo minha ideia de mundo lá fora. Tudo como num instantâneo. Lonjuras existem. Lonjuras são espaços de vazio e de silêncio. Lonjuras são braços estendidos, dedos esticados, e nada para tocar. Lonjuras são pensamentos, como pedras atiradas a um lago profundo, sem qualquer ressoar. Hoje sinto como que uma bruma, densa, gelada, impedindo as lembranças, impedindo a memória do som da tua voz, impedindo um lugar perto, para a fala da gente. Lonjuras existem, mano. Lonjuras existem, e são muito mais prováveis que as proximidades. (*#MicroContosDeQuarentena*).

João Pessoa (PB), junho de 2020

Vendo o mundo da janela

Lúcia Figueiredo*

Fazendo minhas as palavras da colega Larissa Pereira, sinto-me honrada e agradecida por ter sido convidada pelas companheiras Kiára Fialho, Sandra Moura, Sônia Lima e Zezé Béchade para integrar o *e-book* “Isolamento Social: relatos de mulheres jornalistas”.

São muitas as sensações e situações apresentadas, algumas cômicas, outras dramáticas e até pitorescas (ficar apavorada porque ouviu espirros no prédio), nesse longo e tenebroso período, que já não podemos mais chamar de quarentena. A última vez em que compareci ao expediente, presencialmente, na Assessoria de Imprensa do Sindicato dos Trabalhadores em Ensino Superior da Paraíba (SINTES-PB), foi em 16 de março de 2020. Como assistente social, meu último dia de trabalho presencial foi 18 de março de 2020, no Centro Socioeducativo Edson Mota (CSE), em João Pessoa.

Para organizar melhor as minhas desarrumações – emocional, doméstica e profissional – nesse confinamento, resolvi dividir o relato de experiências em três etapas: antes, durante e depois da pandemia chegar às nossas vidas.

Como a pandemia me encontrou

Comecei a ouvir falar nesse tal novo coronavírus, em janeiro de 2020. A TV noticiava a respeito de uma gripe, da qual muitas pessoas na China já tinham sido acometidas e que matava, rapidamente, idosos e pessoas com doenças pré-existentes. O vírus surgiu, em dezembro de 2019, com possibilidade de espalhar-se para o mundo inteiro. Fiquei preocupada, mas sem acreditar que ele pudesse chegar ao Brasil.

* Diretora do Sindicato de Jornalistas da Paraíba (Sindjor-PB), vice-presidente Nordeste I da Federação Nacional de Jornalistas (Fenaj) e secretária de Comunicação da Central Única dos Trabalhadores (CUT).

Resolvi seguir a minha jornada normal, militando, trabalhando e aproveitando as levezas da vida. Em fevereiro, brinquei o Carnaval, participando de alguns blocos do “Folia de Rua”, “Raparigas de Chico”, do “1º Aniversário da Princesa Beatriz” e visitando nossas praias maravilhosas, com familiares de Natal e Fortaleza.

Em março de 2020, a OMS declarou o surto como sendo uma pandemia, solicitando que fosse traçada por diferentes autoridades e governos no mundo uma ação de combate à doença. Então parei para acompanhar direito as informações, movida pela curiosidade jornalística e humanitária, sem ainda ter a devida consciência da gravidade da situação.

As águas de março chegaram, levando o verão, porém trazendo para nós o fantasma do novo coronavírus. A minha atenção estava voltada para a divulgação dos eventos programados para a Semana da Mulher: Dia Nacional de Luta em defesa do Serviço Público – (depois cancelado para evitar aglomerações), em que a Central Única dos Trabalhadores (CUT), SINTES – PB, Sindicato dos Jornalistas – PB e Federação Nacional dos Jornalistas (FENAJ) estavam envolvidos. No dia 12 do mês referido, participei do jantar de aniversário da amiga Socorro Costa. Na sexta-feira 13, recebi o Diploma Ednalva Bezerra, em solenidade da Câmara de Vereadores de João Pessoa. À noite, fui prestigiar a programação do Dia da Mulher promovida pelo Partido dos Trabalhadores (PT). O último final de semana em liberdade, eu o passei com minha irmã e sobrinhos de Itaporanga – PB; no domingo, assisti à missa, visitei a amiga Rafaela e encerrei o dia na casa da “veiazamiga” Fam, festejando aniversário de sua mãe Dona Severina. Participei ativamente de tudo, sem dar cartaz à Covid-19.

Somente ao ligar a TV, no programa “Fantástico”, impressionei-me com o conteúdo das informações sobre a pandemia no Brasil. Na segunda-feira, 16 de março, pela manhã, no SINTES – PB, deparei-me, no meu birô, com máscaras e álcool em gel. Fui informada de que estava havendo uma reunião na Reitoria para decidir a suspensão das aulas e do expediente na Universidade Federal da Paraíba (UFPB).

No dia 17 de março, o Governo do Estado havia baixado uma Portaria com validade de trinta dias, adotando medidas restritivas para garantir o distanciamento

social, colocando em trabalho remoto todos os funcionários considerados do grupo de risco, no qual me incluo, embora ainda tenha comparecido ao trabalho na quarta-feira, dia 18, a fim de explicar aos meninos o meu afastamento. Ao SINTES – PB, não voltei mais. A Diretoria decidiu suspender, por tempo indeterminado, o trabalho presencial na entidade, colocando seus funcionários para trabalhar em casa de forma remota. Nesse dia, aconteceu também a última aula da minha hidroginástica.

Rotina no confinamento

A princípio, tentei encarar o inusitado como algo razoável. Ganharia outro mês de “folga” para dormir mais, podendo fazer minhas caminhadas, à tarde, sem precisar acordar pela madrugada; poderia atualizar algumas consultas médicas e visitar minha família. Estava enganada. Tudo representava risco de contaminação. A cidadã das ruas, que saía de casa às 8h, para voltar às 20h e, nos finais de semana, “ganhava o mundo”, de repente se viu presa por um maldito vírus, 24 horas por dia, trancada em um apartamento de sala única, cozinha americana, dois quartos, banheiro e terraço, vendo a vida passar pela janela.

Após o impacto inicial, a solução foi tentar me adaptar à nova rotina. Procurei o fornecimento de uma marmita com alimentação saudável, dentro do meu poder aquisitivo. Consegui pela indicação de Tunico, o Fogão Mineiro; nos finais de semana e, às vezes, ao jantar, a sobrinha Fabíola, de sua residência mesmo, pedia lanche para mim, através de seus aplicativos. Nesse tipo de tarefa, o ruim é a mão de obra que se despende com a higienização desses produtos, quando nos chegam às mãos: aja água sanitária e álcool em gel, provocando crises alérgicas constantes.

Não sou afeita às tarefas domésticas, mas tive que assumir a responsabilidade de senhora do lar, limpando casa e lavando louça três vezes ao dia. Resolvi não suspender a faxineira, já que ela possuía carro e disse estar em quarentena. Quando descobri que ela estava indo toda semana ao culto, dispensei-a do ofício doméstico.

Surgiram alguns contratemplos domésticos, fazendo-se necessária a visita de prestadores de serviço, marceneiro e técnico em computação. O celular também travou, e meu sobrinho Leandro teve que ir pegar o aparelho comigo para levá-lo ao conserto. O complicado foi tirar água do apartamento alagado pelas últimas chuvas. Pela primeira vez, senti cansaço físico na quarentena, porque o cansaço mental é o que prevalece, acarretando insônia e irritação.

Meus dias não têm hora para começar nem para terminar, a não ser quando marcam cedo as reuniões virtuais de trabalho. Prefiro deixar o *home office* para os turnos da tarde e noite, a fazê-lo pela manhã. O final da manhã é dedicado às tarefas domésticas e ao banho de sol, na varanda. Ociosidade não me ocorreu, nesse isolamento. A minha atribuição de assistente social é fazer, no início de cada mês, os relatórios sociais dos adolescentes para enviar à Justiça. O trabalho de Assessoria de Imprensa, com pautas direcionadas em especial aos profissionais de saúde do Hospital Universitário de João Pessoa e ao congelamento de salários do servidor, está fluindo normal, com a produção de boletins, de *card*, *release* e Notas de Pesar por morte, algumas pela Covid-19, de filiados ao SINTES – PB. A militância é que não deu trégua.

A conjuntura de crise sanitária e político-econômica, agravada por um governo autoritário e fascista, que escolheu o servidor público para pagar a conta da pandemia, retirar direitos da classe trabalhadora, até o de viver, e incentivar o ódio a jornalistas, exigiu que o movimento sindical intensificasse sua atuação nesse período difícil de mobilizações, em que a comunicação com suas novas ferramentas é o principal instrumento para se chegar às categorias de base.

No âmbito do Sindjor-PB/Fenaj, tivemos que entregar às empresas documento com as recomendações necessárias ao trabalho do jornalista e garantir a transferência dos que estivessem no grupo de risco para *home office*, aplicar pesquisas da Fenaj sobre a situação de saúde, trabalho e salário na pandemia junto aos sindicatos da região; tivemos o fechamento do jornal “Correio da Paraíba”, enfrentamos demissões, agressões e ameaças a companheiros. Desse modo, meu corpo está relaxado, mas a cabeça, cansada. A experiência de transformar o lar em escritório não me agradou. Casa é ambiente sagrado, de descanso.

O cotidiano da quarentena não só é permeado de situações desagradáveis. Vivenciam-se também momentos prazerosos e experiências positivas, manifestadas através da solidariedade dos vizinhos, em que se divide alimento, remédio, material de limpeza, manicure, cabelereiro, temores e alegrias; do cuidado protetor da família e do carinho das amigas, demonstrado pelas chamadas de vídeos, pelo suporte dado por meio dos grupos de *WhatsApp*, pela amiga que sai de casa só para lhe trazer livros, outra que vem lhe deixar presente, das(os) sobrinhas(os) que ficam lhe enviando fotos/vídeos dos seus pimpolhos, dicas de *site* de terapias e orações e até quem fique sem celular para emprestar à tia no final de semana, como fez a pequena Letícia. Tudo isso faz com que você se fortaleça e se sinta amparada.

Em nenhum momento, senti solidão. O sentimento que aflige é a saudade dos amores, dos socioeducandos, da companheirada, das crianças da minha vida, do bater perna pela cidade, enfim da liberdade. Estava sentindo falta das visitas dominicais à madrinha Cleomar. Essa saudade será eterna, pois ela faleceu no dia 20 de maio de 2020.

O momento mais prazeroso dos meus dias de quarentena é registrar o pôr do sol e as fases da lua, depois publicar as fotos no meu perfil do *Facebook*. A fé é alimentada com a oração diária do terço à Senhora de Fátima e, aos domingos, missa pela TV. Aguardo, ansiosamente, o início de cada mês para rever minha irmã. É quando o sobrinho Leonardo nos leva aos bancos e supermercado.

A rotina é suavizada com música, livros e filmes, que me salvam da escravidão ao coronavírus. As *lives* têm garantido a diversão dos finais de semana, sempre bem acompanhadas de vinho. Inventei de festejar, por aplicativos, os aniversariantes queridos no meu ap. O primeiro foi o de Eva, e o último, o da sobrinha Ana Germana; o da amiga Rubênia, festejei na casa dela e lá permaneci por uma semana. De forma virtual, cantei parabéns pelo 1º ano de vida da fofa Isa. Com a morte da minha madrinha, perdi a animação para promover as baladas comemorativas aos aniversários das amigas.

Depois de tudo

Quero acreditar que o fim da pandemia traga a cura da humanidade, a transformação de valores e que o mundo possa mudar para melhor. Encerro com Fernando Pessoa: “De tudo, ficaram três coisas: a certeza de que estamos sempre a começar, a certeza de que é preciso continuar, a certeza de que podemos ser interrompidos antes de terminar. Por isso devemos fazer da interrupção um caminho novo”.

João Pessoa (PB), junho de 2020

Contação de histórias

Ednamay Cirilo*

Inicialmente, devo dizer que, há décadas, já vivo em isolamento social por opção de qualidade de vida. A minha casa é meu **altar**. Recebo duas ou três pessoas, de ano em ano, para assuntos relativos ao bloco “Anjo Azul” e a “Confraria de Malagrida”, movimentos culturais de preservação e memória material e imaterial do centro histórico e da terceira cidade mais antiga do país. Esse é o lugar que escolhi para viver após um longo exílio político entre Arembepe, reduto dos últimos *hippies* do Brasil, localizado no litoral norte da Bahia, e um dos cinco continentes onde morei, enquanto **Go - Gentil**.

Organizadora do *Club Méditerranée Monde*, a partir de setembro de 1979, quando a multinacional francesa de turismo, esportes e lazer chegou à paradisíaca praia de Conceição, na ilha de Itaparica (BA), trazendo-me oportunidade de fugir da ditadura, essa maldita e eterna perseguição aos que não comungam com ideias fascistas, genocidas, de representantes caucasianos de extrema direita e morte, mesmo num período de 21 anos de **Democracia**.

Estar enclausurada entre paredes há meses, sem bater pernas pelas ruas da cidade antiga de Parahyba, meu *habitat* natural, de pessoa boêmia que adora o vai e vem dos lançamentos literários na livraria do Luiz aos sábados, como cantava o poetinha Vinicius de Moraes, em “Dia da Criação”, é uma efervescência sem limites. Sagrados os meus sábados na cidade alta, saio da livraria direto para o “Sabadinho Bom”, na Praça Rio Branco. Lá, o **chorinho**, os ritmos da cultura popular embriagam-me mais que as lapadas da “Cachaçaria Philipeia”. O samba do “Espaço Mundo” e a feijoada vegana, verdadeiras festas. A alegria toma de conta.

De segunda a sexta, sem outras atividades, os ensaios de teatro... Começo a me incomodar com o “Não pode sair de casa”. Afetou a **liberdade**. Desliguei as

* Nasceu na fazenda Conceição, zona rural de Olho D' Água, no alto sertão paraibano. Mãe de Emmanuelle Cirilo. Comunicóloga da Universidade Federal da Bahia (UFBA), percorreu os cinco continentes exilada numa *troupe* teatral, driblando fascistas e porões da ditadura militar. Há vinte e seis anos atua em prol de Mestres e Mestras dos Frevos e Maracatus no Beco da Confraria Malagrida.

mídias. Vez ou outra uso o celular. Comecei a sentir saudades de minha **vida nas ruas**, nos becos, na periferia, os pores do sol ali e acolá, as caminhadas nas areias de Tambaú, o eterno aprendizado, aulas de expressão corporal, exercício de respiração, idas e vindas ao Teatro Lima Penante, repetições do espetáculo da Paixão de Cristo - 2020.

Resumo-me através da porta principal, minha sobrinha que é enfermeira humanitária, Adriana Meira, traz as frutas, o coco seco e a goma de tapioca. Sabendo que poderá ficar meses aguardando uma vacina, não é nenhuma forma de vida humana.

Em 18 de abril 2020, completei setenta anos em plena festa virtual, na companhia de Charles Aznavour, Jacques Brel, Mireille Mathieu, Edith Piaf e toda a vanguarda europeia a qual me era familiar nas performances e espetáculos de Can-Can do *Moulin Rouge*, que o *Club Méditerranée* nos permitia enquanto atração turística.

Já estava totalmente sem sair do apartamento, nem para vacinar contra H1N1... De repente, a CPU do meu computador queima, o celular desconfigura, restando a TV, sem sinal, dia sim, semanas não. Outra pandemia, agora em minhas mídias.

Os grupos de Cultura organizados – teatro, audiovisual, produção cultural e toda a cadeia produtiva do Estado – estão mais juntos nessa solidão que atinge Mestres e Mestras da Cultura Popular, dos frevos, maracatus, capoeira etc. Unimo-nos em campanhas para arrecadar fundos para cestas básicas e máscaras. Como saída para produção artística, vieram a febre das *lives*, ocupando todos os horários e espaços, para que nossa gente fazedora de Arte não morresse à míngua, enquanto os políticos e gestores criaram Requerimentos e Projetos de Lei estadual, federal.

Entre “deletas” e mensagens que consigo ler nesses últimos setenta, oitenta dias – sei lá quantos! – sem sair nem para visitar minha irmã, também idosa e sozinha lá no “beco” da antiga faculdade de Direito, no centro da cidade de João Pessoa. Ali também as mulheres profissionais do sexo, que trabalham em casarões alugados de nossa propriedade, minha e de meus irmãos, logo deixaram, por Lei, de nos pagar aluguel. Uma das inquilinas, uma senhora idosa, com mais de oitenta

anos, outra com 67 anos, só pagam 50%. No meio dessa defesa dos direitos das mulheres idosas, como faço para sobreviver nessa pandemia?

João Pessoa (PB), junho de 2020

Eu já fui bem melhor com prazos, antes da pandemia

Giuliana Batista Rodrigues de Queiroz*

Escrevo no 96º dia do distanciamento social e posso assegurar que o “ócio” do qual tantas pessoas se queixam nesse período está sendo bem raro para mim nesta casa. As demandas são tantas e tão diversas que até este texto correu o risco de não ser entregue no prazo estabelecido. Enquanto eu listava os pontos a serem escritos, lembrava o quanto costumava ser responsável com meus prazos e incumbências pessoais, antes de me tornar dona de casa em tempo integral e relegar a um segundo plano minhas próprias necessidades.

Por volta do dia 10 de março de 2020, quando compreendemos os riscos da disseminação do vírus em João Pessoa, os servidores do Theatro Santa Roza, meu atual local de trabalho, foram mandados para casa e, assim, achei justo dispensar também, provisoriamente, a nossa funcionária, para que pudesse cumprir a quarentena com o filho dela. Dessa maneira, assumi um grande número de atividades domésticas, a muitas das quais não estava acostumada, e coloquei na cabeça que faria meu melhor para que o lar funcionasse com rotina, organização, paz e tranquilidade.

De alguma forma, a primeira fase fluiu de maneira leve, prazerosa, cheia de planos e até romantizada: eu acreditava que podia definir o que quisesse fazer com o tempo disponível, já que meus dois filhos estavam “de férias”, meu marido iniciando *home office*, e podíamos nos acostumar aos poucos com a nova realidade, brincando, conversando, cozinhando, plantando um jardim na varanda, rezando, ouvindo música, lendo ou assistindo à TV. Foi um período em que muitos armários foram organizados, tralhas jogadas fora, e várias roupas e utensílios separados para doação. Nessa intensa arrumação, eu preparava minha casa e minha vida para

* Mestra em Jornalismo pelo Programa de Pós-Graduação em Jornalismo (PPJ) da UFPB. Especialista em Jornalismo e Mídias Regionais pela FURNE / UNIPÊ. Graduada em Comunicação Social / Jornalismo pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Assessora de Comunicação da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), estando atualmente à disposição da Fundação Espaço Cultural da Paraíba (Funesc).

o novo, para o que de melhor pudesse surgir depois da pandemia, quando enfim conseguíssemos “sair da toca”.

Até que, no 38º dia do distanciamento, as aulas dos meninos foram retomadas de forma *on-line*, e tudo mudou. Essa segunda fase está sendo marcada por um corre-corre sem fim, comandado, em grande parte, pelas demandas escolares dos meninos que realmente necessitam do acompanhamento de um adulto durante as aulas, pela manhã, e também nas tarefas de casa, à tarde. Somem-se a isso as pilhas de louça para lavar, roupas para colocar na máquina e estender, passar pano com água sanitária no chão, tirar o pó, lavar banheiros, higienizar as compras do supermercado, cozinhar etc.

Em certo ponto, eu tive que estabelecer que tudo que fosse relacionado à limpeza e às tarefas escolares deveria ser feito preferencialmente de segunda a sexta, para que os fins de semanas pudessem ser minimamente livres e destinados ao descanso, assim como é de direito a toda empregada doméstica.

E o marido, não ajuda? Enquanto eu diria que “em parte”, possivelmente ele juraria que faz muito mais do que deveria, já que, trabalhando em *home office*, a seu ver poderia se eximir de qualquer tarefa doméstica (mesmo usufruindo de roupas limpas, lençóis cheirosos, comida fresca e banheiros desinfetados, sem considerar como a “mágica” do serviço doméstico acontece). Creio que esta seja uma reflexão de boa parte das mulheres que, assim como eu, tiveram de abandonar por um tempo seus trabalhos intelectuais ou de atendimento ao público, para dedicarem-se a serviços braçais; deixaram de maquiar-se, fazer as unhas, usar acessórios e as “roupas de sair” e, no lugar disso, passaram a exalar com frequência um odor de água sanitária e ter que vestir algo mais apropriado à faxina diária.

Enquanto a minha autoestima despenca, as oscilações de humor e o estresse se elevam. A gente tem que cuidar da saúde e da família, *pero sin perder la ternura y la sonrisa jamás*. O fato é que agora, sempre que ele encara uma pia lotada de pratos sujos ou auxilia no banho e escovação de dentes dos meninos (o que, por sorte, tem sido frequente), isso me deixa feliz demais. Como diria o pedinte, “qualquer moedinha ajuda”.

E por falar em pias de pratos – este constante “trabalho de Sísifo” – eu aderi a um hábito que tem tornado estes momentos muito mais produtivos e bem menos

enfadonhos. Com o celular apoiado no cantinho do balcão, ouço muito *podcast* – de música –, quando o astral está bom, ou de notícias e entrevistas, para me informar sobre os acontecimentos políticos e a respeito da Covid-19.

Na *playlist*, os favoritos têm sido o programa “Café da Manhã”, da *Folha*, as *lives* do biólogo Átila Iamarino, as entrevistas do programa “Roda Viva”, da TV Cultura, ou as da CNN, especialmente as dos filósofos Mário Sérgio Cortella, Luiz Felipe Pondé e Leandro Karnal. Para rir, *podcasts* de humor; para “ter raiva”, os pronunciamentos do presidente da República; para refletir, palestras de psicólogos; para seguir dicas que facilitam a vida, *youtube* de dona de casa blogueira; para cuidar bem do jardim, *workshop* com especialista em plantas; para aprender, muito *audiobook* e várias videoaulas. Conteúdos de Internet viraram opção para tornar meu tempo na cozinha ou na área de serviço mais agradável.

No computador, em plataformas de reuniões, fui dando continuidade a um curso de Assistente Terapêutico focado em crianças autistas, que havia iniciado no período pré-pandemia. Meu curso presencial de Língua Espanhola foi adaptado a atividades semanais enviadas pela professora, que deveriam ser respondidas e devolvidas semanalmente. Já o curso de vendas *on-line* que eu havia comprado meses antes e acreditava que seria feito nesta oportunidade de isolamento... ficou para “Deus sabe quando”.

Nos fins de semana, alguns filmes e séries foram acompanhados “a conta gotas” nestes quase cem dias: finalizei *Orange is the New Black*, *Atypical*, *Nada Ortodoxa*, *The Act*, *Eu Nunca...*, *História de um Casamento*; ingressei em *Super Moms*; retomei *O Conto da Aia*. Percebi depois que, em comum, todos eles tinham mulheres fortes e resistentes em papéis de destaque, e a maioria se tratava de dramas reais (ou bem possíveis de serem), com abordagens feministas de poder ou dificuldades que as mulheres encaram.

No quesito celebrações em casa, nesses mais de três meses, comemoramos o Dia das Mães, Páscoa, Dia dos Namorados e três aniversários: o primeiro foi o do meu marido, em abril, simples e divertido; o segundo, em maio, foi de Enrico, meu filho mais novo, no qual eu tive que me virar para fazer uma festa do *Dragon Ball*; o mais recente foi o meu, no dia de Santo Antônio, quando pedimos *sushi* e comemos o bolo de frutas que minha mãe fez, remetendo-me às festas familiares

da infância. Agora que está bem pertinho do São João, já encomendamos a canjica e decoramos a sala com bandeirinhas de papel.

A respeito dos meus pais, certamente é deles que eu e meus meninos mais estamos sentindo saudades. Com mais de setenta anos, ambos estão cumprindo rigorosamente o distanciamento e, assim como nós, aguardando a segurança para um dia abriremos as portas uns para os outros. Minha mãe nunca deixou de nos expressar afeto à maneira dela, enviando muita comida gostosa: marmitas de almoço, bolos de cenoura, potinhos com mungunzá, brigadeiros pros meninos, salada de frutas... E a gente conversa todo dia pelo telefone ou se vê através da janela do prédio dela: eu, lá embaixo; e ela e meu pai, lá em cima. No Dia das Mães, isso foi doído e deu vontade de chorar.

As medidas de precaução podem ser sofridas, mas são necessárias. E até este momento o que nos deixa feliz é que ninguém de nossas famílias, parentes ou amigos, foi vítima da Covid-19, graças ao bom Deus! Todos permanecem com saúde. Isso é motivo de agradecimento diário, diante da gravidade da situação que assola o país.

Não só isso me deixa cheia de gratidão. Se a pandemia trouxe o caos para o sistema de saúde e para a economia, além de uma série de situações bem desconfortáveis para as famílias, por outro lado ela me trouxe a chance de perceber o quão privilegiada minha família está em uma situação como esta. Na verdade, quem hoje tem a oportunidade de estar em uma casa ou apartamento com mais de três cômodos, ter água, comida, energia elétrica, distrações e Internet disponíveis, não precisar parar os estudos e permanecer com o mínimo de dignidade e sanidade mental para sobreviver a tudo isso, tem realmente uma responsabilidade muito grande com o próximo.

Se há uma tensão diária, porque minha casa se tornou escola e, de mãe, passei à auxiliar de sala de aula, também devo reconhecer que ando aprendendo muito nesse período: sobre meus filhos, sobre as aulas, sobre o comportamento deles com os colegas, sobre o que eles e as professoras enfrentam diariamente, sobre o carinho com o qual elas tratam seus alunos. Percebo de perto as dificuldades dos meus meninos e procuro auxiliá-los no tempo deles, exercitando

minha paciência e amor. O que ando observando neste período de distanciamento, doutorado nenhum no mundo me ensinaria.

Se a “superconvivência” minha e de meu marido em casa pode favorecer alguns atritos, que em tempos normais de trabalho externo seriam evitados, devo agradecer o fato de estarmos todos mais seguros em casa, almoçando juntos todos os dias, conversando mais, apoiando-nos mutuamente, tentando compreender diferenças, corrigir erros, ensinar e aprender com as crianças. “Talvez um dia a gente sinta saudade de tudo isso” – eu ouvi de alguém.

E, se eu ainda tiver que esperar um tanto para recuperar o meu tempo pessoal, voltar a escrever como eu gostava, rever minhas amigas e meus colegas de trabalho e ainda cumprir os prazos como fazia..., paciência! É isso que o momento requer. Quem sabe não era justamente por esta experiência que eu precisava passar para começar a dar mais valor ao tempo?

O que mais desejo, ao fim disso tudo, deve ser comum à maioria das pessoas: rever meus pais e irmãos, abraçar as pessoas queridas, tomar sol e um demorado banho de mar.

João Pessoa (PB), julho de 2020

Um dia por vez

Renata Ferreira*

Seis da manhã. Desperto com a ajuda da minha filha de dois anos, que já acorda feliz e mandando beijo para o mundo. Eu, por outro lado, preciso engolir o mau humor de quem dormiu, mas não descansou. Quando levantamos, o pai, por vezes, já tem acordado; por vezes, recebe o bilhete premiado de uns minutos a mais na cama. Meia hora depois, é a vez da mais idosa, de oito anos, surge na sala com cara de sono.

Meu dia começa e, teoricamente, depois de toda a família tomar o café da manhã, vou sentar em frente ao *notebook* (emprestado, porque o meu quebrou no início desse processo louco chamado *home office*) e começar a produzir. Mas, entre a expectativa e a realidade, está um sem número de acontecimentos que se desdobram de forma incontrolável pelas próximas doze ou quatorze horas.

É preciso dizer-se que me considero uma pessoa privilegiada, porque, em meio à crise do jornalismo, tenho a felicidade de ter dois empregadores: trabalho como assessora de imprensa do Sindicato dos Professores da UFPB desde 2009 e como editora-geral adjunta do jornal *A União* desde 2011.

Além de me possibilitarem pagar as minhas contas, esses dois espaços de trabalho são responsáveis por muitos momentos de satisfação pessoal e profissional. Mesmo quando bombardeada por tarefas e prazos, sempre tive a sorte de trabalhar com as melhores equipes: profissionais competentes e solidários. Não posso reclamar.

Mas o tal *home office*, que antes da pandemia parecia algo tão moderno e confortável, mostrou-se um demônio devorador de sonhos. Quando eu penso nele, não consigo deixar de me sentir a pior das profissionais. Um texto simples de cinco

* Graduada em Comunicação Social - Jornalismo pela Universidade Federal da Paraíba em 2002. No mesmo ano, iniciou suas atividades no jornal *Correio da Paraíba*, onde trabalhou como repórter do caderno de Economia, até 2005 e, como editora adjunta de Economia, até 2011. Deixou a empresa para exercer o cargo de editora-geral adjunta do jornal *A União*, onde está até hoje. Atua também como assessora de imprensa do Sindicato dos Professores da UFPB desde 2009. Em assessoria, possui passagem ainda pela Secretaria do Trabalho da Prefeitura Municipal de João Pessoa.

parágrafos demora três horas para ser concluído; isso no cenário mais otimista, porque ele também pode ser iniciado pela manhã e terminado à meia-noite.

As razões são muitas. As tarefas domésticas que se multiplicam no dobro da velocidade de antes da pandemia. Afinal, todos os moradores estão presos em casa 24 horas por dia, então não há muitos locais mais para sujar: a aula remota da filha, turbinada pelo projeto de São João obriga a mãe a criar cenários, confeccionar bonecos e decorações, filmar e enviar para a escola; a bebê que quer comida, quer água, quer mamar, quer atenção, quer brincar, quer apenas chorar...

Viro de lado, e o marido está atolado no próprio trabalho e nos serviços da cozinha: pia cheia de pratos e a comida do almoço. Tento distrair a pequena, levando-a para a sala e colocando desenho animado na TV (um beijo para todos os estudos que alerta para os perigos das telas na infância), dou comida e volto para o *notebook*. Menos de cinco minutos e lá surge a bebê novamente. O pai leva embora, tenta distrair, mas mamãe está em casa, então é ela que eu quero.

E ainda tem a primogênita, que esperamos ser mais independente, mas não aguenta muito tempo sem buscar resposta para importantes questões existenciais, como por que o limão não segue o exemplo da laranja e passa a se chamar “verde”. Seria mais fácil se eu fechasse a porta do quarto, e eu a fecho, mas as batidas são insistentes, e os pedidos do lado de fora são sempre “urgentes”.

Em meio aos compromissos familiares, ainda é necessário dar conta das demandas de dois empregos. E elas frequentemente se misturam. Mais do que nunca, sinto-me multitarefa e não vejo nisso uma virtude. Os gurus da produtividade já sentenciaram que é impossível fazer com qualidade mais de uma tarefa ao mesmo tempo. Não sei se concordo totalmente com eles, mas há verdade nessa conclusão. Os modelos de tarefa da minha rotina perdem qualidade quando precisam disputar espaço mental.

Desde o início do ano, recebemos informações sobre a importância do distanciamento social para conter a pandemia. Quando o assunto ocupava espaço apenas nas editorias de Mundo (internacionais), eu ingenuamente desconfiei de que havia exagero. Agi como quem já assistiu ao desdobramento de graves crises sanitárias, como cólera, ebola, gripe suína, H1N1...

Todas amedrontaram, mataram, mas foram superadas (em termos) sem abalar o tecido social. Afinal, os tempos são outros, “pós-modernos”. Temos cientistas que trabalham no desenvolvimento de supermedicamentos e vacinas para todos os males. Não vivemos nos obscuros anos da gripe espanhola ou da febre amarela.

Mas, quando começaram a ficar frequentes nos noticiários as imagens de cidades desertas na Ásia e na Europa, a tranquilidade deu lugar à tensão, à consciência de que talvez aquilo ali fosse durar um pouco mais. Como o Brasil conseguiria acompanhar as recomendações internacionais de prevenção? Quarentena no país do Carnaval?

Restava sonhar que os efeitos da doença, ainda pouco conhecida pelos cientistas, seriam mais leves deste lado do Atlântico. Projetávamos até a possibilidade de que as altas temperaturas dos trópicos “enfraqueceriam” o vírus, supostamente mais letal em climas frios. São suposições que se mostraram tão inocentes quanto as crendices populares – vejam vocês! – dos anos da gripe espanhola.

A doença chegou, e o Brasil passou a gestar o processo de distanciamento social: ruas começaram a esvaziar em algumas cidades; na nossa Paraíba, ao mesmo tempo em que o primeiro caso foi confirmado, fecharam *shoppings*, serviços públicos, escolas, universidades. Parecia que estávamos seguindo o mesmo caminho já percorrido por China, Japão, Espanha, Itália.

No momento em que escrevo a vocês, estou cumprindo o distanciamento (parcial) e *home office* há três meses e meio. Três meses e meio da certeza de que não vou dar conta. O primeiro dos meus empregos a “parar” foi o da UFPB. No dia 17 de março de 2020, suspendemos as atividades presenciais. No jornal *A União*, por volta dessa mesma data, começamos a mandar para casa os funcionários do grupo de risco. E, à medida que a crise sanitária ganhava força, percebemos que a redação precisava se esvaziar. Aprendemos a utilizar um *software* simples para acessar os computadores e a rede da redação de forma remota, direto de nossas casas. Reduzimos as páginas do jornal e abrimos mão de equipes de rua. A maior parte da apuração passou a ser feita por telefone e *WhatsApp*.

Por causa da minha função, ainda é necessário ir ao jornal alguns dias da semana, mas passei quinze dias completamente em casa – trabalhando de forma remota – por causa de uma suspeita de Covid-19. Embora os sintomas tenham sido muito fracos (e o exame posteriormente tenha se revelado negativo), foi um momento assustador. Os dois primeiros dias me fizeram “bolar” planos de ação para deixar minhas filhas seguras, caso eu precisasse ficar internada. Felizmente, nada parecido com isso foi necessário.

Começo a refletir sobre o que seria mais medonho nessa pandemia e não consigo chegar a uma conclusão. Todos nós temos medo de morrer ou perder alguém amado, claro, mas o novo coronavírus nos reservou a sorte de não ser tão “fatal” como foram outras pandemias, e isso tranquiliza, em parte, é certo, mas também potencializa comportamentos perigosos. E ficamos divididos entre aqueles que obedecem à risca às recomendações de distanciamento e os que relativizam a situação – e há, ainda, os perturbados que acham que tudo não passa de mentira.

Existe, sim, o medo maior da morte, mas há também o medo de não poder se despedir do ente querido, de transmitir a doença para quem não conseguirá suportá-la, de que as medidas de prevenção comprometam a renda, o emprego. De mãos dadas com o medo, surge a ansiedade e a angústia. “Quando isso vai acabar?”. “Por que essas pessoas não ficam em casa?”. “Como vou dar comida à minha família sem trabalhar?”.

A sanidade mental não sobrevive a tantas incertezas. Grande parte dos meus colegas de trabalho está recorrendo a remédios para suportar a angústia, e todos relatam momentos de tristeza profunda, choro, insônia, sensação de desespero. No caso do Brasil, ainda somos obrigados a lidar com um quadro político que, antes mesmo da pandemia, já afetava o nosso equilíbrio emocional. Depois dela, a coisa está indo pelo pior dos caminhos.

No momento em que eu escrevo a vocês, o nosso país passa das 56 mil mortes por Covid-19 e é o segundo do mundo em quantidade de vítimas fatais. Não se sabe aonde os números vão chegar, mas o ritmo acelerado com que a doença ainda cresce e a decisão de governadores e prefeitos de atender ao chamado do

governo federal para reabertura das atividades econômicas levam a crer que o futuro (ao qual o leitor tem mais acesso que eu neste momento) é pouco promissor.

João Pessoa (PB), junho de 2020

Tempo de coronavírus entre Portugal e o Brasil: relato de uma jornalista doutoranda, no além-mar

Roberta Matias Simões M. de Azevedo*

Viver uma pandemia e ter que ficar confinada não era algo que esperava para 2020. Havia feito muitos planos para este ano de números redondos, fechados, e um deles era concluir o doutorado que iniciei em 2017, aqui em Portugal. No início do ano, passei quase dois meses no Brasil e, em 29 de fevereiro, já estava em Lisboa, pronta para reassumir os estudos e realizar um trabalho temporário para o qual fui convidada.

Tudo caminhava bem e dentro do que havia sido planejado. Por motivo de trabalho, meu marido ficou no Brasil, com volta a Portugal prevista para o dia 22 de março. Até aquele momento, tudo que eu sabia sobre o novo coronavírus (SARS-CoV-2) e a Covid-19 era o que via superficialmente na imprensa e nas redes sociais. A doença estava na China, e alguns casos eram apontados em outros países. Não tinha caído a ficha, nem a minha nem a de quase ninguém com quem eu convivia, a não ser a da diretora executiva da Instituição Particular de Solidariedade Social na qual estava fazendo um trabalho temporário.

Dias antes de o governo português anunciar o isolamento social, a diretora reuniu a equipe e comunicou que estávamos prestes a iniciar uma nova forma de trabalho e de vida. Deveríamos organizar nossas coisas para começarmos a trabalhar em casa. Algumas colegas ainda questionaram e não acharam o teletrabalho em *home office* necessário, porém, de forma clara, a diretora executiva informou que o governo determinaria o isolamento social nos próximos dias, e a IPSS só estava antecipando para garantir a segurança de todos.

Assim, mesmo sem entender ainda bem o que nos esperava, entramos em isolamento social e começamos a trabalhar em casa. Era o dia 11 de março e, desde

* Jornalista, doutoranda em Ciências da Comunicação no ISCTE – IUL e mestra em Jornalismo Profissional pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB).

então, foram mais de sessenta dias, saindo apenas para ir ao supermercado ou à farmácia. Os dez primeiros deles passei, literalmente, sozinha em um apartamento de 50m². Foram dias estranhos e cheios de ansiedade pela volta ou não do meu marido para Portugal. Até o dia 18 de março, a passagem estava mantida; no dia 19, pela manhã, ele recebeu a notícia do cancelamento. Um grande estresse se instalou em mim, e comecei a trabalhar a possibilidade de ficar sozinha durante os próximos meses que, até então, não se fazia ideia de quantos seriam.

Naquele momento, já tínhamos mais clareza da situação: os números de casos e mortes cresciam, os governos dos países europeus e de outras partes do mundo foram fechando as suas fronteiras, os seus espaços aéreos, e passamos a viver a pandemia de forma muito mais real. As universidades portuguesas suspenderam as aulas presenciais, e passamos a ter aulas *on-line*. O isolamento social estava instalado, e o coronavírus se espalhava sem controle pelo mundo, derrubando “a ideia conservadora de que não há alternativa ao modo de vida imposto pelo hipercapitalismo”, como bem apontou o sociólogo Boaventura de Sousa Santos. De um momento para outro, tivemos que encontrar outras formas de trabalhar, consumir, divertirmo-nos e conviver. A maioria dos portugueses e estrangeiros, que vive em Portugal, respeitou as regras e ficou em casa dando exemplo para o mundo.

No mesmo dia 19 de março, no fim da tarde, abriu-se uma janela de esperança, e um amigo, através de outro amigo, conseguiu antecipar a vinda do meu marido para aquele mesmo dia, porém a viagem foi longa e cheia de escalas e conexões. Ele saiu de João Pessoa (PB), de carro, para o Recife (PE). Lá, pegou um voo com destino a Petrolina; de lá para São Paulo, e, de São Paulo, voltou ao Recife para só então poder vir para Lisboa. A viagem, que normalmente é feita em sete horas, durou 48 horas passando por quatro aeroportos, um deles localizado na cidade com maior número de casos de Covid-19 no Brasil.

Enquanto ele viajava, eu organizava a casa para recebê-lo e buscava informações sobre como proceder naquela situação: eu confinada, e ele fora do confinamento, vindo de um país com muitos casos de contaminação pelo novo coronavírus. Meu marido chegou no sábado pela manhã, e eu fui buscá-lo no aeroporto de Lisboa. O encontro tão aguardado não teve nada de romântico: os

dois usando máscaras, eu, no banco da frente, e ele, no banco de trás do carro. Não houve beijinho, abraço, nem outros carinhos, apenas um agradecimento. – Graças a Deus você chegou! Desabafei e arranquei com o carro para casa.

A partir de então, foram mais quatorze dias de isolamento social dentro da nossa casa. Ele, do quarto para a sala, e eu, do outro quarto para a cozinha. A cada uso do banheiro, lavávamos tudo com água sanitária. Só eu ia ao supermercado ou à farmácia. No nosso prédio, vivem muitos idosos, e o meu desespero, desde o dia que compreendi o que se passava, era contaminar um vizinho. Usava máscara, luvas e cobria os cabelos com um lenço para poder sair. Na volta, jogava a roupa na máquina, corria para tomar banho e voltava para a porta do apartamento para limpar com água sanitária tudo que trazia da rua. Um processo chato que apreendemos e transformamos em rotina.

Naqueles quatorze dias, fiquei neurótica com a higiene e quase perseguia o marido dentro de casa, procurando verificar se estava ele fazendo tudo direitinho. Lavar louças ou realizar qualquer atividade doméstica tinha que ser de máscara e luvas. Ele também passou a vigiar o que eu fazia e, no fim do isolamento do casal, dentro da própria casa, estávamos rindo um do outro, mas, atentos para não causar mal a ninguém. Fizemos uma pequena celebração de agradecimento, estávamos vivos e sem sintomas da doença.

Uma Quarentena entre o Brasil e Portugal

Nos primeiros dois dias, o meu sentimento era de falta de necessidade de tudo aquilo. Negava a situação e não queria acreditar que era tão grave. Organizava a casa, limpava tudo sem parar e ia alternando o trabalho com essa faxina, sem querer pensar muito na realidade. Porém, bastaram dois dias para abrir os olhos e perceber que aquilo não era passageiro nem era exagero.

Os números foram crescendo, e uma enorme ansiedade foi tomando conta da minha alma. A minha família e os meus amigos de infância, juventude, escola, universidade e trabalho, de tantos anos, estavam no Brasil. Quando eu via que, na Europa e em outros países do primeiro mundo, estavam enterrando milhares de mortos, desesperava-me, pensando no que seria do meu país tão fragilizado

quando se fala em saúde, educação e segurança. Peguei-me com Deus e passei a rezar ainda mais.

A cada dia em que acompanhava o posicionamento do presidente do Brasil, eu sofria, chorava mesmo, ficava pensando em quantos morreriam no meu país. Sofri por antecipação e, infelizmente, com razão de ser. Os dias, sozinha, foram bem longos e tristes. Eu chorava e ligava diariamente para minha mãe, para minha irmã e para alguns amigos, pedindo que se cuidassem, que se protegessem, que ficassem em casa... Poucos dias depois de o governo português determinar o isolamento social, alguns governadores e prefeitos brasileiros fizeram o mesmo, e a minha pequena João Pessoa entrou nesse processo.

Porém, desde o início, o que víamos daqui, ao contrário do que acompanhávamos em Portugal, era um falso isolamento. No Brasil, a política se misturou ao coronavírus, e apenas os que acreditavam no perigo invisível estavam em casa e eles eram uma minoria. A cada orientação do governo de Portugal ou nova informação sobre a Covid-19, eu tentava me comunicar com meus parentes e amigos: enviei mensagens, gravei vídeos e espalhei pelas redes sociais. Achava tudo aquilo uma loucura: pessoas nas feiras livres, nas filas de banco, na calçadinha da orla, malhando escondido nas academias... Queria salvar vidas, acreditando que a informação de quem já estava num processo mais adiantado da pandemia poderia ajudar.

Meu sentimento era de impotência quando, nos grupos de *WhatsApp* ou por conversas em vídeo chamada, alguns conhecidos desdenhavam da situação vivida naquele momento na Europa e não acreditavam que chegaria ao Brasil na mesma proporção. Eles repetiam, da maneira de cada um deles, as palavras do presidente da República “Isso é só uma gripezinha” ou “Aqui, o povo está acostumado a mergulhar em esgoto e escapa; se preocupa não, Roberta. Isso é doença que só mata velho”. Eu argumentava, tentava explicar que não era nada disso, repassava números reais e, em alguns casos, pouco adiantava.

Para não adoecer, reduzi o uso das redes sociais e passei a conversar e “cuidar” da minha família e dos amigos mais chegados. Telejornal do Brasil eu só acompanhava um e de Portugal, também. Dava vergonha observar como telejornais e portais de notícia de Portugal e de outras partes do mundo se referiam

ao presidente do meu país, e entristecia quando conferia os números da doença, que só cresciam. Mesmo limitando o acesso, tentando me concentrar no trabalho e na tese, o período de isolamento foi um misto de ansiedade, tristeza, choro, vergonha e medo que eu nunca tinha experimentado.

Quem pagou o preço por essa agonia toda foi a minha tese. Mesmo tendo vídeo aulas todas as semanas, eu não conseguia focar na leitura nem na escrita. Recebi auxílio de muitos colegas e até de ex-professores, mas nada funcionou. Foram mais de sessenta dias de pouca leitura acadêmica e, obviamente, pouca escrita: quem não lê, pouco ou nada escreve.

Os Números

Com a chegada do meu marido a casa, passei a receber um relatório oral diário com os números de casos e mortes pela Covid-19 nos principais países do mundo. Ansioso e meio perdido, sem saber como seria o amanhã para um homem que trabalha com eventos, ele passou parte dos primeiros quatorze dias dormindo, vasculhando a Internet em busca de uma saída ou conversando com amigos, que viviam a mesma angústia.

Eu acompanhava tudo aquilo com o coração apertado, mas tentava parecer tranquila para não piorar o clima. Era complicado! O relatório oral com o número de casos só nos deixava mais impressionados e tristes. Ficou claro, porém, como nosso amor era forte e verdadeiro. Já enfrentamos tantas tempestades e estávamos passando por mais uma, unidos e rindo de nós mesmos. Tudo isso já é algo para comemorar em dias tão cheios de incertezas e perdas.

O ser humano sempre soube que era ínfimo, porém alguns esqueceram disso e desafiaram o universo. Pagamos todos! Um inimigo silencioso, invisível e veloz se espalhou pelo mundo e ainda não foi contido. Neste dia em que escrevo o meu texto, Portugal já saiu quase completamente do estado de emergência e caminha pelo estado de calamidade, liberando, a cada quinze dias, o comércio, as indústrias, as atividades culturais..., tudo lentamente, porém, mesmo assim, temos visto o número de casos crescer em algumas regiões do país. Nesses casos, o governo tem isolado as regiões e adiado a abertura das atividades. O Brasil segue

desgovernado: mesmo com mais de 45 mil mortos e 935 mil casos de Covid-19, algumas cidades já saíram do confinamento sem nem o ter feito corretamente; outros decretaram *lockdown* depois de sessenta dias de isolamento social mal feito. O presidente segue minimizando a situação e inflamando seus seguidores, e estes continuam acreditando que tudo isso não passa de uma grande armação para retirá-lo do poder.

Eu sigo aqui, usando máscara e luvas, em algumas situações. Prefiro não arriscar e procuro seguir as orientações da Direção Nacional de Saúde de Portugal, respeitando as normas do país em que vivo hoje. Só posso dizer que a alegria de poder reencontrar os amigos que aqui fizemos foi enorme, mas meu coração continua aflito. Amo o meu país, amo meu povo e vê-los sofrendo e sem rumo não me deixa ter paz. Tenho tentado viver um dia de cada vez, como diz Mateus 6:34 “Basta a cada dia o seu próprio mal”. Fácil não é, mas estamos aqui para aprender.

Lisboa, Portugal, junho de 2020

Um relato da maternidade na pandemia

Márcia Dias*

- Ninguém me ama!
- Eu não tenho ninguém para brincar comigo.
- Eu estou triste.
- Eu queria ter uma mãe que brincasse comigo o dia todo e que não precisasse trabalhar.
- Minha mãe só trabalha, só trabalha e só estuda, só estuda.

Em meio à pandemia do coronavírus, nos últimos dois meses, essas são as frases que mais martelam em minha cabeça, diariamente. Elas são da minha filha, Uly Virgínia, de apenas quatro anos de idade, que tem vivido e convivido ao meu lado esse momento atípico o qual nunca pensei viver.

Hoje, no alto dos meus 37 anos, tento me readaptar a tudo a que estava acostumada. Como adulta, até consigo passar por essa experiência, buscando me reinventar, mas percebo que quem mais sofre são as crianças. Apesar do universo digital e suas várias possibilidades, a minha filha é acostumada ao ar livre, a correr, a brincar com objetos físicos e, principalmente, compartilhar desses momentos com os colegas da escola, já que, como é filha única, não tem outras crianças da mesma faixa etária para dividir a rotina.

Sou jornalista formada desde 2006 pela Universidade Federal da Paraíba e, há dez anos, atuo como editora-geral do portal www.pbagora.com.br, além de conciliar tal atividade com a função de técnica administrativa do quadro efetivo da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), lotada na Coordenadoria de Comunicação (Codecom). Trabalhar em *home office* nunca foi um fardo, mas sim um prazer com que já convivo há alguns anos, porém compartilhar desse momento de trabalho em

* Graduada em Jornalismo e Relações Públicas pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Especialista em Comunicação Digital e *Marketing* de Dados pelo Centro Educacional Reinaldo Ramos (Cesrei). Editora do portal “PB Agora”, servidora da Coordenadoria de Comunicação da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB).

casa, tendo de realizar os trabalhos domésticos com mais intensidade e ainda com uma criança sedenta por atenção e cheia de energia sem poder corresponder às suas expectativas, maltrata este coração de mãe, que sabe que tem que trabalhar para manter o emprego e ajudar no sustento da família e, de tabela, o da própria filha. Aliás, é por ela que todo esforço, tanto meu quanto do pai, é despendido.

Nesse ínterim, o pai, que trabalha em um hospital, como gestor em Tecnologia da Informação, não pode parar. Ele atua entre as atividades essenciais que não aderiram ao isolamento social, ficando ausente diariamente de casa, só retornando no período noturno. O carinho entre pai e filha sempre foi latente, mas, por conta das medidas restritivas de prevenção para o não contágio do vírus, nossa filha não pôde mais dar aquele abraço apertado quando ele chega do trabalho. Pelo bem dela, e meu também, quando volta para casa, primeiro ele tem que se desinfetar, tirar os sapatos, colocar as roupas e máscara em uma sacola, passar álcool nos pertences que porta e logo correr para o banheiro para tomar banho. Só depois de todo esse processo é que ele pode dar o abraço pelo qual a pequena tanto ansiava, e o meu beijo cotidiano.

Pode até parecer besteira, mas o fato de o lazer estar inserido na Constituição da República como Direito Social, no título dos Direitos Fundamentais, hoje faz mais sentido do que nunca. Ter lazer é realmente fundamental para relaxar o corpo, recarregar as energias, conviver em sociedade e, acima de tudo, despertar o lado criativo e produtivo do ser humano. Para uma criança acostumada a ter atividades escolares, natação, balé, inglês, com uma rotina movimentada, ter isso frustrado de repente é, para ela, incompreensível e, para nós, pais, um desafio.

Mas o desolamento não para por aí. Por já compreender algumas coisas, o noticiário também a afeta. Questionamentos são diários, porém a compreensão de ter que ficar em casa para não se contagiar e quando sair usar máscara já foi absorvida. Nem ela nem nós queremos ficar doentes nem correr o risco de perder algum ente querido. Ela sempre repete que não quer que nem eu nem o pai morramos agora.

Em um dia, pensativa, ela disse que estava com saudade de ir ao balé. Eu expliquei que, por conta do coronavírus, ela não poderia ir. Então, ela perguntou quando poderia ir viajar para casa dos avós, e eu repeti a mesma resposta. Daí,

ela falou da natação, que nunca mais eu a havia levado... Mais uma vez, dei-lhe a mesma explicação: que teríamos que evitar o contágio com o vírus. Foi aí que ela soltou a reflexão: “ – Mamãe, eu acho que esse coronavírus é um homem muito egoísta; ele não divide nada com ninguém, quer o balé pra ele, a natação pra ele, até a casa dos meus avós ele quer pra ele... Não pode ser assim, tem que dividir, tem que saber compartilhar”.

Em outro momento, perguntou sobre a viagem das férias escolares. Disse que gostaria de ir para um hotel e, pela quinta vez, tentei explicar que tudo estava fechado até esse vírus ir embora. Ela então perguntou se não haveria algum hotel muito distante a que esse vírus não tivesse chegado ainda, para que a gente pudesse ir para lá, divertir-se. São muitos questionamentos seguidos das ‘soluções’, mas, enquanto isso não passa, quando chegam os finais de semana, tentamos compensar com ‘tarde de cinema’, ‘dia de culinária’, ‘dia de pintura’ etc.

Em todo esse processo, fazemos o papel de pedagogos e psicólogos como podemos, com fito de evitar futuros impactos no desenvolvimento dos nossos filhos, mas também na busca de algo que seja a nossa válvula de escape nessa nova realidade. Para mim, é a família.

Nunca foi tão importante ter um marido compreensível e uma filha amorosa, além de pais e irmãs que procuram sempre nos animar com mensagens positivas. E, enquanto tudo isso não passa, o convívio com os familiares segue pela rede mundial de computadores, sendo nossa principal defesa e fonte de informação.

João Pessoa (PB), maio de 2020

Eu tive e venci a Covid-19

Débora Cristina*

Quem conhece a rotina de uma jornalista, seja ela de qual meio de comunicação for, sabe que o trabalho é sempre regado a muita emoção. As notícias vão acontecendo, vem a pressa para apurar e divulgar. Tudo é instantâneo! Em março, quando se começou a divulgar os primeiros casos de contaminação pelo novo coronavírus aqui no Brasil, sabíamos que algo muito forte estava chegando e poderia mudar a nossa rotina de trabalho. No entanto, não tínhamos ideia do quanto isso seria modificado.

Trabalho na TV Cabo Branco há dezenove anos e já passei por muitas transformações de linguagem, de rotina de trabalho, de equipes diferentes, mas nada comparado a essa experiência de viver uma pandemia tão de perto. Antes mesmo que os primeiros casos de Covid-19 fossem registrados aqui na Paraíba, a Rede Paraíba de Comunicação já tomou as primeiras medidas de segurança, seguindo um protocolo de Saúde da OMS. Foi decidido que todas as pessoas de grupos de risco ficassem trabalhando de casa, em *home office*. Com isso, foi necessário fazer toda uma adaptação de funções, conectar computadores e celulares de quem estava trabalhando direto de casa. O que já era desafiador ficou ainda mais.

Como editora-chefe do JPB1, juntamente com a chefia direta da Redação, fizemos as modificações necessárias de forma que o trabalho pudesse fluir da melhor forma para todos.

Uma grande mudança também foi necessária na rotina de pautas. Com tudo novo – um vírus ainda desconhecido, como também o detalhamento das formas de contágio e prevenção – fomos seguindo as pautas de acordo com a nova demanda. Houve também um cuidado maior com os locais para onde enviaríamos nossas equipes de reportagem, para que ninguém fosse contaminado. Evitamos

* Formada em Jornalismo pela Universidade Federal da Paraíba, já passou por vários veículos de Comunicação da Paraíba. Atualmente é editora-chefe do JPB1, da TV Cabo Branco, e funcionária pública concursada do Estado da Paraíba.

pautas a serem cumpridas em que houvesse algum tipo de aglomeração, em locais públicos onde não fosse feito um trabalho de higienização mais cuidadoso. Nesse momento, a tecnologia nos ajudou demais! Antes, respeitando o padrão de qualidade de imagem e som, evitávamos entrevistas que fossem enviadas por telefone ou computador. Claro que, em casos de flagrantes, dependendo da relevância da informação, nós a usávamos, mas não era com frequência. Em meio à pandemia, isso também mudou. O número de entrevistas feitas por teleconferência passou a ser maior, e, dessa forma, conseguíamos ampliar o leque de informação, a velocidade com que ela chegava ao telespectador, cumprindo nosso maior objetivo e papel social.

Outra mudança na nossa rotina na redação foi a presença de entrevistados também no estúdio na TV. Nossos colunistas, que semanalmente estariam lá, passaram a fazer a transmissão de casa mesmo, via telefone. No começo, houve alguns problemas técnicos, a Internet não ajudava tanto no horário de pico, mas, com o tempo, isso foi se adaptando muito bem.

Pessoalmente, enfrentei alguns problemas. Mãe de três filhas e com meus pais fazendo parte do grupo de risco (são hipertensos e idosos), redobrei os cuidados para não levar o vírus para dentro de casa. Os cuidados para evitar o meu contágio foram redobrados. Por ser mãe de criança, sempre andei com álcool em gel na bolsa, na gaveta da mesa de trabalho, no porta-luvas do carro. Antes mesmo da pandemia, já fazia isso e era conhecida pelos amigos por essa preocupação em manter tudo limpo. Não imaginava que, tempos depois, em meio à pandemia, isso seria um “lugar comum” à rotina de todo mundo.

Mas, logo nas primeiras semanas da pandemia, o medo de me contaminar foi ficando muito mais sério. Eu não conseguia mais ter uma noite de sono tranquila, tinha pesadelos horríveis, perdia o sono. No outro dia, tinha que vencer o cansaço e o medo, e retomar o trabalho mesmo assim. Em abril, já não tinha mais energia para nada, o pânico tomou conta e precisei, pela primeira vez na vida, procurar ajuda profissional. Depois da consulta, a revelação de que teria que tomar um calmante tarja preta, o que não nunca tinha feito em mais de quarenta anos de vida. E ainda bem que o fiz! Só assim pude voltar ao meu estado normal. Depois de

um mês usando o medicamento, não precisei tomá-lo novamente e fiquei muito feliz por isso.

Dois semanas depois que tinha parado a medicação tarja preta, num dia comum, cheguei do trabalho, almocei e fui tirar um cochilo. Quando acordei, senti a garganta completamente fechada. Já tinha tido outras crises de garganta, mas nunca tinha ficado assim tão rapidamente. O medo de ser Covid tomou conta de mim, mas tentei não me desesperar. Afinal, poderia ser só uma crise de garganta mesmo. Imediatamente, comuniquei o fato às minhas duas chefes diretas e já liguei para um consultório médico em busca de uma consulta de urgência. Fui sozinha e tomando todas as precauções. Depois de analisar minha garganta, a médica disse que já iria passar para que tomasse os medicamentos para Covid-19, uma vez que a dor de garganta era um forte indício da doença. Saí do consultório me sentindo ainda pior, física e psicologicamente. Passei pela farmácia, com medo de contaminar alguém, tomando cuidado para não tocar em nada, para não chegar perto de ninguém, respeitando o distanciamento. Afinal, e se fosse mesmo Covid? Comprei o Kit de Medicamento prescrito e voltei rapidamente para casa. Imediatamente, pedi que minhas filhas fossem para a casa da avó e fiquei isolada. Apenas cinco horas depois de sentir a dor na garganta, eu já estava tomando o antibiótico. No fim da noite, apareceu a dor também no ouvido, mas eu ainda tinha fé de que poderia ser apenas uma crise de garganta. Adormeci sem febre.

No outro dia, 14 de maio, eu não conseguia levantar da cama para ir ao banheiro. A dor no corpo inteiro, a falta de forças, tudo era assustador. Comecei a ligar para médicos amigos que estavam na linha de frente do combate ao novo coronavírus. Será mesmo que eu tinha pegado isso? O medo era enorme. Consegui marcar o exame a ser realizado na Secretaria de Saúde. Nos dias seguintes, as dores no corpo só aumentavam... Parentes vinham deixar comida e remédios na porta do meu quarto, usando luvas e máscara. Além do medo de piorar, tinha também o medo de já ter contaminado minhas filhas, meus pais e amigos antes do isolamento. Chorei muito sozinha..., por medo disso, por medo de piorar e morrer. Cinco dias depois, veio uma equipe da Secretaria de Saúde para fazer o teste rápido. A enfermeira disse: “Em no máximo dez minutos, vai aparecer o resultado aqui...”. Dois minutos depois, ela disse: “Deu positivo rapidamente, sua carga viral deve

estar alta”. Agradei e voltei para o meu quarto onde estava isolada. Chorei muito mais. Avisei a todos os parentes e amigos.

Os próximos dias foram ainda piores. Além das dores do corpo, do mal-estar, da falta de olfato e paladar, chegou a tão temida falta de ar. A sensação de respirar, puxar o ar e sentir como se ele não entrasse foi apavorante demais! Mesmo em casa, sozinha, consegui um oxímetro para monitorar a oxigenação no sangue. Os médicos que estavam me acompanhando disseram: “Se você medir e ficar abaixo de 93, é sinal de que você precisa ir imediatamente para o hospital, ok?”. No 8º dia, fiz também o PCR, exame bem chatinho, colocando o cotonete dentro do nariz e depois também na garganta. Incômodo demais. Naquela altura do processo, com todos os sintomas fortes, eu não tinha mais dúvida de que era realmente a Covid. Soube que, na empresa onde trabalho, outras duas pessoas também tinham testado positivo logo depois de mim. Será que eu tinha sido a pessoa que as contaminou? Fiquei ainda mais triste com essa possibilidade.

No 10º dia, a falta de ar estava ainda mais forte, eu não conseguia dormir, nem sentada. O oxímetro começou a mostrar 92, 91... até 90. Preferi não falar aos médicos. O medo de ser internada, depois entubada, se transformou em pavor. Falei a um dos médicos apenas que a falta de ar tinha piorado. Ele me disse: “Olha, ainda não há estudos que comprovem que funciona, mas há uma nova linha de estudo esclarecendo que uma alta dose de corticoide pode ajudar a melhorar a falta de ar... Quer tentar?”. E, por acaso, eu tinha escolha? Claro que não! Eu só não queria ir pra o hospital! Se fosse para morrer, que fosse em casa (decisão irresponsável e covarde, mas sempre tive medo de morrer e deixar minhas filhas sem mim).

Tomei o corticoide e, à noite, já me senti um pouco melhor. No outro dia, já respirava melhor também. Fui orientada, mesmo assim, a ir ao hospital para fazer uma tomografia do pulmão. Consegui fazer já no 13º dia. Foi a primeira vez em que saí de casa nesse tempo todo. Como já me sentia melhor, preferi ir dirigindo, para não correr o risco de contaminar ninguém. No caminho até o hospital, vi muitas pessoas aglomeradas, sem máscara, conversando como se não houvesse um vírus mortal e invisível por aí. Chorei, mas a vontade mesmo era gritar e avisar a todos que o vírus era real, que se protegessem, que não achassem que era só uma gripezinha.

Fiz o exame, e o resultado saiu no outro dia. Ao enviá-lo para os médicos que estavam me acompanhando, os dois foram unânimes em dizer que eu estava curada, sem sequelas nos pulmões. A alegria tomou conta de mim, minha vontade era abraçar minhas filhas naquele instante, mas preferi esperar mais alguns dias, para garantir que eu não ia passar o vírus para elas. Somente dezoito dias depois de ter me isolado, tive coragem para sair e rever todo mundo da minha família. A sensação de vitória era contagiante, igual ao vírus.

Hoje, permaneço tomando todos os cuidados, limpando tudo, passando álcool em gel em tudo, saindo o mínimo possível e repassando a informação de que, sim, o vírus é real! Existe e é muito perigoso. A cada notícia de que alguém morreu, penso nos últimos momentos daquela pessoa, que teve que encarar a morte da forma mais solitária possível, sem nem ao menos poder se despedir de quem amava. Essas pessoas que morreram nunca serão apenas números. Rezo por elas. E dou graças a Deus por hoje poder dizer: “ – Eu venci a Covid-19”. E espero poder, muito em breve, dar a notícia de que “a vacina chegou! Estamos todos livres desse vírus”.

João Pessoa (PB), julho de 2020

Isolamento: sobram crises e falta atenção à saúde

Glaudenice Nunes*

Sabe aquela frase insinuando que “um raio não cai duas vezes no mesmo lugar”; ou esta outra: “quando uma porta se fecha, outras se abrem”; ou ainda esta “Deus é brasileiro”? Não tenho mais dúvidas ou ilusão de que elas são falsas. Raios caem, sim, duas vezes ou mais, no mesmo lugar; nem sempre outras portas se abrem quando uma fecha e, se Deus já foi, deixou de ser cidadão brasileiro, faz tempo. Quer prova disso? A eleição de Bolsonaro, seguida da pandemia do novo coronavírus. E o resultado não poderia deixar de ser catastrófico.

A biografia de Bolsonaro não deixava dúvidas de que não daria certo, que o “barco” ficaria desgovernado. Como alguém que não apresentou plano algum de governo para o país (é tanto que se recusou a participar dos debates que antecederam as eleições) tem como gerir uma Nação? Como ajudar a população com os problemas cotidianos de violência, falta de emprego, educação e saúde precária, entre tantos? Como alguém com a cabeça, o comportamento de Bolsonaro, sua vida pregressa, poderia ajudar o país a lidar com uma grave crise de saúde, como a da Covid-19, com grandes reflexos na economia (que já patinava)?

Sei que o governo brasileiro não é responsável pelo surgimento da pandemia. Mas é responsável pelas consequências diante da forma com que trata os problemas. O resultado está aí: o país já ultrapassou a terrível marca dos 45 mil mortos. Até julho de 2020, 45 mil vidas perdidas, enquanto o governo ainda desdenha do coronavírus.

Rezo e espero, de coração, que tudo que estamos enfrentando sirva de lição. Não se pode fazer “roleta russa” com política, com a escolha dos nossos representantes nos legislativos e executivos. De pessoas despreparadas, mal-

* Natural de Alagoa Grande. Formou-se em jornalismo na UFPB e, desde o final do curso, atua na área. No jornalismo, já ocupou vários cargos, entre eles o de editora de política do jornal *O Norte* e de *A União*. Atualmente, trabalha no Parlamento/PB, um dos mais conceituados portais de notícias do Estado.

intencionadas, que muitas vezes usam a política como trampolim para ganhar dinheiro, dar-se bem na vida, em detrimento do sofrimento da população, já temos exemplos e experiências suficientes. Então, é preciso saber escolher bem nossos representantes.

E, diante desse quadro caótico em que o país se encontra, mergulhado em uma grave crise de saúde, econômica, política, com milhões de desempregados, medo, preocupação e incredibilidade são as palavras que mais definem meus sentimentos durante o período de isolamento social, que, apesar do surgimento de novos casos e mortes a cada dia, começa a ser flexibilizado, sob pressão do setor econômico.

Como trabalho em um *site* de notícias, comecei a acompanhar os relatos sobre o vírus logo no início do ano, ainda em janeiro de 2020, quando começaram a ser divulgadas as primeiras informações sobre uma “doença misteriosa” que havia infectado algumas pessoas na China.

Naquela época, a própria Organização Mundial da Saúde (OMS) já alertava para os eventuais riscos do vírus, uma vez que havia relatos de que ele já tinha chegado a outros países.

A medida que a situação foi se complicando, com pessoas morrendo, mais países afetados, mais gente contaminada, comecei a me preocupar. Uns quatro dias antes do Carnaval, uma irmã e duas sobrinhas viajaram para um *tour* pela Europa, passando por países como a Itália, Espanha, França e Portugal. Além da preocupação com a situação delas, só pensava na minha mãe, de 88 anos, com quem minha irmã mora. Foram noites sem dormir direito.

Eu lia ou postava notícias sobre casos na Itália, mandava os *links* para elas, que relatavam estar tudo tranquilo, aparentemente. Até mesmo no Brasil não havia nada sobre o vírus, só muita gente despreocupada, brincando o Carnaval.

Uma semana depois de elas terem retornado, a Itália decretou quarentena. Também começaram a pipocar os casos na Espanha e outros países na Europa. Como já sabia do período de quarentena, que os países onde os casos estavam sendo registrados estavam aplicando, a partir do dia da chegada delas fiquei contando os quatorze dias, para observar se ninguém adoecia.

Tenho uma grande amiga, também jornalista, Sandra Vieira, – brinco que ela é hipocondríaca – que avisou que só chegaria perto de mim depois da quarentena. E olha que por aqui ainda nem se recomendava isso.

Mas, não demorou muito. E aqui abro um espaço para elogiar a postura de gestores estaduais e municipais que, diante da inércia, da falta de iniciativa do governo federal, tomaram medidas para conter o vírus, seguindo as sugestões da Organização Mundial de Saúde (OMS), o que salvou muitas vidas.

Desde o início do isolamento, saí pouquíssimas vezes, só para ir ao supermercado, médico ou farmácia. Conto nos dedos as vezes em que saí de casa. A minha filha está trancada desde então.

Assim como para a maioria, acredito, não tem sido fácil. Antes mesmo de fazer o curso de Comunicação Social, na Universidade Federal da Paraíba (UFPB), eu já trabalhava. Também comecei a atuar no jornalismo cedo, tão logo concluí o curso, na redação de o extinto jornal *O Norte*. E, desde então, não parei. Minha vida sempre foi uma correria, como a de tantos outros profissionais de imprensa, e, talvez por isso, tenha me acostumado a tanta movimentação. Adoro andar, sair, ir para *shoppings*, cinema; concluindo, não paro, ou melhor, não parava em casa.

E agora, aqui estou, “presa” há um bom tempo, trabalhando *home office*. Mas, sempre reconheci a gravidade da situação e sei que é por uma boa causa.

Nesse período, já passei por alguns apertos. Horas de desespero. Pode até parecer título de filme, mas não é. Uma noite, minha filha, Júlia, que quase nunca adocece, saiu do quarto, transpirando bastante e muito pálida, dizendo que estava passando mal, com fortes dores e pedindo para ir a um hospital. Pense num desespero, sem saber o que fazer, se levava para o hospital, correndo o risco de ser infectada pelo coronavírus, sem saber se já estava com a doença.

Além de alguns “aperreios”, computador apresenta problema num momento desse; restauração dentária inventa de cair, (logo agora?); o trabalho parece ter duplicado, triplicado. Houve momento em que achei que ia ficar bêbada de tanto sentir cheiro de álcool durante a higienização das compras: limpar saco de bolacha, chocolate, lata de leite, lavar limão, lavar embalagem do próprio sabão! Vai levar o lixo para fora, lava o calçado, vai no supermercado, tem que tomar banho e lavar a roupa toda. Meu Deus! Como dá trabalho. Agora imagine quem tem criança!

Apesar da trabalhadeira, da cansa, dos momentos de solidão, viagem cancelada, repito, é por uma boa causa. Mas, e a dor de milhares de pessoas que perderam pais, filhos, sobrinhos, irmãos, amigos, esposos, esposas, companheiros de trabalho? E os milhares de desempregados, dos que estão passando necessidade, fome?

E os proprietários de empresas, principalmente micro e pequenas empresas, que tiveram que fechar as portas? Se, por um lado, o isolamento é o principal fator para conter a disseminação do vírus, já que não existe uma vacina ou um medicamento eficaz contra a doença, por outro, ele também afeta empresas, que, fechadas, viram o dinheiro que entrava todos os meses diminuir, sumir...

Então, choca ver que, mesmo depois de milhares de pessoas terem perdido a vida por conta da Covid-19, muitos não entenderam a gravidade, ou fingem não entender.

Choca ver o país à deriva, em âmbito federal, mergulhado em uma crise política quando todas as atenções deveriam estar voltadas para o enfrentamento de uma batalha que tem provocado abertura em massa de covas em cemitérios, que tem ceifado milhares de vidas, que tem provocado lágrimas, dor, desemprego e fome.

Choca ver o posicionamento adotado pelo governo federal em relação à pandemia, minimizando sua gravidade, deixando sob a responsabilidade de governadores e municípios a solução da crise sanitária e econômica também. Porque, sim, o governo federal falhou na área de saúde e, apesar de só se preocupar com a economia, em detrimento da necessidade de salvar vidas, também falhou nesse setor, ajudando a agravar ainda mais o desemprego e, conseqüentemente, a pobreza no país.

E o que o futuro nos reserva? Sinceramente, não sei. Espero que as coisas mudem, que as pessoas amadureçam politicamente, que saibam escolher melhor seus representantes. Não podemos prever o futuro, não sabemos o que vem pela frente, então é melhor que estejamos bem mais preparados.

Resta preocupação, mas também resta esperança. E espero, de coração, que tudo passe, afinal, como diz o grande José de Alencar, em seu romance Iracema, “Tudo passa sobre a terra”.

João Pessoa (PB), junho de 2020

A nova agenda envelheceu e a tensão tomou conta do nosso cotidiano

Eloise Elane*

Tudo começou dias antes de ser decretado o distanciamento social na Paraíba. Precisamente no dia 6 de março de 2020, quando o meu marido, Wellington Farias, precisou se submeter à sexta cirurgia, num período de onze meses, para prosseguir com a remoção de um tumor na bexiga.

Em João Pessoa, onde moramos, o temor pela chegada da pandemia do coronavírus ao Brasil era tema de permanentes conversas entre todos. Havia um receio latente do que poderia acontecer, em função do caos já verificado em outros países, sobretudo na Itália. Ali o contágio e os casos de mortes assombraram o mundo, como também ocorreu nos Estados Unidos.

Meu marido teve alta do Hospital Napoleão Laureano dois dias após bem sucedida cirurgia sob a responsabilidade do Dr. Porfírio Fernandes, um campinense radicado na Capital. Fomos para casa e, desde então, ficamos em isolamento total. Para cuidar dele, logo na primeira semana pedi permissão ao meu chefe, Marcos Wéric, diretor de Comunicação da Assembleia Legislativa, para ficar trabalhando de casa: as notícias que produzia, conforme as pautas sugeridas, depois de redigidas, eram enviadas pelo aplicativo *WhatsApp*.

Retornei ao trabalho presencial no dia 16 março. Logo fiquei sabendo que o presidente da Assembleia Legislativa, Adriano Galdino, iria decretar a suspensão das atividades presenciais da Casa de Epitácio Pessoa por quinze dias. O distanciamento social foi decretado para acontecer a partir do dia 19. Já a partir do dia 17, no entanto, fomos orientados a ficar em casa. A partir daí, o trabalho

* Nasceu em João Pessoa, no dia 27 de março de 1964. Filha de Elza e José Gonçalves de Menezes. Formada em Jornalismo pela UFPB, iniciou sua carreira em 1986, no Jornal *A União*. Trabalhou também nos jornais *O Norte* e *Correio da Paraíba* e na TV Cabo Branco, como produtora de notícias. Dos 34 anos de profissão, dedicou cerca de vinte anos à assessoria de Imprensa, com passagem no Tribunal de Justiça da Paraíba (TJPB), Tribunal Regional Eleitoral (TRE-PB) e Ministério Público da Paraíba (MPPB).

passou a ser remoto: fazia a cobertura das sessões realizadas por videoconferência, através do *Youtube*.

No primeiro momento, o distanciamento social não me causou apreensão, mesmo porque significava que poderia passar uns dias em casa cuidando de Wellington e trabalhando tranquilamente. Somos quatro criaturas morando em um apartamento com 51m² de dois quartos: eu, Wellington, nossa filha Vanine Elane e nossa cadelinha Lôla, que para nós também é gente.

Para vencermos a monotonia decorrente de dias em confinamento no pequeno apartamento, decidimos montar uma agenda de atividades conjuntas. Cumprir essa agenda não seria difícil, pois sempre fomos acostumados a dedicar longos momentos de conversa familiar. Contar o que havia acontecido durante o dia, comentar sobre as coisas que estavam se passando no Brasil, falar de filme, música e tantas outras situações. Assistir à TV nunca foi o nosso forte, ao ponto de chegarmos ao isolamento social sem que tivéssemos um aparelho de TV em casa, e ele não nos fazia falta, pois procurávamos nos informar por *sites* de notícias, programas de rádio, pelas redes sociais.

A agenda de atividades logo ficou pronta: todos os dias, eu e Vanine deveríamos acordar, entre 5h e 6h. Levaríamos Lôla para fazer suas necessidades fora do prédio onde moramos, depois ligaríamos o computador e faríamos exercícios pelo *Youtube*, pelo menos por 45 minutos, diariamente. Depois, eu organizaria o café da manhã para, juntos, fazermos o desjejum. Pela manhã, Vanine faria as atividades inerentes ao trabalho que desenvolve com o irmão, Djair Alexandre, em uma empresa de licitação. À tarde, faria o trabalho de pesquisa do Mestrado de Engenharia Civil e Ambiental, que cursa na Universidade Federal da Paraíba.

Wellington estava convalescendo e ocupava seu tempo com Netflix, programas de rádio, leitura de livros e, no meio da tarde, eu dava uma pausa nas minhas atividades para digitar a sua coluna diária para o “PBAgora”. Ele ditando, e eu digitando (e às vezes, opinando). O material produzido também era enviado à editoria do portal pelo *WhatsApp*.

À noite, nós tínhamos nosso momento de leitura coletiva. Esse foi sempre um hábito em família: escolher um livro, de preferência um clássico ou de contos, para lermos juntos. E assim, íamos revezando a leitura em voz alta e dando as

nossas impressões sobre o que líamos. O primeiro livro escolhido foi “Mulheres que correm com lobos”, da escritora Clarissa Pinkola Estés. São contos um pouco complexos. Líamos, comentávamos e dávamos um reforço, ouvindo um *podcasts* em que duas mulheres comentavam cada conto, dando as suas impressões.

Os nossos sábados e domingos eram livres de trabalho e estudos, o que possibilitava pormos nossas conversas em dia, fazer exercícios, a leitura coletiva e as nossas leituras individuais, darmos nossos cochilos, ou cada um fazer o que quisesse, individualmente. As refeições, fizemos sempre juntos: café da manhã, almoço e janta.

Em um dado momento, percebemos que uma TV fazia falta, mas não qualquer aparelho de televisão. Tinha que ser uma *Smart TV*. Tudo isso para melhor usufruirmos da programação da Netflix, do *Youtube* e outras plataformas disponíveis na rede mundial de computadores. Aproveitamos uma promoção do Dia das Mães e compramos uma TV de cinquenta polegadas, que estava dentro do padrão top da época e, para ampará-la, um *rack* com painel. Mas o chamego com *Smart TV* durou apenas duas semanas.

Igreja dentro de casa

Costumo fazer as minhas orações diárias. As missas já não podiam ser presenciais, pois, por determinação do Arcebispo da Paraíba, Dom Manoel Delson, as paróquias teriam que se adaptar ao momento de pandemia e passaram a transmitir os seus eventos, especialmente as missas, pela *Internet*. O grupo de oração a que pertenço ficou se comunicando só por *WhatsApp*, e umas com as outras se falavam por telefone, chamadas de vídeos. Às vezes, as chamadas de vídeo eram coletivas.

Eu, minhas irmãs e duas sobrinhas, que moram em Portugal, criamos o Grupo do Terço no *WhatsApp* para rezarmos diariamente. Nessa brincadeirinha, consegui arrastar Wellington e Vanine para participarem do momento de oração.

Se eu tinha dificuldade de assistir à minha missa diária na Igreja, pela *Internet* passei a participar todas as noites, acompanhando a transmissão da Comunidade Fraternidade Oblatos pelo *Instagram* (@fraternidadeoblatos). Os irmãos Oblatos

também me favoreceram a adoração diária, das 15h às 16h. Às vezes, aproveitei para acompanhar a Oração da Noite que eles transmitem às 21h.

A falta de receber a Sagrada Eucaristia presencialmente tem sido muito difícil, mas passei a exercitar e desejar ardentemente uma verdadeira comunhão espiritual com Jesus, clamando a Ele pelo meu fortalecimento e para nos livrar da Covid-19, pois em minha família, incluindo a mim e a Wellington, muitos são do grupo de risco.

As missas dominicais passaram a ser ora pela Rede Vida, ou TV Aparecida, na *Internet*, ora pelo *Instagram* da Paróquia Nossa Senhora do Perpétuo Socorro (@perpetuosocorrojp), à qual pertenço.

Paralelamente a tudo isso, a cada terça-feira, durante nove semanas, rezamos uma Novena das Santas Chagas de Jesus, por sugestão do nosso colega Humberto Barbosa, que carinhosamente chamamos de Beto de Barbozinha.

Trabalhando triplamente

Quem disse que seria fácil, como eu havia pensado? O que parecia podermos “tirar de letra” e fazer do nosso distanciamento social um período leve e descontraído, com agenda programada e tudo, sem tédio, foi caindo por terra, pois nossa agenda nos criou uma nova rotina que, com o passar do tempo, também foi nos cansando. Os primeiros trinta dias foram perfeitos e seguidos à risca; depois, começaram as falhas. O humor, em determinados momentos, transformou-se em mau humor.

Para podermos cumprir o distanciamento social, tomamos diversas providências para a nossa proteção e dos que nos rodeiam. Dispensamos a presença de Detinha, nossa faxineira quinzenal, e também a nossa lavadeira de roupas. Garantimos o seu salário mensal, sem que ela precisasse nos prestar o serviço. A gravidade da ocasião e as nossas consciências indicavam que era preciso garantir a renda para o sustento da família.

Providenciamos a compra de máscaras, álcool em gel 70% e álcool líquido 70%. Conhecendo um rapazinho que trabalha no Mercado Psiu, próximo a nossa residência, passamos a pedir a nossa feira pelo *WhatsApp*, que era entregue em

regime de entrega em domicílio. Todos os sábados, encaminhávamos a nossa lista para o jovem Whitney, que organizava os produtos e levava-os até o prédio com uma maquineta para efetuarmos o pagamento com cartão de débito. Nunca pensei que um dia teria que lavar pacotes e mais pacotes de feijão, arroz, café, macarrão e toda feira, para matar um inimigo invisível e evitar a contaminação que poderia ser letal.

A louca da limpeza

Presente 24 horas dentro de casa, eu comecei a dividir meu tempo de agenda programada para a pandemia com os serviços de cozinha e de limpeza, além das tarefas da Assembleia Legislativa, com a cobertura de sessões ordinárias e reuniões de comissões técnicas transmitidas pela *Internet*. Cada dia escolhia um compartimento e fazia aquela faxina “que só nós donas de casa sabemos fazer”. Nesse momento, encontramos todos os “defeitos” da faxineira que tem, num único dia, a obrigação de arrumar com a “perfeição que desejamos” todos os compartimentos da casa.

No princípio foi fácil. Sobrava coragem para cada dia eleger o que iria limpar. Mas fui ficando cansada, pois “era eu sozinha pra limpar, cozinhar e fazer tudo, enquanto os outros só desorganizavam”. Assim, aos pouquinhos, fui ficando ranzinza, ao invés de aprender a distribuir tarefas.

Mas, outra coisa dava prazer. Eu e Vanine passamos a cozinhar bolos, doces e até salgadinhos juntas. Fomos descobrindo receitas novas. Com toda essa euforia de cozinheiras, fomos ganhando uns quilinhos a mais. Tentávamos controlar os estragos da aventura culinária, com os exercícios diários. Começamos com vinte minutos diários de exercícios e dez de meditação e fomos, aos poucos, aumentando para quarenta, cinquenta, sessenta minutos. Vanine deu um jeito de fugir aos exercícios, eu continuei aumentando cada dia mais e inserindo um pouco de dança.

Equilíbrio emocional

As notícias de contaminação pelo coronavírus na Paraíba e no Brasil foram nos deixando cada vez mais tensos. A Covid-19 já começava a chegar próxima de nós, atingindo pessoas conhecidas. Colegas de profissão, amigos e até familiares. Em alguns casos, chegaram a óbito. Combinamos de não acompanhar o noticiário, pois ficávamos cada vez mais preocupados.

Desde o princípio, criamos uma neurose de lavar as mãos cuidadosamente a todo o momento, mesmo sem sair de casa, e de tomar banho de álcool em gel 70%. Poucas vezes precisei quebrar o distanciamento social. Fui algumas vezes a farmácias para comprar os nossos medicamentos imprescindíveis e, por três vezes, tive que resolver algo na agência da Caixa Econômica. Diariamente precisava descer do prédio a fim de levar Lôla para fazer suas necessidades, sempre descendo e subindo escadas, apesar de morarmos no quarto andar, mas mantendo distância dos moradores.

A máscara e o álcool em gel têm sido nossos companheiros permanentes. Os nossos vizinhos de apartamento, no princípio, olhavam para mim e Vanine como se fôssemos umas ETs, pois éramos as únicas a usar máscara no prédio, até o síndico determinar que os moradores do prédio estavam obrigados a usar máscaras nos ambientes comuns.

Com o passar do tempo, Wellington foi se recuperando da cirurgia da bexiga e aproximava-se o tempo de voltar ao médico para passar por novos exames, saber o resultado da nova biópsia e marcar uma nova cirurgia. Mas, o medo de contrair a Covid-19 ao sair de casa foi o deixando tenso. O acompanhamento com a sua terapeuta também havia sido cancelado. Tudo isso foi fazendo com que ele fosse ficando um pouco nervoso e mal-humorado comigo e com Vanine. Isto sem contar com o pouco espaço do apartamento que limitava o seu bem-estar.

Essa situação criou momentos de discussão e de momentos de “gelo” dentro de casa: ora, entre mim e Wellington, ora, entre ele e Vanine. Ele sempre escolhia uma para brigar e ficava se comunicando com a outra. Mas, Vanine percebeu que o “gelo” que o pai costumava dar a ela demorava 48 horas. Então me alertou: “–

Mainha, não se preocupe porque só são dois dias. Fique calma, e tudo volta ao normal.” Resolvi observar, e ela estava certa. (risos)

Certo dia, ele falou que o que mais queria era estar no Sítio Canadá, zona rural de Serraria, onde passou boa parte de sua infância. Terminamos concordando em irmos para a nossa casa na zona urbana de Serraria, já que ir para o sítio ficaria mais difícil. A casa é grande e resolveria o estresse de Wellington e da nossa cadelinha Lôla. Teríamos espaço para ocuparmos, Lôla poderia correr a vontade.

No dia 23 de maio, um sábado, Wellington partiu na frente para Serraria e combinou que nos iria esperar, eu e Lôla, na terça-feira. Porém, na segunda-feira à noite, antes do dia de viajar para Serraria, passei por maus momentos. Quando eu e Vanine entrávamos para o prédio onde moramos, depois de levar Lôla para fazer suas necessidades, deparamo-nos com um vizinho carregando seu pai que passava mal. Como o senhor pesava muito e o filho não conseguia carregá-lo sozinho, corri para ajudar a levá-lo até o carro.

Enquanto fazíamos isso, o senhor desmaiou, e o filho o levou às pressas para o Hospital Trauminha. Mais tarde, o meu vizinho veio informar que seu pai havia falecido, pois naquele momento que o socorriamos, ele havia tido um infarto.

Enfim, no dia 26 de maio, vim para Serraria com Lôla e juntei-me a Wellington de novo. Boa parte do nosso estresse foi embora. Nossa filha Vanine, para não ficar sozinha em casa, resolveu ir para casa da tia Elsie Fátima para juntar-se a ela e ao seu irmão Alexandre, que mora com a tia.

A luta para manter o distanciamento social continua. Em 20 de junho, data em que estou encaminhando esse texto para publicação, estamos completando 117 dias de isolamento, sem sabermos até quando esta situação irá perdurar. Até o momento, segundo levantamento do consórcio de veículos de imprensa, o Brasil registrou 1.043.168 pessoas contaminadas pela Covid-19, dos quais 49.156 faleceram, sendo que 1.221 nas últimas 24 horas. Na Paraíba, de acordo com dados do Governo do Estado, já são 36.521 contaminados e 743 mortos, foram registrados dezenove mortos mas nenhuma das mortes aconteceu nas últimas 24 horas.

João Pessoa (PB), junho de 2020

O difícil, porém necessário distanciamento social no Sertão

Gisele Quixabeira da Silva*

O mundo mudou. Tive consciência de que o meu mudou, no dia 17 de março de 2020, quando as aulas do curso de Letras pelo Instituto Federal da Paraíba (IFPB) foram suspensas e, em seguida, fui informada do fechamento do comércio de Sousa, medidas tomadas para impedir casos de Covid-19 na cidade. Foram precauções indispensáveis, mas que incumbiram em mim uma sensação inicial de estranheza diante do novo cenário que se desenhava.

Antes desses acontecimentos, acompanhava os jornais que transmitiam o avanço do vírus, o número de mortes no mundo, mas nunca cheguei a imaginar que ele atingiria minha cidade. Nesses meses de distanciamento social, quatro meses, tive que me afastar das pessoas queridas, alterar o estilo de vida, rever prioridades e conviver com sentimentos que desconhecia.

Agora, sigo com um ritual diário, que me ajuda a manter a sanidade ou pelo menos tento fazê-lo. Não durmo direito, levanto cedo, tomo café e sigo com os afazeres de casa, lavar e cozinhar, o que toma grande tempo do dia. Como moro com meu pai, que é idoso e cardiopata, os cuidados são redobrados: tenho que separar os remédios e verificar se ele os tomou, converso sobre a importância do uso da máscara e do distanciamento, já que ele se inclui no grupo de risco.

Vendo as últimas notícias pelo celular, tenho observado que os casos no Brasil, como em nossa cidade, só têm aumentado. Lembro os planos feitos para o ano de 2020 e, como eles foram desfeitos, penso se devo renovar e pergunto-me se haverá futuro para realizá-los? A impressão é de que estamos vivendo em um mundo pós-apocalíptico, daqueles a que assistimos nos filmes hollywoodianos num domingo à tarde.

* Nascida em São Bernardo do Campo (SP), jornalista formada pela Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), assessora de imprensa, graduanda em Letras pelo Instituto Federal da Paraíba (IFPB), com MBA em Gestão Estratégica em *Marketing* Digital e Mídias Sociais pelo Instituto Cândido Mendes - Rio de Janeiro.

Não posso deslocar-me para trabalhar, não posso viajar, não posso abraçar ou beijar quem eu amo, não posso... A lista dos “não posso” é imensa nesse período de pandemia. Quando preciso, vou pagar contas e vou ao supermercado; para evitar sair constantemente, peço comida pelo *delivery*, sem esquecer o novo hábito adotado: uso a máscara, passo o álcool em gel nas mãos, evito aglomerações, mantenho distância das pessoas, lavo as mãos, deixo os sapatos fora de casa, as compras são lavadas antes de guardá-las...

Eu, que já estava em luto por conta da morte de minha mãe, mantinha-me ocupada para não pensar nessa perda, obrigando-me a parar. Precisei encarar meu vazio e minha atual existência. Tive que assumir uma vivência sem minha amada mãe e em mundo caótico, já que, além de ter que enfrentar a pandemia, o Brasil passa por mais uma crise política: um presidente despreparado que prioriza a economia, minimizando o número de mortes dos brasileiros.

Além disso, sou bombardeada por *links*, matérias sobre como ser produtiva nesse período de quarentena: “faça curso”, “leia livros”, “trabalhe em casa” – essa cobrança externa vira um terror psicológico, sendo quase impossível manter a concentração, quando seu país está desmoronando. Os dias tornam-se gangorras, um dia bem e outro não. Quem diria que lavar a louça, alimentar-se adequadamente, realizar atividades simples e cotidianas se tornariam grandes vitórias? Pois é!

Não é fácil, mas, como tantos outros brasileiros que estão a passar por esse período obscuro, apego-me ao desejo de que a vacina contra a Covid-19 seja logo descoberta e que assim possamos ter acesso e – quem sabe? – desse modo, nossas vidas possam ser retomadas, mesmo sabendo que nada será igual.

Nas raras ocasiões em que necessitei sair, a visão no centro da cidade é de que não estamos sendo acometidos por uma pandemia. Nas semanas em que o comércio permanece aberto, muitos cumprem as normas de isolamento, usando as máscaras, mas outros, não; há aglomeração nas lojas, principalmente nos bancos. Os comentários são de que, nos bairros, as pessoas continuam batendo papo nas calçadas, as crianças brincando nas ruas, e ainda existe o grupo de pessoas com síndrome de super-heróis, que continuam fazendo churrascos, festas, reunindo amigos, como se nada houvesse acontecido.

O primeiro caso confirmado por coronavírus, em Sousa, foi registrado no dia 26 de março e, por muitos dias, tivemos a impressão de que o vírus não iria se espalhar como nas outras cidades, pois, só no dia 22 de abril de 2020, foi registrado o segundo caso; depois dessa data, os casos só foram se multiplicando e hoje há mais de trezentos casos confirmados.

A cidade já conta com dois óbitos por Covid-19. No início, grande parte dos sousenses não acreditava no poder do vírus, escutava que “era apenas uma gripe”, que “não havia necessidade de fechar o comércio”, que “a imprensa estava exagerando”, e assim as pessoas não alteraram o ritmo de vida; continuavam a passear nas praças, a sair com os amigos. Só no dia 11 de maio de 2020, quando a Covid causou sua primeira vítima fatal (uma mulher de 69 anos, que residia no bairro São José) a população percebeu o quão perto está e o quanto é perigoso o vírus, e que ninguém está imune de contrai-lo. O segundo óbito ocorreu no dia 9 de junho, e a vítima foi uma mulher de 64 anos, que morava no bairro André Gadelha, em Sousa.

No dia 23 de maio, recebo a notícia de que uma tia de uma grande amiga, residente em São Paulo falece em decorrência da Covid. Ela tinha 44 anos, era sousense e, há muitos anos, morava com a família em São Bernardo do Campo. O vírus agora atingiu alguém que conheci, Fátima Gonzaga, uma mulher saudável que deixou uma bela filha adolescente, Isabela.

Um misto de emoções toma conta de mim, tento manter o equilíbrio, tento entender a dimensão dos acontecimentos, acompanho as notícias do país. A TV e o celular estão sempre por perto. A cada notícia nova, um aperto no coração. Observo como as pessoas mais próximas se comportam, pratico exercício físico em casa, cuido da casa, respiro, penso no meu pai e, entre tantas outras pessoas que não podem obedecer ao isolamento, penso no meu namorado que não vejo há mais de três meses, e os dias passam...

Estamos vivendo um momento histórico difícil, em que milhões de vidas estão sendo dizimadas e outras tantas foram contaminadas, e convivem com o medo e o luto. Muito se ouve falar sobre um “novo normal”, e já podemos falar em a.c. (antes da Covid) e d.c. (depois da Covid). O fato é que não podemos fingir que está tudo bem, pois todos, sem exceção, foram atingidos pela pandemia, direta

ou indiretamente. Todos perdemos: os alunos perderam o ano letivo, funcionários ficaram sem os empregos. E o pior: o que não dá para recuperar são as vidas dos entes queridos.

Os dias se passam, mas há a esperança de que a vida continue, mesmo sabendo que nada será como antes. A sensação é de medo e incerteza. Medo de que os cientistas não encontrem a cura para o vírus, que ele continue a dizimar vidas e que essas possam ser também das pessoas que amamos. Há a incerteza com relação ao presente e ao futuro... A interrogação é sempre constante.

Sinto falta dos abraços, das conversas, de encontrar pessoas queridas, de sair sem preocupação, de trabalhar e fazer planos, da liberdade. Por isso, fica a expectativa de que tudo volte ao seu normal, à desordem natural da vida... Conto os dias, sem saber quantos faltam para retornarmos à nossa rotina, mesmo sem saber como será esse regresso.

Sousa (PB), junho de 2020

Crônica de uma pandemia

Lourdinha Dantas*

Quando deixei a Paraíba, em dia 29 de novembro de 2019, para fugir da catástrofe em que se transformara o país a partir da eleição presidencial de 2018, jamais imaginaria que uma catástrofe de dimensões mundiais espreitava os humanos logo ali na esquina, ou melhor, na China...

Em dezembro começaram a ser divulgadas notícias de que um novo vírus estava atingindo muita gente numa província chinesa, mas, como muita gente, creio, não dei muita importância. A China fica na Ásia, eu estou na Europa, logo isso vai passar, como já ocorreu com outros vírus antes... Quanta ignorância! Quanta ilusão!

Veio o *réveillon*, e as praias da pequena Quarteira estavam lotadas, e lá estava eu, junto com milhares de pessoas, celebrando a chegada do “novo” ano, tão significativo, com suas dezenas repetidas e tão cheio de promessas.

Chegou janeiro, e com ele muitos turistas estrangeiros de nacionalidades as mais variadas, embora estivéssemos em pleno inverno, porque o Algarve, com suas temperaturas de 15 a até 20 graus, atrai muita gente nessa época, o que, para quem vive num país onde menos zero é a norma, significa um paraíso.

E eu, leve, livre e solta, flinando pelo calçadão da praia, pelas ruas, sem medo de ser feliz. Até que tive umas duas semanas de muita tosse, cansaço, febre, garganta inflamada, sem apetite, sem olfato. E comecei a culpar meu neto Harley, o *beagle* que vive comigo, achando que era alergia ao pelo dele, que vinha dormindo no mesmo quarto por causa do frio, embora em sua cama. Mas nenhum antialérgico aliviava aquilo, nenhuma secreção surgia, e assim se passaram pelo menos duas semanas nessa agonia. Tomei vários “lambedores” caseiros, muito mel e limão. E

* Quatro filhos, sete netos, dois bisnetos, jornalista e professora, 69 anos. Nascida em Taperoá, Paraíba, Brasil, cursou Comunicação Social, com habilitação em Jornalismo, na Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), onde também fez o mestrado em Ciências da Sociedade. Atuou nos jornais Diário da Borborema e *Jornal da Paraíba* e como assessora de comunicação na antiga Celb, atual Energisa, e na AdufPB. Foi professora substituta na UEPB e UFPB e professora e coordenadora do Curso de Publicidade e Propaganda das Faculdades Asper. Atualmente, vive em Portugal.

nada. Até que, não sei se porque já era tempo de aquilo acabar ou se foi mesmo o efeito, lembrei-me de tomar açúcar-da-terra com mel e comecei a melhorar.

Em nenhum momento, pensei que poderia ser a malfadada Covid-19, porque àquela altura ainda nem se falava nisso em Portugal. Um dos meus filhos é que me chamou a atenção para o fato que durava há algum tempo, e acabei concordando com ele, porque, por tantos anos de crises de rinite alérgica ao longo da vida, nunca tive nada parecido com o que passei.

Até agora não fiz um teste, pois sei que não irão dar bola para um fato que aconteceu há cinco meses, com uma brasileira sem noção...

Passado o episódio, vida que segue. Veio o Carnaval, e novamente Quarteira ficou lotada de pessoas, tanto da região como de fora, para assistir aos desfiles. E ainda nada era proibido.

Final de fevereiro, eu fui a Londres e voltei dia 3 de março. Tudo parecia absolutamente normal, não só em Portugal como lá, apesar de países, como a Itália e a Espanha, já estarem vivendo verdadeiras tragédias àquela altura. Usei máscara nos aeroportos e durante os voos, porque meu filho Everton ficava insistindo que era necessário, que eu tinha que usar para me proteger. Mas confesso que me senti meio ET, porque vi raríssimas pessoas fazendo o mesmo...

Só em março é que foi oficialmente registrado o primeiro caso em Portugal, e as autoridades começaram a tomar providências, chegando a isolar uma cidade no norte e impor restrições no resto do país, além de fechar as fronteiras com a Espanha.

De repente, a cidade ficou vazia, e pouco a pouco os estabelecimentos foram sendo fechados. Hotéis, cafés, escolas, restaurantes, academias, lojas em geral, tudo fechado. Era deprimente andar pelo calçadão e pelas ruas e praticamente não ver quase ninguém.

E aí vieram as recomendações do “fique em casa”, “só saia se for absolutamente necessário, como ir à farmácia, ao supermercado, caminhada higiênica, levar o cão a passear” etc., etc., etc. Mas as autoridades de saúde falavam que não havia necessidade do uso de máscara, porque ela não protegia contra a contaminação pelo novo coronavírus, segundo argumento da Organização Mundial da Saúde (OMS). Depois se descobriu que na verdade não havia máscaras

suficientes para todos. Álcool em gel, no entanto, era recomendado. E, em pouco tempo, o preço de ambos disparou e tornaram-se escassos. Quem podia, evidentemente, passou a usar máscara, apesar do que dizia a OMS, porque “cautela e caldo de galinha não fazem mal a ninguém”, como diz a sabedoria popular...

Continuei saindo duas vezes ao dia para levar o Harley à rua, mas nada era como antes. A descontração de andar pelo calçadão e sentar na areia da praia para tomar sol, o percorrer as ruas descobrindo uma novidade a cada dia, foram substituídos por uma apreensão e uma quase angústia, evitando conversar com as pessoas e voltando rapidamente para casa.

Com dois filhos, quatro netos, uma irmã e dois bisnetos no Brasil, e dois filhos e duas netas na Inglaterra, estou isolada em Quarteira, contando com a amizade de uma ex-aluna que vive aqui e que tem sido de uma ajuda inestimável. Também conheci uma mineira que se tornou uma excelente amiga e encontrei mulheres portuguesas bastante prestativas.

Comemoramos meu aniversário e do meu filho mais velho, Érico, ambos em abril, pela Internet, assim como o da neta Lou-Anna em maio. Em julho, será a vez de Andréa, a primogênita. E a Internet, mais do que nunca, nesses tempos de pandemia, é o elo que torna próximos familiares e amigos, aqui, aí e alhures. Felizmente.

Nesses meses todos, pela primeira vez senti uma espécie de angústia, de tristeza, em meados de maio, e não era saudade do Brasil. Era da ausência de filhos, da família, enfim, de amigos, e preocupação com os rumos que as coisas estavam tomando lá, com o descontrole da disseminação do vírus, isso para não falar da questão política, outra tragédia.

A qualidade do sono não tem sido das melhores. Há noites em que não consigo dormir mais que três ou quatro horas. Noutras, acordo várias vezes e depois é um custo retomar o sono. Fico muito feliz quando durmo seis horas seguidas, embora isso seja raro. Mas evito ao máximo tomar medicamentos, para não criar dependência. Mantenho uma rotina de tomar um chá relaxante antes de deitar e escutar música de meditação, o que pelo menos ajuda a adormecer mais facilmente depois de ler um pouco. Controlar ansiedade não é tarefa fácil...

Estou aproveitando essa vivência em Portugal para aprender mais sobre nosso antigo colonizador. E tem sido uma experiência enriquecedora. Mesmo que por enquanto não possa fazer as viagens que pretendo para conhecer melhor o país, reprises de programas de televisão antigos têm me dado informações preciosas a respeito da cultura e até da história política recente, inclusive programas humorísticos.

Outro aprendizado é sobre a gastronomia, com seus pratos cujos nomes são tão diferentes dos brasileiros. Grelos, chocos, migas, bitoques, bifanas, cataplanas e tantos outros têm requerido uma atenção especial, porque nem só de bacalhau é feita a culinária portuguesa.

Nos primeiros meses de vivência aqui, tive oportunidade de conversar com várias mulheres idosas que iam tomar sol no calçadão, em geral viúvas, e escutei histórias de vida muito interessantes, quase sempre muito tristes, o que me despertou a vontade de reunir os relatos e escrever sobre eles. O confinamento, no entanto, impediu de dar continuidade à ideia, que pretendo retomar futuramente.

Agora já é verão na Europa, e a vida em Portugal começa o seu “novo normal”, com as pessoas podendo frequentar as praias, que têm limite de lotação e são sinalizadas com bandeiras verde, amarela e vermelha, como os semáforos. Os guarda-sóis precisam estar distantes três metros um do outro, as esteiras de praia dois metros e só podem estar juntos no mesmo espaço famílias ou amigos. E, embora não haja exigência do uso de máscara para pedalar ou caminhar no calçadão, muita gente o faz, eu inclusive. Foram instalados dispositivos com álcool em gel ao longo desse percurso, para que os usuários possam se proteger. Para ir ao supermercado, lojas e até restaurantes têm que estar de máscara, se não, não se pode entrar, e todo mundo cumpre essas exigências.

O Algarve, e Quarteira em particular, é uma região turística por excelência, e já se percebe um bom número de visitantes, tanto estrangeiros como de outras regiões portuguesas. A partir de julho, com a abertura das fronteiras e a liberação de muitos voos, é de se prever que isso aqui vai fervilhar. Espera-se que pelo menos o Corona não resolva pegar carona com esses turistas.

Eu vou seguindo por aqui minha vidinha, fazendo os passeios diários com o cão, mas sem poder ir à praia porque ali não são permitidos animais. Mas, porque tudo passa, esse momento trágico que vive a humanidade também vai passar.

Quarteira, Portugal, junho de 2020

Narrativa de uma pandemia

Fátima Sousa*

Acabo de pintar o meu cabelo na cor castanho-média, na hora em que inicio essa pequena narrativa sobre meus sentimentos, durante uma quarentena de milhares de casos confirmados do coronavírus, mortes e dias que se multiplicam a cada minuto no meu país.

Pintar o cabelo frequentemente é natural para mim, uma sexagenaria proativa na profissão e vivência social. Só não é normal pintar o cabelo quase três meses depois da última vez, com minhas próprias mãos, distante do salão, da cabeleireira ou de alguma outra pessoa que pudesse fazer esse serviço.

O isolamento social é isso: você tem que se reinventar a todo o momento.

De repente fica desordenada a ordem natural do mundo. O cotidiano muda com o distanciamento da família, dos amigos e do trabalho. De um dia para o outro, acaba-se o corre-corre, a ida e vinda, a parada e o ônibus, as conversas, os cumprimentos diários, os encontros sociais, as visitas, os aconchegos, os vizinhos e até as fofocas. Enfim, acaba o gira-mundo.

A ordem é ficar em casa, trabalhar em casa, estudar em casa, fazer reunião remota no computador de casa, exercitar-se em casa, curtir a cervejinha em casa, e o mais aconselhável, sozinha dentro de casa. É uma experiência impactante.

Comigo foi e está sendo assim. Com relação ao trabalho, nos primeiros dias nada de anormal, exceto as pautas que passaram a ter mote de coronavírus, Covid-19, álcool em gel, máscara, respiradores, hospitais, alertas para mudança de vida e de comportamento do povo, cuidados dobrados com a higiene das mãos e do corpo, o perigo de circulação sempre com o último apelo: ficar em casa.

* Jornalista por formação. Assessora de Comunicação da Prefeitura Municipal de Joao Pessoa (PMJP). Trabalhou como repórter e pauteira do extinto jornal *O Norte*. Foi repórter do jornal *O Momento*. Tem o título nacional de Jornalista Amiga da Criança (JACA). É integrante da Abayomi - Coletiva das Mulheres Negras da Paraíba. Atuou como assessora de imprensa em instituições e organizações sociais locais, atua e atuou como Jornalista Voluntária em várias entidades sociais, entre elas a *Caritas* Diocesana da Paraíba. Também é artesã e gosta de ser chamada de Mana.

Desde o início, ainda fazia minha caminhada matinal, sem medo, dentro do condomínio, ia ao supermercado perto de casa e resolvia alguma coisa no próprio bairro. Ainda tinha esperança de fazer a viagem de férias para Jericoacoara (CE), programadas para o mês de abril, com um grupo de amigos.

Buscando um pouco de alento, ainda fui encontrar as amigas no Bar do Baiano. O bate-papo girou sobre a tal pandemia e o estrago que vinha fazendo na população da China, Itália, França, enfim, dos principais países da Europa e dos Estados Unidos. A desconfiança começou a fluir no meu juízo, e o medo já começa a despontar.

A “coisa” foi ficando mais séria com o fechamento das escolas. As aulas passaram a ser em casa. Ian, o neto até então com quatorze anos, que mora comigo, chegou da escola meio amedrontado e confuso, com o anúncio de que as aulas iam ser suspensas por causa do coronavírus.

Mesmo assim, ainda restava um pouquinho de esperança de tudo voltar ao normal, afinal os casos do Brasil concentravam-se no Sul e Sudeste. Imaginava que, antes de chegar ao Nordeste, com certeza a medicina iria barrar esse bicho invisível. Ledo engano, ele já estava aqui.

O temor foi crescendo, e os planos foram desabando. Falar em gripe amedrontava mais do que a tuberculose no início do século XX. Nesse contexto de medos e temores, encontrava-se uma irmã e os filhos.

Isso aumentou o tormento. Foi decretado o distanciamento geral da família e as incertezas: nada de visitas, nada de beijos e abraços, nada de missas, suspensão do tradicional encontro dominical da família na casa da nossa irmã Cris, no Castelo Branco. Isso doeu muito. Não é um encontro qualquer, é a reunião dos seis irmãos - a metade já no grupo de risco -, e a “fiarada”, uma tradição desde a época dos nossos pais vivos.

As notícias de novos casos e mortes pelo novo coronavírus no Nordeste já eram alarmes de vinhetas e manchetes nos rádios, TVs, jornais e redes sociais. A partir daí, começou a preocupação e o definitivo distanciamento de tudo, sobretudo de minha filha Loredhana com os três netos pequenos, Icaro, Francisco e Isabela, os meus amores, que, de vez em quando, ajudo nos cuidados para ela ir trabalhar.

Tudo passa a ser virtual, de aniversários a casamentos, *shows*, o escambau. No calendário pandêmico, para driblar a dor, é incluída a promissora e solidária “Live”. Foi neste contexto virtual, a comemoração do “Voz Ativa”, uma experiência desafiadora para nós. Foi com a música “Pedrada”, de Chico César, que aproveitamos para registrar e jogar fora nossas dores e ansiedades.

Mas a cabeça continua sendo bombardeada pelas notícias ruins. Eu, dentro de casa, amedrontada, refém do novo coronavírus. Meu lado espiritual aflorou. Passei a rezar e informar-me mais pelo celular. Apeguei-me muito mais a Deus e passei a acompanhar a novena das “Mãos Ensanguentadas de Jesus”. Dá um alento tão grande, peço por mim e pelas pessoas que amo.

Ian, com medo, se refugia no quarto, mergulhado no computador e no telefone. Calado e amedrontado, só saía para tomar banho e, muito mal, fazer as refeições. Silêncio total dentro de casa, só quebrado com as notícias ligadas à Covid-19.

A aflição aumentando, e a solidão invadindo o coração e a casa. Sobra tempo, mas falta coragem. Sumiu a vontade até de produzir meus artesanatos, contrariado os planos até então de produzir muito mais nas férias, visando ao calendário do São João e o “Julho das Pretas”, pois planejávamos a realização de muitas “feiras pretas”, brechós. Faltou ânimo.

No meio dessa confusão estrutural e mental, com os constantes apelos para o povo ficar em casa para evitar a evolução dos casos, tomando como base os trágicos exemplos dos países que não atenderam as orientações da Organização Mundial de Saúde (OMS), a população, detida em casa, é surpreendida com atitudes consideradas irresponsáveis por parte do presidente do país.

Contrariando as orientações sanitárias, numa entrevista, ele ironizou a Covid-19, chamando-a de “gripezinha” e passou a instigar o povo a sair de casa, criticando o fechamento do comércio e tudo que fosse ligado à dinâmica da economia.

O medo deu lugar ao meu pavor. A realidade dos casos e mortes de brasileiros, nos primeiros trinta dias, eram apenas números e ocorriam bem distante de nós, mas passa a ser real e doloroso para mim com a morte de dois amigos, Belo e Gil, até então, saudáveis e proativos.

Ficamos sem poder nos despedir e nem velar os corpos das pessoas queridas, tenham ou não morrido do coronavírus. Ocorreu assim com os dois amigos; com a sogra de minha irmã, Dona Niza; com a querida Marta Santana e outra amiga, Dona Eunice, uma vizinha maravilhosa. A pandemia nos furtou o desejo de fazer as homenagens que todas/os mereciam.

Isso veio duplicar as apreensões e angústias. A saudade da família, das amigas/os, da vida em rotação só cresce, em especial no final de semana. O domingo é o dia da “deprê” (sempre amanheço chorando), vontade de sair abraçando um a um, conversar “abrobrinhas” com os netos e a netinha. Uma experiência muito dolorida.

Imagino que as pessoas que desobedecem à quarentena é porque não têm o aconchego do abraço, do cheiro, do carinho, entre os seus e só encontram algum afago nas ruas, por isso desafiam as ordens sanitárias, sendo-lhes indiferente morrer ou continuar vivendo. Não percebem que, quanto mais vão às ruas, mais aumentam os contágios, contribuindo para alongar o tempo do isolamento.

O alerta geral sobre o possível colapso do já deficitário sistema de saúde do país e o crescimento de mortes faz desesperarmo-nos. Aumentam as preces divinas e os cuidados com o lava-lava do chão dentro e fora do apartamento e tudo que for tocado fora de casa, inclusive lavar com sabão e água sanitária todas as embalagens das compras.

O álcool em gel e a máscara passaram a ser os acessórios indispensáveis, salva-vidas e auxiliares na abertura da correspondência, trancas e corrimãos do prédio. Tudo feito com atenção e cuidado, para não correr o risco de contaminação. Um pequeno vacilo é fatal.

A angústia não é o aumento do trabalho, mas o fato de uns tomarem todo o cuidado para evitar a contaminação, e outros circulando normalmente, como se nada estivesse acontecendo. O temor cresce de acordo com o crescimento da curva de contaminação. A evolução de casos e mortes confunde-se com as atitudes governamentais.

O Ministério da Saúde passou a ser o vilão da crise. Quando ligava a TV, estava lá o Ministro da Saúde alertando para o avanço do vírus e clamando para que o povo ficasse em casa; do outro lado, o Presidente da República aconselhando

o contrário, reagindo a todas as recomendações sanitárias, sendo necessário que os Municípios e o Estado tomem a frente para a catástrofe não ser maior por aqui.

Para uma saúde pública que já estava doente, o avanço do coronavírus ficou incontrolável, um colapso anunciado, um quadro nada consolador. Pior, assistindo ao Ministério da Saúde ruir. No meio a temores e desconfianças, cai o ministro, que até então demonstrava coerência. Entra outro. Cai também antes de completar um mês no posto. Assume o novo ministro, um militar, sem formação acadêmica, desorientado e sem a mínima noção do que seja uma pandemia. Resultado: mais casos confirmados, mais mortes.

Isso não oferece nenhuma confiança ao povo, pois, no meio a esse naufrago, o presidente insiste em desobedecer às normas sanitárias, sai às ruas, com alguns seguidores, sem máscaras e sem os cuidados necessários para evitar a disseminação do vírus.

O estado de horrores cresce. Mais barreiras são criadas para barrar a circulação do povo. O mais dolorido é o fato de a população negra e pobre ser a mais atingida, pelo vírus e pelos desmandos do governo. Essa experiência danosa à saúde mental está sendo passada à minha filha Loredhana, mãe dos pequenos. Ficou desempregada na pandemia. Quanto a um auxílio emergencial, concedido tão logo se iniciou a pandemia, há três meses, no caso específico dela, continua em “análise”.

O panorama atual continua desolador. Familiares e amigas/os estão sendo contaminados pela Covid-19, alguns curados, outros não. O último susto foi o isolamento do meu sobrinho músico, Edu Araújo. Ele vinha coordenando uma campanha pra arrecadar suprimentos para categoria de artistas, impedida de trabalhar no momento. Ele, que contraiu a Covid-19, está isolado com Ana, a esposa. Graças a Deus está em recuperação médica.

Quero registrar aqui o clima de solidariedade criado entre familiares e amigos. Para mim, está sendo o bálsamo fraterno. Sem essa rede de carinho, ternura, acolhimento e cuidado, realmente tudo estaria mais difícil.

Não sei até quando tudo isso vai terminar. O fato é que faço preces pela proteção da saúde mental, minha e das pessoas que amo. O descaso está posto. Estamos assistindo a um elevado número de mortes no país no contexto de um

isolamento social frágil. E o pior: acompanhando as notícias de um tal “relaxamento”, um “novo normal”, para garantir-se a reabertura de *shoppings*, do comércio, de tudo, em nome da “economia”, no momento de pico da doença, previsto desde o início dos casos, e a curva em ascendência no número de contaminados e mortes.

Não há quem durma tranquila num barulho desses. Na visão do capitalismo em decadência, a vida humana não importa. Encarando de frente os últimos fatos, invade-me um tremendo pessimismo. Sinto um presente muito nebuloso e um futuro de muitas perdas ainda. Quem viver verá... Resta-nos cuidarmos de nós e dos nossos.

João Pessoa (PB), junho de 2020

Quarentena para quem? Mulheres negras movendo as estruturas contra o racismo na pandemia

Thais Vital dos Santos*

Para quem é preta, pobre e de periferia, a pandemia do coronavírus apresentou sua face mais cruel e dolorosa: aprofundou, de maneira crucial, as desigualdades já existente em nosso país, como o racismo estrutural, especificamente. “Estamos no mesmo barco” foi uma das frases marcantes nesse período. Mas, não. Não estamos no mesmo barco. Estamos no mesmo mar. Alguns em barcos luxuosos com direito a serviçais; outros em barcos que deveriam ser ocupados por dois, mas que acabam acomodando oito, nove, dez pessoas. Há quem sequer tenha um barco.

Nesse mar, estamos assistindo a todo tipo de atrocidade. Desde as pessoas que conseguem obedecer ao “fique em casa” e acabam sendo assassinados com um tiro nas costas e setenta tiros dentro de casa até a pessoa que precisa sair de casa para cuidar dos cães dos patrões, enquanto seu filho cai do 9º andar de um prédio luxuoso.

Em meio a um Ministério da Saúde sem ministro, a milhares de mortes por Covid-19, sem nenhum plano concreto de enfrentamento e até mesmo uma quarentena seletiva, pessoas negras seguem na linha de frente, sendo atravessadas diariamente em suas mais diversas e cruéis realidades fundamentadas no racismo estrutural.

Assisto a tudo isso de um lugar de privilégio, pois executo minha atividade profissional sozinha, dentro de casa, com comida e água encanada a todo instante em que abro a torneira. Enquanto isso, do outro lado do bairro, há pessoas negras

* Jornalista, mestra em Comunicação e Culturas Midiáticas pela UFPB. Integrante do Movimento de Mulheres Negras na Paraíba. Tem experiência na área de Comunicação, com ênfase na temática Mídia e Racismo, e interesse nos estudos acerca do jornalismo, feminismos negros e relações raciais brasileiras.

que sequer têm água em casa, tendo em vista que são cerca de trinta milhões de brasileiros sem esse recurso imprescindível para a manutenção da vida.

Saio para fazer compras no supermercado com minha máscara e meu cabelo *black power* e recebo olhares de medo, desprezo, desconfiança. Um homem negro sai de casa para fazer compras nas Lojas Americanas e é impedido de acessar o local a não ser que tire a máscara, forçado pela segurança. Deparamo-nos aqui com dois caminhos da morte: ou retira-se a máscara para não morrer vítima do racismo institucional ou morre-se da Covid-19, já que estará sem proteção. A criminalização do homem negro segue tomando novos contornos nesta pandemia. O tão sonhado e celebrado auxílio emergencial do Governo Federal sequer foi pensado a partir do quesito cor/raça. Não chegou às mulheres negras chefes de família, mas chegou para o filho de parlamentar, conforme demonstrado em vários *sites* de notícias.

A maioria dos que solicitaram ao governo o auxílio emergencial de seiscentos reais, anunciado à população mais vulnerável em meio à pandemia do coronavírus, é formada de pessoas negras. Levantamento feito pelo Instituto Locomotiva mostra que, entre os negros que pediram o auxílio, 74% tiveram o pedido liberado. Essa taxa foi de 81% entre os não negros que fizeram a solicitação. Do grupo total de candidatos ao benefício temporário, 43% eram negros e 37% não negros.

Isso é um reflexo do racismo institucional e da política de morte do atual presidente do Brasil que insiste em não olhar para a diversidade racial brasileira e seguir com o seu plano de genocídio. Uma análise da Agência Pública mostrou que há uma morte para cada três brasileiros negros hospitalizados por Covid-19, enquanto entre brancos a proporção é de uma morte a cada 4,4 internações.

Por outro lado, mulheres negras, aqui na Paraíba, levantam-se para providenciar aquilo que o Estado não faz. Há uma série de campanhas de organizações, como a Bamidelê - Organização de Mulheres Negras na Paraíba - que submeteram projetos para providenciar cestas básicas, máscaras e produtos de higiene, além de informativos em rádios e Internet, alertando a população negra e marginalizada para os cuidados que devem ser tomados contra a doença.

Existem mulheres que são atravessadas cotidianamente pelo racismo e que, ainda assim, nas sábias palavras de Maya Angelou, se levantam.

Portanto, tenho lutado nesta quarentena e, apesar das dificuldades com a saúde mental ocasionada pelo racismo institucional, assistido a um protagonismo de coletivas, organizações e afromilitantes independentes na difícil missão de salvar vidas negras que importam, sem a hipocrisia de quem só conheceu o racismo a partir do assassinato de George Floyd.

A pandemia traz uma conotação racista e de resistência: o racismo de uma campanha “fique em casa e lave as mãos com álcool em gel” para quem sequer tem saneamento básico e segurança hídrica, e resistência de quem, apesar de estar lidando com seus problemas emocionais e lutas internas, precisa não perder mais vidas negras e lutar para que a voz antirracista ecoe por todos os espaços.

Salve as mulheres negras brasileiras e os movimentos sociais negros organizados!

Da favela, da humilhação imposta pela cor

Eu me levanto

De um passado enraizado na dor

Eu me levanto

Sou um oceano negro, profundo na fé,

Crescendo e expandindo-se como a maré.

(Maya Angelou, 1978)

João Pessoa (PB), junho de 2020

P A R T E 3

RESSIGNIFICAÇÃO

No início, pensei que fosse exagero; não era

Satva Nélia Costa Silva*

Hoje são 17 de maio de 2020 e, há 56 dias, eu estou em quarentena. No começo, quando ouvi nos noticiários falar-se do surgimento de mais uma gripe, não dei muita importância. Afinal, deveria ser mais uma não menos perigosa como as mais recentes, a exemplo a H1N1, a gripe aviária, a gripe suína, e logo a situação seria contornada. Enganei-me.

No dia que antecedeu o início dos trabalhos remoto ou *home office*, cheguei ao Tribunal do Trabalho da Paraíba (TRT-PB), onde presto assessoria de imprensa, para cumprir meu expediente das 7h às 14h. Naquela quinta-feira, comecei às 8h e fui até o meio-dia. Pelo movimento nas salas e nos corredores do Tribunal, menor do que o normal, notei que muitos colegas já não estavam indo trabalhar. “Que exagero! não é pra tanto!” – pensei. Na volta para casa, de ônibus, já percebia as ruas ficando vazias como em dias de jogo do Brasil, em tempo de Copa do Mundo. Mas o sentimento que pairava sobre João Pessoa não era de alegria, mas de suspense e medo.

Era início de março. Os telejornais traziam as primeiras notícias de que, na Ásia e na Europa, pessoas estavam sendo acometidas por um vírus mortal, o coronavírus. O número de doentes crescia assustadoramente na mesma velocidade em que alguns morriam desde o início do ano. No Brasil, ainda não se tinha conhecimento de alguém com a doença, muito menos de alguma morte por causa dela. Sabia-se que o novo coronavírus entrara no Brasil conduzido por pessoas que vieram infectadas de países europeus e, por lá, sobretudo na Itália, o número de mortos só crescia. Em poucos dias, boa parte do continente estava infectada pela tal Covid-19, uma grave infecção respiratória provocada pelo novo

* Tem 54 anos, mãe de Winnie e Kevin, avó de Ava e esposa de Douglas, aos quais dedica este relato. Jornalista por formação, há 26 anos, pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB), começou a atuar na área como estagiária no jornal *A União*, em João Pessoa, onde conheceu grandes nomes do jornalismo paraibano.

coronavírus e que mata em pouco tempo. Na China, por onde tudo começou, e em outros países asiáticos, a situação não causava menos pavor.

De fato, no Brasil, as coisas só começaram a se agravar depois do Carnaval. Afinal, “a maior festa popular brasileira não poderia ser cancelada”. E o que não tem remédio, remediado está. O novo coronavírus chegou para valer e, de repente, o que era uma epidemia virou pandemia. E o mundo decretou estado de quarentena. Os países se fecharam: ninguém entrava, ninguém saía. Quem estava fora, não podia voltar para casa. A preocupação agora seria abastecer as dispensas para o risco de faltar comida. Nas compras, dois itens passaram a fazer parte da lista: álcool em gel e máscaras higiênicas, que desapareceram das prateleiras de supermercados e farmácias num piscar de olhos, apesar dos preços superfaturados.

Caindo em si

Parecia um filme de ficção. É... só parecia. Comecei a me preocupar com o que até bem pouco tempo desdenhava. Pensava na distância que me separa dos meus filhos, da minha neta e do meu genro e reconheci minha impotência diante do caos e das incertezas. Ai meu Deus! Estava com passagem marcada, em abril, para São Paulo, onde minha filha Winnie mora com seu esposo Aidan e a filhinha deles, Ava, de sete meses. Vi-me obrigada a cancelar a viagem porque, segundo informações dos especialistas na área de saúde, o pico de pessoas infectadas chegaria nesse mês, e eu não correria o risco de me contaminar ou contaminá-los. Adieei a viagem para o mês de junho. Tomara Deus que eu consiga!

Agonia maior sentia quando pensava no meu filho mais novo, Kevin... Ele estava, há um ano e meio, morando nos Estados Unidos, próximo a Nova Iorque, epicentro da Covid-19. Foi para passar duas semanas e decidiu ficar e concluir o ensino médio, morando na casa do tio, em New Jersey. Fizemos tantos planos!... Em junho, quando terminasse o ano letivo, ele viria para o Brasil, para João Pessoa, passar um tempo das férias comigo, e voltaria em setembro para ingressar na faculdade. O aniversário dele é em agosto. Ele estava muito feliz para rever os amigos, dar uma festa, conhecer a sobrinha, cuja festa de um ano também seria realizada em um salão de festas muito lindo dentro de um *shopping*.

Já tínhamos, minha filha e eu, fechado contrato com *buffet* e estávamos negociando a decoração: “Ursinhos Carinhosos” seria o tema. Uma empolgação só. Essa minha ida a São Paulo, aliás, seria para comprar mais adereços para a festa. Winnie queria comemorar o aniversário em João Pessoa porque quase todos os seus familiares moram aqui, mas, como num piscar de olhos, tudo parou, tudo mudou. Quanta frustração!

Criando novos hábitos

Isolada em casa, num apartamento de 60m², trabalhando remotamente pela manhã, enquanto meu marido Douglas saía para trabalhar (como muitos, ele não podia ficar em casa), no início, a única diferença na minha rotina era trabalhar virtualmente de casa. Bendita internet, benditas redes sociais. O que seria de nós sem essa maravilha? Todos os dias, a mesma coisa: acordava com um beijinho de Douglas, que saía ainda com o dia escuro para trabalhar. Voltava àquela famosa cochiladinha de cinco minutinhos que, às vezes, passava de meia hora (rsrsrs).

Triiiiiiiii... hora de levantar, e preparar-me para começar o expediente de trabalho. Ligar o computador às 7h da manhã e desejar o habitual bom-dia, só que de forma virtual, aos colegas do grupo de trabalho virou praxe. Mas, confesso, não quero me acostumar com essa modalidade. Nada substitui a presença real das pessoas, por mais prático que possa parecer.

No início, esquecia-me de que estava em trabalho remoto. Houve até um episódio engraçado: certa manhã, faltou energia no condomínio onde eu moro e demorou a voltar. Esqueci-me de que estava em horário de trabalho e resolvi fazer umas compras e levar à casa de uma família por quem eu tenho muito carinho. De repente, meu chefe me liga. Só então foi que “a minha ficha caiu” e eu me lembrei de que não estava de férias. Para minha sorte, quando ele me telefonou, eu já estava retornando para casa. O que me salvou naquele dia foi a falta de luz que, àquela altura, já tinha voltado. Que aperreio!

Minha maior dificuldade, entretanto, foi conciliar minha função de assessora de imprensa virtual com os afazeres de casa. Trabalho mais do que dobrado. Não

bastasse tomar café na frente do computador, de boca cheia, tinha que arrumar a casa, fazer almoço e lavar a louça. Ufa! Pense numa maratona!..

Minha sala, meu escritório

O lugar do meu apartamento melhor para trabalhar é na sala. Aqui é que divido o espaço com meu Douglas, quando está em casa. Enquanto trabalho, ele assiste à TV, o que me tira a concentração, mas nada que me estresse... sem falar da companhia da nossa gatinha (ela não tem um nome definido). Parece uma siamesa. De vez em quando, chega roçando minhas pernas, querendo carinho ou comida. Um amor de felino.

Depois do meu expediente virtual, que às vezes passava do meu horário, o que mais fiz foi ver TV, além dos afazeres habituais. Assistia a tudo: programa culinário (aprendi a fazer pão doce de colher. Huum!), séries, novelas (as mais antigas), filmes, documentários e muitos programas relacionados ao Evangelho de Jesus Cristo, ao Cristianismo.

Amor ao próximo como a mim mesmo

Com tempo de sobra e aberta a novas descobertas e aos ensinamentos de Jesus Cristo, o que vi e ouvi nesses últimos meses foi como que escamas que caíssem dos meus olhos e tampões tivessem sido retirados dos meus ouvidos. Isso me levou a rever meus conceitos e preconceitos relacionados ao que aprendi até bem pouco tempo sobre a essência do cristão. Amar o teu próximo como a ti mesmo tem sido meu mantra. Amar qualquer pessoa independente de raça, sexo, credo, condição social... Este é o evangelho. Isto é evangelho.

Por mais contraditório que possa parecer, o distanciamento social me aproximou muito mais daquelas pessoas as quais os guetos evangélicos – cujos membros têm seus próprios jargões e têm por iguais apenas os que são da sua congregação de irmãos – insistem em transformá-las naquilo que consideram

“normal”. Do contrário, excluem-nas sob a acusação de que não estão aptas a entrarem para o seu reino. Livre estou dessa lei severa. Aleluia!

Próximo do fim

Estou terminando de contar minha experiência desses quase três meses de isolamento social, sem saber quando o novo normal terá começo. Mas, com fé em Deus, viverei por longos anos com saúde na companhia dos meus, os de longe e os de perto, e experimentarei das novidades que estão por vir.

Vivemos numa expectativa de que tudo vai passar, mas nada será como antes. Espero em Deus, de verdade, que tenhamos aprendido com Ele a lição que insistíamos em não aprender: amar e espalhar o amor pelas pessoas, pelos animais, enfim, pela natureza que, sem a interferência dos humanos, tem dado sinais visíveis de recuperação, provando quem é o maior responsável pela sua degradação e destruição.

Quando o coronavírus surgiu no mundo, especulou-se muito sobre quem seria o responsável, os estadunidenses ou os chineses!... Teria sido criado laboratório?... Perdeu-se muito tempo procurando um culpado. De que valeria isso agora? O fato é que, passado um trimestre da pandemia e do isolamento social, ainda não se descobriu a cura, embora muitos países já estejam voltando, gradualmente, à normalidade.

Contudo, enquanto não se descobrir uma vacina eficaz, o que cientistas do mundo todo estudam incessantemente para descobrir, o medo estará sobre as nossas cabeças e mais ainda sobre os portadores de doenças pré-existentes que conseguiram levar a vida “numa boa”, até surgir essa desgraça. Conhecidos meus, em tão pouco tempo, perderam a luta para esse vírus mortal que não escolhe vítima. Tão rápido quanto a morte é o sepultamento sem velório. Uma tristeza de cortar a alma. Nunca o desaparecimento prematuro de alguém foi tão chocante para mim. Nem na guerra é assim...

No centro da pandemia, do isolamento social, o coro é um só: vai passar. E, quando passar, vou querer sair por aí para celebrar o que temos por mais precioso,

a nossa vida, e agradecer a Deus por todos os benefícios que até aqui Ele fez por nós.

O Natal deste ano, eu planejo estar com meus filhos, minha razão de viver, minha netinha, o amorzinho da minha vida, meu genro querido e meu esposo amado, que me aguenta há sete anos e muito mais agora. Quero rever meus amigos que já não os vejo há tempos, abraçar, conversar, chorar de emoção, dar boas risadas, viajar, enfim, festejar. *Hasta la vista, babys!*

João Pessoa (PB), junho de 2020

Sempre gostei de estar no meio do mundo!

Ruth Avelino*

Minha infância pobre em várias cidades do Brasil, entre elas Campina Grande (PB), Caruaru (PE), São Paulo (SP) e João Pessoa (PB) – meu pai era caminhoneiro e vivíamos nos mudando – foi muito bacana e sempre no “meio da rua”, brincando com meninos e meninas de academia (amarelinha), ximbra (bola de gude), baleado, barra bandeira, esconde-esconde. Como fui feliz!

Comecei a trabalhar logo cedo, aos dezoito anos, como professora da terceira série primária, de antigamente, no Colégio João Paulo II, mesma época em que comecei a ministrar aulas na cidade de Rio Tinto (PB), distante sessenta quilômetros de João Pessoa.

Nesse tempo, eu estudava Comunicação Social, pela manhã, na Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Então ficava fora de casa nos três turnos. Era duro, mas necessário, pois precisava ajudar minha família. Fazia isso com prazer e nunca me queixava, pois amava trabalhar e estar no meio do mundo. Assim foi toda a minha vida, sempre trabalhando em dois ou três lugares.

Em 1991, enquanto era repórter da TV Cabo Branco, fui convidada pelo querido e saudoso Lindemberg Vieira Júnior para assumir a Coordenação de Comunicação da Empresa Paraibana de Turismo (PBTUR) e aí, sim, comecei literalmente a ganhar o mundo, viajando pelo Brasil e por alguns países para divulgar a nossa Paraíba em feiras, *workshops* e outros eventos. Aprendi que viajar, mesmo a trabalho, é maravilhoso!

Sem querer, nem sonhar, desejar ou reivindicar, em 2011 fui convidada pelo então governador Ricardo Coutinho para assumir a Presidência nessa mesma

* Nasceu em Alagoas, em 1964, mas vive na Paraíba desde 1974. É jornalista, formada pela UFPB. Atuou como repórter e editora nas TVs Cabo Branco e Correio e na produtora C Mix de Comunicação e *Marketing*. Foi diretora da Secretaria de Turismo e de Comunicação de João Pessoa, na gestão do prefeito Ricardo Coutinho. Ingressou, em 1991, na PBTUR, como assessora de imprensa e, desde 2011, é a presidente da empresa. Desde 2000, realiza a festa retrô denominada “Assustado”.

PBTUR. Loucura geral! Sem experiência com a gestão pública tão complexa, burocrática, complicada, assumi e aqui estou até hoje, no décimo ano de gestão, desta vez a convite do governador João Azevedo.

Viagens pelo Brasil e pelo mundo para divulgar o “Destino Paraíba”, administrar uma empresa com setenta colaboradores, lidar com prefeitos de todo o Estado, conviver com a imprensa mundial, negociar com operadores de turismo do Brasil e dos países estratégicos... Viver no meio do mundo passou a ser ainda mais minha realidade. Confesso que amo esse meu trabalho!

Eis que, em janeiro de 2020, ao participar da Feira Internacional de Turismo de Madri, na Espanha, evento gigante com mais de cem mil profissionais do setor e público final de todo o mundo, ouvi falar no novo coronavírus. Nas TVs, imagens de centenas de máquinas construindo, em caráter de urgência, um hospital em Wuhan, na China. Assustador! Minha companheira de viagem, Débora Luna, coordenadora de *Marketing* da PBTUR, ficou logo desesperada e, quando via um grupo de chineses pelas ruas de Madri, mudava logo de calçada. Eu dizia: “Deixa de exagero, mulher... Afff!”

Na volta ao Brasil, começamos a ver a situação piorando no mundo, mas eu, inocentemente, sempre achando que não poderia chegar ao Brasil. Operadores de Turismo daqui chegaram a me ligar e dizer: “Ruth, chegou a vez do Brasil. Com o dólar alto e o coronavírus no mundo, os brasileiros vão viajar mais pelo país. A Paraíba vai se dar bem.” Comemorei, vibrei muito junto com os hoteleiros e receptivos da Paraíba. Dizíamos: “Vamos lutar para que os turistas lotem nossos hotéis! Será tão bom para nossa economia, geração de emprego e renda, mais gente podendo sustentar suas famílias dignamente. 2020 ano maravilhoso, cheio de feriados prolongados e o povo no meio do mundo...” Estávamos em êxtase!

Só que veio o Carnaval e, logo em seguida, o primeiro caso da Covid-19 no Brasil. Março chega como um pesadelo em nossas vidas. A doença chegando mais perto... São Paulo, Rio de Janeiro, Ceará e Pernambuco com muitos casos confirmados. Viagens sendo canceladas, hoteleiros assustados, e eu, louca da vida, achando que tudo poderia ser um grande exagero. No dia 16 de março de 2020, recebemos um chamado de urgência para uma reunião com o Comitê de Crise do

Governo da Paraíba. Seria necessário fechar escolas, deixar servidores com mais de sessenta anos em casa, reduzir expediente, fazer escala de trabalho.

Moro com minha mãe, Dona Gema, que tem 85 anos e é portadora de enfisema pulmonar, ou seja, faz parte do grupo de risco, e logo meus irmãos e minha filha começaram a pegar no meu pé! “Ruth, você precisa ficar em casa, pois, se mamãe pegar a Covid-19, vai morrer!”. Ai, meu Deus! Tudo, menos isso! Ficar em casa... não!

Minha filha, Cecília Avelino, que mora em Lyon, na França, já vivia em confinamento há duas semanas, pois a doença na Europa chegou com força em fevereiro. Mortes sendo contabilizadas, e ela desesperada conosco, aqui no Brasil. “Mãe, mulher, fica em casa. Cuida de Vó”. E eu insistindo em ir trabalhar.

Não! Não vou conseguir ficar em casa. Vou morrer! Ficar em casa cuidando de minha mãe? Não consigo, pois eu gosto de estar no meio do mundo... No dia 23 de março, chega o decreto do Governo da Paraíba, fechando as repartições públicas, exceto as atividades essenciais: param os ônibus, fecha o comércio, cessam as aulas, para tudo...

Ao ver os telejornais do mundo todo, imagens chocantes. Grandes avenidas de Paris, Madri, Lisboa, São Paulo, BH, João Pessoa, vazias... De madrugada, acordei angustiada, pensando que estava acordando de um pesadelo. Mas, não!... O mundo parou. O vírus parou o mundo!

O Turismo, setor onde atuo há quase trinta anos, foi atingido no coração. Hotéis resistindo, com poucos hóspedes e protocolos rígidos de higienização; bares e restaurantes atuando só por *delivery*; passeios de barcos proibidos; Parque do Jacaré, fechado... E eu doida, dentro de casa.

Meu Jesus, o que será desse povo? Todos os dias ligações de empresários, presidentes de sindicatos, amigos de luta de tantos anos... “Ruth, o que será de nós?”, “Ruth, vamos demitir os funcionários!”, “Ruth, estamos passando fome, nos ajude!” Que angústia, meu Deus!!! Como lidar com tudo, com confiança e ânimo? Como segurar a onda e manter esse povo em pé? Como arrumar cestas básicas para quem está passando fome, como guias de turismo, bugueiros e transportadores turísticos? Rezei e rezo todos os dias por todos...

TVs, jornais, *sites*, rádios a ligarem-me, e eu a conceder entrevistas diferentes das que sempre concedi, ao longo de minha gestão frente à PBTUR. Mas coloquei em minha cabeça que não podia desanimar, ficar pra baixo. Tinha que falar a realidade, mas dizer que vamos superar, que tudo vai passar... E assim tem sido minha luta diária junto com a minha equipe de trabalho da PBTUR. Não paramos de trabalhar em casa, de divulgar a Paraíba nas redes sociais, grupos de *WhatsApp*, fazendo capacitações *on-line* com agentes de viagens e operadores de turismo. Na luta! Assim nos mantemos até agora.

Lives? Estou especialista! Participo de várias por dia. E tenho adorado! Tenho falado muito com gente de todo o Brasil sobre a Paraíba e sobre nossa retomada, que ainda vai demorar um pouco e será lenta e gradual. Reuniões virtuais? Todos os dias! Com secretários de Turismo do Brasil, com Ministério do Turismo, com a equipe da PBTUR, com o *Trade Turístico* da Paraíba. Meu celular pesa duzentos quilos com tantos aplicativos: *zoom, meet, scopia, teams, reminder...* Jesus!

Sou disciplinada e criei uma rotina rigorosa: acordo cedo e vou logo “fazer física” (sempre caminhava pela praia e catava lixo, além de fazer Pilates, três vezes por semana); tomo café com minha mãe; trabalho até meio-dia; quando paro para fazer o almoço, fico em pé durante uma hora após a refeição, para ficar bem feita. Às 14h entro no *home office*, até às 17h, quando paro para ver novela, com minha mãe. Às 19h, faço o jantar, depois de uma hora em pé. Em seguida, vejo os telejornais e, às 22h, vou dormir. Assim acontece de segunda a sexta. Nos finais de semana, faço tudo igual, menos o *home office*, que substituo pela arrumação da casa, das minhas coisas, tomar vinho, ver filmes. Estou até feliz assim e não tenho me lamentado.

Bem! Uma coisa boa aconteceu nessa quarentena: passei a ser mais paciente com minha mãe e a cuidar dela com mais prazer. Minha mãe é aquela mãe bem mãe mesmo! Sempre viveu em função dos filhos e netos. Sempre morou comigo, exceto nos oito anos em que estive casada. Cuida de mim até hoje, com carinho. Arruma minhas roupas, faz minha comida, “pega no meu pé”...

Confesso que sempre fui meio impaciente com esse cuidado exagerado que ela tem comigo. Nesse isolamento social, em que tivemos de dispensar temporariamente nossa secretária e anjo da guarda, a Cléo, pensei que não ia

suportar. Meu Deus! dentro de casa com minha mãe, todos os dias... Vou morrer! Vou arengar com ela demais... Não vou suportar essa vida!

Eis que baixou em mim um espírito manso e paciente. Só pode ter sido o Espírito Santo agindo (sou católica de verdade, atualmente). Mudei demais nesse período e confesso que tenho gostado de cuidar de minha mãe, que sempre cuidou de mim. Tenho gostado de cozinhar e tenho feito receitas maravilhosas! Tenho gostado até de ficar em casa, sempre calma e esperando as coisas melhorarem.

Mas, sei de uma coisa: apesar dessa transformação bacana que vem acontecendo comigo, da boa e paciente convivência com minha mãe, da minha organização diária em *home office*..., não vejo a hora de voltar a ganhar o mundo e viver no meio da rua ... Não vejo a hora de voltar ao trabalho na PBTUR, de voltar a realizar meus queridos “Assustados” (festa retrô que promovo, mensalmente, há vinte anos), de sair com meus amigos para bares e restaurantes... Tenho certeza de que tudo vai passar, e o “novo normal” será com todos nós tendo mais cuidados e usando máscara!

João Pessoa (PB), junho de 2020

Eu e a pandemia: a primeira grande peste do século XXI

Célia Leal*

No princípio, tudo parecia distante. Afinal a “coisa” ocorria na cidade de Wuhan, região central da China. São 16.632 km, quase quarenta horas de voo do Brasil, rota aérea, entre o centro geográfico da China e o centro geográfico do Brasil. Até João Pessoa (PB), no Nordeste brasileiro, há uma quilometragem a mais. Ainda bem que estamos longe. Mas como longe é um lugar que não existe... (pausa).

À medida que a imprensa trazia notícias do vírus mortal, a minha atenção se voltava para a distância entre a Paraíba e a China. É longe, tem perigo não!... Juro que pensava. O tempo foi passando, e notícias sobre mortes em massa foram ocupando o noticiário no mundo. Meu alerta amarelo acendeu quando soube que o vírus mortal saiu da China e já estava matando pessoas em outros países. Meu Deus!!! fiquei tão preocupada! Todo dia, mortes e mais mortes anunciadas.

Tenho um irmão que é engenheiro agrônomo e presta serviços a uma empresa japonesa, localizada na cidade de Petrolina (PE) e, em função do ofício, costuma viajar para várias cidades do Oriente, e mais uma dessas viagens estava prevista exatamente para esse período de pandemia. A feira de *business* (negócios) ia acontecer entre 23 de janeiro a 1º de fevereiro de 2020, em Tóquio, no Japão. Quando ele informou à família, a notícia veio como uma bomba.

E agora? Pedir pra não ir foi fácil. Ruim foi esperar decisão dos seus superiores e saber se a empresa ia cancelar a viagem de negócios; afinal, a economia tem suas justificativas injustificáveis quando se trata de vidas. Aconteceram reuniões, contatos até, finalmente, a notícia de cancelamento da tal viagem sair. Ainda bem!... A família voltou a respirar aliviada. O bom senso venceu.

* Jornalista, graduada pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB), com especialização em Gestão Pública, repórter nos jornais *O Norte* e *A União*, produção de notícias no *site* do Correio da PB, TV Porta do Sol; correspondente da ONG “SOS Mata Atlântica”; Assessora de Imprensa nas Secretarias de Habitação e Transparência da PMJP; responsável pela produção e edição das revistas “Mosaico” e “Transparência”. Assessorou parlamentares, músicos, Fundação Espaço Cultural (Funesc) e está assessora de Imprensa na *Fundação* Desenvolvimento da Criança e do Adolescente (Fundac).

Era início de um novo ano. Vieram férias, Carnaval e assim deu para programar, para curtir e enfrentar aglomerações no Folia de Rua (semana que antecede Carnaval oficial em João Pessoa), nas praias de Carapibus e Jacumã, litoral sul da Paraíba, bem como no Marco Zero (centro do Recife antigo), em Pernambuco. No Brasil, ainda transcorria tudo bem. Sobre notícias do vírus pelo mundo somente se tinha notícias nas mídias e pela imprensa televisiva. A sensação ainda era de que essa normalidade por aqui seguia sem problemas.

Foi na Quarta-feira de cinzas, precisamente dia 26 de fevereiro de 2020, quando o frevo pernambucano ainda fervilhava saudoso no meu espírito carnavalesco, que o Ministério da Saúde no Brasil anunciava o primeiro caso de Covid-19 no país. Pois é! Aquela distância entre o Brasil e a China, que eu achava tão longe, já não me tranquilizava assim. O vírus chegou. O que fazer agora?

Isolamento social

Era março de 2020. Chegava a notícia de que no país o vírus avançava e arrematava vítimas nas regiões Sul e Sudeste. Na Paraíba, o Governo já procurava montar um esquema para retardar, ao máximo, a entrada do coronavírus no Estado. Os números indicavam o avanço do vírus pelo país.

As notícias na TV estavam carregadas de medo e tristeza: um mal-estar generalizado. O que será de nós? Ficava pensando na família, nos amigos; sem poder dar um aperto de mão, sem poder abraçar, sem poder ouvir música, cantar e beber juntos. Nunca imaginei passar por isso. Essas reuniões prazerosas estavam proibidas. Que triste! Quanta gente partiu! Quantos familiares sequer se despediram dos seus entes queridos!

Aqui, em João Pessoa, a vida ainda seguia sem alterações de rotina até chegar ao 11º dia do mês de março, quando fui informada no trabalho da necessidade do isolamento social. Minha luz amarela acendeu pela segunda vez. Muita coisa passou pela minha cabeça. Foi quando me dei conta de que era preciso me isolar. O que fazer? Ficar em casa não é tão ruim. Havia tempo para tudo, pensei.

Nesse dia, no ônibus de volta para casa, depois desse expediente revelador, só pensava no que fazer a partir de então. Um planejamento era necessário. Minha

cabeça fervilhava. Nunca, num trajeto tão curto como do local do meu trabalho até a minha casa, foi tudo tão planejado em detalhes. Precisava ocupar o tempo. A princípio, as ideias eram de ordem prática: arrumar gavetas, guarda-roupa, armários, estantes. À medida que fazia isso, descobria quanta coisa guardada que eu já nem me lembrava de que tinha. *#FicaSaiDoa#*. Eram as palavras de ordem. A vida é tão simples. Por que complicamos?

Mudança de ares

As notícias na televisão e nas redes sociais são cada vez mais sombrias. Nos famosos grupos de amigos, família, trabalho, mulheres e tantos outros, conversas otimistas, consolos, aconchegos, trocas de receitas, debates e brigas. Sim, brigas. Até em casa, alguns desentendimentos por qualquer bobagem também aconteceram. O estresse mostrava sua cara. Estava atônita.

Acho que motivado por medo, por falta de perspectivas, por falta de respostas efetivas das autoridades competentes, essa angústia vai ocupando nossos corações e mentes, silenciosamente, até tomar conta total. Desconfiava que algo de ruim também acompanhava o tal vírus. O nervosismo já não é silencioso. O que fazer?

A pandemia promove não só mudanças na nossa rotina. Ela afeta nossas vidas, física, mental, emocional e espiritual. Estava na hora de conectar-se com outras coisas. Foi quando decidimos ir para nossa segunda morada. No litoral, todos os ventos sopram e deixam bem-estar. *#PartiuCarapibus*. Que alegria!!! Hora de mudança total. Mas a alegria veio também com um sentimento de culpa. Não sei por quê...

Não são férias, não é farra, não é festa. E por que a culpa!? Afinal, é também nossa casa. Seguimos firmes. Lá, o isolamento foi total. Que sensação boa! Conviver com brisa, pássaros, andorinhas, som do mar, noite enluarada, sol, estrelas, silêncio, música, amor, cumplicidade, vinho, cerveja. Tudo perfeito!

Eu estava tão obcecada pelo sentimento de culpa por estar na praia enquanto a maioria dos nossos amigos e familiares estavam em suas casas e apartamentos na Capital que nem na piscina entrava para não ter que ficar com a

pele bronzeada. Não achava justo. Só nadava no fim de tarde, esperando a primeira estrela surgir no céu.

Carlos, meu esposo, amava tudo isso. Todo dia, acordava com o amanhecer. Ele é mais disciplinado do que eu. Caminhava, depois fazia uma série de exercícios musculares, yoga, meditação, fazia o fogo à lenha para o café da manhã. Eu, preguiçosa, só acordava tarde. Nunca dormi tanto. Quantas vezes troquei a noite pelo dia. Houve dia em que ia dormir às 4h da manhã, assistindo aos filmes que havia baixado pelo *Smart Download* do Netflix, só assim não gastava meus dados móveis porque a internet, naquela região, não responde às nossas necessidades.

Marco Polo, Bolívar, Trótski, O Jovem Karl Marx, Frida, A Noite de 12 Anos (Mojica), Freud foram alguns listados para minha cinemateca, além de algumas comédias, dramas, filmes policiais e outros com narrativas espíritas. Não dá para ficar só nas redes sociais e nos noticiários... Não dá. A carga energética é muito ruim. E pior ainda é ver certos comentários e certas postagens. Demos um basta. Sempre tinha algo a fazer.

No isolamento social, também houve espaço para criação e experimentos de toda ordem: fizemos, pela primeira vez, iogurte, requeijão e maionese. O pão não deu certo; até que acertamos. Pinteí, plantei, arei, colhi. Encantei-me com o florir no meu pequeno jardim. Cada florzinha, eu tratava logo de fotografá-la. Isso me deu um enorme prazer.

Até Carlos que é arredio as redes sociais fez seu primeiro ensaio fotográfico e publicou no *Facebook*. Cada clique, eu o postava no *Instagram*, e as pessoas, pelas imagens, começaram a perguntar se estávamos em Carapibus. Nosso isolamento foi revelado. Começaram algumas insinuações. Minha resposta? Estamos em casa. Sim, estávamos em casa e isolados.

Lá, na praia, também fiz uso das palavrinhas de ordem: fica, sai, doa. Dizem que mulher sempre arranja o que fazer, mas eu via a oportunidade de procurar eliminar coisinhas que se acumulavam.

O plano de cada dia

Todo dia, eu acordava com um plano definido: hoje vou fazer isso; hoje não vou fazer nada; hoje quero só rede; hoje vou mexer com terra, vou plantar, replantar, mudar de lugar, de jarro; hoje vou só cozinhar e congelar; hoje vai ser leitura. Assim me debrucei no *Diário de Anne Frank*. Inicialmente, a leitura começou a dois, um lia para o outro; depois, Carlos adiantou, e cada um seguiu a sua maneira e tempo dedicado a isso.

Ler o célebre *Diário de Anne Frank* me estimulou a criar o meu. Todo dia, eu escrevia minhas impressões. Deixei pra lá! Vieram as famosas *lives*. Acompanhamos algumas até Carlos também decidir fazer seus recados musicais. Foram cinco, entre as individuais e para seus corais. Nessa pandemia, também vieram algumas aulas *on-line* que ele fez com a minha assistência na gravação.

O tempo não para

Veza por outra dava uma espiada nas redes sociais e nos grupos. Foi também nesse isolamento que aprendi e passei a fazer, com mais frequência, as tais chamadas de vídeo com até cinco pessoas. Usei o recurso mais em família e com alguns (umas) amigos (as). Ver o outro do lado de lá é uma forma de matar a saudade, mostrar como os cabelos estão brancos, longos e sem jeito (risos). É o real saltando aos olhos do seu canto de isolamento para ganhar outros espaços.

De todos os grupos de que participo só um recebeu mais a minha atenção diária: o da família. Minha mãe tem 89 anos e comorbidade. Com a pandemia, os cuidados foram redobrados e as atenções e orientações também. Por essa razão, todo dia eu ligava para receber notícias através das duas cuidadoras que ficam com ela ao longo da semana. Por conta do coronavírus, passei a ir lá menos, tanto para me preservar como preservá-la devido à gravidade do seu quadro. Nos finais de semana, são os filhos que se revezam para estar com ela, e nessa escala eu também estava. Só saía de casa para ficar com mamãe. Depois retornava para os meus cuidados individuais.

Ter saúde é tudo, por isso o isolamento continua sendo tão rígido quanto os cuidados: álcool, água sanitária, máscara, luvas. Tudo para evitar contrair o vírus letal. Mas não escapei de outros pequenos acidentes: caiu obturação do dente; queimei a barriga com tiner, durante as minhas pinturas no muro; cortei-me; apareceu um furúnculo nas costas e uma alergia nos braços e dedos que coçavam muito. Juntaram-se a tudo isso as picadas das muriçocas. (As de Carapibus são violentas. Quando chove, elas chegam famintas). Minha alergia só piorava. Não aquietei. Decidimos voltar para o apartamento.

Estamos há quase três semanas no apto. Não é ruim ficar 24h num apartamento, mas em uma casa e na praia é bem melhor. Mesmo assim, igual a tantas famílias, nos adaptamos. No dia da exibição do famoso vídeo de uma reunião ministerial, o país parou. Nas redes sociais, o assunto dominava. Nesse dia, não dormi direito. A sensação era de que tudo estava destruído.

Do lado de fora, a chuva chegava forte. Parecia querer lavar a lama apodrecida pelo poder constituído. Foi a noite toda assim. Fiquei inquieta. Desalento, desesperança, falta de perspectiva no país sem presidente sério, sem ministro da saúde, sem respeito ao povo brasileiro. Uma bagunça generalizada.

Da janela lateral do meu quarto de dormir, pela vidraça, fiquei a observar a chuva que caiu forte por três dias seguidos. Não conseguiu limpar o mofo em que o Brasil se meteu, e eu não conseguia levantar. Mas, pra que levantar? O céu continuava cinzento. A cidade seguia silenciosa. As notícias sobre mortes agora eram de pessoas próximas. A pandemia segue, e o Brasil é, até agora, o segundo país com maior número de mortes. O vírus segue, e eu continuo gritando *#Forabolsonaro*.

João Pessoa (PB), junho de 2020

Em tempos de pandemia, a esperança resiste...

Thamara Duarte*

Chove ou faz sol lá fora... E, aqui dentro, isolada do mundo e das pessoas (as que amo e até das que não conheço), não sinto calor ou frio. Mas, vez em quando, eu olho pelas janelas, abro as portas e vou ao quintal e ao jardim. Então, meu coração gela. Dá-me vontade de saber: onde estão todos os seres que habitam os mais distantes lugares do nosso Planeta Terra? Desde final de fevereiro deste ano de 2020, estamos recolhidos às nossas casas: somente o isolamento social nos garante a permanência da vida! A ida às ruas potencializa a sermos vítimas de um vírus invisível, que atinge pobres e ricos, diferentes etnias, gêneros e idades. Todos. Indistintamente. O coronavírus, transmitido por um simples espirro, um toque, um abraço, pode ser mortal e ainda não existe medicação específica (apenas algumas indicações médicas) para combatê-lo. Muito menos há uma vacina que possa imunizar os humanos.

Batizado de Covid-19 pelos especialistas, o vírus é tão potente que tem tido o poder de parar a Terra (como, profeticamente, já havia cantado, no início dos anos de 1970, o nosso baiano “maluco beleza” Raul Seixas). A ordem mundial, especialmente em tempos de pico da pandemia, tem sido: “Fique em Casa”! Cuidar de si é, também, cuidar do outro. Por isso, mais do que importante, é imprescindível usar as máscaras faciais de tecido, caso se faça necessário sair de casa, por conta de uma urgência na rotina doméstica ou no exercício profissional. Lavar as mãos com água e sabão e higienizar o corpo e os objetos com álcool 70 em gel tornaram-se hábitos de todos os instantes, de todos os dias.

* Jornalista e mestra em Direitos Humanos, Cidadania e Políticas Públicas, sou uma humanista de alma e coração. Creio que a Terra é de todos os seres – homens, animais e plantas – e que todos nós merecemos uma mesma vida: digna e plena. Sou protetora animal e cultivo rosas no jardim encantado da minha casa. Escrevo cotidianamente e já publiquei “Em Algum Lugar do Passado Potiguara”, que recebeu o Prêmio Reportagem 2001, da APL. Atriz em formação, sou uma eterna aprendiz. Como cidadã, nunca fecho os olhos para as maldades do mundo e para a estupidez de alguns humanos, mas creio: a vida é bela!

Os números estatísticos estão aí para comprovar que, ao contrário do que disse o presidente Bolsonaro, no início da pandemia no Brasil, em março passado, o coronavírus **não** é apenas uma gripezinha! No momento em que “experiecio” o olhar sobre a Covid-19 e relato minha rotina, nestes primeiros cem dias, milhões de humanos já se contaminaram, e milhares já morreram em todas as partes do mundo. No Brasil, em pouco mais de três meses de pandemia, foi contaminado mais de um milhão de brasileiros, sendo que cinquenta mil deles vieram a óbito. No ápice da doença, chegamos a uma alarmante constatação: mais de 1.500 brasileiros morriam a cada período de 24h; ou seja, a cada um segundo, um dos nossos conterrâneos não conseguiu sobreviver à ação do vírus! Pessoas próximas e também que nunca conheceremos. Todos com nome, sobrenome, existência... Vidas que deixarão saudade em familiares, amigos, conhecidos e, até mesmo, em desconhecidos empáticos e solidários à dor da perda e da morte.

O Brasil tem chorado por Marias, Clarices, Joãoos..., brasileiros, anônimos ou conhecidos, que são destratados pelo governo federal. O presidente Bolsonaro fala sobre os pacientes e mortos com desdém; “receita” a cloroquina e briga com os governadores que não apoiam a flexibilização do isolamento social. Nestes primeiros cem dias, já tivemos três ministros da Saúde (o último sequer é médico ou tem qualquer experiência na área). Na ânsia de minimizar a situação crítica, o Estado tem sido omissivo e desumano! O Ministério da Saúde tentou, inclusive, esconder da imprensa e da população as estatísticas da doença, impedindo o acesso à realidade de quantos são, efetivamente, os números crescentes de nossos mortos.

A equipe bolsonarista, imbuída de ações do mau, tem feito mal ao Brasil e à saúde dos brasileiros. A irresponsabilidade, consigo mesmo e com aquele que está próximo, também estimula uma parte da população para que volte às atividades fora de casa. Um panorama sombrio, de caos, quase sem controle, que vem resultando na intensificação dos casos de doentes e mortos. Numa outra vertente, ainda que apresente problemas e dificuldades estruturais e de verbas, há de se reconhecer a eficácia do Sistema Único de Saúde (SUS). Como bem me lembra o médico sanitário e ex-deputado Eduardo Jorge (um dos autores do projeto do SUS), esse sistema tem sido o mais importante mecanismo de atendimento à

população: em particular, dos setores mais vulneráveis socialmente. Patrimônio do povo brasileiro e conquista advinda da Constituição cidadã e democrática de 1988 e dos movimentos populares, o SUS tem exercido, no ontem e no hoje, um papel inigualável na preservação da vida. Baseado na universalidade dos atendimentos, leva médicos, enfermeiros e agentes de saúde à promoção de ações assistenciais e de saúde pública, alcançando os mais distantes recantos deste imenso país de 220 milhões de habitantes.

Desde o início da pandemia, resolvi radicalizar. Não faço visitas! Perdi minha mãe há seis meses e tenho uma irmã que cuidou dela nos instantes finais da doença. Ainda estamos em processo de luto e recomposição da perda. Em certos dias, parece que não vou aguentar a saudade... O peito dói, e aperta a vontade de reforçar a atenção e carinho a Zoya. Fico tentada a vê-la, mas controlo-me! Ligo, mando *zap*, e a gente vai driblando e minimizando a dor de estarmos tão próximas geograficamente, embora fisicamente nos encontremos tão distantes. Também me entristece a ausência diária dos irmãos, cunhadas, sobrinhos, uma família que amo infinitamente, além dos amigos queridos.

Em cem dias de isolamento social, fui, em raríssimos momentos, ao banco, à padaria e ao supermercado. Recebo os motoqueiros, mas cumprindo todos os rituais: o uso de máscaras e a necessária distância. Paguei a faxineira para que ficasse em casa. Dias atrás, um rapaz veio consertar o chuveiro elétrico (tive medo de morrer de um choque), e outro veio cortar as árvores (estavam quase derrubando as telhas).

Meu aniversário aconteceu em 27 de maio passado. Comemorei sozinha, mas senti-me verdadeiramente em paz e muito feliz! As mensagens vieram por fone e redes sociais; houve entrega de bolo, docinhos, salgadinhos, presentes e flores. Usei um vestido especial, maquiei-me, tirei foto e coloquei *posts* no *Instagram* e *Facebook*. Mais intensamente, pensei nas pessoas queridas, nos familiares, amores e amigos que gostaria de ver/ouvir/abraçar. Senti uns “queimares” no estômago, mas consegui me manter atenta e forte! Uma nostalgia logo se dissipou, quando percebi estar envolvida, ainda que de longe, por tanta amorosidade. Serena, celebrei a entrada do novo ciclo e dei *gracias* à vida.

Tenho vivenciado uma rotina agitada; maior até do que antes! Ficar em casa permite um aprimoramento nas atividades e nos laços afetivos. Via *home office*, atendo às demandas do Governo do Estado, estando à frente da Assessoria de Imprensa do Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico do Estado da Paraíba (Iphaep) e respondendo às solicitações da imprensa. Enquanto cidadã apaixonada pela preservação do patrimônio histórico, artístico, arquitetônico e cultural da Paraíba e do Brasil, uso este tempo mais livre para reciclar os conhecimentos na área patrimonial.

Agora, mais do que nunca, minha casa é a minha vida. O espaço físico é amplo e, por toda parte, há objetos que remetem à memória afetiva e que precisam ser preservados: da ação da poeira e do esquecimento do tempo. Na sala, mantenho um aparelho de DVD, que “roda” filmes clássicos, documentários e shows - Beatles, Rolling Stones, U2, Paralamas do Sucesso, Cazuza, Chico Buarque, Caetano e Gil, bandas e artistas, de todo o mundo, que tocam a minha alma e embalam meu coração. Diante dos porta-retratos e das folhas dos antigos álbuns de fotografias, volto ao passado e tento exercitar o olhar para o futuro, tentando perceber como se dará a (re)construção da caminhada após a pandemia.

Na cozinha, não sou nenhuma *chef*, mas gosto de preparar receitas e fazer doces. Também cuido, rego, retiro as folhas velhas das plantas e podó-as, todas as manhãs ou nos finais de tarde, minhas plantas. Embevecida com as flores, discordo do célebre poeta Cartola. As rosas falam, e exalam o que de melhor há e bate dentro de mim! O amar e o proteger os animais palpitam o ciclo do (re)nascer da vida. Conviver com os gatos e os cachorros, meus filhões, permite-me o prazer do amor infinito e desinteressado. Nesta lenta passagem do tempo, venho ampliando uma ação que, desde menina, amo com paixão: o resgate (dentro das possibilidades financeiras) e a ajuda para conseguir um lar definitivo e feliz para pequenos e adultos animais, que vivem abandonados e maltratados nas ruas. Como protetora independente, auxilio amigas e Organizações Não governamentais (ONGs), fazendo postagens e entrevistando os candidatos a tutores. Como parte deste elo do amor, quando a gente salva um animal, ele também nos salva, permitindo que possamos viver uma existência amorosamente plena.

Como cidadã, torço para que tenhamos a volta de um Brasil livre, soberano, democrático, justo e solidário para todos os seus habitantes. Mesmo em casa, sigo na resistência democrática! Sonho em voltar às ruas, assim que a pandemia acabar, para que, de (a)braços dados, possamos nos unir e concretizar uma unidade popular. Que bom será que estejamos todos vivos, unidos e reconstruindo os passos da nossa democracia!

Para preservar o equilíbrio físico e emocional, tomo sol, recupero a falta de vitamina D e, às vezes, faço meditação. Gosto mesmo é da preguiça da rede. No terraço, balanço-me e fico com a mente solta. Livre das preocupações, abstenho-me destes tempos epidêmicos de tantas notícias más. Utilizo o computador para minhas aulas de teatro *on-line*. A turma do Centro Estadual de Artes da Paraíba (Cearte-PB) é orientada pelo mestre João Paulo Soares e, com eles, dou gás a um desejo acalentado desde muito pequena: ser atriz. Em 2021, tiro o registro profissional, o DRT, e torno este sonho uma realidade!

Não gosto muito das *lives*, mas passo horas em frente às telas, realizando revisões e edições de trabalhos jornalísticos, literários e acadêmicos. A atividade exige um olhar minucioso à escrita do outro e, como eterna leitora, permite-me o aprofundamento de temas que, muitas vezes, sequer fazem parte do meu universo particular. Como autora, iniciei a escrita de um livro de crônicas e de um texto teatral, que logo serão publicados. Para as redes sociais (paixão assumidíssima), produzo fotos e “textões” quase diários. Apesar da condição de jornalista, tenho procurado não acompanhar o noticiário da TV. A “tática”, porém, não me impede de ver o que o *Instagram* e o *Facebook* trazem à nossa rotina: o avanço da trajetória da Covid-19. A toda hora e em todo lugar, morrem crianças, jovens, adultos e velhos. Conhecidos ou não, suas mortes me deixam tristes...

Tenho sentido medo do agora e do futuro... A vontade recorrente é chorar e desesperançar... Mas, sigo em frente! Busco força e resiliência para perceber a grandeza dos pequenos gestos. Escuto o relato de uma pessoa mais intranquila do que eu e acompanho a rosa nascendo no jardim. Também percebo a beleza do passarinho solitário que voa. Ao debruçar-me sobre um cotidiano menos cruel e violento, renovo o sentimento positivo e abro espaço para que tudo se transforme.

Deixo que a esperança chegue... Que ela faça morada no mais profundo do meu ser.

Escrito em 2016, *Felicidade foi-se embora* é resultado da parceria entre o dominicano Frei Betto, o teólogo Leonardo Boff e o educador Mario Sérgio Cortella. Nestes tempos tão difíceis de vírus, em que vermes bolsonaristas pregam a violência, o desamor e ironizam a pandemia, faço meu o sentimento acerca da felicidade, no instante em que Betto escreve: “A felicidade pode eclodir de várias maneiras, como resultante de uma obra que eu fiz e tenho orgulho de tê-la feito; a felicidade por estar me sentindo amado e, por isso, a vibração que a vida dá... Mas a felicidade, também, por pertencer a esse estupendo mistério, que é a própria vida”.

Nos próximos tempos, será que a humanidade vai seguir um novo caminho? Já me peguei pensando, e até sonhando, com a possibilidade. Sim, eu creio! A solidariedade estará mais presente e será a nova realidade mundial! A “vida nova” terá pessoas mais empáticas ao sofrimento e à dor do outro. Que os dias sejam de brilho e de sol. Que esta tempestade passe e abra espaço para os raios da luz. Que logo chegue o (re)nascer da vida plena e sem medo. Que venha, intenso e forte, o raiar do tempo da esperança!

No pós-névoa da pandemia, permeados de luz e compaixão, muitos de nós estaremos mais amorosos e caminharemos ao lado do outro. Calçados nas perdas e dores, vamos trilhar outros passos e não buscar, tão somente, a conquista material e do ter. Como uma eterna sonhadora, a utopia alimenta o meu espírito. A utopia se acha presente, como pilar do meu fazer diário, rumo à concretização de uma sociedade humanista. As portas e janelas, da minha casa e do nosso Planeta, vão se abrir, para deixar (re)nascer a esperança dos novos tempos.

A compaixão e a solidariedade são instrumentos do compartilhar. São elas que vão levar o homem ao mais profundo mergulho no entendimento do porquê desta vida. Ao imergir no pós-pandemia, a semente da esperança estará lançada.

É preciso se fazer presente junto aos outros seres! Para que a Terra sobreviva, é imperativo **ser** humano...

João Pessoa (PB), junho de 2020

A criatividade como resiliência na quarentena

Antônia Sousa*

Confesso que não me encontrava preparada para encarar esta pandemia. Quem estava, não é mesmo? As rotinas foram mudadas, e tivemos que parar tudo para enfrentar uma grande calamidade, ao mesmo tempo em que nos deparamos com milhares de coisas negativas ocorrendo no mundo inteiro e especificamente no nosso país, totalmente desgovernado, nos aspectos político-econômico-sociais. Isto nos afeta também psicológica e socialmente, pelos prejuízos e incertezas.

O surto da Covid-19 não foi de um vírus mutante que chegou de paraquedas. Como previsto, houve vasta e rápida propagação, provocando graves problemas respiratórios nas pessoas e matando indistintamente. Sistemas de saúde sem quantitativos de hospitais, sem profissionais capacitados nem equipamentos e procedimentos eficazes, além da inexistência de vacinas, estão sofrendo um grande colapso com alto índice de letalidade, devido a algo tão imprevisível, amedrontador, que ainda está fora de controle e causa-nos enorme pânico.

Sem dúvidas, estamos vivendo num período de crise mundial que abrange principalmente a saúde sanitária e econômica. É tempo escuro, de muitas tristezas pelas mortes de muitas pessoas queridas e também desconhecidas, da falta de condições nos leitos hospitalares, das dificuldades da população que vive em vulnerabilidade e pelos que sofrem por infinidades de situações. A verdade é que ainda não sabemos o que está por vir e o que fazer. Mas, ainda assim, podemos refletir sobre as lições que vivenciamos neste confinamento, as aventuras que experimentamos, nos dão forças para encarar e transcender.

Minha quarentena começou na segunda quinzena de março de 2020, quando fui dispensada integralmente das atividades do meu trabalho profissional. A princípio, fiquei atordoada, porque não tinha nada para fazer, nem em *home office*.

* Cearíba, 54 anos, mestre em jornalismo, servidora pública, atua como coordenadora da Divisão de Arte e Cultura da Empresa Municipal de Limpeza Urbana (Emlur) e trabalha também como *freelancer*.

Pela “fome” de notícias, tive um bombardeio de informações sobre o coronavírus e, em poucos dias, encontrava-me depressiva. Era uma angústia com ansiedade, sem precedentes, sensações que iam minando minhas forças de forma abstrata, com insônias e emoções totalmente desalinhadas, principalmente pelo medo do contágio, saindo apenas para o supermercado, tomando todas as precauções, mas cheia de “noias” de ficar doente sem ter quem cuidasse de mim, por estar e morar sozinha.

Passando por esse curto período de pânico, deu-me vontade de reagir. Deixei de assistir a programas jornalísticos. Os dias iam se passando, e eu já ia vivenciando outras coisas, só saía de casa em extrema necessidade. Era tempo de eu restaurar a minha conexão comigo mesma e com o Divino. Passei a rezar com mais veemência, e algo falava ao meu coração para não perder o prumo e ter confiança que tudo iria passar. Parti para uma maratona de limpeza na casa, começando pelas gavetas e armários, ia concluindo um cômodo por dia, fazendo bem no meu ritmo.

Os dias se alternavam, em alguns eu me encontrava com mais disposição, noutros sem energias para fazer nada e, às vezes, até doente fisicamente. Observava o que ia ocorrendo em mim. Eu estava me desfazendo das coisas materiais, mexendo nas de valor sentimental, o que inevitavelmente sensibilizou muito meu estado emocional. Tive reações de choro, alergias, desarranjos intestinais, dores de cabeça, de coluna e no pé esquerdo. Ao mesmo tempo, comia compulsivamente, sem fazer nenhuma atividade física, exagerando no café. Mas, aos poucos e com paciência, fui revertendo as situações. Mudei os hábitos alimentares, voltei a tomar mais chás e a fazer exercícios físicos, ouvindo músicas, dançando e, à medida que também ia dando cara nova aos ambientes, trocando decorações, pintando as paredes e objetos com novas cores, sentia uma leveza no espírito e melhorava de humor.

A partir dali, eu me senti noutra fase, com uma avalanche de ideias na minha cabeça, querendo realizá-las. Sem seguir uma disciplina séria, passei a assistir a documentários e palestras motivadoras, ver séries que nunca consegui ir até o fim, rever filmes antigos, ler livros interessantes, ver *lives* musicais. Inscrevi-me em vários cursos: *marketing* digital, empreendedorismo, moda, inglês e um sobre ervas

que, para meu contentamento, foi muito proveitoso: o poder holístico das ervas medicinais, curso a que assisti através do *YouTube*, com Matheus Colombo.

Eu sempre me identifiquei com as plantas e o poder de vibração energética que elas proporcionam: podem curar um monte de doenças do corpo, do espírito e emoções negativas, porque tudo está intimamente conectado com a gente. Somos um ser físico, mental, emocional e espiritual. Podemos alinhar nossos chacras com o uso das ervas. Foi interessante, pois compreendi o porquê de enfermidades surgidas em alguns dias no confinamento. Aprendi como fazer corretamente os chás e para que servem muitas plantas, os banhos de ervas, defumações, incensos e tinturas. Passei a dar mais atenção ao meu jardim e cuidar melhor dele, espalhar algumas plantas pelos cômodos da casa, embelezando e curando também os ambientes.

Mesmo morando num pequeno condomínio, nesses noventa dias não tive muito contato com os vizinhos. Meu dia a dia foi em companhia de Gominho, um gato muito inteligente e amoroso, e foi com ele que celebrei meu aniversário. Depois dessa quarentena, penso que não irei mais voltar para uma correria doida em que vivia antes da pandemia, de coisas inúteis que eu valorizava, de conviver mal com as pessoas, de perder tempo com futilidades e redes sociais. Não sei como será o retorno do ‘novo normal’, mas, por enquanto, estou livre daquela “rotina inconsciente” e acelerada, por enquanto aproveitando o tempo e as coisas boas que estão ao meu alcance, para cuidar de mim, em vários aspectos da vida, inclusive no distanciamento social, para proteger igualmente os outros. Gratidão a Deus por tudo, pela oportunidade de viver este deserto com muitos aprendizados e não ter sido vítima da Covid-19. Esta jornada está sendo única, individual e solitária. As boas graças são recebidas, muita proteção e direcionamento para um caminho saudável, de vida simples, mais leve e com o coração cheio de amor para encontrar as pessoas queridas.

Somos Um, sendo parte de um Todo! *Namastê*

João Pessoa (PB), junho de 2020

Um olhar além do invisível

Juvinete de Lourdes Silva*

Era março de 2020. O mundo noticiava uma realidade difícil de assimilar sobre uma pandemia de um vírus invisível, que fazia crescer assustadoramente o número de mortes na China, uma mortandade coletiva e temível (maior nível de sufocamento), que se alastrava de forma avassaladora. De repente, chega à Europa, e a Itália é atingida; depois, outros países, com números cada vez mais estarrecedores. Por mais que queiramos empregar palavras, elas não conseguem traduzir o medo, o pânico, o desespero que assolou, a cada minuto, todas as nações do mundo... Assim, tão de imediato, foi-se criando uma frase e estabelecendo-se uma ordem mundial: “Fique em casa!”.

O nosso país e seus governantes, mais particularmente os governadores do Nordeste, começaram a relacionarem-se mais ativamente com os presidentes e autoridades dos países que já viviam a realidade viral, e a busca científica começou a acelerar enquanto a preparação para chegada do vírus no Brasil começou a ganhar forma e, de repente, também chegou a nossas vidas. O medo, o pânico, o transtorno e o silêncio começaram a instalar-se de canto a canto do nosso continente chamado Brasil. Um desconhecido, invisível chegava à nossa porta e entrava sem pedir licença, instalava-se e até consumava a razão pela qual veio: “fazer um rastro de mortes e acabar com parte da nossa população de uma vez”. Cruel, mas real.

A palavra de ordem – “Ficar em casa!” – deixava um atordoamento, e o medo crescia. As mídias sociais, em tempo real, assim como fogo de palha, alastravam as informações: onde mais se falava, mais pavor emitia. Para a maioria salvava; para uma grande parte morria, matava. Uma desolação! Um misto de verdades e mentiras *fakes* e realidades, com as quais deveríamos usar de um senso ideológico e avaliativo para purgar as informações. Receitas naturais, medicinas, medicamentos

* Jornalista formada pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Missionária, fundadora da Comunidade Adorai.

e vacinas formaram um caldeirão de sugestões, argumentos, possibilidades das quais, até o presente, não se sabe de um ingrediente com a devida credibilidade.

Fruta de sucesso mundial

De uma coisa, porém, se sabe: nunca uma fruta teve tanto valor como o limão. E com água. Esse, sim, foi o mais cogitado! Salvou vidas, melhorou pessoas, fez um rebuliço nas mídias e na vida de muita gente. Melhor remédio para situação. Descobriu-se a utilidade do limão, transformando-o de um fruto azedo em um companheiro de todas as horas para inúmeras pessoas. Na minha vida, em especial, salvou-me e acompanha-me até hoje. Os médicos, que receitavam água com limão, podiam até não ter tanta convicção, mas a devoção e a crença popular tomaram uma dimensão que chegou até à medicina alopata, como medicamento prioritário.

Estender o olhar panorâmico sobre a pandemia, neste ano de 2020, é pôr-se numa situação de expectador sobre uma guerra silenciosa, meticulosa, com armas invisíveis e intensões ocultas, as quais objetivam movimentar a humanidade para detrimentos biológicos sem precedência, numa cumulatividade de ideias e suposições que não atingem nenhuma certeza, nenhum acusado, nenhuma prova, nenhum meio a quem se pretenda acusar e de quem se objetive cobrar uma punição. Resta-nos, então, somente uma certeza: a da fé de quem crê que justiça, mesmo, só a divina.

Sem adentrar nas atitudes políticas, mas sem deixar de ver as respostas dos governantes de nossa nação, entre imprudência e ceticismos de alguns, não se pode passar despercebido o quão sem noção e balbúrdia fora levado e conduzido o povo nesse tempo. Muitos dos políticos, de todos os lugares do Brasil, prevenidos e a prepararem-se para conduzir sua gente. Mas, infelizmente, outros a deixar o barco à deriva, como se o despreparo de conduzir a embarcação fosse uma maneira vil de rumar ao desconhecido porto de chegada.

Liderança da igreja

Quero deixar bem clara minha visão sobre a posição da Igreja Católica, à qual pertenço, como missionária e fundadora da Comunidade Adorai, com sede no bairro do Cuiá, na Capital paraibana. Sob a liderança do Papa Francisco, uma liderança sábia e coerente, com relação a que, em unidade em toda parte do mundo, todos os liderados e toda a Igreja ficaram compenetrados e obedientes. Seus fiéis seguidores cumpriam à risca todas as recomendações, ficaram atentos e de prontidão, orando e confiando em Deus que, com o tempo, tudo faria passar. Também acompanharam a todos, e as ajudas se multiplicavam a cada dia, como um sustento importante para cada um que se faz membro de um só corpo.

Nunca, em tempo algum, se percebeu quanto a Igreja (povo de Deus) solidarizou-se, uniu-se (mesmo em suas casas), participou e teve uma unidade de esperança, como nesse tempo pandêmico. Nunca se viu a realidade e a necessidade solidária da manifestação daqueles que se disponibilizaram em ouvir, consolar, confortar, orientar, ensinar e viver como instrumento de presença, ainda que tudo aconteça de maneira não presencial, mas sim a distância.

Quero, aqui, deixar meu entendimento sobre as fontes espirituais que ficaram de prontidão para erguer um povo irmanado na dor, no sofrimento, no medo, na angústia, na depressão, no desamparo e no desespero, e que foram assistenciados de uma forma inigualável e percebida como nunca, como vem ocorrendo durante este tempo de pandemia. Afirmo-me, assim, como uma pessoa de fé. Como vivo da fé, vejo que, mesmo abalada pela Covid-19, da qual fui acometida, foi somente a fé em Deus que me curou.

A Covid e eu

Dia 19 de março de 2020, estando Assessora de Imprensa do Programa de Proteção e Defesa do Consumidor do Estado da Paraíba (Procon-PB), não imaginava que seria o último dia em que podia ir trabalhar. O movimento, os avisos, os cuidados, os decretos foram sendo encarados como afastamento. O Governo do Estado decretou a liberação de férias coletivas, para aqueles em situação de risco

ou para a maioria dos funcionários públicos: comércio fechando, ônibus parando de circular, ordem de ficar em casa. O anúncio sobre os serviços essenciais veio depois. E, pouco a pouco, cresceu a ordem: “Ficar em casa!”.

Já estava com o vírus, mas ainda não sabia...

Usar máscaras, lavar bem as mãos, ao usar as roupas, sempre as lavar em seguida, tomar água com limão. Milhares e milhares de orientações corriam pelo *WhatsApp*, *Facebook*, *Instagram*, *Twitter*, *sites*, TVs e todas as mídias possíveis. Era um frenesi sem limite. O olhar pela janela incomodava, a sensação de prisão domiciliar não agradava, contudo começamos a pensar em pôr a casa em ordem, em administrar os afazeres e reordenar a rotina. Um mês passou, um pouco lento, mesmo porque eu já estava com a Covid-19, muito embora nem desconfiasse de nada ou até fingisse não desconfiar.

Enjoada, com forte dor de cabeça, frios e calafrios, infecção urinária, diarreia, dor insuportável na garganta, de uma maneira que nunca havia sentido antes (e olha que, desde adolescente, sofrera da garganta, chegando até ser operada das amídalas. Uma arranhadura... parecia até que me furava, dores no pescoço, impaciência. Uma semana suportando porque, nos postos da Unidade de Saúde da Família (USF), não estavam atendendo, e as Unidades de Pronto Atendimento (UPAs) estavam superlotadas, além do medo de contaminação, que era grande. Pensava: “Meu problema não é Covid-19, é dor de garganta”. Havia sofrido um engasgo dias antes da covid e pensava que os sintomas eram por causa disso. Engano meu! Fui ao Programa de Saúde da Família (PSF) e, desta vez, o médico me atendeu, passou-me um remédio para garganta. Tomei, e nada...

Minha nora é médica e estava na linha de frente da pandemia. Passou-me uma medicação, tomei-a e melhorei com relação à questão da infecção urinária, mas já não conseguia dormir, engolir, pois, ao tossir, sentia muitas dores, ficava o tempo todo deitada e tomava líquidos devagar. Numa noite, vésperas do dia de Pentecostes, assistia à vigília pelo celular, e uma intercessora amiga, Raminha, me falou pelo *WhatsApp*. Escrevi como eu estava, e ela, na ocasião, realizou uma oração por mim. Adormeci e acordei no outro dia como se não estivesse sido acometida de doença nenhuma. Fiquei curada até hoje, para glória de Deus!

Fé e profissão na pandemia

Sou católica desde pequenininha e, a partir do ano de 2000, fui convidada por Deus a fundar uma Comunidade de Vida e Aliança, nova realidade da Igreja Católica. Evangelizar, pregar, ensinar, escutar e aconselhar, orientar e realizar trabalhos sociais voluntários fazem parte das atividades da Comunidade. Uma Missão da Comunidade é estar com o povo e cuidar deles com amor. Este sentimento de amor pelo outro, pelo pobre, desamparado e aflito é da minha pobre natureza e, imbuída desse apelo de Deus para os dias de hoje, procuramos sempre nos dedicar a essa missão.

A pandemia, que para muitos é a palavra que gera medo, pânico, pavor e desorienta até a alma, para mim, para nós da Comunidade Adorai, foi um alento, porque estive dividida entre minha profissão e a prática da minha fé.

Passados os trinta dias de férias do Procon-PB, voltei a trabalhar em *home office*, a fazer as matérias e ajudar no possível para que o nosso trabalho não parasse, já que o órgão não parou. Em meio à dinâmica do trabalho da Assessoria de Imprensa, os afazeres domésticos dobraram, uma vez que as pessoas, que normalmente ajudavam na Comunidade (casa onde moro), pelas razões do momento de pandemia e a restrição para ficar em suas casas, não podiam mais se dirigir à comunidade. Isolamento total em nossa casa. Apenas cinco pessoas: eu, dois filhos, uma nora e uma moça. Cada um em seu quarto, mantendo todas as orientações e recomendações. Isolamento sério.

O contato com as pessoas da Casa e da Comunidade ficou suspenso durante todo o momento da enfermidade (até então, havia suspeita de Covid-19), assim como ficou estabelecido o isolamento social. Depois da cura, reinventei-me: passei a realizar *lives* e contatos via *WhatsApp* e mídias em geral. Criamos um canal no *YouTube*, para ministrarmos as formações e mantermos vivo o nosso trabalho.

Quando entendemos que o outro é a nossa principal missão, buscamos nos achar a ele de forma que, mesmo em tempo de pandemia, com os meios que são possíveis e nos proporcionam a oportunidade de ofertar nossa contribuição, não deixamos de chegar próximo, ainda que não haja a presença física e presencial. Quando exercitamos o Amor, ele se revela como em um universo que não se situa

como um caos, mas como oásis em meio ao deserto. A esperança de um mundo melhor é o que vislumbramos no “novo normal” que se apresenta.

O mundo não será o mesmo

Eu olho e vejo os mares mais limpos, as praias mais visíveis, embora o sol ainda não queime na minha face. Eu olho e enxergo um povo que avivou a fé, embora ainda não tenha a certeza de como vai se usufruir desse novo tempo. Eu olho e contemplo uma natureza aquietada com seus animais, florestas e campinas verdejantes, sabendo que deverá alcançar uma mudança paulatina nas mentes humanas. Eu olho e contemplo as vidas desfiguradas pelas incertezas do amanhã e buscando, com marcha lenta, a reintrodução nos afazeres que despontam como interrogações em um longo porvir.

Eu olho ainda por cima das montanhas e vejo um sol que aponta e brilha na esperança de que a humanidade se vista de uma compreensão que o reino de amor, de simplicidade, de vivacidade e humildade, formalize uma humanidade justa e pautada pelas mãos que se unem e se favorecem, para não só contemplarmos, mas experienciarmos um mundo melhor!

Porque as magistraturas do tempo e da natureza, vestidas de renovação, de recomeço, de esperança e de consciência, podem desfilar na linha do tempo como espaços para a vida que respira o ar limpo que não poluirá nem permitirá a invisibilidade de um mal comum, perverso e letal, atingindo a humanidade que, quase mórbida, não se deixou ruir, mas reerguer-se na imensidão da Graça, dada pelo Criador de todas as coisas. Que a gratidão se achegue em nossos corações, pintando o advir como uma rosa brotando no jardim para encantar e exalar o cheiro indescritível, que transpassa as intempéries e alcança as vicissitudes da vida.

Ainda que suspiremos as incertezas, respiramos a esperança que norteia as alegrias que se aproximam!

Viver e ter a esperança de ser feliz! Esta é a nova ordem do pós-pandemia!!!

João Pessoa (PB), junho de 2020

Os desafios do isolamento social da pandemia

Francinete Silva de Jesus*

Foi no dia 19 de março de 2020, em meio à pandemia da Covid-19, doença infecciosa causada pelo novo coronavírus, identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, em Wuhan, na China, que tomei a decisão de me afastar das minhas atividades presenciais de comunicação desenvolvidas no Centro de Referência Regional de Saúde do Trabalhador de Campina Grande (Cerest-CG) e Região, formado por setenta municípios, compondo a 2ª Macrorregião de Saúde da Paraíba, órgão vinculado à Secretaria Municipal de Saúde, onde trabalho desde 2007 como jornalista.

Na medida em que os casos da Covid-19 aumentavam em João Pessoa (PB) e Campina Grande (PB), crescia o medo dos colegas de trabalho em adquirirem o vírus, porém, como alguns profissionais pertenciam à linha de frente de atendimento, cada dia ficava mais difícil de conseguirmos a liberação para confinamento. Confesso que eu estava meio apavorada com a situação, pois, além de hipertensa, ter mais de sessenta anos, possuir histórico de aneurisma cerebral e outras enfermidades, estava decidida a seguir para o distanciamento. Cheguei ainda a redigir um ofício solicitando o afastamento do meu trabalho, mas o documento não foi protocolado a tempo no Recursos Humanos (RH) da minha Secretaria, porque o prefeito da cidade, Romero Rodrigues, assinou decreto suspendendo o atendimento ao público de alguns serviços considerados não essenciais, sendo um deles o Cerest-CG, medida que veio tranquilizar a mim e aos demais colegas de repartição.

* Jornalista militante. Graduada em Comunicação Social (URNE) e Licenciatura Plena em Pedagogia (UEPB), com Especialização em Comunicação Educacional. Trabalhou como repórter/redatora do *Jornal da Paraíba* por mais de duas décadas. Servidora Pública Municipal, exercendo a função de assessora de comunicação no Centro de Referência Regional em Saúde do Trabalhador de Campina Grande (PB) e de assessora de imprensa no Sindicato dos Trabalhadores do Comércio de Campina Grande e Região. Teve participação no movimento sindical de sua categoria, fazendo parte da diretoria do Sindicato dos Jornalistas da Paraíba em várias gestões de Land Seixas e na Associação Campinense de Imprensa (ACI), na gestão do jornalista Hélder Moura.

Na mesma tarde do dia 19 de março de 2020, como de costume, viajei para João Pessoa, onde tenho apartamento alugado no bairro dos Bancários, e começamos a rotina do confinamento: eu e minha filha Iza, 21 anos, estudante do Curso de Biotecnologia da Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Lá fomos nos readaptando, reinventando-nos. Abolimos as idas frequentes aos supermercados, às padarias, aos passeios nos parques, às caminhadas na Praça da Paz e no Calçadão da Praia Cabo Branco. Aderimos a uma alimentação saudável, a atividades físicas, ao banho de sol. Passaram-se os quinze primeiros dias do distanciamento social e, atrelada a eles, veio a necessidade de uma nova mudança da nossa rotina, em que pudéssemos respirar ao ar livre, viver outras situações, mesmo de forma confinada. Assim, seguimos de volta para Campina Grande. Na BR-230, deparamo-nos com um quadro atípico: praticamente sem movimento de carros, propiciando uma viagem tranquila e muito prazerosa.

Em Campina Grande, buscamos um pouco mais de liberdade, isto porque a casa em que resido me proporcionou um ambiente saudável, com bastante ventilação, um jardim florido e tapete de grama viva, além de um quintal amplo e arejado, que passou a ser usado na quarentena para banho de sol, atividades físicas e outros afazeres domésticos. Entendi que eu tinha tomado uma decisão acertada quanto ao local para o cumprimento do meu distanciamento social, na companhia da minha filha. Os finais de tarde, às vezes um pouco do período da manhã, apreciava a sinfonia dos pássaros que alegremente buscavam se alimentar do néctar das flores do meu jardim. Assistia a tudo do terraço, no abrigo da minha rede confortável, momento ímpar, sem dúvida, que me transmitia uma paz interior inigualável.

Como na vida nem tudo são flores, e sendo um ser humano igual a muitos outros na forma de pensar e agir, vivi meus medos, ansiedade e angústia no período que durou o confinamento social, em torno de três meses. Além dos hábitos de higiene que nos foram impostos por causa da pandemia, essas atitudes não eram suficientes para a minha tranquilidade, pois, vez por outra, sentia-me frágil e abalada, principalmente quando era necessário sair para fazer compras de medicamentos ou produtos essenciais em supermercados.

A minha mente sempre estava ocupada para não me permitir brecha ao tédio, porém quase impossível. Para evitar ansiedade, passei a colorir livros, costurar, realizar trabalhos manuais (crochê). Dediquei-me à limpeza e organização da casa, do guarda-roupa e das estantes. Aprendi também a me desapegar de bens materiais que para mim não tinham mais utilidade.

Na medida em que o confinamento social se prolongava, aumentava também a incerteza de voltar ao meu cotidiano normal. Pelas informações divulgadas através dos noticiários das televisões, emissoras de rádio, *sites*, *blogs* e outros veículos de comunicação só cresciam as estatísticas dos casos da Covid-19 no Brasil, no nosso Estado, principalmente em João Pessoa e Campina Grande, as duas maiores cidades da Paraíba, forçando os gestores a implantarem e implementarem medidas severas por decretos, como fechamento do comércio e das repartições públicas, suspensão das atividades de lazer das praças e dos parques, interdição das praias, criação de barreiras sanitárias e tantas outras ações efetivas, como forma de evitar a contaminação pelo coronavírus em massa dos paraibanos.

Trocar a vida ativa pelo confinamento social não foi algo fácil. Com ele, veio a sensação de abandono do trabalho, das aulas de percussão, da dança de salão e dos ensaios do Coral da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), cujas atividades passaram a ser oferecidas pelos professores através das redes sociais e outros canais da Internet. Também comecei a sentir a falta das viagens de rotina para João Pessoa, todos os finais de semana.

Com o tempo suficiente que o período da quarentena me proporcionou, descobri o lado bom e prazeroso da convivência prolongada com a minha filha Iza. Adequamo-nos ao estudo *on-line* e ao trabalho *home office*. Assistimos a bons filmes, quase todos indicados ao Oscar: *Parasita*, *Jóy Rabbit*, *O Milagre da Cela 7*, *O Escândalo*, *Adoráveis Mulheres*, *Era uma vez em Hollywood*, *História de um Casamento*, *A forma da Água*, *Ela*, *Lady Bird*, *O Destino de Júpiter*, *Mentiras Perigosas* e os seriados: *O Expresso do Amanhã* e *O Último Reino*.

Sem opções de qualquer entretenimento fora de casa, por conta da pandemia, aprendemos a reinventar hábitos alimentares, compartilhamos atividades físicas e enveredamos pela yoga e meditação com o propósito de deixar nossas mentes saudáveis. Nossos aniversários, o meu no dia 19 de abril e o de Iza em 12 de maio,

não passaram em branco. Brindamos! Arrumamo-nos, colocamos roupas especiais e maquiagem ousada para festejarmos o momento a duas: espalhamos pétalas de rosas pelo jardim e tiramos fotos para o álbum da família, houve bolo, doces, salgadinhos e refrigerantes. Ficou a lição, para mim especialmente e para o mundo, de que podemos reascender a vida em qualquer lugar, a qualquer hora mesmo distante das pessoas que amamos.

O ano, os meses e os dias iam se passando lentamente e com eles milhares de vidas perdidas por causa da Covid-19. Paralelamente, os governantes buscavam estratégias para retomar, de forma gradativa, a economia do nosso Estado, autorizando a abertura de serviços dos mais diversos setores fechados há noventa dias. Medidas de proteção foram adotadas para a prevenção de todos, e assim a vida foi seguindo normal, cada um se reinventando para superar seus traumas.

Campina Grande (PB), junho de 2020

O trabalho em casa de uma repórter de TV

Sílvia Torres*

Antes de começar a dissertar sobre os encantos e desafios de se trabalhar em casa, é importante justificar como meu trabalho foi transferido para o meu território doméstico. O ano é 2020, pandemia do coronavírus, e os impactos são mesmo imensuráveis. Logo quando indicaram que profissionais com doenças de risco deveriam desenvolver seus trabalhos em casa, comuniquei que era portadora de uma doença autoimune e a orientação da chefia foi de que eu trabalhasse em casa. Então, pensei rápido em oferecer uma proposta de trabalho de *home office* voltada para um conteúdo que tratasse do interior da Paraíba. A ideia foi aceita.

Assim, reativei meus contatos que usava enquanto correspondente de TV no interior e comecei a fazer a triagem de pautas. E durante toda essa pandemia, tenho trabalhado, mostrando o comportamento da Capital e do interior, com maior frequência, trazendo os assuntos interioranos.

Pauta em tempos de pandemia

Com a chegada da pandemia, tudo, até o mais óbvio, ganha outro olhar, de algo novo. Foram e estão sendo muitas adaptações, e o processo é notícia, assim como o compromisso de trazermos informações pertinentes como dados de proliferação da doença, cuidados e pesquisas sobre vacinas e medicamentos profiláticos.

Toda sugestão apontada é analisada por nossos editores e distribuída para exibição em nossos telejornais. Quando as pautas são estruturadas, nós, em

* Jornalista formada pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB), mestranda do Programa de Pós-graduação em Jornalismo (PPI) da UFPB, repórter da TV Cabo Branco, afiliada Globo. Já foi correspondente de TV no interior da Paraíba pela TV Cabo Branco e já trabalhou no interior da Bahia também como repórter, na TV Oeste, afiliada Globo.

home office ou não, partimos para a conquista de material jornalístico. Hoje, com o distanciamento social, a colaboração do telespectador tem sido mais frequente.

Quem continua em externa tem o trabalho composto por um misto de captura de conteúdo no local, com a equipe formada por repórter e cinegrafista, junto a um material enviado por fontes, internautas e telespectadores. Já nós do *home office* nutrimos nosso material, creio que 90% dele, com conteúdo enviado por fontes, especialistas e telespectadores.

Em parceria com a fonte

Essa parceria já vinha acontecendo. Mas, com a pandemia, foi preciso estreitar laços dessa relação e contar diretamente com o apoio das fontes para composição de conteúdo jornalístico televisivo.

Quando comecei a jornada de trabalho em casa, passei a entrar em contato com fontes que ora agem na mediação e encontro de personagens ora colaboram diretamente, fazendo imagens pelo próprio celular ou gravando no sistema *vide selfie* (filmando a si mesmo), registrando seus depoimentos sobre o assunto em vigor.

É sempre estabelecido um prazo para que enviem o material, já que tudo tem urgência para entrar no ar, uma vez que lidamos com um factual com duração ainda a perder de vista que é a Covid-19 em nosso Estado, no país e no mundo.

A mesma abordagem é dada ao conteúdo buscado no interior da Paraíba, com particularidades, como o comportamento de cada cidade, com a ação de seus gestores e população diante da pandemia.

Também são contemplados assuntos sazonais, como o período de chuva, combate ao *Aedes Aegypti* e o São João, festa tradicional no Nordeste, sendo realizada virtualmente no período de confinamento.

Interior da Paraíba na TV

Com o fechamento das sucursais da TV Cabo Branco e TV Paraíba, da Rede Paraíba de Comunicação, as reportagens no interior continuaram sendo produzidas, mas não com a constância anterior.

Mas, agora, com a contribuição da população na captura de material jornalístico, munida de um celular na mão e com muitas possibilidades de registrar sua rotina, voltamos a noticiar com muita frequência acontecimentos do interior nesse período de pandemia. E contamos com o *feedback* da população que tem aprovado essa descentralização da informação e a exibição em nossos telejornais de uma produção que relata o “raio x” das cidades mais distantes da Capital.

E a prática do jornalismo de proximidade, que é a exibição do que é local e de sua identidade, tem proporcionado a imersão e a humanização dos fatos.

Como sou mestranda do curso de Pós-graduação em Jornalismo (PPJ) da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), aproveito também o tempo de minha rotina em casa para ler livros que tratam de proximidade no jornalismo.

Uma de minhas leituras é a obra de Carlos Camponez, “Jornalismo de proximidade”, edição de 2002. No livro, o autor vai adiante e defende que laços de proximidade, geográficos, psicoafetivos, sociais são responsáveis pela construção de vínculos com o público.

Ao exibirmos um produto que traduz essa proximidade na prática, estabelecemos o estreitamento da relação com um público além do da região metropolitana da Capital e firmamos uma parceria na produção de conteúdo jornalístico num tempo em que já não podemos nos deslocar, nem nos aproximar geograficamente.

O lado afetivo do jornalismo ganha sua vitrine com maior destaque, uma vez que vivenciamos um tempo sem grandes perspectivas, quando o que mais se deseja é estar vivo; possibilitar que a identidade do telespectador seja cada vez mais impressa em nossos telejornais acaba sendo também um alento em tempos de tanto sofrimento.

Rotina jornalística em *home office*

É preciso organizar horário para a produção jornalística, mesmo estando em casa. Meu trabalho é dividido entre manhã e tarde, reservando a manhã para contato com fontes, conversa com produção e edição na redação da TV Cabo Branco ou *home office* para afinar condução da reportagem, e o início da tarde para finalização de texto e envio para edição do material em vídeo produzido pelas fontes agora colaboradoras do jornalismo televisivo.

Também faço entradas ao vivo de minha casa, num ângulo estrategicamente escolhido como mais um meio de identidade regional, já que ao fundo está o quadro do artista plástico guarabirense Clóvis Júnior e sua arte *naïf* que traduz todo o colorido de rotinas do interior.

Durante o dia a dia de trabalho em casa, é preciso manter a serenidade entre compromissos do trabalho e domésticos, especialmente quando se é responsável por tudo em casa.

Depois da primeira semana de ajustes no trabalho em casa, tudo flui normalmente, e a rotina é fincada, com uma maneira diferente de viver o jornalismo, principalmente para quem é da externa. Por anos e anos, sempre trabalhando percorrendo as ruas e avenidas, comunidades, extremos, ouvindo histórias e me emocionando com elas, posso caracterizar-me como uma repórter de externa, mas disposta sempre à versatilidade que o momento e a profissão nos leva a viver.

Pós-pandemia?

Vamos herdar desse trabalho, depois da pandemia, uma empatia maior do que já tínhamos por nossas fontes, um tratamento que vai seguir ainda mais humanizado e uma parceria mais estreita com o telespectador na composição de material jornalístico que – claro! – sempre passará pelos crivos da apuração oficial e da ética.

Mas a permanência da necessidade e da prática do repórter na rua, investigando, colhendo informações, registrando de perto o fato, a rotina, a vida,

isso deve ser retomado na totalidade, porque é preciso que sejam preservados nossas impressões e faros jornalísticos.

E que tudo isso passe logo, para que chegue de vez o “novo normal”...

João Pessoa (PB), junho de 2020

As adversidades e o novo capítulo

Andréia Barros*

Para muita gente, a volta à casa dos pais é quase um abraço. Para mim, não era diferente. Era o dia 20 de março de 2020, e eu estava há quase um mês longe de casa, sem meus amigos, meus discos, meus livros. Voltava de Juiz de Fora (MG), onde eu nasci e cresci. Os anos longe da minha família, contudo, não me abatiam mais, há muito tempo.

Aprendi a viver longe e morava há treze anos em João Pessoa (PB). Mas, desta vez, a visita tinha dois motivos descontentes: meu pai, Geraldo, estava muito doente, em fase terminal, e eu começava um tratamento contra a mesma doença dele. Fazia, naquele março de 2020, apenas seis meses que eu havia retirado um câncer. Ele amargava a doença há oito anos. O clima não era dos melhores e, talvez, por esse motivo, a rotina da nossa família não incluía assistir aos noticiários. Não tínhamos tempo nem saco... As manchetes não faziam muito sentido naquele momento particular.

Meu pai faleceu no hospital. Ainda conseguimos nos despedir e tomar um cafezinho juntos, um “cafezim”, aliás. Eram dias frios, com chuva – bem comuns em Juiz de Fora na época, mas que ficaram mais cinzas na nossa casa-corção. Trâmites de enterro, velório, inventário feitos e organizados, além do luto natural, eis que ficamos sabendo da existência de um vírus sem cura, que começava a preocupar o mundo. Eram as primeiras informações sobre o novo coronavírus – algo que ainda, sinceramente, não nos preocupava. Longe disso! Minha mãe, Irene, e meu irmão mais novo, Vítor, estavam no processo doloroso de reorganizar a vida sem meu pai, e eu, concentrada na minha saúde e na minha imunidade. A casa estava diferente.

O trabalho... não parei. Mantinha a rotina com reuniões semanais e pontuais com a equipe de longe, pela Internet. Em João Pessoa, o “time” trabalhava normalmente no escritório, com os processos muito bem definidos – uma

* Jornalista formada pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF). Proprietária da empresa Vivass Assessoria de Comunicação.

característica bastante positiva, mesmo em se tratando de uma pequena empresa. Eu contava com uma equipe leal e comprometida. Criei a Vivass Assessoria sem sócios, com a ajuda de muita gente e, logo na fundação da agência, em setembro de 2018, nosso DNA já era bastante sólido.

Antes de a Covid-19 surgir, nosso trabalho era essencialmente presencial. Quem atua em assessoria de imprensa sabe que o serviço não existe sem a proximidade. Não dava para imaginar relacionamento sem olho no olho, aperto de mão e cafezinho. Organização e assessoria de eventos presenciais, sejam corporativos, sejam culturais, sempre foram a nossa especialidade. Éramos boas em eventos prestigiados, concorridos. Nossa última reunião presencial de agenda foi vibrante: seis eventos programados para o primeiro semestre de 2020. Tudo nos trilhos, conforme planejado e anunciado.

Mas eu não pensava tanto nisso. Estava tudo sob controle no operacional da equipe, a agência em curva crescente, e minha liderança, mesmo distante, sempre foi forte. O foco era família e saúde. Quando confirmei a volta para João Pessoa, a Covid-19 já era considerada uma pandemia, e o voo poderia nem acontecer. Eu começava a ficar angustiada. Telefonava todos os dias para a companhia aérea, mas a viagem foi confirmada somente na véspera do embarque, no último voo “normal”. A partir de então, os aeroportos fechariam ou reduziriam a movimentação. Eu só acreditei na minha volta quando entrei no avião para aquela viagem gelada, estranha, com pessoas usando máscaras, sem serviço de bordo e sem sorrisos simpáticos das aeromoças, no melhor (ou pior?) clima cinematográfico.

A casa ficou diferente

Passava da meia-noite quando aterrizamos no Castro Pinto. Cheguei sã, salva, pronta para dormir e começar a saga do tratamento logo no dia seguinte. O cronograma médico estava pronto desde fevereiro de 2020: datas dos exames, injeções, internação e a Pesquisa de Corpo Inteiro (PCI) posterior, uma cintilografia de Corpo Inteiro para Pesquisa de Metástases. Um câncer impacta uma vida – ou várias, dependendo. É uma doença cheia de abismos e montanhas. No meu caso, foi leve, descoberto no início. Mas não subestimei a doença. Câncer é câncer, não

é uma “gripezinha”. Assim como não era a Covid-19, doença que chegava ao Brasil, trazendo sofrimentos muito longos e mortes muito rápidas.

Por opção, eu já estava em distanciamento social, devido ao momento natural de luto e reclusão, mas os procedimentos em João Pessoa tinham data certa para acabar com o meu distanciamento. Em poucos dias, retornaria à minha deliciosa vida louca de trabalho, com meus eventos, reuniões e agenda lotada, ao meu melhor estilo *Andreia Barros punk rock hardcore* de trabalhar. Mas, no meio do caminho, tinha uma pedra...

Com os problemas da Covid-19, diversos aeroportos do mundo continuavam fechados. Foi numa terça-feira de manhã que recebi o telefonema da médica, com a notícia de que o medicamento que seria usado na radioterapia estava retido na alfândega, fora do país. Por essa, minhas retinas tão fadigadas não esperavam.

A sensação de tempo perdido somava-se à preocupação de não conseguir tratar-me. Era um medo real. Absolutamente incrédula, a situação era inalterável. Sem voos, sem remédio, sem ajuda, sem alternativas. Então, por ser impossível no mundo dos homens, decidi, com muito discernimento, coragem e fé, confiar no tempo de Deus. Essa era a única certeza. Foram dias de choro, confesso, mas deixei fluir. Procurei viver bem, em paz, conforme as recomendações médicas que, agora, eram as mesmas para todas as pessoas: o distanciamento social.

Optei por um distanciamento sem solidão. Vivo sozinha, em um apartamento pequeno no Cabo Branco, repleto de quadros de duas artistas: Frida e Tarsila, duas gatas que completam minha vida com doçura e fofurice. E, agora, a casa estava diferente. Toda resignificada, eu diria. A varandinha de meditação e leitura virou academia. O *office* virou bancada de livros, e a sala de jantar se transformou no meu novo escritório. Por conta das orquídeas, era o cenário ideal para as melhores *lives* e *conference calls*. Tive a benção de contar com a presença, em boa parte da quarentena, de Emmanuel, meu namorado – e, como o próprio nome já diz, Deus estava conosco. Esse anjo que se revelou um companheiro impecável.

Também comprei aparatos de cozinha para facilitar nas refeições – sou nota zero no forno e fogão – e fiz aniversário! Meus 42 anos, com direito à serenata na janela feita pelas amigas, muitas flores, presentinhos, parabéns virtual, festa surpresa, orações, telefonemas e quatro bolos recebidos no dia 25 de maio. E

assim fui vivendo o confinamento no gerúndio: trabalhando, cuidando, lembrando, ouvindo, rezando e pensando e esperando a chegada do indefectível tal do “novo normal”.

Preparando o “novo normal”

O mundo que a gente habita é cheio de inércias. As pessoas tendem a seguir as mesmas rotas dentro da cidade e consumir marcas que elas já consumiam, por exemplo. Uma crise de larga escala força a mudança desse estado. A pandemia da Covid-19 fez exatamente isso no mundo do trabalho. Ela nos obrigou a quebrar o padrão de nossos comportamentos – o que bagunçou bastante as nossas metas. A preparação para o chamado “novo normal” era se abrir completamente para o aprendizado do adverso. Era revigorar, de maneira mais forte e menos intuitiva, a necessidade de absorver conhecimentos de forma rápida e, ao mesmo tempo, entender que alguns paradigmas não podem ser quebrados. Quanta complexidade!

Antes da revisão dos conceitos de gestão, antes de pensar em capacitação e nas demandas financeiras e trabalhistas da Vivass, encontrei um primeiro desafio: como manter minha liderança forte, agora remotamente. Estar longe e estar próxima. Minha estratégia foi manter os rituais para fortalecer as rotinas, priorizar a produtividade em detrimento do tempo de trabalho e monitorar os resultados por meio de *reports* diários. Além disso, havia a necessidade de dar segurança psicológica para o meu “time”, que, mesmo trabalhando em casa, precisava se manter entusiasmado e feliz. Minha preocupação com as meninas da Vivass era se estavam seguras, se contavam com boa estrutura para o trabalho, se conseguiam se organizar confortavelmente e, ao mesmo tempo, se estavam engajadas nos objetivos da agência.

Durante uma crise, qualquer que seja ela, as lideranças precisam ter a responsabilidade de trazer respostas para o futuro do negócio: blindar-se, buscar conhecimento e compartilhar. Neste caso, a ideia foi adaptar a metodologia e a cultura já existentes para um modelo mais híbrido. A crise, o adverso, o desafio viraram, para nós, uma grande oportunidade de amadurecimento profissional. Precisávamos nos adaptar a um modelo de trabalho totalmente remoto, algo inédito

para nós. Durante esse processo, pude aprender algumas lições que se mostraram importantes não só para mim, mas para todas da empresa. Uma delas é a de ser mais ágil na adaptabilidade dessas mudanças. Para a empresa, foi fundamental a rapidez na tomada de decisão para se ajustar às novas necessidades do cliente e alavancar os nossos canais digitais. Fizemos *lives* no *Instagram*, criamos *happy hour* musical com artistas, formulamos um perfil em um canal *streaming* de música para trabalho e estudo, indicamos filmes, livros, *podcasts*, *feng shui*, rituais de beleza, e mostramos nossas rotinas pessoais para apresentar nosso lado humano – houve até receita de comidinhas de São João. Tudo na *#Vivassnaquarentena*.

E, acima de tudo, aprendemos: durante uma crise, o seu posicionamento, o de sua marca e o de sua empresa dizem muito sobre quem você é. Nós nos colocamos a postos para estar junto dos nossos clientes, no “novo normal” de cada um, auxiliando-o no que estivesse ao nosso alcance, ainda mais comprometidas, focadas e conectadas e prontas para mergulhar fundo na cultura de transformação. Afinal, quando não se encara a adversidade, não há crescimento.

Em tempo: além do arzinho frio, julho de 2020 trouxe ventos cheios de esperança. Na primeira semana, voltamos ao trabalho presencial no escritório e concluí o tratamento contra o câncer. Foi o início dos “novos normais” – e, para mim, um novo capítulo da vida.

João Pessoa (PB), julho de 2020

A naufraga esperança do caos

Mariana Moreira Neto*

Como organizar a vida no caos?

Essa se apresenta como a mais recorrente questão existencial que pulula em nosso cotidiano pandêmico.

Abraços? Visitas frouxas e ocasionais? Rotinas de trabalho?

Ora, afetos presenciais são abruptamente banidos de nossas necessidades culturais de humanidade. Trabalho, lazer, comportamentos banais saem de cena.

O desafio de inventar a normalidade na desordem se configura, em frequentes momentos, assustador e imponderável. Tornamo-nos tontos e apalermados ante a reinvenção do viver.

Pegando carona na poesia “bandeiriana”, nada enxergamos, desenhando em nossos horizontes apenas sombras e incógnitas, como em “Paisagem Noturna”.

A sombra imensa, a noite infinita enche o vale...

E lá no fundo vem a voz

Humilde e lamentosa

Dos pássaros da treva. Em nós,

– Em noss'alma criminosa,

O pavor se insinua...

Tudo porque, numa proporção visceral, por todos os recantos do planeta, a sombra invisível de uma ameaça se espalha feito rastilho de pólvora.

Vozes alarmistas antecipam a Batalha do Armagedom.

O bem e o mal se perfilam em anunciações apocalípticas, agora com a garantia do espetáculo midiático que naturaliza a morte em dantescas cenas de covas rasas perfiladas em leiras e campos sepulcrais onde olhos longínquos espiam saudades e lágrimas.

* Jornalista formada pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB), doutora e mestra em Sociologia pela UFPB. Professora da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG).

Busco em José Saramago inspiração para o entendimento do que se amostra para nós como impensável em tempos naturais. Ao transformar em mantra evocado a todo instante que “o caos é uma ordem por decifrar”, vou tateando possibilidades de invenção de agires e procederem.

O primeiro ensaio de aprendizagem é desvendar os espaços e recônditos da casa. O cotidiano aligeirado de tarefas e atribuições profissionais, sociais, políticas, religiosas que transformaram a casa em mero lugar de pouso agora se arrasta lento e permite desvelar espaços, lugares, gavetas.

Uma camiseta de uma manifestação política esquecida, amarelada em um canto de gaveta, lembra que, embora isolados, não devemos nos despir da nossa indignação cidadã ante o crescimento do fascismo, da intolerância, do recrudescimento de práticas e ações políticas e culturais que aprofundam diferenças, silencia a diversidade e assassina o contraditório.

Uma pasta de elástico roto revela trabalhos acadêmicos do Curso de Comunicação Social da UFPB. Saudades e lembranças das castanholas do Departamento de Artes e Comunicação (DAC) do Laboratório de Jornalismo Impresso, com suas gastas máquinas de escrever Remington e Olivetti; do grupo das comadres (Mariana, Edna, Jussara, Dora e Mara); das caronas na garupa da moto de Edna para pegar o crédito educativo na agência da Caixa no Varadouro; dos filmes vistos no Municipal ou no Cine Tambaú, quando, apertando as parcas economias da bolsa de Monitora da Disciplina Jornalismo Impresso, sob a zelosa orientação de Luís Custódio, deliciava-me com a visão da telona a transportar-me para mundos, sonhos e tempos outros, distantes de uma acanhada casa alugada, no Castelo Branco.

Uma pasta me atualiza com as novas formas das atividades docentes que a pandemia nos tributa; um tempo novo de conexões virtuais e conversas mediadas e interpostas por redes e apetrechos tecnológicos desprovidos de vida, cheiros, cores e sabores.

Mas, reinventamos nossas práticas e crenças.

O que persiste como uma velada ameaça a sufocar e asfixiar o cotidiano e a esperança é o medo de uma peste que, desconhecida e inexorável, se espalha pelos mais inimagináveis recônditos do planeta, ceifando vidas e escancarando

as diferenças e divisões que os homens, em suas práticas sociais, econômicas, culturais, estabelecem em permanente crescimento.

Transformando gentes em coisas e mercadorias, a morte se apresenta como natural para os que, excluídos da condição de humanidade, passam a disputar um respirador, um anestésico, ou apenas um derradeiro e afetuoso olhar médico num mercado abjeto onde perrengues político-econômicos se sobrepõem ao simples desejo de respirar.

A militância política feminista é reinventada em novas dimensões, embora sintamos o crescimento da violência de gênero que, acobertada pelo isolamento social, distancia as mulheres vitimadas dos equipamentos e políticas que, por força da pressão e organização das lutas feministas, são implantadas, mesmo à revelia da precariedade de funcionamento.

Aos crentes de todos os matizes religiosos a pandemia também impõe outras formas de veneração. Em templos, mesquitas, terreiros, igrejas, os deuses, orixás, entidades são revestidos de outros rituais, preceitos, procedimentos, venerações. Espaços onde a proximidade era manifestação e expressão de igualdade e humanidade agora estão vazios, e os de vida são vistos apenas nas telas de celulares e computadores, em celebrações amputadas de movimento e pulsar.

A convulsão que a pandemia causa em nossas vidas, além de incertezas, medos, assombros do desconhecido, fortalece e dá robustez a algumas convicções que vinham sofrendo um forte desbaste nos últimos tempos.

Uma destas certezas é a importância da ciência e do conhecimento como estratégias e táticas de desvendar e arriar os véus, dobras e reentrâncias onde se alimentam a ignorância, o obscurantismo, a violência, o retrocesso.

São as pesquisas que, não apenas no Brasil, mas em laboratórios de universidades e institutos de pesquisa em diversas partes da terra, se lançam numa corrida dilacerante pela urgência de encontrar uma vacina e outros medicamentos que freiem ou amortizem os efeitos da ação do vírus no organismo humano. Universidades e laboratórios que devem trazer a marca do público como a maior segurança de que a cura ou alívio da peste não irá, novamente, agudizar divisões, normatizar e naturalizar humanos imunizados e humanos contaminados,

fragmentando os que podem pagar por uma dose de antídoto e os que estarão condenados à morte asfixiante e solitária.

Mas, o que, até o momento, se apresenta para mim como a mais contundente lição da pandemia é a capacidade de reinventar a esperança. Não a esperança piegas de que um novo tempo virá mais humano, mais justo, mais fraterno. Minha esperança reside na minha capacidade de crença na possibilidade de que seremos herdeiros e relicário de uma tormenta que, turvando nosso horizonte, mostre filetes de clarão no horizonte da humanidade.

É nessa esperança que me agarro, como náufraga ficando os tocos de unha na tábua minúscula que restou do naufrágio. Esperança de que olharemos por outros prismas os homens, os bichos, as plantas. Olhares que desenharão em nossos horizontes linhas de outras maneiras de viver.

Ah! dirão, “bobagem de esperança!”.

Mas a ela me agarro, como me alimento dos versos de Adélia Prado, em “Antes do nome”, para gritar, mesmo que pela pequena fresta da janela entreaberta para o mundo isolado, que:

*Quero é o esplêndido caos de onde emerge a sintaxe,
os sítios escuros onde nasce o “de”, o “aliás”, o “o”, o “porém” e o “que”,
esta incompreensível muleta que me apoia.*

Cajazeiras (PB), junho de 2020

O Papa estava certo

Amanda Falcão Evangelista*

2h35 de 11 de março de 2020. Assim como previa a medicina com o cálculo da Data Provável do Parto (DPP) – e as parteiras que acreditam na força da lua cheia –, nascia Otto. Pisciano com lua em libra e ascendente em aquário, ele veio sem atrasos, de um parto normal e relativamente rápido. Mal sabia eu, mãe de segunda viagem, que, diferentemente do primeiro puerpério, esse seria solitário. Não porque decidimos – eu e meu esposo – pelo pós-parto reservado à família, sem aquelas visitas incômodas que chegam no meio do descanso do bebê e dos pais que ainda tentam acostumar-se à nova rotina, mas, sim, porque um novo vírus havia se espalhado rapidamente no mundo inteiro, fazendo com que a reclusão social se tornasse a forma mais eficaz de se evitar a contaminação.

Na maternidade, ainda por sorte, pude receber algumas poucas visitas durante os dois dias de internação. Contudo, apenas seis dias após minha alta médica, soube por outras mães que os hospitais haviam proibido o fluxo de pessoas e que cada paciente só poderia contar com um acompanhante. Ele entraria junto com a gestante e só sairia após a alta médica. Todos juntos. Assim se evitaria que, ao retornar, levasse consigo o novo coronavírus. A essa altura, a Secretaria de Estado da Saúde da Paraíba já catalogava 64 notificações da Covid-19, doença causada pelo novo vírus. O primeiro óbito no Estado só viria a ser confirmado no dia 31 de março de 2020.

Mas o cenário mundial indicava que muitas outras mortes viriam pela frente. E vieram. Como uma navalha que corta pensamentos positivos, a doença trouxe aflição, luto e mau presságio para muitas casas. Ficou impossível acreditar que a dimensão do vírus era criação da imprensa, ainda que muitos pensassem assim – alguns, infelizmente, entenderam isto tarde demais. Com a precaução e o excesso

* Jornalista formada pela Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), especialista em Telejornalismo pela Fesp Faculdades e mestra em Jornalismo Profissional pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). O eixo central de suas pesquisas gira em torno do jornalismo televisivo, onde possui experiências como repórter e produtora. Também trabalha com assessoria de imprensa.

de zelo que só uma mãe sabe ter, resolvi abolir toda e qualquer visita, inclusive daquela que outrora havia sido a melhor companhia de um pós-parto: a minha mãe. O cheiro do café passado no coador deu lugar ao pó solúvel. O almoço, antes posto à mesa pontualmente ao meio-dia, passou a ser servido com atrasos de até mais que duas horas. Os banhos ficaram cronometrados pelo choro do bebê, que tinha atenção dividida com Maitê, a irmã mais velha. Cochilos durante o dia, agora nem mesmo nos melhores sonhos.

Eram muitos os serviços domésticos para dar conta enquanto o marido saía para trabalhar. Além disso, eu precisava continuar produzindo conteúdo para os clientes que haviam contratado os serviços da minha empresa de assessoria de comunicação – antes mesmo de eu engravidar. Assim, ou eu me desdobrava entre uma mamada e outra, ou as contas não fechavam. E o que podíamos fazer era agradecer pelos nossos empregos, já que, durante a pandemia, muitos trabalhadores ficaram sem suas fontes de renda.

Segundo dados do Ministério da Economia, 150 mil brasileiros e brasileiras perderam seus empregos até a primeira quinzena de abril. Na verdade, nós assumimos os papéis dos personagens privilegiados no meio de um enredo tão trágico. Isto nos confortava, ao mesmo tempo em que nos afligia.

Com as escolas aderindo ao ensino à distância, tive que me virar como pude com duas crianças dentro de casa: uma que sentia falta do mundo lá de fora e outra que ainda nem sabia que esse tal mundo existia. Eu também comecei a sofrer com crises de abstinência de ar puro e ventilação natural, porque até mesmo os banhos de sol do bebê eram através dos raios solares que adentravam pelas janelas do apartamento de um pouco mais de 70 m². Foi aí que resolvemos fazer passeios dominicais, ainda que não saíssemos do carro. No roteiro estavam as principais avenidas da cidade, orlas das praias, além, é claro, da casa de nossos pais. Numa espécie de “*drive-thru* da saudade”, nós passávamos em frente à casa deles para que pudessem, ao menos de longe, ver as crianças. Máscaras, luvas e álcool em gel viraram itens obrigatórios para quem quisesse desafiar os limites das quatro paredes e voltar são para casa.

A “quarta tela”, a do celular, também foi uma grande aliada das relações sociais em tempos de pandemia. Reuniões, aulas, *lives* e diversas outras atividades

ficaram restritas ao mundo virtual. E foi assim, olhando a tela do *smartphone*, que a pediatra de Otto identificou, numa das consultas *on-line*, que uma infecção de pele havia se manifestado e prontamente receitou antibiótico; tudo isso através de uma plataforma virtual, sem contato físico, e conforme orientado pelo Conselho Federal de Medicina (CFM).

Foi também graças à “quarta tela” que nossos familiares puderam acompanhar o desenvolvimento do caçula e matar a saudade da primogênita. As chamadas de vídeo via *WhatsApp* eram sagradas. Uma semana sem elas e muita novidade acabava se perdendo no meio de tanta informação. Mas, nos dias em que o cansaço batia, a vontade real era de desligar todos os aparelhos telefônicos e fugir um pouco do mundo “lá de fora”.

Assistir aos noticiários havia se tornado uma tarefa árdua. Logo eu, jornalista viciada em informação, tive que mudar drasticamente de hábito. As notícias desanimadoras estavam mexendo com meu psicológico e, juntas a um turbilhão de mudanças hormonais, tiravam-me o sono. Sim, é raro, mas existe puérpera com insônia. Por isso, trocamos os canais abertos pela assinatura da Netflix que há meses estava esquecida. Um bom filme de comédia libera endorfina e serotonina, ao mesmo tempo em que relaxa e ajuda a dormir. A estratégia foi boa e surtiu efeito, mas não durou muito. Na TV ligada, entre uma mamada e outra, uma matéria me chama atenção.

Na tradicional benção *Urbi et Orbi*, que marca o IV Domingo de Páscoa, o Papa Francisco reza solitariamente. A Praça São Pedro, acostumada a receber milhares de féis de todo o mundo, estava escura, vazia e encharcada de água das chuvas. De casa, assistindo ao canal do Vaticano no *YouTube*, os cristãos recebiam as preces do pontífice, que lembrou que “ninguém se salva sozinho” e pediu que a população olhasse para os mais necessitados. Na mesma matéria, o jornalista lê uma declaração de Francisco em suas redes sociais: “Hoje eu gostaria de agradecer às jovens mães que enfrentam os medos compreensíveis. E obrigada também a quem ampara com afeto, com competência. As crianças que nascem em tempos de coronavírus são sinal de esperança”. Senti-me tocada pela mensagem, pois criar filhos e expô-los a um mundo tão cheio de desafios e violento tem sido um exercício de coragem. O Papa entendia os meus sentimentos. Eu não estava só.

Naquela mesma hora, lembrei-me de minha mãe, que frequentemente diz que não basta dar uma boa educação, tem que ter reza forte para que o mal não atravesse o caminho das crias que ganham asas. Pensei então em quanto tempo me restava até que meus filhos ganhassem dependência e me colocassem na linha de perigo da espera diária para a volta para casa. Parece-me que a “síndrome do ninho vazio” havia chegado precocemente. Talvez aquele contexto de tensão tivesse sido a mola propulsora para tanta ansiedade. Foi aí que percebi que de nada valeria ganhar mais alguns cabelos brancos pensando nesse assunto.

O melhor caminho seria aproveitar o agora, encontrar os pontos positivos e deles tirar proveito. Se o momento era de ficar em casa, que ela seja nosso parque de diversões: piqueniques, sessões de cinema, aulas de música, descobertas culinárias, corrida de minhocas feitas de papel e impulsionadas por sopros de canudo, robôs de materiais reciclados, pinturas em telas e até jogos da memória começaram a preencher nossos dias. Aos poucos, fomos (re)descobrimo um lar que passava despercebido na correria do dia a dia e que era bem melhor do que imaginávamos. Talvez essa tenha sido a maior lição que aprendemos na quarentena – que ultrapassou a casa dos quarenta dias.

Por ironia do destino, Otto nasceu exatamente no dia em que a Organização Mundial da Saúde (OMS) decretou pandemia do coronavírus. No meio de tantas mortes, lágrimas, dores, falência financeira e medo, o menino que traz no nome o significado de “prosperidade” trouxe luz para nossas vidas. Fez-nos enxergar beleza nos dias mais vagos, trouxe motivos a mais para ficarmos em casa e reforçou os elos que estavam invisíveis. É... acho que o Papa estava certo: as crianças que nascem em tempos de pandemia são um sinal de esperança.

João Pessoa (PB), junho de 2020

Ficar em casa dá trabalho!

Silvana Sorrentino*

Toda manhã é a mesma coisa! Abre os olhos e se pergunta: isso foi um pesadelo?

A resposta vem imediata: não. É real! Estamos mesmo vivendo e morrendo numa pandemia. A nossa primeira... Por isso tão inusitada e perturbadora.

Fazer o quê? Clamar ao Papa? Rogar aos deuses? Colocar os joelhos no chão? Deprimir-se? Levantar-se? Acreditar que vai passar? Ter esperança?... Tudo isso e mais alguma coisa. Mistura de interrogações e sentimentos que afloram a cada novo dia, como num recomeço.

Não temos escolhas a não ser encarar, em nome da lucidez e da vida... e do amor aos nossos! Vontade de tudo... de beijar, de abraçar e de dizer “te amo”, no mais alto e bom som... Tudo isso e mais alguma coisa.

Encarar o *dejavu* matinal, de peito aberto e coração manso, para não deixar morrer o fio de esperança. Viver um dia de cada vez...

E, como se não bastassem as incertezas e os medos vividos neste momento turvo, ter que conviver com outra realidade crua: engolir e vomitar as barbáries e truculências de um presidente genocida e confuso, desprovido de qualquer capacidade de gerir a nação brasileira em momento tão melindroso e temeroso. Sim, porque tratar com escárnio e desprezo o número de contaminados e mortos pela Covid-19 é crueldade e um ato criminoso.

Neste confuso e conturbado período de distanciamento, o trabalho remoto e as atividades domésticas me sustentam. Não dão trégua e é neles que mergulho diuturnamente, para driblar a saudade principalmente da família, em especial de filhos e filha, neto e netas. Tudo mudou de repente, e nada mais será como antes. Explorar o processo de trabalho virtual, incluindo videoconferências, foi um fato

* Graduada em Jornalismo pela UFPB. Foi repórter e redatora dos jornais *O Norte*, *Correio da Paraíba* e *A União*, além de várias revistas locais. Exerceu ainda as funções de assessora de imprensa da Secretaria de Comunicação (Secom) da Prefeitura de João Pessoa, diretora da Textoarte Editora, assessora de imprensa da Justiça Federal na Paraíba e atualmente responde pela chefia da Ascom do Detran-PB.

positivo. Sem isso, seria muito mais difícil atravessar este momento; encurtou distâncias e potencializou as soluções dos problemas tratados a cada nova reunião *on-line*.

O exercício diário da profissão, em toda sua plenitude, foi realmente um fator positivo durante a quarentena. Novos horizontes se abriram, especialmente no meio da tecnologia, com a finalidade de perseguir e alcançar a meta pela informação mais segura.

Em contraponto ao distanciamento físico, as redes sociais permitiram um leque de recentes relacionamentos entre a categoria. Novos grupos de *WhatsApp* foram criados, e eu, em particular, me identifiquei com um deles, especialmente concebido para combater as famigeradas *fake news*. É um trabalho de formiguinha, mas que sempre vale a pena, no sentido de disseminar a verdade. Ponto positivo para todos e todas nós jornalistas.

Realmente, o *WhatsApp* é o astro principal deste momento, na palma da mão de cada colega, filho ou filha, irmãos e amigos. Mas o que dá prazer também sufoca. Ninguém mais se esconde ou passa despercebido em qualquer situação. Vivemos em permanente estado de alerta, discutindo e exercitando de como será esse “novo normal” tão propagado ao redor do novo planeta Terra.

Não vou chorar. Não mais... Outras coisas boas também aconteceram no campo pessoal: meu neto deixou de usar fraldas, minhas netas gêmeas deram os primeiros passos e desembestaram a andar e quase correr, tudo longe dos meus olhos de vó... Só nas chamadas de vídeo do grupo da família.

Nas raras horas de descanso, um bom livro ou filme, uma boa conversa com o parceiro de todas as horas, *lives* com os músicos da Paraíba e aulas *on-line* de Pilates. Tudo isso para manter o equilíbrio e sobreviver.

Não vou negar que o distanciamento social me levou a momentos de profunda tristeza. Por felicidade, não tenho tendência à depressão. Procuro não alimentar e driblo essa iminente possibilidade com pensamentos elevados de que tudo vai passar. Demora, mas passa! Um dia o sol voltará a brilhar, e os reencontros serão uma grande festa.

Nunca, antes, as divagações foram tão presentes e os planejamentos tão minuciosamente programados. A cabeça não para! Durante as atividades

domésticas, os planos vêm à tona, abrindo espaços para projetos e ações para um novo tempo, que finalmente virá e com ele a exaltação de cada bom momento. Que assim seja!

João Pessoa (PB), junho de 2020

Gravidez em quarentena: relato de uma repórter em tempos de pandemia

Zuíla Duarte*

Primeiro, um susto. Ao levantar-me para trabalhar, às 4h30 da manhã, numa sexta-feira de novembro de 2019, uma queda de pressão repentina me fez desmaiar no quarto. Com um hematoma no olho esquerdo, fui levada pelo meu marido até o hospital e lá, a surpresa: o exame beta confirmava que mais um bebê estava a caminho. Estava na 6ª. semana de gestação, com data provável para o parto em 21 de julho de 2020.

Pensávamos em ter mais um filho, além de Luiz David, de quatro anos, mas confesso que não esperava que fosse de forma tão inesperada. Agradecemos a Deus pela dádiva do segundo filho e preparamo-nos para passar por tudo que a maternidade exige de novo: rotina com recém-nascido, noites em claro e muito amor. Quando soubemos que era uma menina, nossa Liana, a felicidade aumentou. Novas experiências estavam a caminho.

Repórter grávida

Como repórter da TV Cabo Branco, afiliada à Rede Globo em João Pessoa (PB), continuei conciliando a gravidez com o trabalho normalmente, como tinha sido com meu primeiro filho. As pautas seguiam o fluxo normal com matérias sobre comportamento, factuais, cultura, cidades.

Porém, o ano de 2020 começou diferente. A notícia de que um novo tipo de vírus tinha sido descoberto na província de Wuhan, na China, a princípio não

* Natural de Crato (CE). Jornalista formada pela Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), mestre em Jornalismo pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB), repórter da TV Cabo Branco, desde 2010, quando começou como correspondente na cidade de Sousa, no Sertão da Paraíba. Em 2012, mudou-se para a capital João Pessoa, onde passou a atuar como repórter externa na TV. Em 2019, recebeu o título de cidadã paraibana. Vencedora de vários prêmios de jornalismo regionais e nacionais, entre eles o Prêmio Sebrae de Jornalismo. Sócia fundadora da Revista Consulta, produto multiplataforma de conteúdo sobre saúde e bem-estar. Mãe de Luiz David e à espera de Liana.

alterou em nada a rotina dos paraibanos, nem a minha como jornalista local. Afinal, aqui, do outro lado do mundo, ninguém podia imaginar a potência desse vírus, sua letalidade e que ele pudesse atravessar fronteiras e espalhar-se pelos continentes de forma tão avassaladora.

Mas foi tudo muito rápido. Ao passo que o novo coronavírus contaminava populações e provocava mortes na Europa, Ásia, até chegar às Américas, cada vez mais se sentia que o perigo se aproximava. No dia 26 de fevereiro, a confirmação do primeiro caso no Brasil. Era questão de tempo para saber quando aqui na Paraíba teríamos que conviver com o perigo da Covid-19, declarada como uma pandemia pela Organização Mundial da Saúde (OMS), em 11 de março de 2020.

Em meio a tudo isso, na condição de repórter de externa, como grávida, passei a acompanhar com certa preocupação cada dia da cobertura nacional sobre a pandemia. Na Capital paraibana, embora ainda não houvesse casos confirmados da doença, as entrevistas com o então secretário de Saúde do Estado, Dr. Geraldo Medeiros, apontavam que cedo ou tarde teríamos casos do novo coronavírus aqui na Paraíba. Mesmo assim, continuei na reportagem, já mantendo o distanciamento social com os entrevistados e evitando o cumprimento formal de aperto de mão durante as entrevistas.

Mas a preocupação aumentava pela exposição na rua. Até que, no dia 19 de março de 2020, quando me aproximava do sexto mês de gravidez, foi confirmado o primeiro caso de Covid-19 em João Pessoa. Naquele dia, fui chamada pela chefe de redação e pela editora da emissora para o comunicado de que, a partir de então, eu deveria seguir meu trabalho na reportagem de forma remota, em casa, por fazer parte do grupo de risco.

No começo, surgiram as dúvidas. Para uma repórter acostumada a percorrer os quatro cantos da cidade em busca de histórias e personagens, o desafio agora era fazer esse trabalho sem sair de casa. Era preciso se reinventar.

Home office x vida doméstica e gravidez

Nos primeiros dias, a adaptação foi para cumprir as pautas e conciliar a rotina de *home office*, dona de casa, grávida e mãe de uma criança de quatro anos. Sobre

o trabalho, no meu computador pessoal foi instalado pela equipe de informática da TV o programa *Easynews*, que usamos na redação para o cadastro de pautas, *offs* e espelhos dos telejornais. Dessa forma, de casa, eu conseguia ter acesso à capa de pauta do dia, com as matérias previstas para a produção e o direcionamento de cada reportagem.

A rotina produtiva da reportagem também mudou completamente. Sem o apoio do cinegrafista, tivemos que reinventar a forma de produzir as reportagens para TV. Os próprios personagens e entrevistados passaram a gravar vídeos a partir de seus dispositivos móveis para serem usados. O material chegava via *WhatsApp*, *e-mail* e/ou *sites* de transferência de arquivos. Como repórter, passei a fazer a “decupagem” do material que chegava para encaixar nos textos, assim como, quando possível, também atuava na produção e na gravação de entrevistas via aplicativos de interação social e reuniões *on-line*, a exemplo do *Zoom* ou *Skype*.

Além disso, para a gravação dos *offs* e passagens (participação do repórter no vídeo), passei a utilizar o meu *smartphone* também com o auxílio de um tripé com iluminação nos casos em que era necessário.

Assim, com o passar do tempo, fomos encontrando possibilidades, e o trabalho acabou fluindo dentro do esperado e, em algumas ocasiões, até superando as expectativas. Também passei a fazer os *links*, ao vivo, da recepção do prédio onde moro, sempre usando máscara (como vem acontecendo, durante a pandemia, com todos os repórteres da TV que estivessem em trabalho externo). Nesses casos, para entrar ao vivo no JPB1, ao meio-dia, o cinegrafista vinha com os equipamentos de câmera e o *weblink*, que transmite o sinal de qualquer lugar para a TV, via Internet, e assim, mantínhamos a qualidade do vídeo na TV.

Já em relação à rotina como dona de casa, mãe e gestante, demorei um pouco para encontrar um planejamento que me proporcionasse mais organização do tempo e – confesso – não foi fácil. O meu horário de *home office* começava às 8h30 e ia até as 13h30. Então, tinha que acordar cedo, preparar café da manhã, deixar tudo pronto para dar início à jornada como repórter e, no meio do expediente, ainda tinha que dar pausas no trabalho para fazer almoço e, vez ou outra, dar atenção ao meu filho.

Meu esposo, bancário, por causa da minha gravidez também acabou passando a trabalhar de casa, o que me dava suporte de não estar sozinha, gestante, com uma criança em casa para qualquer emergência.

Com relação ao meu filho, Luiz David, tentei não me cobrar tanto por ele ter que ficar mais tempo de frente à televisão. Enquanto eu estava no trabalho na sala de jantar, prestava atenção a ele, assistindo à TV na sala ao lado. Para cumprir o distanciamento, também dispensei o trabalho da minha diarista que me ajudava uma vez por semana. Mesmo sem os serviços prestados por ela, continuei arcando com os compromissos para garantir que ela também pudesse ficar em casa.

Aprendizado

Assim, os dias foram se passando e iniciei um grande aprendizado com tudo o que a pandemia e o isolamento social tentavam ensinar à humanidade. Como simpatizante e estudiosa da doutrina espírita, aproveitei a quarentena também para fazer leituras e assistir *lives* do médium Divaldo Franco e outros estudiosos que me ajudavam a entender a complexidade do que a pandemia da Covid-19 representa para a nossa evolução espiritual. Afinal de contas, o medo da morte, de como será o amanhã e a incerteza de quando tudo vai passar nos fizeram refletir sobre o que e quem de fato importam na nossa vida e como somos pequenos diante da complexidade do universo.

Ter a oportunidade de ficar em casa, continuar trabalhando e à espera de mais um filho foi um privilégio que precisa ser levado em consideração e ser motivo de gratidão todos os dias. Quantas pessoas precisaram se arriscar, saindo de casa para o trabalho, correndo o risco de contaminar-se e quantas passaram por tudo isso e até perderam a vida.

No dia 16 de junho de 2020, concluo este texto para fazer parte deste livro-memória no alto da 35ª semana de gravidez ou, para os leigos no assunto, no oitavo mês de gestação. Ainda faltam pelo menos quatro semanas até o nascimento de Liana e já são três meses de confinamento em casa, mantendo o meu trabalho como repórter em *home office* e saindo apenas para as consultas de pré-natal ou em casos extremamente necessários, como fazer exames em laboratórios.

Por enquanto, ainda não sabemos como tudo isso vai acabar e quando estaremos livres do perigo. Até o momento, as vacinas contra o novo coronavírus ainda são uma promessa. Há pelo menos 130 sendo testadas em todo o planeta, e a esperança é que pelo menos algumas consigam passar por todos os testes até que possam ser aplicadas em povos do mundo todo. Resta-nos a esperança.

Seguimos confiantes, com fé de que tudo vai dar certo e que vamos vencer a Covid-19. No meu caso, sei que ainda irei passar mais alguns meses dentro de casa, cuidando da minha família que logo irá ganhar uma menina. Minha mãe, que faz parte do grupo de risco, também está morando conosco por tempo indeterminado.

Para concluir, só peço a Deus que a chegada de Liana seja em paz e que ela venha com saúde, traga mais amor e esperança ao mundo. Estarei aqui para protegê-la e espero que, num futuro próximo, eu também possa retornar ao trabalho para voltar a contar boas histórias no que vamos chamar de “novo mundo normal”.

João Pessoa (PB), junho de 2020

O tempo e a resignificação de um futuro eu

Edilane Ferreira*

Foi de repente. Depois de meses trancada dentro de casa, por conta de depressão, finalmente decidi que era preciso ver a luz do dia. Necessitava entender que aquele relacionamento havia acabado, entender que não sou a “antijornalista” que aquele certo alguém, que um dia foi meu mestre, falou ferozmente contra mim. Sentia-me mal. Achava que não era boa profissional por conta dessa crítica tão arraigada de ressentimento. Foi duro entender que o problema não estava em mim. E, quando decidi levar em consideração as críticas positivas, levantar a cabeça, sair do *home office* e, pela primeira vez, em meses, dar expediente na redação, foi ali que descobri que deveria voltar para casa. Então, o primeiro caso do novo coronavírus foi confirmado na Paraíba.

Os primeiros dias foram como todos os outros. Não sentia grandes apreensões.

Mas não durou muito tempo. Queria sair de casa, já tinha passado muito tempo trancada. Quantas saídas com os amigos eu recusei? Quantos novos amores deixei de viver? Quantas idas à livraria deixei de fazer? Quantos produtos de maquiagem deixei de comprar?

Eu queria fazer tudo isso, mas não podia. Foi a primeira agonia. O que antes era uma opção, agora era uma obrigação. Não preciso lembrar que o que é proibido se torna tentador. Mas não poderia sair de casa. O vírus estava pela cidade, e eu seria um alvo fácil, pois pertencço ao grupo de risco.

E, de repente, tudo mudou. Estava em casa, trabalhando de casa. Comigo estavam os filhos que voltaram definitivamente à minha convivência, uma convivência a três. Sinto-me diante da difícil tarefa de trabalhar e cuidar dos filhos simultaneamente. Eles precisam comer: o café da manhã é exatamente no horário

* Jornalista e radialista. Editora do portal “Paraíba Já” e de programa radiojornalístico na 89.3 FM. Atua em reportagens investigativas e de dados. Também tem atuação em assessoria de imprensa, consultoria política e *marketing* eleitoral.

em que começo o expediente no portal que trabalho; o almoço, na hora dos programas de rádio, que preciso ouvir para descobrir o que foi que me escapou no meu exercício diário na edição; o jantar é no horário em que estou gravando o *podcast*. Tudo acontecendo ao mesmo tempo. E sou eu sozinha para tudo.

Semana após semana, os casos aumentavam vertiginosamente aqui e alhures. Era abril, quando em Nova Iorque se abria um grande canteiro de covas coletivas para enterrar os mortos pela Covid-19, fiquei chocada com aquela cena. Cheguei a pensar qual seria o momento que viveríamos coisa parecida aqui no Brasil. Uma semana depois, já tinha a resposta: Manaus (AM) entrava em colapso na saúde e nos serviços funerários.

O pânico me sufocava. Será que aquilo aconteceria na Paraíba? Cheguei à conclusão de que não estaria pronta para noticiar que pessoas estariam morrendo em portas de hospitais por não haver leitos disponíveis.

Ao mesmo tempo em que enfrentávamos o novo coronavírus, também ficávamos estarecidos com a falta de sensibilidade, a inumanidade e negligência de um governo que encarava a doença desta pandemia como uma gripezinha. Os seguidores do presidente “mito” disseminavam *fake news* quase como quem respira. E a nossa luta diária, como jornalista, era desmentir cada uma. O grande problema é que, ao fazê-lo, se perdia um tempo gigantesco.

Nunca pensei que noticiar a verdade seria motivo de ataques violentos, não apenas dos militantes do “mito”, mas de agentes públicos políticos que comungam da mesma ideologia (?). Eu, em casa, sentindo os efeitos da maior crise sanitária do século, era freneticamente exposta por eles, com direito a ameaças gravadas em vídeo. “Vocês estão na minha mira”, disse um deputado bolsonarista, delegado, que não mencionara meu nome nem do portal em que trabalho; pior: generalizara a ameaça para todos os jornalistas em atividade.

Assombroso. O jornalismo, que é um dos pilares fundamentais para a democracia, fazia um trabalho brilhante de informar, orientar a população durante a pandemia, via-se diante de criaturas selvagens. Um colega foi agredido enquanto cumpria uma pauta em João Pessoa (PB). Em outros Estados, a violência verbal e o assédio eram uma constante, inclusive com bandeirada e tudo mais.

Tudo isso me afligia demasiadamente. Uma grande frustração. Eu apenas estava seguindo o caminho da ciência, tinha como norte conscientizar pessoas para a urgência de que todos deveriam ficar em casa.

Início de maio de 2020. Era como se sentisse o hálito do vírus em minha nuca, não apenas por derrubar algumas pautas que entendia que poderiam servir de combustível para “terraplanistas” continuarem a usar contra-ações de enfrentamento à Covid-19, como aquela mostrando que apenas 30% dos leitos de Unidade de Terapia Intensiva (UTI) estavam ocupados. Se publicasse naquele momento este dado, seria como se dissesse: está tudo tranquilo, os hospitais estão livres.

Mas a Covid-19 matou minha tia Irene. Ela estava com 88 anos. Chorei e passei o dia a cantarolar “Quero ver Irene rir, quero ver Irene dar sua risada”, trecho da música de Caetano Veloso. Uma semana depois, mais um baque: Ianara, de 31 anos, amiga da adolescência, também partia. Acompanhei, pelas nossas conversas nos seus últimos dias de vida, pelo *WhatsApp*, sua desesperança e sua dor. Ela havia tomado todas as precauções. Mas, em apenas uma ida ao supermercado, contraiu o vírus.

E o cansaço tomou conta de mim. Sentia-me como se um trator passasse, sem parar, sobre meus músculos. Minha mente estava tão letárgica que comecei a sentir que não estava dando de conta de tudo. Eu ainda chorava desamores, sentia-me impotente por ver pessoas próximas a mim ficarem doentes. Poderia ter conversado mais com cada uma dessas pessoas. Sentia que escrevia notícias e gravava *podcasts* para o nada. Será que as pessoas não entendiam o que eu falava? Por que continuavam na rua?

As mortes aumentavam, agora eram dezenas por dia na Paraíba. Dentre os que morreram, muitos eram próximos a mim. Tentei afogar o pesar em extensas horas de trabalho, coisa de 12h por dia. Eu só queria fugir para algum lugar seguro, ao menos na minha mente.

Chegou um ponto em que senti meu corpo doer: a coriza e a tosse paralisaram-me. Até minutos antes de fazer o exame para Covid-19, eu não me sentia... Estava tomada pelo medo: medo de deixar meus filhos sozinhos, de nunca mais falar com pessoas essenciais em minha vida, de partir sem pedir perdão a

alguns; medo de ter medo. Mas, felizmente, o resultado deu negativo. Isso surgiu como um sinal, para que eu pudesse recomeçar.

Parece clichê, mas, após esta pandemia, nunca mais seremos os mesmos. Tantas pequenas coisas que não eram percebidas e, de repente, são redescobertas: a simplicidade, o abraço fraterno, o sorriso sincero, o tempo... O tempo que sequer vivíamos antes. Eram tantas coisas executadas de repente que nem sentíamos o tempo passar. Tempo, tempo, tempo...

E foi aí que comecei a ressignificar cores, sabores, afetos e a rever erros, assimilar qualidades. A isto se chama autoaceitação. Tenho que ressignificar os versos do poeta Hildeberto Barbosa Filho: “O tempo não passou. O tempo me habitou”.

João Pessoa (PB), junho de 2020

Pandemia. O que mudou na sua vida???

Ângela Costa*

Estávamos todos inquietos na sala de reuniões. Nenhum de nós sabia ao certo como se comportar diante da crise instaurada pelo anúncio da pandemia que vinha causando dor, sofrimento, pânico, mudanças, amor, empatia, mortes, transmutações, reconexões mundo afora, há meses. Foi a primeira convocação para nos reunirmos desde o decreto do prefeito Luciano Cartaxo, na segunda quinzena de março, determinando a todos: “Fique em casa!” e trabalhe remotamente. “Não são férias”, ouvi bastante esta frase.

Sentamos em círculo, procurando manter distancia de um metro um do outro. A maior parte dos presentes usava máscara, havia álcool em gel sobre a mesa, alguns ainda apresentando resistência ao uso da máscara; outros já usavam luvas e álcool em gel. Seria realizada uma série de pequenas reuniões para passar orientações aos funcionários e empresas sobre os procedimentos preventivos para evitar a proliferação da pandemia. Na sala, cada reunião contava com aproximadamente dez pessoas, média recomendada para evitar aglomeração, porém três pessoas, entre elas eu, se mantinham na sala. Em alguns momentos, senti certo nervosismo, quando me ocorreu o pensamento de que, em poucas horas, teria que manter contato com dezenas de pessoas que, em sua maioria, não estavam em distanciamento social. Pensei na cadeia que se desenrola a partir de cada indivíduo – conhecidos, colegas de trabalho, amigos, familiares. Fiquei desconfortável. Foi uma sensação completamente nova.

Participar de seguidas reuniões, em seu ambiente de trabalho, em outras repartições, salas de esperas, com “entra e sai” de ambientes diversos, faz parte da rotina de trabalho da maioria dos jornalistas. Mas aquela sensação de medo,

* Natural de São Paulo. Mora em Joao Pessoa há quase trinta anos e considera-se paraibana. Jornalista de formação pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB), atualmente à frente da Coordenação de Comunicação da Emlur/PMJP. Apaixonada pelas artes manuais, desenvolve sua criatividade com trabalhos em madeira, desenho, pirógrafo, pintura em tela e parede. Numa pegada sustentável, gosta de reaproveitar peças e materiais diversos. Tem formação em *Design Para Sustentabilidade - Gaia Education* e curso de Marcenaria Básica e ainda especialização em Assessoria de Comunicação. Sonha em ter seu ateliê e viver de arte.

de não querer chegar muito perto do outro, não cumprimentar com o toque das mãos, cobrir o rosto e passar álcool nas mãos constantemente era uma situação completamente nova para mim e – creio – para todos que estavam ali.

Procurei filtrar as inúmeras notícias tristes e depressivas que chegavam pelos meios de comunicação e redes sociais sobre as atualizações do alcance do coronavírus no mundo todo, no Brasil, no seu Estado e na sua cidade. Procurei cuidar do que me alimentava o corpo e a alma: pensamentos positivos.

Naquele momento, eu não fazia ideia de que a Ângela, daquele dia em diante, não seria mais a mesma. Durante esses dias de pandemia, fiz coisas diferentes, apaixonantes, tristes e curiosas: trabalho, arrumação da casa, cuidado com os bichos, participação em uma feira orgânica. É!... não foram férias mesmo! Aliás, vamos esclarecer: férias remetem à folga, ao descanso. De acordo com dicionário de Português *on-line*, férias significam, entre outras coisas, tempo de descanso. Mudanças na rotina cotidiana que ajudam a restaurar a disposição das pessoas chamam-se férias. Etimologia (origem da palavra férias). Plural de férias, dia de festa.

Trabalhei bastante *home office*. Alguns dias, em tempo integral, como a maior parte dos jornalistas e profissionais que trabalham com o celular conectado às redes sociais, enviando, recebendo mensagens, fotos, *links*... Sob esse ponto de vista, não houve alteração. Durante a pandemia, mantive contato diário com jornalistas, já que a empresa em que trabalho manteve suas atividades diárias, por desempenhar uma atividade essencial. Achei o trabalho em casa mais produtivo. Dia após dia, tive melhor qualidade de vida. Pude dormir mais um pouquinho todos os dias e não precisei de enfrentar o trânsito. Ao acordar, tomava um banho, ligava o celular, o computador e, ainda tomando meu café da manhã, ia verificando as demandas e novidades do dia no *WhatsApp*, *Instagram*, *e-mail*, rádioescuta e nos infinitos grupos de trabalho, de estudo, dos amigos, dos bichos de estimação, grupos dos cursos de que já havia participado, dos ex-colegas de faculdade, pós, ensino médio, infância, família ...ufa!!!

Seria ótimo que, após essa experiência de trabalhar *home office*, os gestores reavaliassem as condições de trabalho, economia financeira, ganhos com produtividade. Pelo celular é possível trabalhar em quase todos os lugares,

responder demandas, participar de reuniões, encaminhar projetos e relatórios. Isso significa economia financeira real para as empresas, com baixas nos custos com energia elétrica, água, produtos de escritório, limpeza, alimentação, combustível e tempo.

Esse tempo em casa também foi um estado de neurose. Você, seus vizinhos, seus amigos, colegas de trabalho – todos assustados. A ida ao supermercado, por exemplo, virou um evento surreal: passou a ser um momento carregado de alto teor de emoção, uma oportunidade de sair um pouco, ver o sol, sentir a brisa no rosto, ver gente, sentir-se um pouco normal. Impossível. Basta olhar à volta. Pessoas com máscara, com máscara-escudo, às vezes com as duas, funcionários vindo em sua direção com uma “pistola” para medir sua temperatura.

Uma amiga que reside em São Paulo me contou que uma mulher foi acometida de uma crise de pânico no supermercado. Ela teria pulado como um gato assustado depois que um homem espirrou. Tudo isso ocorre, sem contar com o pós-evento, que é chegar a casa e higienizar todas as compras.

Uma das minhas maiores frustrações impostas pela pandemia foi a chegada do meu aniversário, 26 de março. Cinquenta anos e não pude reunir os amigos, compartilhar beijos, abraços, rir e tomar bebida no mesmo copo. Havia meses que imaginava como seria esse dia. Tinha em mente reunir os amigos para a celebração de várias épocas da vida. A comemoração foi numa *live* com amigos queridos, mas, como não tinha a menor intimidade com as *lives*, esta aconteceu de forma bem restrita. E, após o meu, foram muitos aniversários comemorados assim, a distancia, com direito a bolo, bebidas, música e gente animada. Engraçado foi que, no mês de junho, tive um sonho no qual planejava realizar uma grande festa de aniversário num salão, grande o suficiente para reunir muitos amigos. Mas eu estava em desespero porque o convite para a noitada seria R\$ 500,00. Quem vai a esse aniversário, gente??? Nem eu iria ao meu próprio aniversário (rs).

Esse processo de distanciamento também me trouxe alterações emotivas: ansiedade, incertezas, angústias, medo e desconforto somatizaram; no corpo físico, doenças inflamações, insônias e choro. Mas, essencialmente, uma inquietação e insatisfação com questões pessoais, profissionais que vinham se arrastando no piloto automático há anos, e eu ia empurrando para debaixo do tapete,

procrastinando sempre: relações afetivas, carreira e, principalmente, os sonhos que vão sendo deixados no fundo da gaveta como uma peça qualquer. Eles sempre voltam quando “mergulho” nas férias. Nos últimos anos, foram sempre dez dias mensais de folga e, daí, busquei me reenergizar em cachoeiras maravilhosas. Resgatava toda essa vontade de rever vários aspectos da vida, mas sempre voltava e entrava na rotina do trabalho e no piloto automático.

Mas a pandemia foi implacável. Senti uma vontade enorme de estar sozinha. Fiquei, foi bom, mas fez desencadear processos cheios de dores e frustrações e, em meio a esse turbilhão intenso, senti a necessidade de buscar auxílio para me reequilibrar. Voltei minhas prioridades para cuidar de mim. Essa jornada foi voltada para uma busca interior. Voltei a pintar, meditar e a cuidar de mim. Voltei também a resgatar meus sonhos adormecidos há anos e a desejar, querer realizá-los aqui e agora.

Nesse processo de distanciamento, conectei-me com grupo de apoio feminino que se propõe a “tecer” sonhos juntas. Nesse processo, venho crescendo, conhecendo-me, trabalhando, aprofundando meus conhecimentos. O meu processo evolutivo tem se dado também dentro dessa coletividade. Basicamente, juntas aprendemos a investir na construção e realização dos meus sonhos e dos de outras mulheres, todas dispostas a mudar paradigmas e construir uma nova sociedade com economia criativa e solidária. Sigo nessa jornada que, aliás, ainda não acabou.

A pandemia deixou marcas tristes e fortes: muitos perderam seus entes queridos e nem mesmo puderam se despedir deles; outros se reinventaram. Para alguns, se a pandemia acabar hoje, nada terá mudado. Eu sigo na minha busca interior, vibrando para que ela transborde, e eu possa auxiliar outras pessoas nessa viagem na Terra.

João Pessoa (PB), junho de 2020

A quarentena que mudou minha vida para sempre

Mafalda Moura*

Era uma sexta-feira... Tinha tudo para ser um dia comum de março, mas já começávamos e vivenciar as primeiras medidas do distanciamento social. As escolas parando, as ruas esvaziadas, o noticiário todo voltado para o novo mal que assolava o mundo: o coronavírus, até então desconhecido e enigmático. O vírus chegou cercado de uma expectativa assustadora. Há quem diga até que as escrituras bíblicas já alertavam sobre sua passagem pela terra: arrebatadora, apocalíptica e letal.

Não sei ao certo em que momento eu fiquei mais assustada, se foi quando entendi a gravidade daquele vírus que começava a tomar conta do país ou quando descobri que ele já estava instalado dentro da minha vida, da minha família, no meu primeiro dia da quarentena.

Meu irmão mais velho, Idalgo Moura, apelidado de “Negão”, enfermeiro, 45 anos, residente em São Paulo desde os dezenove anos, anunciava, naquela mesma noite, no grupo da família no *WhatsApp*, que estava se sentindo mal no trabalho e iria ficar internado para avaliação. Os sintomas? Falta de ar, febre, cansaço e sonolência. Não dormi naquela noite, pois ficamos nos comunicando até perto de 1:00h da manhã do sábado, quando o celular dele descarregou. Ao amanhecer o dia, tivemos a triste notícia que ele já estava entubado em um leito de Unidade de Terapia Intensiva (UTI) e que a suspeita era de ter contraído o vírus.

Foram os piores dias da minha vida, pois esse irmão sempre foi minha inspiração, meu suporte em tudo e um dos meus melhores amigos. Nossa cumplicidade rompia as fronteiras e superava a distância física entre João Pessoa

* Natural da cidade de Patos (PB). Formada em Jornalismo pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB), pós-graduada em Redação Jornalística. Atuou em vários veículos de Comunicação. Foi editora executiva da TV Correio e TV Tambaú. Trabalhou como repórter em *blogs* e *sites* paraibanos e, atualmente, é coordenadora da TV Câmara de João Pessoa.

(PB) e São Paulo (SP). Falávamos todos os dias, sempre muito presentes um na vida do outro. Acompanhar de longe a sua doença foi torturante, doloroso e cruel.

Todos os dias nossa família recebia notícias dele através de anjos, amigos que foram no hospital visitar, pois ninguém podia viajar, os aeroportos haviam sido fechados, passagens suspensas e voos cancelados para qualquer lugar do país ou do mundo. Estávamos ilhados e desesperados sem perspectiva de vê-lo. Com o passar dos dias e o agravamento da doença, as visitas à UTI foram suspensas, e as notícias sobre o estado de saúde dele ficavam cada vez mais escassas.

Lembro-me da sensação constante de ter levado um soco no estômago e aquela dor aumentar gradativamente a cada final de dia, cada boletim que o hospital divulgava e cada notícia desanimadora sobre a melhora tão esperada, mas que não vinha. Foi uma tortura que durou vários dias.

Depois de quase duas semanas nesse desespero, meu irmão mais novo conseguiu passagem. Eu, com um bebê pequeno e ainda amamentando, tive que acompanhar tudo de longe e de coração partido. Foi uma viagem terrível para todos nós, pois nossos corações, mesmo cheios de esperança, estavam amedrontados pelo fantasma do coronavírus que dizimava, naquela época, dezenas, na sequência centenas e depois milhares de brasileiros.

Agnelo, meu irmão mais novo, chegou a São Paulo na manhã de 31 de março de 2020, uma data que ficará marcada para sempre nas nossas vidas. Ele foi recebido por uma prima que mora por lá e que o levou, naquela mesma tarde, para tentar, sem muito êxito, uma visita à UTI. Tentativa vã, pois o hospital já havia isolado todos os leitos intensivos para os pacientes de Covid-19, e a visita estava proibida, até para familiares de primeiro grau.

A angústia só aumentava, pois as notícias eram sempre as piores. O quadro só se agravava. Os rins já não funcionavam, e ele não suportava mais passar por hemodiálise. O pulmão já agonizava, com apenas 4% da capacidade, e o coração só funcionava com a força das doses altíssimas de drogas vasoativas.

Só um milagre salvaria a vida do nosso irmão, mas a fé era muito grande, e continuávamos acreditando. Fora dali, nas redes sociais, movimentações de carinho eram enviadas o tempo todo para nossa família. Desconhecidos se mostravam preocupados e conseguiam acalentar nossos corações com palavras de amor e

força. Deus falou através daquelas pessoas e fala até hoje. Descobrimos muito sobre o nosso irmão durante os dias em que ele esteve internado. Há relatos de várias pessoas que foram ajudadas por ele de forma anônima e discreta.

O Milagre que não veio

Era noite, Agnelo já estava se preparando para dormir quando o celular tocou. O hospital pedia a presença de um familiar e de documentos de Idalgo. Pelo telefone, eles não informam nada. Agnelo me ligou. Levei outro soco no estômago, e esse parecia ter acertado tão forte que fez meu corpo perder as forças. Os minutos seguintes foram de muita tensão. Agnelo narrava cada passo que dava da casa de nossa prima até o hospital. Ele tinha esperança de que fosse uma notícia boa, mas eu tinha certeza de que não era. Nosso irmão já tinha sofrido demais. Até parecia que ele estava apenas esperando alguém da família chegar para partir. Assim o fez. Em 31 de março de 2020, às 22:00h, ele fez a passagem.

A dor foi muito forte. Eu perdi um irmão, minha inspiração, meu protetor e melhor amigo. Contei com ele a vida inteira e não conseguia entender aquele momento de ruptura tão doloroso. Fui designada a ligar e contar para a nossa mãe, que não perdeu a esperança em nenhum momento e tomou o maior susto da vida dela. A fé que tem em Deus é tão grande que a certeza do retorno do seu primogênito a fez ficar de pé durante os doze dias em que ele ficou na UTI.

Mas ela também caiu e ainda não conseguiu se reerguer. Dizem que uma mãe nunca supera a morte de um filho. Mas eu acredito que toda mãe tem a capacidade de reinventar-se, mesmo tendo perdido um pedaço. Elas são como a fênix, fortes, destemidas e com um brilho próprio inexplicável: um ser sublime e de muita garra. Minha mãe é assim, e um dia a dor que sente se transformará em saudade boa.

Meu irmão foi sepultado às pressas, sem velório e sem familiares próximos presentes. Cerca de doze pessoas conseguiram chegar ao cemitério naquele dia, o pior da minha vida e que jamais esquecerei. Aprendi com a morte a desejar vida longa às pessoas, pois nenhuma família merece passar por tamanha ruptura. Nenhuma mãe merece perder um filho, um bom filho, um ser humano incrível e

que nunca será esquecido pelo que representava e pela grandeza de seus atos em vida.

A vida e a quarentena continuam

Os primeiros dias foram muito estranhos. A ficha não queria cair. Era difícil o distanciamento, não ver meus pais, não poder abraçá-los em um momento de tanta dor, não receber meus amigos que tentavam me consolar pelo telefone e mensagens de celular. O luto tomava conta da minha alma e da minha vida, mas eu precisava seguir.

Foram muitos traumas. Os efeitos negativos do distanciamento em um momento de fragilidade emocional e luto podem ser dez vezes piores. As dores são fortes e a cabeça fica a mil. São muitas perguntas que o universo não consegue responder. E em paralelo a todas as suas neuroses interiores, notícias ruins, um cenário caótico de crise, desemprego e desilusão estampados o tempo todo nas manchetes dos jornais. Dias difíceis em que só a fé em algo maior e muito poderoso poderia mudar a realidade posta.

Um pedaço de mim havia partido para sempre naquele 31 de março, mas aqui ficou a vida, aquela que não pode deixar de seguir. Meus filhos, meu marido, meus pais, os outros irmãos e familiares, meus amigos e meu trabalho, tudo e todos precisavam que eu reagisse, e eu venho reagindo a cada dia. Se é fácil? Não mesmo! É preciso ter muita fé em dias melhores e aguardar que eles cheguem.

Quase três meses depois, já são mais de quarenta mil mortos e um milhão de infectados. O país chora suas perdas, e a população continua apavorada, perdida e sem rumo. As autoridades tentam acertar, mas a verdade é que ninguém sabe a proporção que esse vírus ainda pode tomar. Algumas cidades já conseguiram controlar, outras seguem tentando. Acredito que, depois que tudo isso passar, nenhuma família será mais a mesma, nenhum ser humano enxergará a vida como enxergava antes da pandemia. Tenho esperança de que tudo que aconteceu servirá para transformar as pessoas em seres melhores e mais empáticos. Não é possível que a morte de tantos irmãos tenha sido em vão.

E quanto a mim? Vou seguindo. É preciso seguir e ir driblando o vírus e as adversidades. O isolamento está sendo flexibilizado, e algumas atividades já conseguem ser executadas. Aos poucos, um “novo normal” vai surgindo, e é possível vislumbrar dias melhores. A vida para quem fica segue com um brilho a menos, mas com a esperança de um reencontro futuro com os que partiram, cujo abraço vai fazer toda a dor ser esquecida, e a paz vai ser eterna. Eu creio!

João Pessoa (PB), junho de 2020

Isolada, mas não sabática

Elara Leite*

É noite de segunda-feira, 8 de junho de 2020. Ainda estamos em distanciamento. Lembro-me de que, há exatos trinta dias, recebera o convite para escrever um relato dos dias de trabalho durante o distanciamento social. Pois, sim! Havia esquecido completamente e, talvez, não fosse minha chefe, também jornalista, relatando que tinha terminado o relato dela, provavelmente também não me lembraria de escrever o meu. Ponho-me ao *notebook* às 20h37 para uma sessão de escrita. Não é que não goste de escrever; gosto muito. Só que os dias têm sido frenéticos, desde o início da pandemia, com muito trabalho a fazer.

Porém essa história começa até antes da pandemia ser pandemia no Brasil. No dia 31 de janeiro de 2020, tinha sido demitida de um emprego celetista em um hospital, experiência extremamente enriquecedora, porém também muito desgastante. Em dois anos, ganhei 14kg e ainda desenvolvi uma herança ingrata de uma diabetes devido à alimentação desregrada do período. Isso entre outros percalços que nem convém citar.

Estava decidida a tirar meu sabático. Nunca havia tido essa oportunidade. Iria pensar na minha vida, fazer uns trabalhos *freelancer* aqui e ali, manter um contrato já previamente existente, sem grandes perspectivas de mudança, fazer uns pães funcionais por encomenda, ter uma vida mais *light*, talvez abrir um salão de beleza com meu cunhado, uma ideia que vinha tomando forma.

La assim pensando e até surgiu um projeto para realizar em uma emissora de rádio, com zero compensação financeira, mas que poderia ser uma oportunidade de resgatar uma experiência do passado de projetos nessa mídia que não tinham funcionado. Fiz um ou dois programas com colegas no estúdio, postei fotos divulgando, criou-se uma *fanpage*, mas não tinha ideia de como a pandemia poderia tomar uma proporção tão grande no Brasil. O projeto, mais à frente, “deu

* Jornalista, relações públicas, tecnóloga em produção publicitária e especialista em assessoria de comunicação. Com experiência de quatorze anos de mercado, trabalhou em assessoria de comunicação para o Terceiro Setor, durante boa parte de sua carreira.

com os burros n'água”, pelo menos para mim, que disse logo que não ia trabalhar de graça para ninguém sem perspectiva de ganhos futuros (muito difícil vender anúncios em um momento tão delicado da economia). Enfim, uma decisão pessoal, os demais envolvidos seguem com o projeto.

Em fevereiro, antes mesmo de o Brasil ser atingido pela onda da pandemia com força total, minha filha ficou muito doente, febre persistente, dificuldade para respirar, tosse seca. Com o fantasma da Covid-19 já à espreita, levei-a ao hospital. A médica riu na minha cara e minimizou o caso, dizendo que eu estava vendo coisas. Eu então disse que só sairia dali com um raio X do pulmão da minha filha, o que apontou uma mancha no pulmão dela. A médica mudou de ideia, disse que era um princípio de pneumonia. Perguntei se ela ia notificar como caso suspeito de Covid. “Mãe, ela vai ficar boa. Toma aqui essa azitromicina e pronto”, minimizou a doutora.

Saí do hospital preocupada, mas a medicação respondeu bem, e o medo que estava de perder minha filha para um vírus estranho e até então uma ameaça aparentemente distante, foi deixado para trás. Viajamos, passamos uns dias “numa boa”, em uma praia em Pernambuco, relaxamos. O sabático tinha começado relativamente bem, afinal.

Março foi passando, e a pandemia foi se instalando no Brasil com mais força. O presidente vinha sempre minimizando seus efeitos, incentivando a população a não cumprir o isolamento social. Em 18 de março, as aulas da minha filha foram interrompidas, meu marido adotou o *home office*, e eu decidi ficar em casa definitivamente até aparecer uma vacina.

Confesso que não está sendo fácil. No começo, foi até interessante: passei a me disciplinar mais em relação aos remédios, fiz dieta, exercícios, perdi 4kg. Hoje continuo tomando os remédios, porém não consigo mais manter a dieta e nem fazer exercícios diários. Sinto que estou aos poucos perdendo a disciplina das atividades enquanto me envolvo cada vez mais em atividades de trabalho. É como descer lentamente na areia movediça.

Tenho dormido relativamente melhor, não tive mais crises frequentes de hérnia de disco e nem de fibromialgia. Mas, às vezes, ao deitar, vem uma angústia, uma incerteza diante da vida. Penso na morte, em como minha filha ficaria se eu tivesse que me internar e provavelmente morrer. Digo sempre que esse vírus é

uma loteria da morte, e o meu bilhete já vem premiado por causa da diabetes e da hipertensão. Às vezes, eu choro antes de dormir, penso no sofrimento de tanta gente que não tem como se despedir dos pais, dos filhos, dos amigos, dos vizinhos, penso em quem está internado sem perspectiva.

Algumas pessoas – um aluno de um colega de trabalho *freelancer* e o pai de outro colega – faleceram; a mãe de duas amigas minhas, jornalistas, também vieram a óbito. Esses faleceram, não por Covid-19, o que não me deixou menos sensível. A morte, seja de qualquer fonte, por qualquer causa, deixa-me cada vez mais amedrontada, faz-me pensar no sofrimento dessas pessoas. A pandemia aumentou muito minha empatia, arrisco dizer que fiquei até mais “ser humano” do que estou acostumada. De vez em quando, pego-me em lágrimas pelos mortos.

Por outro lado, embora muitas pessoas estejam sofrendo com a falta de emprego e ocupação neste momento, por aqui tenho andado isolada, mas a última coisa que posso dizer é que tenho cumprido qualquer coisa sabática. Um dos meus contratos *freelancer* foi melhorado do ponto de vista financeiro, pois um bom desempenho garantiu até mesmo uma gratificação em primeiro momento. Outro contrato *freelancer* fechado também oferece boas perspectivas de futuro. Embora tenha tido problemas com um terceiro cliente, cujo ocorrido nem convém citar, trabalho não está me faltando. Fui muito abençoada em um período muito difícil para muitas pessoas e oro para que os brasileiros possam encontrar novas e melhores oportunidades.

Fico preocupada, no entanto, com a minha filha. Um distanciamento tão prolongado e a constante rotina de trabalho, minha e do meu marido, às vezes a fazem achar-se como em segundo plano, mesmo com as tardes dedicadas a ensinar as tarefas da escola diariamente. Não é como se não houvesse a disposição em realizar algo com ela. Frequentemente jogamos, assistimos a filmes, conversamos, pintamos, tiramos fotos, mas filhos únicos sempre desejam mais atenção pela falta de irmãos para brincar. E como é difícil para uma mãe que trabalha... Então, às vezes, ela chora para que eu a segure no colo e abrace-a e beije-a mais e deite para dormir com ela e cante uma música e leia um livro. Queria eu ter alguém para poder chorar no colo. Alguém para me segurar, cantar para eu dormir e que me dissesse que está tudo bem, que vai passar. Que saudades da minha mãe. Mas há

um propósito em todas as coisas, e tive meu próprio momento de despedida dela há alguns anos.

E, se a vida da mulher que trabalha já era muito difícil antes da pandemia, com o distanciamento social, a dificuldade fica ainda mais realçada. Eu tenho que levantar mais cedo, preparar o desjejum, lavar a louça, recolher roupa, dobrar, guardar, colocar outras roupas para lavar, preparar algo que falte para o almoço... enfim, uma série de atividades antes de sentar em frente ao computador para trabalhar. Meu marido acorda, come e já senta, “numa boa”, para produzir. Ele ajuda em suas próprias tarefas domésticas, mas, mesmo assim, essa divisão fica longe de ser igual. Aliás, com a carga menor de atividades domésticas e sem ter grandes responsabilidades com minha filha, mesmo assim ele fica mais estressado.

Dia desses, o marido disse que, assim que pudesse, voltaria a dar expediente presencial na empresa. Fiquei triste com a falta de sensibilidade. “Como grupo de risco, gostaria de que pensasse mais em mim, na possibilidade de trazer o vírus para casa”, disse. Perguntei o porquê de tudo aquilo. Disse ele que não aguentava mais trabalhar na sala, que não era ambiente de trabalho para ele. Questionei se não queria se mudar para um lugar maior para ter um escritório só dele. Aí ele não quis. Na verdade, penso que ele só não aguenta mais a convivência mesmo...

Se eu tenho vontade de chutar o pau da barraca e mandar tudo às favas? Claro que tenho. Mas gosto de pensar que a convivência melhor ajuda todos a estarem bem, por isso faço um esforço hercúleo para ficar numa boa, elogiar, agradecer, tentar harmonizar as coisas. Porém juro que, depois que houver uma vacina, vou retornar ao *muay thai* para dar uns murros e chutes para extravasar essa raiva contida. Talvez até comece umas aulas de *jiu-jitsu*.

E já planejei algumas metas para 2021: em primeiro lugar, vacinar-me; em segundo lugar, tirar férias de 2020; em terceiro lugar, ir ao cabeleireiro (em 2020, não vou mais, mesmo que seja só para cortar o cabelo; não quero ninguém cheirando meu cangote, só meu marido).

Se isso vai ou não ter final feliz, não sei. Mas, se eu não sobreviver, tirem uns trechos desse texto e ponham como meu epitáfio.

João Pessoa (PB), junho de 2020

Querendo ir na valsa, mas o mundo me apressa

Andrea Batista*

Está tocando “Paciência” (Lenine), agora. E isso é tudo o de que eu preciso para viver esta quarentena que, se fosse em um país sério, teria dado certo. Aqui, estamos nos preparando para voltar ao “novo normal” (a expressão da moda), justamente no momento em que temos mais mortes de Covid-19 e mais gente sendo infectada. A esta altura, penso que não temos como sair melhores disso. O mundo não evoluiu (não me iludo). A sensação é de um *looping* infinito. Às vezes, quase sinto os pés tocarem o chão; noutras, tudo vira de cabeça pra baixo, de novo. A cada dia, ocorre uma virada. Torço para que dê tudo certo durante os giros. Afinal, “*A vida é tão rara (tão rara)*” para se perder num pulo.

Não chego até aqui pura. Aproprio-me dos sentidos que encontrei nos livros que li e revisei (vou citar alguns mais à frente), recentemente; nos filmes a que assisti e que não foram muitos, mas destaco e recomendo fortemente: *Milagre na Cella 7*, *Viver Duas Vezes*, *O Show de Truman*, *A Teoria das Coisas* e *Escritores da Liberdade*; nas músicas que se tornaram minha catarse (essas são inumeráveis). Mas, principalmente, estou extremamente afetada pelas pessoas que estão comigo, pelas que eu também gostaria de que estivessem e pelas que estou tentando afastar.

Tenho pensado no tempo das coisas, com a sensação de estar deixando de viver algo. Já era assim antes da pandemia. Até fico achando que vivi mais esses dias, mais perigosamente, eu garanto. É natural tentar romantizar este momento, dizendo que o mundo parou, desacelerou. Mas, pensando bem, ele descambou,

* Mestra em Jornalismo pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB), tendo desenvolvido a pesquisa “Jornalismo e boataria no caso Marielle: vozes e sentidos na notícia combustível de *fake news*”. Graduada em Jornalismo pela UFPB, com especialização em Gestão de Mídias Digitais, adquiriu experiência no mercado, como repórter, chefe de reportagem e editora do então jornal Correio da Paraíba (que circulou até 2020), com passagens pela TV Cabo Branco e pela Rádio CBN, em João Pessoa (PB). Foi diretora de jornalismo na Prefeitura de João Pessoa, chefe da Assessoria de Imprensa da Secretaria de Estado da Saúde da Paraíba e, atualmente, exerce o cargo de assessora de comunicação do Ministério Público da Paraíba.

desembestou. Se uma parcela da população sentiu tédio porque ficou em casa de pernas para o ar, outra precisou dormir menos para dar conta das multitarefas. Feriado? Fim de semana? Horário do expediente? Nada disso funcionou por essas bandas. Não acho de todo ruim que o ano esteja voando. “*E a loucura finge que isso tudo é normal*”.

Estamos sob o impacto do vírus e temos uma excelente oportunidade de pensar sobre a morte. Isso pode nos levar ao desespero ou à libertação. Estou pensando no meu “projeto de imortalidade”. Sim – julguem-me! –, eu precisei do livro de autoajuda de Mark Manson, porque *A sutil arte de ligar o foda-se* era o que eu almejava. Ajudou um pouquinho.

Lendo Manson, lembrei-me de um trecho de *Fahrenheit 451*, de Ray Bradbury, no qual Granger fala a Montag o que seu avô havia lhe ensinado sobre se tornar imortal: “Não importa o que você faça... desde que você transforme alguma coisa, do jeito que era antes de você tocá-la, em algo que é como você depois que suas mãos passaram por ela”.

A vontade de fazer algo realmente importante por alguém me inquieta. Espero que esteja fazendo isso ao menos pelas minhas filhas. Daí, eu embarquei na distopia de *Admirável Mundo Novo*, de Aldous Huxley, e me identifiquei com o Selvagem: “Não quero conforto. Quero Deus, quero a poesia, quero o perigo autêntico, quero a liberdade, quero a bondade. Quero o pecado”. Confesso que estou embriagada, embora não beba. Às vezes, relaxo; outras, pareço um vulcão de ansiedade.

Acordo já dizendo: vou viver o hoje e fazer o que for possível. Funciona até a metade da manhã. Não me estressar com aquilo que não posso controlar é a minha meta. Como cristã, li muitas vezes Mateus 6 e reli esses dias. Fiquei imaginando Jesus, com o peso da missão de salvar o mundo, tentando enfiar na cabeça dos seus discípulos que, por mais que eles se preocupassem, não iriam poder acrescentar nenhum dia a mais às suas vidas. “O amanhã trará as suas próprias preocupações. Basta a cada dia o seu próprio mal”, ensinou.

E isso não tem nada a ver com c**** e andar. É preocupar-se com o que é importante e não com aquilo que não podemos mudar. Tive uma prova dolorosa sobre isso, esses dias. Para encurtar a história: perdi o prazo para o pagamento da

taxa de inscrição das minhas filhas no Exame Nacional do Ensino Médio (Enem), porque dei prioridade a resolver problemas que eu julgava que eram mais urgentes. Era tão simples parar e entrar na p**** do aplicativo e pagar a conta. Mas esse era o problema: eu achava que era simples demais e que tinha coisa mais importante que não podia esperar, como meu trabalho, por exemplo.

Meu Deus, que angústia! O tempo fechou naquele 29 de maio de 2020. Trevas caíram sobre minha cabeça. Choramos muito, alfinetamo-nos sobre o que cada uma podia ter feito para não se esquecer de pagar as inscrições... Enfim, resumo do início de um sonho: deu tudo certo! Prazo prorrogado, boletos pagos e lição aprendida: foque no que é realmente importante! Todo o resto pode esperar. *“Será que é tempo que me falta pra perceber?”*

Eu não tenho diagnóstico especializado de síndrome de Burnout, mas não me faltam sintomas. Estava desacelerando até a Covid-19 vir como uma onda, dar-me um caldo e arrastar-me pela praia afora: torcicolo, tendinite, insônia, medo de perder o emprego (como muita gente), aquele nó na garganta que só se desfaz com choro e muita valeriana e passiflora. E a descoberta: nem tudo é culpa dos ambientes de trabalho. É claro que isso conta demais, mas nada vai mudar se eu continuar a mesma, não é?

Como chefe de setor, a primeira coisa que acertei com meus colegas e estagiários foi que devíamos manter nossos horários exatamente como eram antes de nos botarem em casa. Estava tudo certo entre nós, mas a engrenagem que nos move é maior. Enquanto estou em pleno expediente, há gente se acabando de lavar banheiro ou às voltas com filhos pequenos. Quando encerro meu dia de trabalho, é nessa hora que aquela gente começa a trabalhar, e isso, muitas vezes, significa que eu também tenho mais algumas horas na frente do computador, forçando o juízo para escrever algo com sentido. A coluna lateja de dor, solto uns palavrões e dou-me conta de que não tenho um ambiente *home office* para encarar horas sem fim de atividade. Nem juízo!

Estou em assessoria de imprensa e aproveito para fazer uma crítica aos colegas que estão em veículos de jornalismo. A queixa termina sendo uma autocrítica, já que a rotatividade nessa área é grande e amanhã posso estar novamente desse outro lado do balcão. Há um entendimento errado de que

assessores de imprensa estão à disposição 24h, por dia. Já ouvi muito isso. É como se fôssemos máquinas de trabalhar. Muitos de nós nem ganha o suficiente para as horas contratadas.

Acabamos nos sacrificando com demandas fora de hora e desorganizadas. Quando se quer fechar um rombo na programação, tudo se torna “urgente”, sendo que, na verdade, 99% dessas urgências não passam de falta de planejamento. O desrespeito é incrível. Você diz: “Estou fora do meu horário de trabalho”. O colega responde: “Mas vamos publicar matéria e precisamos da resposta, agora”. É o velho “foda-se” na sua pior forma. Lição número 1.999 dessa quarentena: que tal respeitar o coleguinha? *“O mundo vai girando cada vez mais veloz...”*

Mudando de assunto, porque é pouco texto para muita coisa vivida. Um dos momentos que me marcou nesta quarentena e que – queira Deus! – vire semente para mudança, foram as discussões advindas da onda de protestos contra racistas, desencadeada com o assassinato de George Floyd, negro e americano. Quando, nas redes sociais, levantavam a *#BlackLivesMatter* e havia comoção generalizada, uma colega jornalista, e negra, alfinetou: “O sangue do negro brasileiro não serve?”. Errada não estava, pois, no Brasil, negros não podem respirar desde 1.500.

Mais tarde, a indignação tomou às ruas também do Brasil. Em meio à pandemia e quebrando as regras do isolamento, brasileiros disseram que a vida dos negros do Brasil importava, sim. Esses eventos resultaram em várias reflexões: ativistas e especialistas se manifestaram na Internet; refletimos como ser negro ainda parece ofensivo e como o negro é ofendido no dia a dia. Nós demoramos tempo demais para ter orgulho da nossa pele, dos nossos cabelos, das nossas raízes... E ainda estamos bem no início da nossa revolução. “Fogo nos racistas e nos fascistas!”

Política e fé combinam? Penso que não precisamos expulsar Deus das nossas vidas para sermos mais racionais. Mas precisamos sair dessa experiência desastrosa de querer falar em nome de Deus, romper com essa mania infeliz de fazer bezerros de ouro para adorar. Por esses dias, até me afastei das redes sociais. Estavam me causando embrulhos no estômago. Que falta faz uma consciência

crítica! E não me entendam mal. Sou cristã (um pouco envergonhada, confesso), mas, como ouvi dizer por aí, Jesus é legal, o que lasca são os seus seguidores!

Amigas minhas – por causa da trave no olho que se tornou a religião – não compreendem, em pleno século XXI, a importância do feminismo para a equidade, para um mundo melhor, sendo que algumas, inclusive, criam os filhos, sozinhas, (contrassenso, não é?). E eu aqui toda “felizinha” de ter me tornado um pouquinho mais feminista. Por falar nisso, recomendo que toda mulher adulta leia a poesia de Rupí Kaur (minhas filhas me apresentaram “Outros jeitos de usar a boca”). *“Aceite que você merece mais / do que amor doloroso / a vida nos move / a decisão mais justa / com o seu coração / é se mover junto”*.

Aprendamos também com Amanda Lovelace a se coroar *“a porra da rainha de si mesma”*, em *A princesa salva a si mesma neste livro*. E tomemos um chá de consciência com Chimamanda Ngozi, em *Sejamos todos feministas* (os homens, inclusive): “Seríamos bem mais felizes, mais livres para sermos quem realmente somos, se não tivéssemos o peso das expectativas do gênero”.

Enfim, esses dias, eu me achei. E, algumas vezes, me perdi (como neste texto). Aceitei perder, também, “assim como se eu tivesse perdido uma terceira perna que até então me impossibilitava de andar, mas que fazia de mim um tripé estável” (Clarice Lispector, em *A paixão segundo G.H.*). E está tudo bem! Não sei se vou pegar Covid (nem se já peguei). Estamos nos cuidando, sabendo que há “n” formas de encerrar a vida neste mundo. Gostaria de que fosse de velhice, de fartura de dias!

Não quero acreditar que 2020 esteja passando sem nenhum proveito para mim, embora tenha entrado na turma dos que torcem para que passe logo. É tão louco e contraditório isso, levando em conta que um dia a mais é um dia a menos. Lá vem a ansiedade querendo me assaltar. Já sinto a cabeça girando. Pressa para quê? Vou me concentrar na música e tentar acertar o passo. *“Mesmo quando tudo pede um pouco mais de calma / Até quando o corpo pede um pouco mais de alma / A vida não para / Enquanto o tempo acelera e pede pressa / Eu me recuso, faço hora, vou na valsa / A vida tão rara”*.

João Pessoa (PB), junho de 2020

“Romye Office” *

Romye Schneider**

Desde que cheguei a esse mundo, há 51 anos, que sou avexada. Quem me conhece, de verdade, sabe que avexada é pouco pra me definir. Por causa disso, sempre ouvi: “relaxe! relaxe!” Confesso que, às vezes, ficava irritada com tanto conselho relaxador.

Fazia de tudo, mas, não conseguia. Só a yoga chegou bem pertim, mas, bateu na trave e ainda não foi dessa vez. Até a voz da professora acalmava. “Respira e conte até cinco”. Mal ela acabava de falar e eu, já tava na cola, feito menino: “Já acabei!” Deu a bixiga!

Tou arrudiando isso tudim só pra dizer que passei a vida toda atrás de relaxar, porque tava vendo a hora ter um piripaque e só consegui agora, em plena pandemia. Vote! É a doida, é? É!

Realmente! Eu tenho pra mim que não bato muito bem da caixola, mas, uma coisa eu sei, de vera e vocês tudim também. É que esse condenado desse coronavírus, que chegou com toda goitana, tangeu nós tudim pra dencicasa.

Logo no começo, fiquei me pelando de medo. Até porque sou assessora de imprensa da Secretaria de Estado da Saúde (SES). Pia mermo! Mesmo no olho do furacão. Mas, a nossa equipe tá se cuidando bem direitin e a gente fez um rodízio de plantão. Cada pessoa vai dia sim e outro não. No dia que não vai presencial, fica de *home office*. No meu caso, Romye Office, porque eu precisava arrumar uma função digna pra esse nome complicado.

Pois bem! Num desses dias que dei plantão presencial, fui fazer uma matéria de testagem, em Santa Rita (PB), em pessoas com sintomas. Simpatizei com uma mulher e perguntei se poderia entrevistá-la. Ela respondeu que sim e eu: a senhora

* Por opção da autora deste texto, não se procedeu à revisão ortográfica/gramatical dele.

** Jornalista formada pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB), tem quase três décadas de atuação na área do jornalismo. Foi repórter de TV por mais de 10 anos e passou por vários veículos de comunicação, onde também atuou como produtora e editora. Atualmente, é assessora de imprensa da Secretaria de Estado da Saúde. Recentemente, assumiu sua veia humorística, de forma profissional e, agora, atua nas duas áreas.

tá sentindo o que? E a mulher disse que tava com seis sintomas do corona. Seis. Cada um que ela dizia, era um pinote pra trás que eu dava, apesar de tá de máscara e aquele protetor facial que deve ter sido inventado pelo diabo. Oh negócio pra incomodar.

Outro dia, fui fazer outra matéria de testagem num lar de idoso, da Capital, e arrumaram uma senhora pra eu entrevistar, dizendo que ela era super simpática. E realmente era! Tão simpática que queria abraçar, dar beijo e até tirou a máscara. “Dona Maria, em nome de Jesus, bote a máscara, minha fia, bote!” A bichinha! Era carência! Ela contou que, por conta da pandemia, a família só pode vir até o portão. Fica ela do lado de dentro e a família do lado de fora. Oh sujeição, meu Deus! Não vou mentir que deu uma vontade danada de dar um abraço nela, mas...

O nosso trabalho na SES tá sendo super importante, tanto pra repassar informações oficiais para a imprensa local, nacional e até internacional. Ainda tem as laives que os secretários fazem, atualizando os dados e informações, toda semana. Dá um orgulho danado dessa equipe, formada por Flaviana Maribondo – coordenadora; o fotógrafo Ricardo Puppe e as jornalistas, Bruna Borges, Mariana Fernandes, Thalyta Duarte e eu.

Ainda tem sido muito interessante e, principalmente, desafiador produzir textos em casa. Perceber como a crise nos mostra o quanto é possível fazer algo que a gente nem imaginava existir. E mais ainda, perceber que estamos no “novo normal”, o que me parece um caminho sem volta! E quem diria? Tudo isso acontecendo dencicasa.

Antes, era tanto corre corre, sem saber pra onde, que ficar em casa era o último lugar a se ficar. Agora, é a única opção e, por incrível que pareça, é onde tá um leque de possibilidades e as potencialidades se afloram.

Veja o meu caso. Além de jornalista, também sou humorista, função que, nessa pandemia, tá com todo gás. Logo no começo, o jornalista Luiz Henrique me convidou pra produzir *podcast*. E eu lá sabia o que bixiga era isso? Mesmo assim, aceitei a proposta e, agora, tou tão íntima que chamo podequeste.

A ideia é fazer podequestes sobre a minha quarentena, para a Rádio Quintal, uma iniciativa comunitária e colaborativa, que nasceu no meio da pandemia, para informar, divertir e entreter as pessoas que estão em isolamento e

distanciamento social. Quem quiser ouvir, o endereço é esse: <https://soundcloud.com/radioquintalfm>

Tá sendo uma experiência fantástica! Falo de assunto sério com muito bom humor e leveza. Até agora, falei de TPM; do meu cachorro Joaquim que “endoidou”; dos santos (Antonio, João e Pedro – reparou a intimidade?), que tão sem saber o que fazer em tempos de pandemia; do paraibanês na quarentena e compartilhei sobre dramas do tipo: quem fala demais faz como dencicasa sozinha e o que fazer pra arrumar namorado, sem sair?

Além disso, antes mesmo da pandemia, eu já tinha começado uma parceria com o jornalista Joanildo Mendes, do portal Fatos PB, onde, quinzenalmente, escrevo textos sobre temas diversos, onde a base também é o humor. <https://fatospb.com.br/>

Como uma coisa vai puxando a outra, veio à tona uma produção que tava parada, há um ano. Os shows de humor (*standup*), do projeto Munganga, onde a proposta é mangar das coisas da vida, por meio de piadas sobre o cotidiano e das observações das coisas do dia-a-dia.

Tinha parado de fazer shows nos palcos dos teatros e de outros espaços, pela falta de apoio. Mas, na pandemia, minha amiga Carol Andrade, sugeriu que eu voltasse a fazer os shows em laives, no *Instagram*, *Facebook* e *YouTube* (tá sendo providenciado).

Mais um desafio aceito e lá fui eu, rumo a esse mundo totalmente novo. Até agora, já fiz três laives, sendo a última sobre as simpatias de Santo Antônio para desencalhar e as histórias dos meus namorados sem futuro e tudo liso.

A repercussão tem sido maravilhosa e, embora seja estranho para uma humorista, se apresentar sem aplausos e sem os risos reais, já tou me acostumando com os comentários, os coraçõezinhos coloridos subindo, os bonecos achando graça e as palmas. Tudo virtual, mas, tudo dentro do “novo normal” e dencicasa.

Tou muito à vontade na minha casa, me balançando nas redes (de pano e digitais) e correndo atrás de quem sabe mais do que eu. Pia mermo! Voltei até a estudar. Tou fazendo cursos *online*, vendo laives de especialistas em mídias digitais e não paro de catucar as novidades, *online* e de grátis.

Já no quesito dona de casa, a especialista sou eu, em jogar coisas fora, doar outras e mudar os móveis de lugar. Já que não tem novos, vamos remexer os véi. Mexo tanto que um dia, fui na padaria e, quando voltei, pensei que era outra casa. Faço tudo isso porque preciso me sentir muito bem no canto que tou passando a maior parte do meu tempo.

Tenho a impressão que, à medida que arrumo a casa, a vida vai se organizando também. Marminino, tou estudando até pra conseguir pagar os boletos. Isso mermo! No livro *Me Poupe!*, de Nathalia Arcuri, tem dicas maravilhosas sobre a melhor forma de organizar as finanças e eu já, não só anotei a lição como tou botando em prática.

Dendicasa, o papel de mãe também fica muito mais forte e vigilante. Meu filho acabou de fazer 18 anos, em plena pandemia. Ficou dizendo, o tempo todo, que não era assim que pensava entrar na maioridade. Sem festa e sem todos os amigos. Mostrei a ele que teve pizza e torta, a *delivery*, a namorada, eu e um casal amigo e teve até parabéns.

Quero passar pro meu filho que o mais importante, é relaxar, nesse e em todos os momentos da vida. É fácil? Claro que não. É muito difícil! Mas, é algo que você deve aprender pra toda a sua vida.

Pia mermo! Eu tou dando até conselho pra pessoa relaxar. Quem diria! Tomara mermo que, quando essa pandemia acabar, no meu rol do “novo normal”, teja incluído o verbo mais difícil de praticar: Relaxar! Relaxar e Relaxar!

João Pessoa (PB), junho de 2020.

A Decadência do Batom

Danielle Huebra*

Ele chegou no dia em que entrei na quarentena. Abri a embalagem e o encarei como quem se depara com um pequeno ser de outro planeta. *Hi, stranger!* Em bom português, por que raios eu fui encomendar um batom e não uma camisola de algodão na revistinha da Avon? Afinal, o acessório acabava de perder o posto de indispensável com a recente ascensão da máscara e ser excluída da lista dos itens necessários nesse tempo inédito de distanciamento social. Sim, passei a reparar na quantidade de coisas de que eu não preciso. E, cá entre nós, como é vasto e libertador o universo do desnecessário!

Pausa para reflexão. Quase cem dias em casa, e essa lista vai virando um pergaminho. Já andava pensando em ser mais minimalista, só não imaginava que certas mudanças de hábitos pudessem ser tão rápidas, portanto, têm sido uma descoberta bem-vinda. Em meio à angústia e à impotência avassaladoras diante de notícias terríveis, fiz um trato comigo mesma: valorizar o positivo em meio ao caos. Uma visão plural, num tempo singular. Momento ímpar – em que meu par mais fiel faz jus à fama.

Ele chegou uma semana antes da quarentena. Até então, morava com minha sobrinha, era uma espécie de guarda compartilhada. Ela viajou para cumprir um período de distanciamento temporário, e eu me aproximei definitivamente do nosso adorável bolota de pelo, então com quatro meses de idade. Ao conviver 24h com Aladim Morrison, eu descobri a razão de os cães ostentarem o título de melhor amigo do homem. Por ele, eu mudei os móveis de lugar, aposentei o tapete e maculei a varanda. Por mim, ele aprendeu a dar a patinha só para me ver sorrir, atualizou minhas definições de paciência por conseguir pentear um filhote, ensinou-me a brincar de arremesso de bolinha, além de me ofertar o único abraço livre de contágio do novo vírus, exceto o ancestral vírus da paixão, que me

* Jornalista e radialista, apaixonada por arte. É, também, especialista em Língua, Linguagem e Literatura, servidora pública federal, diretora de programa na TV UFPB e editora do programa cultural Entremeios.

contaminou por completo. Outro aprendizado inusitado: eu, que nunca tivera um bicho de estimação, tornei-me especialista em *shih tzu*.

Sim, vou começar o parágrafo seguinte da mesma forma que o anterior. Talvez para reforçar a sensação estranha de perceber, aos poucos, todos os dias se parecerem iguais mesmo. Por isso, passei a buscar novas formas de escapar da melancolia e da tristeza de testemunhar o aumento diário do número de mortes no bairro, na cidade, no país e no mundo. Era urgente recriar novos mundos por dentro de mim, enquanto aí fora o mundo que a gente conhecia ia desmoronando.

Ele chegou no segundo mês de distanciamento social. Eu precisava conhecer gente, relembrar do que me fazia feliz, desbravar outros caminhos, viver novas aventuras – mesmo sem sair do sofá. Ainda bem que descobri o passaporte para o universo mágico da leitura ainda na infância. Não sei o que seria de mim sem ela, nesses dias sem parágrafos, em que a vida se convertia numa imensa vírgula nos separando das páginas a seguir. Rendi-me ao cofre das maiores riquezas, o baú virtual das letras, a biblioteca digital que cabe num quadrado quase da palma da mão. O *Kindle* foi a visita mais ilustre dos últimos meses e chegou para ficar, a despeito da minha fidelidade aos livros físicos. Afinal, eu precisava respirar novos ares. Quem sabe a experiência virtual não me faria finalmente encarar os dois volumes da saga de um dos maiores personagens da literatura, cujas referências já moravam nas estantes de casa? Há anos, a pequena estátua de bronze de Dom Quixote e Sancho Pança me convidava a esse passeio até o século XVI. Por fim, chegou a hora de embarcar.

Antes, porém, quis reler algo que dialogasse com a incredulidade do momento político. *A Revolução dos Bichos*, de George Orwell, pareceu-me pertinente. E assim foi. Ao desfrutar de um maior tempo de leitura sem a concorrência de outros compromissos, retomei um clássico deixado para trás, *Crime e Castigo*, de Dostoiévski. Sempre gostei de ler livros de temas diversos ao mesmo tempo, assim como busco equilibrar intelecto e corpo na mesma medida. Por isso, além do *Kindle*, outra encomenda se fez necessária para manter a saúde mental.

Ele chegou ainda no primeiro mês do distanciamento. Ali, eu já percebia que seria tão necessário quanto o colchão no fim do dia. Era o que me faria usufruir

do conforto de uma boa noite de sono. É preciso cansar o corpo para valorizar o descanso. Nunca antes isso me pareceu tão verdadeiro. O tapete de yoga trazia a promessa daquele tapete mágico, seria lugar para eu desafiar o corpo e levar a cabeça para passear, sem sair de casa. Levar o pensamento embora, para longe do confinamento entre quatro paredes. Soltar o cérebro para dar cambalhota ao ar livre. Sem o uso de entorpecentes, álcool ou tarja preta, acredito que isso só seja possível por meio das endorfinas produzidas pelo nosso próprio corpo em movimento. E agradeço essa lição aprendida numa época pré-quarentena. Já praticava, mas passei a fazer da yoga um ritual diário na varanda, selecionei músicas do meu agrado e fiz da respiração consciente uma prática fundamental no combate às sensações de ansiedade e fragilidade que, vez por outra, me assolavam. Busquei a bíblia do assunto, do professor Hermógenes, precursor da Yoga no Brasil: *Yoga para nervosos*. E confesso que a leitura me chegou como um remédio, assim como os polichinelos e os marinheiros, a boa e velha ginástica, bem rudimentar. Devo pontuar que o exercício físico para mim nunca foi motivado pela estética, mas por ser um artifício real de combate a uma extrema agitação mental, não raro, somatizada pelo corpo.

Já que a rotina do *home office* das atividades desenvolvidas na TV UFPB continuava a me manter em frente a uma tela de computador de segunda a sexta, tentei evitar longas maratonas de séries e filmes, apesar de ser hábito dos meus preferidos. Optei por temas menos densos e sombrios, a realidade já me parecia um filme de ficção por demais absurdo. Entre as séries a que assisti, a mais despreziosa terminou por fazer um bem incrível ao meu emocional. *Anne with an E* foi o passaporte para um mundo lírico do século XIX, com cheiro de roça, sem fios ligados na tomada. Acompanhar o desabrochar de uma menina que logo cedo toma as rédeas da própria vida e aprende a lutar pela emancipação feminina, numa época patriarcal, remeteu-me a um desejo antigo: descobrir se *O segundo sexo* é, de fato, um livro atemporal porque jamais esqueci a tal frase de Simone de Beauvoir: “Não se nasce mulher, torna-se mulher”. Terminei a série e baixei o livro.

Gosto da arte por essas conexões que ela nos proporciona, ora coerentes, ora sem lógica, apenas despertadas pelo viés de uma sensibilidade qualquer aflorada na fruição de uma obra. Ela é uma grande aliada no meu pequeno apartamento.

Consegue a proeza de ampliar os espaços e desenhar asas nas costas da minha imaginação. É ela que tem emprestado cores ao cinza dos dias, tecidos por essa pandemia devastadora. Ao terminar esse relato – mais confessional que o planejado – o vírus vai continuar a matar pessoas e sonhos, e o distanciamento social ainda será uma realidade para mim. Mas acredito que tenho a sorte de seguir, até agora, salva pela arte, em total sintonia com a legenda tatuada no meu braço, anos atrás, inspirada na frase de Nietzsche, que nos lembra que “a arte existe para que a realidade não nos destrua”.

João Pessoa (PB), junho de 2020

Filosofia, arte e afeto: alívio para a pandemia

Sandra Moura*

Logo que acabo de lavar os pratos, faço a limpeza da maçaneta da porta da cozinha. Vou ao quarto, de onde saio vestida com calça, blusa, máscara, óculos escuros e sapatos. Passo pela cômoda e pego o pote de álcool em gel 70%. Sigo até a sala, esfregando as mãos. Sinto falta de um acessório. Li que o vírus impregna os cabelos. Volto ao quarto, entro ao *closet*, coloco o lenço sobre a cabeça, com as pontas entrelaçadas sobre o pescoço. No espelho, não me reconheço naquele figurino. Faço uma *selfie* e posto no grupo de amigas no *WhatsApp*.

Dirijo-me ao elevador. Antes de apertar o botão, passo álcool em gel nas mãos. Posiciono-me no centro do elevador, evitando me encostar às partes metálicas. Já na garagem do prédio, caminho até o carro. Abro a porta, entro no automóvel. E dou partida.

É meio-dia, quando estaciono o veículo em frente à loja de produtos hospitalares. Desço do carro, caminho até a entrada do estabelecimento. Pelo lado de fora da porta de vidro, tenho a sensação de que o vírus circula lá dentro. Nesse começo de tarde de 23 de abril de 2020, estou no meu 33º dia de distanciamento social.

Assisto na TV, nesse começo de tarde, de 11 de março de 2020, ao diretor-geral da OMS (Organização Mundial da Saúde), Tedros Ghebreyesus, declarar que o mundo vive uma pandemia provocada pelo coronavírus, chamado de SARS-CoV-2.

* Jornalista formada pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB), doutora em Comunicação e Semiótica pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP), mestra em Comunicação e Cultura Contemporâneas pela Universidade Federal da Bahia (UFBA). Primeira mulher professora titular do Departamento de Jornalismo da UFPB, onde leciona no curso de graduação e na pós-graduação em Jornalismo (PPJ). Faz parte do corpo docente que criou o Mestrado Profissional na área.

Nesse mesmo dia, recebo a mensagem de uma amiga que reside na Itália há mais de trinta anos. Ela relata a situação: superlotação nos hospitais, falta de médicos e enfermeiros, serviços funerários congestionados.

À noite, adormeço envolvida no caótico cenário italiano. O que está por vir, ninguém sabe.

Na sala de aula, eles ouvem, atentamente, as explicações sobre o coronavírus. Mas não conseguem se conter quando o coordenador pedagógico do colégio anuncia que as aulas estão suspensas, por tempo indeterminado, a partir dessa manhã de 16 de março de 2020. Os alunos da sétima série, com idade de onze a doze anos, pulam de alegria. O motivo: a prova de Geografia, agendada para o dia seguinte, não mais se realizará.

Cruzo a Avenida Helena Meira, com a Rua Monteiro Lobato, em Tambaú, na orla de João Pessoa (PB). Atravesso a faixa de pedestre, a pé, com o meu filho contando esse episódio, de forma efusiva, como se as férias do meio do ano tivessem chegado de forma antecipada.

Chego a casa e vejo-me diante de um festival de incertezas. No primeiro dia de confinamento, não tenho resposta para a pergunta:

- Mãe, estamos em março. Até 2 de agosto, seu aniversário, as aulas no meu colégio já terão voltado?

Nas entradas dos elevadores do prédio onde moro já instalaram potes de álcool em gel. Não se ouvem mais as crianças nas brincadeiras no parquinho. Os idosos não aparecem mais no *hall*, nem são vistos nos elevadores.

Nessas primeiras semanas, novos avisos foram afixados nos murais, com orientações para os moradores: no elevador, todos devem portar máscara. Passo a semana ligando para as farmácias à procura do acessório. O vendedor já responde, aborrecido, à pergunta que faço: “Tem máscara?”. “Nãoooo!”.

Sinto, de imediato, os efeitos da pandemia. A Universidade Federal da Paraíba (UFPB), onde leciono na graduação e pós-graduação, suspendeu as atividades presenciais em 17 de março de 2020. Em *home office*, preparo as aulas

de um curso suplementar remoto. Pelo *WhatsApp*, chegam recomendações no grupo dos professores. Por *e-mail*, acesso a pauta da reunião do Colegiado do Departamento de Jornalismo (Dejor). Atendo os novos orientandos de mestrado pelo *Messenger*. Chega o *link* para a reunião do Colegiado do Programa de Pós-graduação em Jornalismo (PPJ). Aperto aqui, ali. Pulo da reunião para apresentar trabalho em evento científico remoto. Atendo na plataforma, chamada de vídeo para participar de exames e bancas de pós-graduação. Participo pelo *Zoom* de encontro com as mulheres jornalistas, com as quais organizo um *e-book*.

De casa, meu filho tem aulas a distância. Na sala virtual, o professor pede que ele abra o livro. No momento em que Julinho procura a página 125, eu chego com um copo de suco e um sanduíche, para que ele se alimente. “Mãe, eu vou falar agora”.

Na pandemia, sigo assim: cozinho, lavo louça, coloco roupa na máquina, faxino o apartamento, pago contas, leio crônicas na Internet, releio livros, ouço músicas, vejo filmes, assisto a *lives*... Reviso com meu filho o assunto das provas (peste negra, feudalismo, Estado Novo...). Já são mais de quatro meses dentro de casa. No sinal de trânsito, quando preciso ir ao supermercado, vejo pelo vidro do carro que não estou no bloco das mais vulneráveis. Lá, estão mulheres esqueléticas, sem casa, comida, ardeadas de crianças pedintes, sem máscaras.

Em casa, no *home office* que compartilho com meu filho, de doze anos, e um sobrinho, de quinze, que passa conosco a pandemia, seleciono os livros que vão compor as referências bibliográficas do curso “Jornalismo e pandemia” que ministro para os alunos da graduação pelo *Google Meet*.

Ouçõ o toque do celular – é o aviso sobre uma teleconsulta médica. Também, preciso fazer exames de rotina, agendados antes da pandemia. Na clínica, a atendente aponta a cadeira para que eu me sente. Imagino que, se sento ali, corro risco. Lembro a recomendação do meu filho, sempre que preciso sair de casa: “Vá com Deus, volte sem coronavírus!”. aguardo em pé, por meia hora. Da recepção, caminho até o banheiro, onde mudo de roupa, visto, a pedido da funcionária da clínica, uma bata, de cor verde clarinho, equilibrando-me para não tocar em nada. Na saída, pego na maçaneta da porta, passo álcool em gel.

Cada vez que meu seio encosta no mamógrafo, eu me contorço. Além do desconforto do exame, tenho a sensação de que o vírus ronda o ambiente. Fico aliviada quando a técnica sinaliza que acabou o exame.

Nesses meses de confinamento, leio tudo que me cai às mãos sobre a Covid-19: das notícias nos portais, rádio, *blogs*, redes sociais digitais, (*Facebook*, *WhatsApp*), TV, artigos científicos, aos comunicados oficiais do condomínio onde moro.

Há gente que defende a abertura do comércio. Confronto essas opiniões com números crescentes de mortes no mundo, no Brasil, em particular na Paraíba. Não basta o vírus. A desinformação e as *fake news* parecem ter se convertido também num problema sanitário. Nas redes sociais digitais, elas disparam em alta velocidade, como se competissem com o poder de destruição do coronavírus: “Arma biológica criada em algum laboratório secreto da China”, “inúmeras mortes por acidente estariam sendo registradas como Covid-19”, “urnas funerárias estariam sendo sepultadas vazias”, até “curas milagrosas da doença”.

Em meio a essa infodemia, o cantor e compositor Gilberto Gil traduz o que sinto, identifico-me com suas palavras na entrevista para o jornal *Estado de S. Paulo*: “Estou triste pelo sofrimento, o flagelo, a agonia dos velinhos morrendo sufocados. A agonia deles é também minha; eu também me sufoco em comoção e lágrimas”. Dito em outras palavras: diante da morte do outro, nos defrontamos com a nossa própria finitude.

Organizo a rotina de casa, em João Pessoa, e acompanho pelo telefone e pelas chamadas de áudio e de vídeo, no *WhatsApp*, a minha mãe, que reside em Itaporanga, no interior da Paraíba, a mais de 400 km de onde me encontro.

Minha mãe tem mais de 80 anos, com mobilidade já bem comprometida, consequência de problemas na coluna. Ouço dela que as noites estão mais solitárias. Na porta da sua casa, já não se reúnem mais, como de costume, as amigas e vizinhas, suas companhias na roda de conversas noturnas na calçada. A pandemia de coronavírus espantou todas de lá. Pelo relato dela, já posso imaginar o que estão sentindo os idosos submetidos ao distanciamento social.

No dia seguinte, vou à loja de material hospitalar, enfrentando o medo de sair de casa. Compro a cadeira com assento para banho que minha mãe pediu. Sigo para o Sertão da Paraíba.

Nesses vinte dias em Itaporanga, pude cuidar mais de perto da minha mãe, atualizar as conversas e amenizar a saudade. Com a memória bem preservada – as pernas é que não ajudam –, ela orienta todo o trabalho de casa, planeja as próprias finanças, determina e controla os dias e horários das cuidadoras que a acompanham. Faço o almoço do Dia das Mães.

Todos os dias, quando desço para o café, ela está agarrada ao terço, com a TV ligada, atenta ao aconselhamento espiritual dos padres. É uma mulher de muita fé em Deus. Acredita, também, na ciência. Usa máscara, álcool em gel e torce para que a vacina chegue logo para combater esse vírus que perturba o mundo.

Mas ela não acredita em toda notícia falsa que lhe chega. A enfermeira, de quem se tornou amiga e que cuida dela, conta que, no hospital onde trabalha, as pessoas estão procurando por fio de cabelo nas páginas da Bíblia. No áudio, que circula no *WhatsApp*, alguém conta sobre um sonho do Papa. Deus teria dito à autoridade papal como curar a doença: folheando a Bíblia, é possível encontrar um cabelo que é um medicamento para a Covid-19. Mal o áudio termina, ouço a minha mãe dizer: “Nisso não acredito, não! Se fosse mandando rezar o terço, como aconteceu na aparição de Nossa Senhora às três crianças em Fátima, eu acreditava. Agora, achar cabelo!”.

Já de volta a João Pessoa, vejo a sala de estar do meu apartamento se transformar em “quadra de futebol” e “academia de ginástica”. Chega a chamada de vídeo da *personal trainer*. Faço exercícios físicos com pesos improvisados por pacotes de açúcar, de arroz, de feijão, que acabei de higienizar depois de quase uma hora lavando, com água e detergente, as compras do supermercado.

– Bora, Sandra! Força, Sandra! Pega os pesinhos...

Doem, em mim, as mortes. Não são somente números. São histórias de vida. Ouço o desabafo de amiga que perdeu familiar. O irmão dela era defensor público, para quem escreveu *in memoriam* um depoimento, lembrando a infância deles. Acompanho a angústia de amigas que contraíram a doença, mas, felizmente, não precisaram de internamento. Entristeço com a morte de Adelson Barbosa,

meu amigo, jornalista que faleceu de câncer. Vibro com a alta hospitalar de gente conhecida e de gente que nunca vi. Aprendo com os relatos extraídos da experiência, classificada como “terrível”, de quem enfrentou a infecção pelo novo coronavírus.

Deito-me no sofá. Vejo, agora, pela tela do *smartphone* o mundo sob a perspectiva de uma montanha-russa suspensa num aclave. Diante do espanto, do medo, da dúvida, da incerteza, lembro-me das palavras de Edgar Morin: “Espere o inesperado”, ditas numa entrevista em que o filósofo e sociólogo francês comentava que, com a degradação de nossa biosfera, devemos nos preparar para desastres.

Prende a minha atenção a *live* da qual participa o professor de Filosofia Peter Pál Pelbart. Ele traz as reflexões do filósofo Peter Sloterdijk, em seu mais recente livro, *Você tem que mudar sua vida!* O título da obra vem do verso do poeta Rainer Maria Rilke, no poema “Torso arcaico de Apolo”, que eu recorri à tradução em português de Mário Faustino para ler os versos:

*E nem explodiria para além de todas as suas fronteiras
Tal como uma estrela. Pois nela não há lugar
Que não te mire: Precisas mudar de vida.*

Convivo no confinamento com dois adolescentes. Com eles, vivo esse período também como uma experiência transformadora, com crescimento, mudança e experimentação. Eles me fazem enxergar o quanto nós, adultos, tropeçamos em muitas “verdades absolutas”.

Em meio à dureza da realidade, eles mostram como viver esse novo presente: fazer uma receita que viu no *YouTube*, improvisar uma horta na varanda do apartamento, bater papo sobre *memes*, conhecer o mundo dos *gamers*, ver Netflix (sugiro filmes como a “Lista de Schindler”, pensando nas aulas do colégio; eles preferem os *animes*).

A percepção deles, como adolescentes, ajuda a dar vitalidade para esses dias difíceis. As brincadeiras, os jogos, os brinquedos pela casa dão alegria: bolas, PS4, bonecos de Naruto. Eles priorizam o mundo lúdico, o humor, as risadas. Percebo que eles, espontaneamente, exercem o papel de mostrar-me outras

possibilidades, que não só o caos, o pânico, mas o criar, o brincar, o sonhar, o estar com o outro de uma forma diferente.

Acordo, tomada por uma comunidade afetiva, celebrando meu aniversário. O primeiro beijo é dado pelo meu filho, afetuoso, bem humorado. Ele é a minha poesia. Em casa, ainda confinada, recebo, de familiares e amigos, mensagens com muito carinho, que chegam pelas redes sociais digitais, por ligações telefônicas, em forma de presentes deixados na portaria do prédio onde resido (um deles, o meu retrato pintado em óleo sobre tela, a partir de uma *selfie* na rede da varanda do apartamento, numa dessas manhãs de pandemia). Todas essas vozes, juntas, me encham de esperança nesse domingo, 2 de agosto de 2020. Como disse o professor Muniz Sodré, tão logo teve alta hospitalar, depois de 43 dias acometido da Covid-19: “A vida é um presente”.

João Pessoa (PB), agosto de 2020

