



CONSELHO REGIONAL
DE PSICOLOGIA
DO RIO DE JANEIRO

EXPRESSÕES DA PSICOLOGIA

Reflexões e Práticas em Tempos de Pandemia



ISBN 978-65-89050-00-1

ORGANIZADORES:

Roseli Goffman, Thiago Melício,
Isabel Scrivano e Leonardo de Miranda Ferreira

EXPRESSÕES DA PSICOLOGIA

Reflexões e Práticas em Tempos de Pandemia



Rio de Janeiro, 2020

Conselho Regional de Psicologia 5ª Região

Comissão Editorial

Roseli Goffman (CRP 05/2499)

Thiago Melício (CRP 05/35915)

Isabel Scrivano (CRP 05/26162)

Leonardo de Miranda Ferreira (CRP 05/36950)

Projeto Gráfico e Capa

Júlia Viana Lugon

Revisão

Amanda Mesquita de Oliveira Moreira

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Expressões da psicologia [livro eletrônico] :
reflexões e práticas em tempos de pandemia /
organizadores Roseli Goffman...[et al.]. --
Rio de Janeiro : Conselho Regional de Psicologia
do Rio de Janeiro, 2020.
PDF

Vários autores.
Outros organizadores: Thiago Melício, Isabel
Scrivano, Leonardo de Miranda Ferreira
ISBN 978-65-89050-00-1

1. Coronavírus (COVID-19) - Pandemia
2. Psicologia I. Goffman, Roseli. II. Melício,
Thiago. III. Scrivano, Isabel. IV. Ferreira,
Leonardo de Miranda.

20-48426

CDD-150

Índices para catálogo sistemático:

1. Psicologia 150

Conselho Regional de Psicologia 5ª Região

Rua Teófilo Otoni, 93 - Centro | Rio de Janeiro/RJ

XVI PLENÁRIA DO CONSELHO REGIONAL DE PSICOLOGIA 5ª REGIÃO

Diretoria Executiva

Pedro Paulo Gastalho de Bicalho (CRP 05/26077)

Presidente

Mônica Valéria Affonso Sampaio (CRP 05/44523)

Vice-presidente

Achiles Miranda Dias (CRP 05/27415)

Tesoureiro

Julia Horta Nasser (CRP 05/33796)

Secretária

Conselheiros Efetivos

Alexandre Trzan Ávila (CRP 05/35809)

Alexandre Vasilenskask Gil (CRP 05/30741)

Céu Silva Cavalcanti (CRP 05/57816)

Claudia Simões Carvalho (CRP 05/30182)

Ismael Eduardo Machado Damas (CRP 05/42823)

José Novaes (CRP05/980)

Mariana Chaves Ferreira Botelho (CRP 05/32802)

Marinaldo Silva Santos (CRP 05/5057)

Roseli Goffman (CRP 05/2499)

Thais Vargas Menezes (CRP 05/33228)

Thiago Melicio (CRP 05/35915)

Conselheiros Suplentes

Anelise Lusser (CRP 05/38657)

Carolina Maria dos Santos Silva (CRP 05/29816)

Cecília Coimbra (CRP 05/1780)

Conceição Gama (CRP 05/39882)

Cristina Rauter (CRP 05/1896)

Ederton Quemel Rossini (CRP 05/50996)

Gabriela de Araújo Braz dos Santos (CRP 05/56462)

Hildeberto Vieira Martins (CRP 05/24193)

Isabel Scrivano (CRP 05/26162)

Leonardo de Miranda Ferreira (CRP 05/36950)

Marcello Santos (05/17566)

Rodrigo Cunha Echebarrena (CRP 05/28408)

Vera Lúcia Giraldez Canabrava (CRP 05/1158)

Victória Antonieta Tapia Gutiérrez (CRP 05/20157)

COMISSÃO DE COMUNICAÇÃO SOCIAL (CCS)

Leonardo de Miranda Ferreira (CRP 05/36950)

CONSELHEIRO COORDENADOR

Amanda Mesquita de Oliveira Moreira

ASSESSORA DE COMUNICAÇÃO

Júlia Viana Lugon

ASSISTENTE TÉCNICA CCS

APRESENTAÇÃO

Escrevo esta apresentação um ano após tornar-me presidente do Conselho Regional de Psicologia do Rio de Janeiro. Passaram-se, portanto, doze meses desde a posse do XVI Plenário ou, aferindo de outra forma, sete meses após a confirmação da transmissão comunitária do coronavírus no estado do Rio de Janeiro: momento de construir medidas concretas para lentificar o processo de contaminação. Sete meses, portanto, inventando coletivamente um modo de fazer gestão, à distância. Mais do que o tempo em que vivemos, aqui, presencialmente.

Isolamo-nos para não sobrecarregar os sistemas de saúde. Entretanto, desafiados diante dos já sobrecarregados pela Emenda Constitucional 95, com sérias consequências para o cuidado psicossocial na rede pública, onde atuam cerca de 60 mil psicólogas(os) no país. Para muitas pessoas, o colapso social já começava analisando essa questão. Mas, é importante ir além: diante da realidade continental e desigual do Brasil, na qual muitos trabalham informalmente para garantir diariamente o que comer, como adotar tais medidas de restrição e ao mesmo tempo garantir o cuidado psicossocial? Como afirma a psicóloga boliviana María Galindo, em ***Sopa de Wuhan***: na América Latina o coronavírus escancara a ordem colonial do mundo. “Aqui a sentença de morte estava escrita antes da covid chegar em avião de turismo”. Talvez, numa

análise mais profunda, possamos descobrir que, no Brasil, a pandemia nunca foi sobre os mais ricos. Na verdade, ela não é sobre os mais pobres também, mas evidencia os requintes de crueldade que a nossa forma de reprodução social da vida imprime na sociedade. E não é possível desvincular atenção psicossocial de desigualdade social, problemática na qual o Brasil encontra-se na 10^a posição em comparação com outros países do mundo, verificando-se no ano de 2019 ampliação da desigualdade entre os extremos da distribuição da renda do trabalho, de acordo com recente [relatório do Instituto de Pesquisa Econômica e Aplicada \(IPEA\)](#). O cuidado psicossocial esbarra, neste país, com a estrutura material, financeira e social, com a ausência de condições básicas para seguirem prescrições alimentares, de isolamento, de higiene, sem contar que as informações acerca dos cuidados, que muitas vezes chegam enviesadas e desmoralizam a gravidade da doença, tratando-a como uma “gripezinha”. Não é possível pensar a atenção psicossocial neste país desvinculada de uma análise profunda da desigualdade que historicamente nos estrutura. As desigualdades sociais aqui discutidas possuem íntimas relações com processos políticos históricos e contemporâneos, e também com a construção da subjetividade da nossa população. O músico Roger Waters, fundador da banda Pink Floyd, afirmou em entrevista concedida em maio de 2020, em Nova York, que “voltar ao normal não é uma opção. Temos que voltar para algo que será muito, muito melhor do que aquela normalidade que existia antes do vírus”. A reinvenção da vida, necessária para todas e todos nós, passa por uma dimensão de cuidado. E, em tempos de isolamento, a atenção à saúde mental e o cuidado psicossocial tornam-se prioridade entre os que vivem uma crise dentro de outras existentes.

Fazemos Psicologia no Brasil. Aqui, diferente de países como Itália, Portugal, Inglaterra e França, a concentração dos casos

de letalidade por covid-19 não é marcada pelas diferenças de faixa etária. Aqui, o que determina quem vive ou morre em decorrência das complicações do vírus são fatores socioeconômicos, com um componente racial muito forte entre os “determinantes de risco”. No início do mês de maio, [o Complexo de Favelas da Maré atingia uma letalidade de 30,8% dos contaminados, enquanto o bairro do Leblon acumulava uma taxa de 2,4%](#). Como ressalta o filósofo português José Gil no texto [O Medo](#), a pandemia não é sobre o medo da morte, mas sobretudo o medo da morte absurda.

“Há quem tenha medo que o medo acabe”, afirma o escritor moçambicano Mia Couto. Inspirados pelo projeto de extensão “Compartilhando Leituras”, da Universidade Federal do Rio de Janeiro, decidimos ressignificar o medo decorrente das incertezas, próprio da pandemia. Surgiu, então, “Expressões da Psicologia – reflexões e práticas em tempos de pandemia”. E, assim como nos inspiramos, também fomos fonte de inspiração da Coordenadora de Psicólogos del Uruguay, instituição análoga ao nosso Conselho Federal de Psicologia. Uma rede de expressões da psicologia foi se constituindo.

A convite do Conselho Regional de Psicologia, esta publicação é constituída por expressões, de psicólogas, psicólogos e estudantes de Psicologia, de todo o estado do Rio de Janeiro. Somos os nossos discursos, que produzem verdades e instituem nossos modos de existir. Verdades atravessadas pelas histórias que vão sendo contadas. Histórias que produzem presente. Presente produtor de modos de ser, estar, saber e viver no mundo. Expressões que enfrentam o medo.

Não basta falar, é preciso ter quem ouça. Não basta escrever, é preciso ter quem leia. A força deste trabalho está na diversidade das histórias aqui reunidas e que, agenciadas com seus

leitores, tornam-se expressões repartidas. Este é um livro para ser compartilhado, assim como os afetos aqui reunidos, como expressões. Expressões coletivas, que contam um tempo em que vivemos, para a história que se registra.

Pedro Paulo Gastalho de Bicalho (CRP 05/26077)

Conselheiro-Presidente

XVI Plenário do Conselho Regional de Psicologia - 5ª Região

REFERÊNCIA

GALINDO, MARÍA (2020). Desobediencia, por tu culpa voy a sobrevivir. In Pablo Amadeo (org.) Sopa de Wuhan: pensamiento contemporaneo en tiempos de pandemias (pp. 119-128). Buenos Aires: Aspo Editorial.

PREFÁCIO

Escrever em tempos de isolamento social, se expressar, socializar sentimentos, compartilhar experiências e, mais que isso, encontrar espaços de interação num momento completamente novo para toda uma geração pareceu ser mais uma possibilidade de vivermos essa experiência sem deixar se esvair o que dela podemos registrar para nos ajudar a compreender o hoje e o nosso futuro. A singularidade que expressa a escrita de uma pessoa, mesmo que de um tema muito conhecido, possibilita a compreensão de um mundo mais ampliado que o nosso próprio.

Foi apostando no desejo de escrever para se escutar e contribuir com a possibilidade de sermos, por meio da escrita, os novos mundos de alguém que nasceram as propostas que motivaram o gesto do escritor em meio à pandemia.

O Concurso de Escrita: Produções em Tempo de Isolamento, que serviu de inspiração para o Projeto Expressões da Psicologia: Reflexões e Práticas em Tempos de Pandemia, do Conselho Regional de Psicologia do Rio de Janeiro, consistiu em uma ação promissora do Projeto de Extensão "Compartilhando Leituras", da Decania do Centro de Filosofia e Ciências Humanas da UFRJ (2018-2022), que deseja ampliar os espaços de diálogo para atender os mais variados públicos.

A proposta do Projeto de Extensão "Compartilhando Leituras", para além da leitura literária, encontra-se no movimento de leitu-

ras de mundo, com forte elo com ações que pretendem promover a formação com livre adesão dentro e fora da universidade. Com a experiência advinda de nossas atuações, conseguimos também nos aproximar de redes de sociabilidades comuns, caminhando para relações integradas, conjuntas e comunicativas dentro do ambiente universitário e escolar. Nos fortalecemos trazendo discussões sobre a experiência de estudantes Trans na UFRJ; sobre uma memória muito viva do percurso do semanário “O Pasquim” ; por meio dos escritos de Euclides da Cunha abordamos o desmatamento da Amazônia; promovemos discussões sobre autores consagrados no âmbito nacional e internacional; trouxemos autores cariocas para falar de suas experiências de escrita; e percorremos a história de professores que marcaram uma época na UFRJ e nas escolas públicas do Rio de Janeiro. Essas foram as leituras compartilhadas em 2019.

“Compartilhando Leituras”, escrito no gerúndio, carrega em si essa ideia de continuidade, de um lugar que privilegia a relação com o saber que está em movimento dialético e constante. Nesse espaço de extensão, isento de hierarquias de saber, pretendemos ser a resistência de um saber de mundo amplo, diverso e aberto.

Para o ano de 2020 já havíamos planejado um concurso literário, que a princípio seria um concurso de poesia sobre a resistência da universidade pública e de sua diversidade.

Como todos os nossos planos foram interrompidos quando a pandemia chegou, nos dias que se seguiram, ponderamos que seria importante antecipar o concurso de escrita, já tendo tema e foco determinado pelo contexto atual. O que não imaginávamos é que a participação seria tão expressiva. Recebemos 678 textos de todas as regiões do Brasil e de países como Angola, Portugal, Itália e Estados Unidos.

A necessidade de registrar as experiências, mais que ganhar um concurso, foi o que mobilizou os participantes, que tiveram oportunidade de dar o seu depoimento durante a Live de lançamento do E-book “Produções em Tempo de Isolamento: poetizar e registrar o inédito”, que promoveu o encontro dos 31 autores selecionados para publicação.

As palavras desempenham papel singular na vida das pessoas, podemos empreender muitas coisas pelo nosso registro, que não está pronto em nossas mentes, e será transcrito, mas que nos forma, nos ensina e nos humaniza.

A repercussão do concurso, o trabalho cuidadoso com os textos dos autores e todo esforço coletivo de construção colaboraram para que muitas pessoas dessem novos sentidos a esse momento incerto pelo qual passamos. Recebemos diversas mensagens ao longo dos dois meses em que permanecemos com inscrições abertas, desde depoimentos de autores que nos agradeceram a oportunidade de escrever, até professores que utilizaram a proposta para conduzir escritas durante suas aulas remotas.

O material pronto, publicado e oferecido gratuitamente para quem deseja conhecer os sentidos e significados que esse coletivo atribuiu ao momento presente, guarda um valor simbólico desse tempo sombrio, mas também repousa nesses textos a força da universidade pública, que ampara a população em diferentes frentes, inclusive em sua humanidade.

Promover um concurso de escrita, que permitiu que conhecêssemos um grupo tão heterogêneo unido pela escrita, pelas ideias, pela decisão de compartilhar o seu olhar em relação à pandemia, foi realmente singular e extrapolou os objetivos do nosso Projeto de Extensão.

Por fim, servir de inspiração para o Projeto de escrita do Conselho Regional de Psicologia, além de grande satisfação, é o reconhecimento de termos atingido o que desejávamos no âmbito da Decania do CFCH/UFRJ, pois é nesta ação que se mobiliza, que encontra eco e que se propaga, que está ancorado o nosso desejo de partilha.

Enquanto a normalidade que conhecíamos não retorna, vamos nos adaptando às novas formas de vínculos e podemos celebrar o papel humanizador da escrita, desfrutando da leitura dos textos inspiradores da publicação "Expressões da Psicologia: Reflexões e Práticas em Tempos de Pandemia".

Rejane Amorim

Professora da Faculdade de Educação da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), Coordenadora de Integração Acadêmica de Graduação do Centro de Filosofia e Ciências Humanas (CFCH) da UFRJ, Coordenadora do Projeto de Extensão Compartilhando Leituras, da Decania do CFCH-UFRJ.

SUMÁRIO

AUTORES EM ORDEM ALFABÉTICA

Adriana Almeida Ferreira Silva	299
Adriana de Souza Melo	558
Agnes Cristina da Silva Pala.....	438
Alcimone Teles Machado Ruiz Vidal	440
Alessandra da Silva Oliveira.....	625
Alessandra Jurema Pereira Veltri	256
Alessandra Silveira Ferreira.....	144
Alexandre Trzan Ávila.....	358
Alfredo Assunção	547
Alice de Marchi Pereira de Souza	741
Aline de Barros Ramos Fernandes.....	587
Aline Gonçalves de Freitas	521
Aline Nigri.....	222
Alzeny da Silva Alcântara de Oliveira	652
Amanda Cristina Hamam de Castro Santos	356
Amanda de Lima Ribeiro.....	409

Amanda Roseira Ramos	319
Amanda Santana Lessa	413
Ana Carolina Dias Cruz	716
Ana Carolina Lima Haubrichs dos Santos	654
Ana Carolina Rocha	319
Ana Cretton	168
Ana Cristina Barros da Cunha.....	319
Ana Dufflis.....	379
Ana Haris Ribeiro da Fonseca	681
Ana Helena de Uzeda Barreto	140
Ana Lucia Serri Moraes	484
Ana Maria Lopez Calvo de Feijoo	53
Ana Paula Brandão Rocha	152
Ana Paula Peixoto	262
Andreia Luiz de Carvalho Silva	611
Andréia Maria Thurler Fontoura	152
Andressa Leal Martins.....	319
Angelica Yolanda Bueno B. Vale de Medeiros.....	85/ 675
Anita de Souza Coutinho.....	745

Anna Karolina Lacerda da Silva.....	92
Antônio Wilson Saad.....	156
Ariane Xavier Ferreira.....	264
Arthur Teixeira Pereira	198
Assucena Alves dos Santos Assis	665
Augusto Rodrigues Ribeiro	579
Beatriz de Oliveira Peixoto	72
Beatriz Moraes Adler	513
Beatriz Penna	352/ 731
Beatriz Rodrigues	579
Benigno Lopes Fonseca Junior.....	254
Benita Juliana Ribeiro dos Santos.....	615
Bianca Ferreira de Oliveira	304
Bruna Gabriela Monte de Oliveira Ramos.....	363
Bruno Lima de Oliveira.....	697
Caio Duarte de Almeida Pinto	160
Caíque Azael Ferreira da Silva.....	136
Camila do Nascimento Garcia	290
Camile Aguiar Alves	695

Camilla Quintanilha da Silva	194
Camille de S. Thiago Pontes	319
Carlos Eduardo Melo Oliveira.....	168
Carolina Arruda da Silva	712
Carolina de Souza Mendes	581
Carolina Esteves da Silva	218
Caroline Ribeiro da Silva	252
Cassia Patricia Barroso Perry	319
Célia Caldeira Kestenberg	421
Cinthia Lima Ramos.....	326
Cintia da Silva Velloso Celestino	43
Clara Duarte	168
Clara Manhães de Pazos.....	319
Clara Santos Henriques de Araújo.....	76
Clarissa Davico.....	379
Cláudia Freire Vaz.....	130
Cláudia Venâncio de Lima.....	472
Daniel Heiji Saito	168
Daniele Mota da Rocha.....	474

Danielle Flavia Oliveira Queiroz	194
Danielle Sousa Pacheco	367
Darckyane Alencar	352/ 731
Dayane Brandão Lima	319
Débora Barbosa da Silva	119
Débora de Sá Fonseca	268
Deborah Bentes Castro.....	722
Denise Salgado Sahione	134
Deonicio dos Santos Benvindo	735
Dilson Guaraci da Cunha.....	377
Domitila Mara Trepin Motta	292
Ediellen Naus Queiroz Machado	348
Edilaine Alves de Lima Cordeiro	258
Edilene Falcão da Silva	337
Eduardo G. S. Gomes	279
Eliane Ramos Pereira.....	675
Elisangela Cavalcante dos Santos.....	250
Ellen Ingrid Souza Aragão	179/ 727
Erick da Silva Vieira	205

Erika Coelho Miranda Soares.....	183
Erilza Faria Ribeiro.....	99
Eyshila Leticia Nunes Salles.....	215
Fabiana Marques Valério.....	242
Fabricia Ximenes Canela Ventura	673
Fernando Cesar de Souza Ribeiro	81
Gabriel de Souza Hentzy	601
Gabriel Lacerda de Resende	455
Gabriela Neves Rodrigues da Silva	295
Geórgia Yasmin Porreca Pereira	96/ 566
Geraldo Leandro Gomes Filho	511
Gilene da Silva Souza.....	708
Gina Mara Ferreira Senhorinho Rocha	504
Gisele Sant Ana Lemos.....	630
Giulia Radicetti Riedlinger Abbate	371
Grazielly Ribas de Oliveira	274
Heitor Pontes Hirata	172
Helen de Abreu Oliveira.....	691
Hosana de Barros Oliveira Martins	331

Ida Carla da Rosa	536
Igor Maia Barbosa	324
Ingrid de Lima Victoria Duarte.....	390
Ingrid de Mello Vorsatz	140
Ingrid Moraes de Siqueira.....	187
Irapoan Nogueira Filho	468
Isabela Gama dos Santos	144
Isabela Nascimento Pereira Rotstein	444
Isabela Santos de Almeida Santilli.....	363
Isys de Sousa Lopes	387
Jakenia Pereira do Nascimento	297
Jeferson Lisboa da Silva.....	597
Jéssica Gomes Barbosa	329
Jéssica Lobato de Freitas.....	448
João Victor Cardoso Bizarro	545
João Víctor Moreira Gonçalves.....	61
Johnny Clayton Fonseca da Silva	106
José Cesar Coimbra	685
Josemar Batista Codagnone	69

Juan de Araujo Telles	35/ 39
Judson Coelho de Lima.....	288
Júlia Gomes da Silva Nascimento	352/ 731
Júlia Reis da Silva Mendonça.....	152
Júlia Romualdo B. da Silva	65
Juliana Caminha de Lima e Silva.....	187
Juliana Damiana dos Santos Silva.....	435
Juliana Maria Seabra Pessanha	648
Juliana Mendes de Lima	140
Juraci Brito da Silva.....	239
Karina de Assumpção Benício	266
Karla Bastos Brasil Florido de Meneses	464
Karla de Souza Magalhães.....	617
Karolina Alves Albuquerque	319
Katia Faria de Aguiar	187
Kátia Mello Genúncio	500
Katia Moura de Araujo Lobianco.....	476
Kezya Bárbara Soares Silva.....	487/ 679
Larissa de Araujo Silva	191/ 352/ 731

Larissa Teixeira de Andrade Dias 551

Laura Cristina da Costa Ferreira 632

Laura Cristina de Toledo Quadros 417

Laura Regina Coelho da Fonseca Costa 701

Leandro Augusto Parolari Fernandes 607

Leonardo Lima da Silva 281

Leticia Quadros 352/ 731

Lilian Maria Borges Gonzalez 271

Lívia Gonçalves de Melo 103

Luana Kelly Dantas de Menezes 302

Luana Luiza Galoi Pereira 33

Luana Pinha Fernandes Charret 348

Luanda de Oliveira Santos 471

Lucas Michel Rodrigues de Almeida 491

Luci Teixeira 168

Luciane Ribeiro Pereira 480

Luis Paulo Ferreira Dias 431

Luísa Monte Real Rana 48

Magda dos Santos Marins Tanikawa 693

Maira Bruna Monteiro Santana.....	211
Marcela de Souza Rocha	584
Marcella de Moura Vianna.....	233
Marcelo Amorim Revelles.....	595
Marcelo Chahon.....	626
Marcelo José das Neves Pereira	599
Marcelo Moreno dos Reis.....	547
Márcia Regina da Silva Mascarenhas.....	569
Marcia Salim de Martino	152
Maria Alcinéa Andrião Trotta.....	529
Maria Aline Moreira de Oliveira Constantino.....	739
Maria Isabel Santos Rangel.....	668
Mariana Bairral Brito Harrison.....	110
Mariana Conceição dos Santos Guariento	518
Mariana de Lima Braune	526
Mariana Dias Fernandes.....	509
Mariangela Souza Venas	175
Marina Batella Martins	319
Marina Vilaça Cavallari Machado	319

Martha Carvalho	689
Martina Ravaoli.....	492
Maryana de Castro Rodrigues	187
Mateus Neto dos Reis.....	427
Matheus Henrique Moura Gerstner Gomes	543/ 706
Mayara da Rocha Lima.....	398
Michele Malheiro Borges de Aquino	458
Michele Mariana Vieira Ferreira	160
Michelle Madi Dias	50
Michelle Soares de Souza.....	556
Milena de Fátima Silva Marques	551
Milena dos Santos Costa	165
Milena Saad Guimarães.....	156
Monalisa Alves dos Reis Costa Pais	671
Mônica de Castro Dantas Louza.....	237
Mônica de Oliveira Gonçalves Vidal.....	373
Monica Moreira Androli Xavier	603
Morgana Rech.....	341
Nadja de Araujo Coelho.....	644

Nancy Capretz Batista da Silva	452
Natália Ferraz Novaes.....	46
Natalia Menucci Nunes Pereira	721
Nathália Reis Barbosa Ramos	361
Nathália Santos Vieira da Silva	560
Nilton Sousa da Silva	405
Patrícia Ariel Melo da Silva.....	233
Patricia Barretto	334
Patricia Damiana da Silva Coelho	379
Patrícia Nogueira Goulart Meirelles.....	489
Patrícia Soares de Resende	403
Patrick Silva Botelho	246
Paula Caroline de Moura Burgarelli.....	319
Paula Rezini	89/ 92
Paulo Antonio de Oliveira Muniz	202
Pedro Paulo Gastalho de Bicalho	136
Penélope Esteves Raposo Mathias	383
Phillipe Pinheiro Linhares da Silva	496
Priscila Cristina Gomes Drumond Silveira	727

Priscila da Silva Monteiro	311
Priscilla de Souza Gomes	308
Rachel de Souza Pimentel.....	449
Rafaela Antunes Fernandes Petrone	144
Rafaella Nóbrega Esch de Andrade	383
Raquel de Andrade Barros.....	344
Raquel Ribeiro Tavares da Silva	577
Raquel Vieira da Silva.....	229
Rayane Lenen de Souza Martins	532
Rayanne dos Santos Moreira	704
Rebecca de Oliveira Gomes	486/ 679
Renata Araujo de Souza.....	651
Renata Dahwache Martins	140
Renata Fontinhas Pacheco	160
Renata Hilário Pereira de Macedo	115/ 573
Renata Sucupira Santos de São Justo	592
Ricardo Luiz da Silva Valentim.....	634
Ricardo Silva Marinho.....	208
Roberta Siqueira Mocaiber Dieguez.....	499

Rodrigo Souza de Lima Antas.....	144
Rosa Maria Leite Ribeiro	136
Rosângela Pontual dos Santos Lima	152
Rose Mary Costa Rosa Andrade Silva.....	675
Rosilene Ribas Cafieiro.....	726
Rui Guilherme Freitas Souza Filho.....	148
Sabrina Varella Soares	198
Sandra de Oliveira Santiago	529
Sergio da Costa	302
Shayene Bravo Alves.....	477
Sheila Regina Ribeiro	488
Silvia Barbosa de Carvalho	425
Sílvia Maria Pereira da Silva.....	554
Silvio Ferreira de Carvalho.....	411
Simone de Oliveira Lucas Gloria.....	622
Solange d' Avila Melo Sarmento.....	277
Stephanie Vieira Veloso	319
Stephany Lopez dos Santos.....	699
Taís Gomes Barroso.....	539

Tânia Cristina Camacho Ventura	152
Tatiana Caiafa de Pontes	657
Tatiani Cristine de Vasconcellos Torres	621
Teresa Cristina Carvalho Branco Naufel Pinto	123
Thábata da Silva Cardoso	152
Thainá Fagundes Filgueiras	85
Thaís Magalhães de Farias	515
Thales Monteiro Ferro	718
Thiago B. L. Melicio	226
Valéria Fialho	496
Vanessa Correia Fernandez Gonçalves	319
Vanessa Silveira de Brito	127
Vanuza Monteiro Campos Postigo	57
Vera Maria Perestrello	185
Verônica Menezes Hemetério Vaz do Nascimento	315
Veronica Santana Queiroz	628
Virginia Dresch	152
Vitória Ramos Santana	187
Vívian Borges Bitencourt	582

Vivian Cristine Machado605

Vivian Dias Velloso 400

Vivian Heringer Pizzinga 640

Viviane Gonçalves Jansen Müller394

Vivyan Karla do Nascimento Pereira da Silva 187

Yara Vitória Vitória Fonseca Pereira..... 285/ 563

INTRODUÇÃO

Expressar a psicologia em tempos de pandemia é um desafio que se faz em vários movimentos. O próprio campo psi constitui-se dentre a diversidade de olhares, práticas e discursos. Não há psicologia que não seja aquela do encontro e não há encontro que não seja múltiplo em suas possibilidades de criar nexos e de manifestar os variados modos de ser e estar no mundo. Lembrando aqui o prefácio da edição italiana de *Mil Platôs*, temos o relato preciso e pertinente de Deleuze e Guattari (2014, p.17): “Como cada um de nós era vários, já era muita gente. Utilizamos tudo o que nos aproximava, o mais próximo e o mais distante... Não chegar ao ponto em que não se diz mais EU, mas ao ponto em que já não tem qualquer importância dizer ou não dizer EU. Não somos mais nós mesmos. Cada um reconhecerá os seus. Fomos ajudados, aspirados, multiplicados”.

Foram cerca de 240 fragmentos, extratos, memórias, lembranças, poesias que atenderam a convocação do CRP-RJ para a produção de uma narrativa de profissionais e estudantes de Psicologia do Rio de Janeiro sobre a pandemia. Nós, da comissão editorial nos pusemos à leitura, organizando critérios que pudessem balizar aquela enxurrada de pensamentos. Por um lado, observaríamos o nosso Código de Ética e, por outro, deveríamos prover ampla liberdade para o que nos fosse revelado. Assim, mais do que uma avaliação ou seleção de conteúdo, relacionando a essa ou àquela forma de pensar, exercer e descrever

a psicologia, o intuito foi o de criar um espaço de comunicação amplo e aberto com a categoria profissional, tendo como único balizador o zelo à psicologia como ciência e profissão.

Mediante este acordo, mergulhamos num trabalho racional e sensível, de estrutura abrangente frente a tantas diferenças. Mas algo se espalhou, e como chama, incandesceu e fez correr um agenciamento livre, fazendo um híbrido entre as muitas pandemias e contágios que afetam subjetividades. Como grama que se espalha num jardim a partir de pequenos tufos distribuídos, foi se criando a expansão rizomática, aonde todos fomos afetando uns aos outros. Nós pelo entendimento, outras e outros participantes pela escrita, pensamento, que falava tanto por todos nós. Por vezes pequenos rearranjos eram necessários, fazendo do texto uma produção coletiva e polifônica. Eram múltiplas vozes, era preciso ouvir cada uma, com uma espécie de calma inexistente para estes tempos de tantas máquinas, de tantas luzes e cores em profusão.

É preciso muita delicadeza, em que palavras recortadas, cortadas ou adicionadas não ofendam o sentido que se busca produzir e a resignificação pudesse apenas apontar o fora, ao caos que está sendo vivido. Por todos nós. Aliás, um termo recorrente nos textos era resignificação, resignificar. Parece a pandemia nos dizer, pelas expressões que com ela fazemos, que a vida pode e sempre irá derivar. Se há ordenamentos sociais que insistem em circunscrever os modos de existência em recortes estáticos e cristalizados, a pandemia insiste no processo contrário, criando, sem ser chamada, fissuras que desestruturam o habitual e impulsionam para o novo. É nesse processo que a psicologia aparece com a tarefa de acompanhar, acolher e descrever essas mudanças, sendo os relatos aqui presentes exemplos disso que ocorre tanto no âmbito concreto, material e racional, como no campo do sensível e afetivo.

A própria escolha do nome do e-book, “Expressões”, convoca o afeto, a poesia e o pensamento. É muito importante deixar-se envolver pelos fluxos que passam na leitura dos relatos de nossos colegas, linhas que precisamos percorrer para conseguirmos sair da repetição vazia e poder inventar mundos, pois aquele que conhecíamos se enevoou. A ideia de expressão é fundamental, uma deriva necessária, que já traz dentro dela um afeto, um fora, uma dobra, uma singularidade, que se desdobra, e vai se explicando, e vai nos afetando. A expressão conduz o afeto e a ideia, se insinua, e em alguns momentos se tornam poesia e pensamento.

Esperamos que este seja um encontro com ideias que contribuam para o entendimento deste ano que nunca termina, e que o confinamento e solidão possam nos aproximar em paisagens existenciais. Sobretudo, e com certeza, não estamos sós. Boa leitura!

Comissão Editorial

Roseli Goffman (CRP 05/2499)

Thiago Melício (CRP 05/35915)

Isabel Scrivano (CRP 05/26162)

Leonardo de Miranda Ferreira (CRP 05/36950)

Luana Luiza Galoi Pereira

PARA ALÉM DA CLÍNICA, O LAR

O que há de íntimo na clínica virtual é ver, no ato, a grande bala da neutralidade ir ralo abaixo. É ser pego com um quadro seu na parede, sua estante com seus livros preferidos - ou nem tanto -, uma foto da sua família que aparece atrás, uma planta nova, os gatos, que, particularmente, tem me aparecido como quase sujeitos de análise, tudo isso na tela, em pixels.

O íntimo da clínica virtual, que de distante me parece ter apenas o físico, tem sido convidar os pacientes a entrar na minha casa, e vice-versa. Nesse tempo de novo normal pandêmico já vi paciente precisando ir pra laje ou calçada pra fazer terapia, mas também já conheci o quarto dos filhos de alguns, e a cozinha, lembro-me da marca de azeite, lembro-me da cor da parede da sala, posso até perceber quando muda o ambiente e pergunto: "Onde estamos hoje?" É quase, veja lá, quase, um psicólogo de bolso.

Esses dias, uma paciente foi procurar uns quadros que começou a pintar nesses tempos - Sim! À revelia de tudo e do caos, as pessoas têm se reinventado - enquanto ela procurava, "me deixou" na cama e eu, que estava sentada, mas na posição do celular quase me senti deitada olhando pro teto do quarto. Isso pode parecer meio ficção científica a la "Her", mas nesse momento, um dos meus neurônios responsáveis pelos insights sem sentido, mas com muito sentir, me trouxe: "Estou deitada na cama da minha paciente e agora sei que o teto dela é de gesso".

Isso, me fez rever e muito o discurso que diz que a clínica virtual, terapia online, o atendimento a distância, escuta sensível, ou seja lá como chamem, é impessoal, é rígido, que muito se perde. Bem, devo confessar que sinto falta da presença, do quadro branco da minha sala, de enxergar não pixelado, de não perder uma fala importante porque a conexão da internet caiu, de sentar no chão pra brincar com as crianças, de oferecer um espaço seguro de escuta para alguns pacientes que não encontram isso em suas casas, há suas limitações e eu as sinto todos os dias. Mas os últimos tempos têm nos exigido criatividade de fazer o possível com o real que se tem, construir novas normalidades e de reconhecer suas potencialidades, principalmente no que tange ao afeto. Tenho pra mim que o afeto ultrapassa distâncias e telas e pixels e ondas sonoras enviadas por fones de ouvido, e, com isso em mente e muito respeito, tenho entrado semana adentro pela porta do outro, sento com os ouvidos na sua cama ou sofá, me inclino, sorrio quando o gato – eu disse! - passa bem em frente à tela ou quando alguém desavisado abre a porta e deixa lá os pacientes consigo mesmos desconsertados, eles dizem “Desculpa!”, eu digo “Fica à vontade, você tá em casa”.



Juan de Araujo Telles

REFLEXÕES SOBRE SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA

Como pensar saúde mental num mundo adoecido que limita as formas plurais de ser e desfavorece nossa saúde psíquica?

Herdamos o mundo que nos constitui enquanto sujeitos. Assim, assimilamos e internalizamos seus códigos, sentidos, significados e construções. Portanto, não há como fugir das matrizes hierárquicas de poder, saber e ser que o estruturam, em seus mais diversos âmbitos, pois elas constituem nossos modos e processos de subjetivação, ou seja, nossa forma de nos tornarmos sujeitos no mundo.

De maneira narcisista, os brancos europeus definiram que aqueles que os espelhassem gozariam do pleno viver em detrimento dos não-brancos. Desse modo, criaram uma série de dispositivos opressores que asseguram a manutenção de seus pressupostos até os dias de hoje.

Desta forma, ao nascer, nos são conferidas identidades, lugares geográficos e existenciais bem definidos, produzindo em nós configurações psíquicas que possuem marcações subjetivas que podem potencializar ou despotencializar nossas formas de ser.

Para tanto, quero pensar saúde mental aqui, a partir das minhas reflexões sobre a ética, a estética e a política do afeto de Bell Hooks, tecendo um diálogo com Frantz Fanon, na tentativa de propor alternativas outras de cuidado de si e de sua comunidade pautada pelo afeto, a fim de saltarmos dos lugares psíquicos

limitantes predefinidos e irmos em direção ao nosso projeto singular de ser e estar no mundo, da maneira como nós nos reconhecemos, “fora” dos padrões de dominação.

Isso implica em reafirmar a desnaturalização das categorias psicológicas universalizantes e apontar a urgência de pensamos singularidades plurais e autônomas. É um exercício contínuo de desaprender o cuidado em saúde mental que tem se reduzido ao mundo interno, individualista, e olhar e apontar outros saberes e práticas coletivas de cuidado que atendam as singularidades fora dessa lógica individualizante, e até mesmo patologizante.

Proponho então, a ideia de saúde mental como processo e não como um estado ou lugar a se alcançar, como comumente ouvimos. Pensar saúde mental como processo de produção de vida. Entendo que, não há como desvincular uma coisa da outra, e que não há divisão entre mente e corpo, saúde mental e saúde “física”. Sendo assim, não há predomínio da “razão” sobre o corpo. Está tudo entrelaçado. Portanto, nesse entendimento, também não há exclusão do caráter coletivo destes processos, uma vez que as práticas de cuidado envolvem fatores para além dos individuais.

Tendemos a reafirmar estas dicotomias em virtude da lógica cartesiana de mente versus corpo, do caráter positivista da ciência e da lógica neoliberal individualista. Estas perspectivas que forneceram as bases dos saberes psicológicos hegemônicos e que reforçam o paradigma médico biologizante, que concebia a saúde como ausência de doença. Assim, saúde mental seria ausência de conflito ou de adoecimento psíquico e/ou sofrimento. Embora essa concepção tenha sido revista, permanece nos imaginários, nos fazendo em muitas ocasiões de sofrimento, localizar os “problemas” e a culpa em nós mesmos.

Porém, saúde mental envolve uma série de fatores, dentre eles o conflito e o adoecer. Portanto, não é sair de um estado e

chegar em outro, mas de construir um caminho caminhando sobre ele. É processual, tem seu próprio tempo. Consiste em fazer reconexões com o que ficou para trás com o objetivo de reconstruir o presente e, principalmente, em elaborar vias saudáveis e emancipatórias para imprimir outros contornos a vida.

Em tempos pandêmicos, fomos assaltos pelo real, e como ele persiste, se sobrepôs aos projetos e agendas que tínhamos planejado para esse novo ano. O isolamento social se impôs como medida de contenção da covid19. Em alguns momentos parece que nos falta simbolizações para elaborar isso tudo. A elaboração é um processo necessário para a angústia não virar sintoma, não nos tomar. E, se nos tomar também acontece, nos requer apenas cuidados mais atenciosos. E cada um fará à sua forma. O perigo consiste na negação do que nos acomete.

O isolamento forçado é uma experiência psíquica adoecedora, nos coloca uma série de questões e situações ansiogênicas, de estresse contínuo e de desamparos afetivos. Nos coloca diante de questões que talvez não desejássemos entrar em contato agora, nos desafiando em muitas questões.

Fomos convocados a adotar outras formas de nos relacionarmos com a vida, e esse movimento demanda uma série de recursos. Fomos convidados a parar, a sentir, a acolher nossas emoções numa cultura em que há pouquíssimo espaço para isso e, muitos de nós, acabamos tendo outras prioridades, pois somos cobrados o tempo todo a produzir e a estar bem alegres e sorridentes. Esse fardo é tão pesado, que o sentimento de culpa vem e nos lança em terrenos pantanosos quando não o atendemos.

O ocidente nos captura e nos seduz pelos ideais que criou, e se desvencilhar dessa lógica é um exercício e tanto. Mas nesse momento, apostar no possível e no acolhimento dos afetos é um ato político de cuidado. Cada um de nós terá que mobilizar

recursos internos e coletivos para fazer essa travessia, em que o sofrimento se impõe, e por vezes parece transbordar as barreiras do psiquismo.

Se abster dos ideais é um primeiro passo para não atendermos as demandas e urgências impostas. Acolher as emoções, criar espaços para o cuidado nas fissuras e tecer redes de afeto e solidariedade são aspectos importantes que nos possibilitam vias saudáveis de experienciar esse momento de maneira menos dolorosa.

Apostar nos processos de criação, de reinventividade são também potências pulsantes, que nos fazem sentir vivos. Em tempos de muita instabilidade, atividades e fazeres que nos tragam o eixo, o contato com o chão, como o nosso corpo são fontes de alívio e escoamento das tensões.

Finalizo, ratificando a importância de fortalecermos as redes de afeto que favorecem a nossa expansão, que faça da nossa vida uma vida ainda mais pulsante, com sentido e que dê sentido a outras vidas, pois ela se vive coletivamente, ainda que processada subjetivamente por cada um de nós. Que criemos outros mundos possíveis! Essa é a convocação, pois este, baseado em lógicas de dominação, exploração e extermínio já se mostrou insustentável.



Juan de Araujo Telles

ISOLAMENTO SOCIAL, SOFRIMENTO MENTAL E FÔLEGO DE VIDA

Ao abrir meu aplicativo de mensagens pela manhã, me deparei com uma simples pergunta cotidiana: “Oie! Como você está?”. Embora simples nos últimos dias não tem sido tão fácil respondê-la. O que antes, quase que automaticamente, era disparado um “eu tô bem”, hoje uma série de questões complexas me tomam a consciência. Assim, o que antes era “óbvio”, hoje ganha diferentes contornos. Eu diria que me encontro mergulhado no mar das mais profundas incertezas, reaprendendo a nadar.

A imagem do mar fala muito comigo, então, pensar num mergulho profundo, daqueles que enchem os ouvidos, entorpecem o peito e pressionam a cabeça, define bem o “sentimento oceânico” que me toma. Novamente na tentativa de “responder”, de refletir e/ou fazer provocações sobre esses tempos, a partir da minha vivência, retomo a escrita para de alguma forma dar vazão e dizer ao mundo o que penso.

O isolamento é por si só uma experiência psíquica desafiadora. Lembro que na infância, quando eu e meu irmão fazíamos “algo de errado”, tínhamos o confinamento como resposta de nossos pais, como castigo, punição. Não tinha nada mais terrível do que ter que ficar trancado dentro do quarto, sem poder brincar na rua com os amigos, ir à praia ou ter que deixar de fazer qualquer outra coisa de minha vontade.

A privação é extremamente ansiogênica e demanda uma série de recursos psíquicos e materiais para não sermos tomados pela

angústia e pelo desamparo. A experiência da privação apesar de não ser universal, é de natureza adoecedora e se revela em diferentes formas e contextos. Pensando na realidade da maior parcela da população brasileira, privada de direitos fundamentais à dignidade humana, a pandemia do covid19 trouxe o que podemos chamar de privação da privação, escancarando ainda mais as desigualdades que nos assolam.

Ressalto aqui, que tratar os desiguais de maneira igual, só aumentam os abismos das desigualdades, não só sociais, mas, sobretudo, as raciais. O sofrimento mental gerado por esses processos pode ter consequências drásticas e até mortíferas. Além de produzirem também um imaginário de desesperança, em que a vida, parece não valer mais a pena. Sentimentos, afetos e emoções das mais diversas amalgamadas, transbordando e ultrapassando os limites psíquicos e corporais sem pedir licença, como uma grande avalanche. O sofrimento se instala e deixa suas marcas. Talvez nosso maior desafio seja não atender a essas demandas e se reinventar em meio ao caos.

Engraçado que, anos depois, me encontro imerso num cenário semelhante ao que eu tanto temia na infância, sendo abraçado por sentimentos e sensações bem parecidas. Ao fechar os olhos volto no tempo.

A liberdade tão almejada, novamente me foi confiscada de maneira abrupta e repentina. Como ressignificar isso?! Nem nos meus piores pesadelos imaginei (re)viver uma situação como essa, que levou consigo minhas expectativas e agendas. Quase um cenário apocalíptico, de missões quase impossíveis. Em que, atividades básicas e rotineiras, como ir ao mercado, se tornaram grandes tarefas, que precisam ser bem planejadas e bem executadas para que “deem certo”.

Uns o negam e inventam conspirações delirantes, outros se convenceram de que precisam passar por isso para evoluírem, e tem

aqueles que, assim como eu, estão criando estratégias diárias para enfrentá-lo, pensando no possível, com os pés no chão, me conectando com o que me faz bem, realizando atividades que me trazem o eixo, e tentando me manter são.

Muitos são os desafios! Estes tempos nos impuseram novas formas de estar na vida, nos fazendo encarar coisas que talvez não quiséssemos dar conta neste momento. Estou reaprendendo a me relacionar com os meus pais, com o meu irmão, pois nos foi imposta uma outra dinâmica relacional. Ressalto aqui, que estar em casa, não é sinônimo de estar bem/sentir-se bem, nem estar/sentir-se seguro. É desafiador conciliar as vontades, definir os espaços e respeitar os limites e as diferenças. Com isso, fico pensando em como manejar as tensões e os conflitos que aparecem sem causar maiores sintomas?

As apostas têm sido nas saídas coletivas, com as quais, nesse contexto tem se apresentado como a solução possível para o enfrentamento da pandemia, a fim de garantir ao menos questões básicas, como alimentação e cuidados com a higiene das mãos. Haja vista, os agenciamentos que insurgiram em várias favelas e periferias. Diversos coletivos e instituições provenientes destes territórios estão se mobilizado para suprir as necessidades de suas populações, uma vez que o Estado se mantém alheio a estas necessidades.

Essa movimentação coletiva que possibilitou no passado e tem possibilitado hoje a preservação destes grupos “minoritários”. E, tem nos convidado a desmantelar a cultura da indiferença, a sair de mundos que só criam a si mesmos, dos mundos narcisistas, e, principalmente, a nos deslocarmos dos nossos espelhos e nos confrontarmos com essas realidades e somar na luta.

Essas experiências nos expandem. Não há o que temer! Não podemos mais nos descomprometer politicamente com essas realidades. Que ao final dessa pandemia apostemos mais em

práticas de cuidado coletivas e, que desde já, criemos outros mundos, pois este já se mostrou insustentável.

Para finalizar, retomo a figura do mar... Uma das coisas que mais tememos quando estamos longe da beira do mar, é de não darmos pé, e nos afogarmos, ou seja, de nos faltar o fôlego. E é nos quadros mais graves da covid19 que o fôlego de vida (emi) nos falta. Curioso, né? Não foi à toa a figura do mar como pano de fundo ilustrativo desta escrita, ainda que não tenha sido proposital. Essa reflexão me intrigou.

A doença nos rouba aquilo que nos é mais essencial: a respiração, o fôlego de vida, o emi. Meu desejo é que ele não nos falte ao longo dessa travessia. Que valorizemos o fôlego de vida diário que nos é concedido e, principalmente, aqueles que o fazem ainda mais pulsante.

Como dizia Lélia Gonzales, axé muntu*!

*(Expressão de saudação que mistura as línguas ioruba [axé – poder, força, energia, “tudo de bom”] e kimbundo [muntu – gente]).



Cintia da Silva Velloso Celestino

Chegamos em pleno século XXI e nos depararmos com um inimigo invisível de difícil combate. A sua chegada mostra que somos iguais, não existe questão social, racial, financeira, e que não temos diferenças quando batemos de frente com o caos. A vida acaba para qualquer pessoa num piscar de olhos.

Mediante a toda essa situação nos colocamos a pensar para saber qual será o próximo passo? O que podemos fazer? Como vamos agir? Como cuidar de quem amamos? Até quando ficaremos sem respostas? Quando tudo isso vai acabar? E para nenhuma dessas perguntas existe uma resposta coerente, científica e exata. Estamos todos perdidos tentando nos encontrar em meio de uma multidão que está impossibilitada de passar o seu apoio um para o outro em forma de contato físico. E a cada dia que passa fica mais difícil suportar todas as regras impostas para a segurança de todos.

Pequenos gestos, afetos e detalhes são excluídos de uma forma tão rápida. Para alguns os nervos estão à flor da pele, pela falta de entendimento de toda essa situação.

O trabalho para maioria finalizou, a comida para muitos acabou e aí nos questionamos se tudo isso é verdade? Como pode a fome chegar tão rápido? A verdade é que a miséria chegou para alguns acompanhada do desespero. E essas mesmas pessoas mediante a tantas situações precisam enfrentar às ruas

com um inimigo à solta para conseguir o seu pão de cada dia. E na maioria das vezes voltam para suas casas levando a contaminação.

Um vírus que chegou sem avisar, não mandou recado e escolheu seus inquilinos por tempo determinado. Levando assim tristeza, perda, solidão, ausência, dor, lamento e sofrimento para toda população.

A partir desse processo nos colocamos em decidir se iremos combater na linha de frente ou lutar de alguma outra forma sem tanta exposição. E, finalizar sua escolha, com a opção de exercer sua função com amor, ética e humanidade.

“Servir” ao próximo, essa é a palavra!

Se colocar à disposição de servir aquele que está perdido, muitas das vezes desorientado, confuso e com o emocional abalado.

Observar atentamente seres humanos fragilizados, com medo e receio do amanhã e, no momento certo realizar o acolhimento e apoiar emocionalmente. Realizando a ponte de comunicação entre o familiar e paciente.

Chegar ao CTI para realizar intervenções em pessoas com pouca comunicação ou até mesmo sem comunicação devido a saúde debilitada e, ao chamar aquela pessoa de volta para a vida; ter como resposta lágrimas de emoção, movimentos das mãos e aumento dos batimentos cardíacos. Tudo isso não tem preço para aquele que exerce a profissão com a alma.

Se reinventar todos os dias, dar o seu melhor e querer fazer a diferença na vida daquele que mais precisa diminuir o sofrimento devido a internação e de sentir-se sozinho; é apoiar familiares que estão, de certa forma, impotentes devido ao alto risco de contaminação, é dar uma palavra de conforto, é sorrir com os

olhos, é se emocionar com cada alta e mensagem de carinho, é celebrar a vida daqueles que venceram e chorar por aqueles que não conseguiram, é andar no meio do novo para fortalecer, apoiar e enfatizar a importância daqueles profissionais da saúde de todos os setores que deixaram seu lar e sua família para cuidar de outros, e assim, mantendo o elo daquela equipe que encontra muitas dificuldades a cada passo dado e seguem na luta diária para salvar vidas e zelar pelo próximo.

Fortalece saber que seu trabalho faz diferença e ameniza o sofrimento de quem precisa. É confortante saber o que você representou nesse momento delicado e que você também venceu à Covid-19.

A verdade é que nada será como antes! E todas as intervenções realizadas para familiares, pacientes e profissionais da linha de frente foi uma experiência de vida que vou guardar em minha memória para sempre. Pois com elas eu cresci, aprendi, transformei, presenciei o suspiro da morte e senti o sopro da vida. Fazendo assim, a Psicologia mostrar a sua importância na vida de tantas pessoas. E assim finalizo a minha experiência onde o mundo parou por conta da Pandemia com a frase abaixo:

“Não importa quem você é, não importa o que você fez, não importa de onde você é, você sempre pode mudar, tornar-se uma versão melhor de si mesmo.” Madonna



Natália Ferraz Novaes

COVID-19: PERDA, LUTO E SENTIDO DE VIDA

Essa semana li uma [notícia no “The Intercept”; era a história de um bebê que havia morrido em decorrência do COVID-19.](#)

A família recebeu a notícia do diagnóstico por telefone. Eles queriam ver o exame, mas a ligação caiu, não deu tempo de pedir. Não teve velório, o caixão estava lacrado, não teve beijo nem abraços. E diante dessa dor inominável, a vida dessa família foi invadida. Os políticos anunciaram a notícia na “live”, as pessoas ligaram para questionar sobre possíveis sintomas, os que eram próximos se afastaram, fotos e histórias foram espalhadas nas redes.

Hoje, na pandemia que vivemos, todos nós estamos de luto, não se sabe se alguém que amamos vai morrer ou se nós mesmos sobreviveremos. E na dificuldade e na dor de viver esse luto, fingimos. Fingimos que é medo, fingimos que não é grave, fingimos que é problema do outro, fingimos que só morre e sofre quem merece.

Má notícia, fingir não diminui a dor.

O COVID-19 expôs nossa impotência diante da morte. E quando a morte parece tão próxima, como se dançasse abraçado, o que resta? Resta vida, a vida que nos resta. O que fica é o que você faz da sua vida, o que você faz com sua vida, como são seus dias, com quem são os seus dias.

Quando alguém morre a pergunta não é “como morreu?”, e sim, “como viveu?”. O que nos torna únicos é a nossa história. Cada um tem a sua e isso faz de você gente e não estatística, números, dados.

Talvez, a pergunta que fica para todos nós é, “como você tem vivido?”

“Nós estamos de luto e, depois da história ir para as redes, ficamos muito assustados. Nossa vida não merece ser exposta desse jeito. Minha filha é um anjinho, está lá no céu. Ela merece descansar em paz – e nós também.”



Luísa Monte Real Rana

UM PESADELO VIVO

Acordei em um pesadelo. Mas é um pesadelo totalmente diferente, não sou eu quem estou sonhando! Aliás, ninguém parece estar sonhando. A não ser que você acredite que essa é uma realidade dentro do sonho de alguém ou qualquer conspiração do tipo. Seja como for, ela me é vivida de forma extremamente pulsante. Um pesadelo em carne e osso bem diante dos meus olhos. Pulsa tanto que quase me sufoca. O ar parece me faltar, aliás parece ser essa a doença do ano, a falta de ar e a dificuldade de respirar.

Está tudo revirado, tudo do avesso. Barulhos de buzinas e vuvuzelas, gritos eufóricos. E não parece ser caos não, é muito bem organizado, muito bem articulado, calculado. É planejado. Todos os carros em fila. O discurso? O mesmo. O ódio? O mesmo. A ignorância? A mesma. Mas não ignorância de quem simplesmente não sabe, mas de ignorante mesmo, que ignora e quer ignorar. Que ignora porque não quer ver, e assim se autoriza no crime. A indiferença não é uma saída de posição, é a posição egoísta de achar que está isento, que está por fora. Irresponsáveis. Eles que falam ser pró-vida, quais vidas? Tantos já se foram. Eles são pró-morte. Querem a destruição, um tesão pelo inferno. Eu acordava no inferno. Ou melhor, vou reformular, no paraíso. Tudo parado, cidadãos do bem, Deus acima de tudo e de todos. Todos iguais, em harmonia, felizes, sem tempo e eternos. Esse era o paraíso prometido onde as diferenças não tinham lugar, e ele acontecia bem diante dos meus olhos.

A crença de que tudo vai dar certo, “te falta um pouco de fé, hein! São os outros que estão fazendo alarme, uma histeria.”. Engraçado que os mais barulhentos parecem ser eles, enquanto nossos rostos tristes estão quietos em casa, vendo e escutando o horror passar. A passeata do terror.

Acordei em um pesadelo, e ele me é mais vivo do que eu posso suportar e mesmo suspeitar, porque muito ainda não me cabe e me escapa.

Essas buzinas parecem que não vão parar, não tão cedo, minha cabeça já dói. É jogo de futebol? O que é que acontecia? A confusão se estabelecia. E dentro do meu corpo eu dormia. Eu sinto que, mesmo quando forem embora, aquilo continuará a me rondar em um zumbido. Eu ia ouvir infinitamente. Aquele paraíso barulhento não ia se calar tão cedo em mim. O barulho está ficando mais fundo, não sei se dentro de mim ou se eles se afastam de fato. Minha cabeça está latejando, meu coração sobe até ela, é isso que tanto pulsa. Está fora de seu lugar. Eles estão organizados para desorganizar. Mas meu suspiro eu hei de buscar. Esse sopro que ainda me resta é o que eu posso resgatar. Porque parece que respirar a vida é o que tem sido possível, mais do que isso, tem sido a força de resistência contra todos esses que insistem em não lutar o luto de tantas vidas que vieram a se passar.



Michelle Madi Dias

SOMOS FEITOS DE FAMÍLIA

Da relação familiar, nascemos. Interconectados.

E essa conexão é uma necessidade humana básica. Se constrói como numa dança, cada um presente e ativo em seus passos, edificando sem notar uma relação que nos marcará por toda a vida.

Todos somos feitos de famílias ou da ausência delas.

Nunca tínhamos vivido uma pandemia antes. E então, estamos aqui.

Todo dia, um novo dia. Muitas vezes, o mesmo dia. Impedidos da correria que a gente vivia: produzir, correr, consumir. A gente, que acordava sem nem ter ido dormir. Não se olhava, não se escutava, não se abraçava.

Agora estamos sós com nossos medos, receios e dores. Com a validação de nossos amores.

Com as marcas de onde viemos, querendo ainda ir à algum lugar.

Sobrecarregada de tarefas e assuntos não resolvidos, a família passa a se olhar.

Com o deslumbre de se encarar na poderosa potência de ser o que é, a família que sempre esteve lá, mas muitas vezes ninguém a via. Ou aquela família rompida, que mesmo na sua inexistência quase nada ocupa seu lugar.

A não que em outras pessoas possamos criar o compromisso mútuo de acolher e cuidar, reinventando-se a família naqueles com quem podemos contar.

Dessa conexão familiar nascemos. E dela nos fazemos vivos em nosso agir no mundo. E em cada segundo, partimos do cuidado que tivemos para o que ofertamos.

Testando em nossos dias a teoria do Apego. Atravessados por nossas marcas e nossos segredos, de todas as nossas histórias e cicatrizes.

Você já percebeu?

A humanidade precisa de contato, mas hoje o contato pode aniquilá-la. Como fazemos com as vozes das crianças e nossa própria experiência infantil, porque assim fizeram com nossa infância passada.

E a família violenta porque foi violentada. Cria ferida aberta em seus filhos, como lateja suas próprias feridas.

Enquanto tentamos esquecer o que vivemos, enquanto não ressignificamos o que fizeram de nós... Já sequer sobrevivemos, anestesiados e completamente sós.

Mas da conexão familiar, nos curamos. Daquela que nascemos ou daquela que criamos. De laços e vínculos, de rituais cafonas e ridículos, tão cheios de afeto e de amparo. Tão inundados de significado.

Deu pra entender? É muito simples perceber.

No dia em que fechamos empresas e escolas e começamos a encher hospitais, naqueles dias em que parece que todo mundo se despede e o mundo se desfaz, quem você teve medo de perder?

No dia em que percebemos que essa era uma doença solitária, isoladora, que a dor era fruto de uma distância avassaladora, quem você queria ter contigo?

Porque família é para ser berço, casa e abrigo. É para reparar as rupturas do caminho. Para não deixar rachar os indivíduos.

Pensar relações familiares é aprimorar as relações humanas. E de todas as coisas mundanas, nos deixar transbordar de empatia e amor.

E então quando finda o dia, permaneço na esperança que tudo isso sirva ao menos para que amanheça outro dia, um em que a família possa se enxergar. Potente e transformadora, uma força da natureza, que encontra no caos a beleza de criar e moldar a vida.

Para motivar pais a desejarem combater o tempo, só pra ter mais tempo de carregar um filho no colo ou ensiná-lo a andar. Para que esses filhos tenham acolhida e aprendam a acolher os outros em seu caminhar.

Que tudo isso nos ensine a viver em família, livres para partir e bem vindos ao voltar.

Da conexão familiar, vivemos. Que tenhamos chance de entender que a conexão real serve para nutrir e impulsionar a infância e adolescência, amparar os adultos, cuidar dos idosos, num ciclo vital. Devendo servir à essência sagrada de garantir a dignidade humana. Devendo ser o tipo de conexão que nos vê passar sem que precisemos gritar.



Ana Maria Lopez Calvo de Feijoo

REFLEXÕES SOBRE A ESCUTA CLÍNICA À EXPERIÊNCIA DE UMA MÃE ENLUTADA EM TEMPOS DE COVID-19

O meu encontro psicoterapêutico com uma mãe enlutada aconteceu em meio de uma pesquisa-ação intitulada Morte, luto e psicoterapia em tempos de covid-19. A proposta dessa investigação consistia em aprimorar o atendimento psicológico em situações de luto, ao mesmo tempo em que se dava a prática clínica em tempos de pandemia. Com base em outras pesquisas e atuações clínicas em outras situações de luto, iniciei esse encontro de modo a não negar ou minimizar ou encontrar um subterfúgio a dor da mãe que se encontrava em luto. Ao contrário, toda a atuação clínica se deu de modo a confirmar a dor que invadia essa mãe, compreendê-la na sua dor e aguardar o que poderia aparecer apesar da dor.

Nesta oportunidade irei mostrar a relação psicoterapêutica, em uma fala essencial, junto a uma mãe enlutada pela morte de seu filho, justo no momento em que estávamos todos em meio a pandemia. Eu aguardava, pacientemente, o que a mãe enlutada tinha a dizer. A mãe falava de sua própria experiência, o que sentia, o que pensava, o que via, tudo isso em um eterno presente. Na experiência de tempo essa mãe desconhecia passado e futuro. Na dor, o tempo havia paralisado, tudo se tornara um eterno presente. Tudo se traduzia em estar totalmente tomada pela dor somada a revolta e a indignação. Dizia ela que tudo falhou, o médico ao errar o diagnóstico, e encaminhá-lo ao hospital onde ele seria contaminado. Ela por ter consentido que seu menino fosse. Dizia que não cuidou dele como uma

mãe deveria cuidar. Pensava em tudo que poderia ter feito, mas não fez. Se sentia culpada pela sua negligência, pela sua passividade e tudo mais. Era pobre, moradora de uma comunidade, negra, não tinha dinheiro, cuidava da casa e dos filhos dos outros e afirmava que abandonou o seu – negligência, culpa, remorso é tudo o que sentia.

Eu em uma escuta atenta e acolhedora permaneci junto à mãe em sua dor. Ela sofria pela grande perda e, ainda, sentia-se abandonada, só em sua dor. Sofria por saber que era uma mãe cuja a dor era invisível - ninguém se importara com o estado de seu filho e ainda ninguém continua se importando. A morte de seu filho virou apenas um número, faz parte agora de uma estatística. Para todo mundo a morte de seu filho não passava de uma abstração, para ela essa morte era concreta e dilacerante.

Eu, psicoterapeuta, sem neutralidade, sem indiferença e com todo o meu interesse pela dor do outro, a acompanhava, a abraçava, a aconchegava, chegava perto, aproximava-me, enfim compartilhava. Eu sabia o que é estar lançado aos efeitos do Covid, eu também temia pelos meus filhos, e também sei que estou à mercê do que determina as autoridades. Sei por experiência própria que a perda de um filho escancara o abismo da existência e daí nasce a vontade de entrar no mesmo buraco. Eu compreendia, e também sabia que se a mãe não é capaz de chorar o morrer, também não será capaz de sorrir apesar da morte. Eu, então, mesmo me encontrando no mesmo risco de experienciar o que naquele momento vivenciava a mãe enlutada, serenamente, acolhia o chorar para poder deixar que se abrisse um espaço para o sorrir. Como diz Adélia Prado sobre o luto em seu poema intitulado Para a perpétua memória: "Alegría e tristeza é o que mais punge".

Eu, psicóloga clínica, sabia que não tinha que mudar o rumo da prosa, a expressão de dor, revolta, indignação e culpa é algo do qual a enlutada não podia se esquivar – aliás, quanto mais tentasse, mais dor. Por isso, cabia a mim estar próxima a enlutada, pacientemente, aguardando o pensar, em voz alta, a sua dor. Pessoas enlutadas, frequentemente, falam da falta, culpa, impotência, saudade, amputação e vulnerabilidade. Essa mãe que além do luto ainda era vítima de uma situação assoladora como a epidemia em que nos encontramos, possuía uma ferida exposta. Ferida por não ter recursos, que para ela salvariam seu filho, pois ele não seria internado em um local que, na sua voz, era um caminho para à morte. Dor pungente por ter que sair para cuidar dos filhos dos outros, enquanto o dela estava sozinho em casa e ela não viu que ele estava doente. Solidão por saber que a morte de seu filho será apenas um número no rol estatístico.

Solidão, abandono, carência de abraços, de dar as mãos aquele que poderia acompanhá-la no velório e enterro do filho, mas não pode. A mãe dizia: “A tal da vigilância sanitária não deixou”. Ela referia-se ao abandono do filho no hospital que ela nem mesmo pode acompanhar, ver, beijar, abraçar. E depois nem mesmo pode velá-lo no seu leito de morte. Frente a toda essa dor, indignação e solidão, cabia a mim, então, sustentar o espaço da dor para que essa dor pudesse se mostrar em toda sua potência. E, assim, a mãe enlutada ao se perceber compreendida, aconchegada e acolhida pudesse ver que dispunha de um espaço para compartilhar a sua dor. Então, a relação psicoterapêutica sustentava a possibilidade de um poder-querer que se faz escuta e obediência.

Eis a minha tarefa: psicóloga que atua em psicoterápica acolhendo a dor e, nessa acolhida, pacientemente permanece junto à mãe que experiencia a dor. Eu aguardava que a experiência do

passado pudesse vir a ocupar o seu lugar e, a do futuro voltasse a aparecer. E assim ao me entregar à escuta a dor, aguardando obediente e pacientemente que no espaço onde só há dor, pudesse se abrir um espaço para a saudade: em que aparecesse a experiência do passado, bem como a alegria da recordação, ao mesmo tempo, a dor por não ter mais futuro com o que só pode ser recordado.

E na travessia da vida, junto à dor da mãe enlutada, sou invadida, cada vez mais, pelo orgulho de ser psicóloga!



Vanuza Monteiro Campos Postigo

CAIXA DE PANDORA: E O ÚLTIMO PRESENTE DA CAIXA ERA A ESPERANÇA...

Pandemia, pandemônio, pandora, é nesse coletivo “pan”, de “todos”, de “totalidade” que atravessa a clínica e que apuro minha escuta, exercitada ao longo de três décadas.

Mas antes de falar de Pandora, falemos da Pandemia, evento traumático que me atravessou como psicóloga clínica e como sujeito do desejo, impactada por um vírus epidêmico, infeccioso e letal. Evento traumático este transindividual e coletivo tanto pelo seu potencial disruptivo de desamparo como pela devastação física e emocional que comporta. Pandemia globalizada que se espalha na velocidade das viagens aéreas e da globalização do mundo neoliberal, exponenciando de forma violenta sua distribuição mortífera por todos os continentes.

A última pandemia foi há cerca de 100 anos atrás, há um século, a gripe espanhola, uma influenza que matou milhões de pessoas no mundo, alavancada pela Primeira Guerra Mundial. Os poucos seres vivos que passaram por isso eram bebês e crianças pequenas, tornando essa experiência inédita em sua esmagadora maioria para todos.

Herdeiros de uma cultura do consumo, hedonista, narcisista e individualista, autocentrados em uma vida engendrada em redes de relacionamentos pessoais/virtuais com câmeras voltadas para nós mesmos – os selfies – vem uma pandemia e fomos instigados virar esse olhar para “fora” para entender a

força dos laços e redes sociais e como elas nos afetam, nos atravessam, nos constituem, nos salvam e nos matam.

O “Outro”, até então cada vez mais esvaziado na cultura narcísica do Eu, cresce, se infla, ganha visibilidade e reconhecimento em sua importância. O outro passa a ser percebido em sua falta – as saudades de tudo e de todos, a ânsia o entregador do aplicativo que traz a comida, a espera pelo carteiro que traz as encomendas, o técnico que vem consertar a rede de wi-fi....

Freud afirma já desde 1921 em “Psicologia das Massas e Análise do Eu” que a psicologia do eu é a psicologia das massas, assim como Lacan nos conta que o inconsciente é transindividual. Somos constituídos e atravessados pelo outro e pelos laços que nos engendram e nos sustentam...

Junto com a pandemia, veio a sombra do pandemônio. Em um país onde a saúde é politizada e partidarizada em uma era onde as divisões binárias criaram torcidas onde grupos de polarizam contra ou a favor de um remédio, onde a minimização da letalidade e propagação da Covid-19 em nome de uma ideologia é mais importante que a vida humana, o pandemônio - associação de pessoas para praticar o mal ou promover desordens ou mistura confusa de pessoas ou coisas; confusão – passa a fazer companhia a pandemia...

Pandemia, pandemônio..., mas e a Pandora? Esse é um mito grego, de origem do mundo, que conto brevemente aqui: era uma vez um mundo onde não existiam mortais, somente deuses e titãs. Em uma guerra entre deuses e titãs, os titãs Prometeu e seu irmão Epimeteu foram leais a deus Zeus que os recompensou permitindo que Prometeu e Epimeteu criassem as primeiras criaturas para viver na Terra.

Epimeteu criou os animais dando a cada um uma habilidade especial e uma forma de proteção. Enquanto isso Prometeu

ia vagorosamente moldando o homem do barro e da água e quando acabou já não havia sobrado nenhuma proteção para lhe dar. Prometeu perguntou então a Zeus se ele permitiria ao homem utilizar o fogo, exclusivo dos deuses. Zeus negou, mas Prometeu roubou o fogo dos deuses e entregou aos homens, recebendo como vingança ser preso e amarrado no Monte Cáucaso e ter seu fígado comido todas as noites por uma águia e regenerado pela manhã para repetir o processo para sempre.

Zeus estendeu sua vingança aos homens pelo uso do fogo, pedindo a Hefesto, ferreiro e artesão, que forjasse uma mulher, a primeira mulher – Pandora - para promover a discórdia entre os mortais.

Pandora é moldada a imagem da deusa Afrodite, recebendo diversos dons de todos os deuses, como: a sabedoria, beleza, bondade, paz, generosidade e saúde. Embora Prometeu tivesse alertado para Epimeteu nunca aceitar presentes dos deuses, o titã se encantou com Pandora e com ela se casou.

Como presente de casamento, Zeus deu uma caixa para Pandora advertindo que não poderia abri-la, mas Pandora e Epimeteu um dia sucumbiram e abriram a caixa e coisas horríveis saíram dela: Ganância, Inveja, Ódio, Dor, Doença, Fome, Pobreza, Guerra e a Morte.

Assustada, Pandora fechou rapidamente a caixa, deixando apenas uma coisa dentro e escutou uma voz chamando-a da caixa, suplicando que fosse solta. Epimeteu concordou que nada que estivesse dentro da caixa poderia ser pior do que os horrores que já haviam sido liberados, então eles a abriram mais uma vez.

Tudo o que restava na caixa era a Esperança e embora Pandora tenha liberado dor e sofrimento no mundo, ela também permitiu que a esperança surgisse na humanidade.

A história da Caixa de Pandora é um mito de origem, ou seja, a tentativa de explicar o início de algo. Os antigos gregos usaram esse mito não apenas para alertar sobre as fraquezas do homem, mas também para explicar as coisas terríveis que acontecem à humanidade, como a doença e a guerra. Mas, que a estas desgraças se seguem, quiçá até se sobreponham.

Que a Esperança então possa ser “pan”, que ela alcance a todos nesses tempos de espera de terapêuticas e vacinas que possam debelar essa pandemia pandemônica. Afinal, o último presente da caixa era a Esperança...



João Vítor Moreira Gonçalves

ÀS VEZES, ESCUTO ORI E BUDA CONVERSANDO

Por que sou eu que tenho que ligar para ela? Não estou a fim de ligar para minha avó no final do dia. Não me chame para cantar parabéns para primo por videochamada. Não abro o grupo da família há anos e não quero mais responder minha tia. Não quero mais falar com nenhum dos meus parentes. Já não sinto mais como família. Nem venham com receita de bolo: “é só parar de discutir política”. Não é a política que causou isso, ela só me tirou os olhos como venda.

Era difícil aceitar que, para resolver minha aproximação com os familiares, o melhor seria me afastar deles. E isso já é de muito tempo. Guardo com cuidado o carinho que muitas e muitos tiveram comigo, mas foi numa época em que eu não sabia que eu era eu. Talvez não tivesse um eu que pudesse saber de muita coisa.

À medida que fui negando expectativas, desagradei um bocado. E continuo até hoje. Não só pelas críticas ao governo, mas pela resposta silêncio quando perguntavam “e as namoradinhas?”. Não havia namoradinhas. E hoje, quando há o namorado, já não há mais perguntas endereçadas.

O interesse pelas companhias, gostos e posicionamento político também cessaram, independente dos meus esforços unilaterais de puxar assuntos com quem não fazia questão de conversar sobre outra coisa que não o clima.

Como continuar a procurar quem não dá o braço a torcer? O (des)governo torcendo vidas e quebrando os ossos das famílias que não tem míseros 600 reais para comer e há quem transforme o algoz na vítima. “Tudo cai nas costas dele, coitado!”.

Como a cabeça dos parentes consegue ser mais dura do que a realidade? É mais fácil comprar a manchete de complô entre a Globo, China e o PT, ou cair no positivismo tóxico da quarentena do que encarar o sofrimento de frente.

Sempre foi difícil. Foi por isso que inventamos a arte, a religião e a ciência. Vida é sofrimento, mas também criação, mesmo que muito seja feito para que acreditemos que “não há alternativa”.

Mais de quarenta mil mortos não assustam. Talvez porque o Deus de meus parentes os assuste mais. Um Deus que pune e castiga. Figura customizada. Ganha contornos no perfil do Facebook de cada devoto fervoroso que não vai à igreja nem pratica a solidariedade há anos, mas repassa mensagens lindas de “bom dia” nos grupos. Talvez figurinhas do WhatsApp mudem o mundo. Só se “mudar” for sinônimo do esforço de “trocar seis por meia dúzia”.

Que mundo é esse em que todos estão “sem tempo, irmão”? Que país é esse em que quanto mais fulano bateria no filho por ser gay ou minimizou a escravidão, mais ganhou pontos na corrida presidencial?

Luto pelo Brasil que eu acreditava. Mas a desilusão fortifica. “Onde há poder, há resistência” e, durante e pós-pandemia, ainda se enfrentará os poderosos. Mas, como enfrentar os políticos, se não consigo conversar nem com a minha avó? Não deveria ser mais fácil me apoiar nas relações afetivas para conseguir complicar as narrativas? Talvez fique mais complicado falar de política justamente pela quantidade de afetos, frequentemente dolorosos, que ainda marcam o corpo. “Política não se discute”.

O preço do tomate, o currículo escolar, os direitos trabalhistas e o sistema de saúde não se discutem, aparentemente. Talvez Deus tenha ministros para decidirem sobre cada um desses temas. Ou o próprio tomate decida sobre os leitos do SUS enquanto as carteiras das escolas escolhem quais alimentos teriam acidentes de trabalho assegurados. Mas esses foram e são produções dos Homens, os “machos” que na adolescência esbanjam uma coleção de “namoradinhas”.

Deus, em minha fé, nem sequer tem um nome só. Olorum, Olodumaré, Zambi ou Tupã. A força criadora e todos seus orixás nos ensinam justamente a resistir e transformar. Às vezes, escuto Ori conversando com Buda e entendo que minha avó, meu primo e minha tia não são os castigos que certo Deus me deu. Eles não são o que me tiram do eixo, mas aquilo que me colocam no caminho.

Se virtudes não se alcançam, mas são exercidas, que melhor forma de praticá-las do que tentando dialogar e entender quem não pensa como você? Será que Xangô e Yemanjá me perdoam por eu não ligar para minha avó? O terreiro ensina o respeito aos mais velhos. Mas faz tempo que não posso batucar nas giras. Menos tempo do que espero os parentes significarem família para mim.

Não preciso inventar desculpa para não viajar no Natal. A pandemia ainda trancará cada um na sua casa. Tudo bem se eu quiser ir para o natal ano que vem. Não para falar com parentes. Posso conversar com as ruas, as casas, os móveis deles. Esses contam muita lembrança, sem apontar como o bebê cresceu e se descolou de quem ele deveria ser, segundo o senhor presidente.

Talvez eu não queira ir no natal em muitos anos. Talvez nunca mais. Mas só talvez. Ainda tenho as fotos com meus parentes nas ruas e nas casas. As fotos não falam. Seria melhor se eles só não falassem bem do governo. Não mandam mais mensagens

de complô da Globo, Lula e Xuxa. Mas não é o bastante. Se parentes começarem a digerir que o carneiro era o lobo, a vontade é de enfiar o bolo alimentar goela abaixo. Que produzam muito suco ácido. Eu não me importo. Mas não adianta. Suco ácido não produz mudanças de ideias e comportamentos, só produz ressentimento. E eu não quero viver de ressentimento. Quero viver de escuta, palavra, silêncio. Todas as ferramentas da Psicologia, ciência que eles também não acreditam muito.

Afinal, o Homem é mau na sua essência, a desigualdade é natural e nada jamais vai mudar apesar dos esforços de 18 pessoas na frente do Planalto para resgatar um governo que interdite a palavra e censure aquilo que fugir do seis ou da meia dúzia. Que eu sinta o silêncio das fotos, talvez eu passe o Natal com elas.



Júlia Romualdo B. da Silva

TEMPO, COBRANÇA E FELICIDADE

A cobrança é inerente a sociedade.

Somos cobrados desde que nascemos. Estamos constantemente respondendo a demandas, sejam de familiares, cônjuges, trabalho, escola e a que mais nos assombram, as nossas próprias cobranças.

Saber respeitar nosso tempo é fundamental. A incapacidade de produzir as vezes é uma benção.

Nesse momento de reclusão venho refletindo muito sobre tempo, responsabilidades e felicidade.

Estamos sempre dizendo a nós mesmos que estamos atrasados. Que precisamos ter o melhor emprego, formação, independência e qualquer meta que seja passível de comparação. Contudo, estamos esquecendo algo muito relevante, nosso individualismo.

Somos diferentes, somos únicos, somos incomparáveis. Precisamos de um registro individual ao nascer, testes de DNA e até um código único para convívio e responder a critérios governamentais, o CPF. Então, por que não aceitamos nossas diferenças e respeitamos nosso processo de autorrealização e autodesenvolvimento?

Freud (1996/1930) em seu texto – O Mal Estar na Civilização -, nos convida a refletir sobre a cultura vigente de produzir mal estar nos seres humanos. Desde os tempos mais primórdios ocorre um antagonismo entre exigências de pulsões humanas e as da civilização. Concluímos que para o homem viver é necessário que haja um pagamento, este é, portanto, o sacrifício dos prazeres, a renúncia da pulsão.

Freud nos convida a pensar na responsabilidade da sociedade em não deixar as pessoas adoecerem e sofrerem, por isso a renúncia de prazer é necessária. Em função dessa responsabilidade, a satisfação de gozo é sempre parcial e nossas possibilidades de felicidade tornam-se restritas.

Nesse mesmo texto (1996/1930), Freud nos mostra ainda como o ser humano é frágil a três grandes fontes de adoecimento, sendo elas as implacáveis forças da natureza, a ameaça da decadência e enfraquecimento do nosso corpo e não obstante, o sofrimento advindo das relações humanas, sendo as relações humanas a mais penosa para o sujeito.

Apesar do sofrimento e angústias que as relações humanas podem nos proporcionar, o pai da psicanálise nos faz o alerta que mesmo assim não podemos renunciar à busca pela felicidade. Faz parte de nós, faz parte da vida ressignificar momentos de angústias e direcionar nossos desejos a novos objetos e anseios. Não é à toa que a mesma fonte que nos gera mal estar seja aquela em que mais encontramos gozo e satisfação, e, portanto, sua privação é algo da qual sentimos tanta necessidade no momento de isolamento social. Necessitamos nos relacionar.

Mas estamos sempre criando, reinventando e não por menos, cobrando. Direcionamos as exigências quando não provindas do meio, para nós mesmos. Até quando?

Nesse momento de afastamento e privação, acabamos por vezes direcionando a nós mesmas as cobranças que seriam para outros. O tempo parece não fazer mais sentido e as horas se confundem em um aglomerado de minutos e segundos infinitos ao não ter a mesma rotina. Abrir as redes sociais torna-se um momento de cobrança e comparações, nossa vida parece-nos agora estar sem início, meio e fim. Qualquer outra pessoa é mais produtiva e feliz do que nós mesmos. Ilusão, estamos todos agonizando no mesmo barco sem uma rota de destino, sem saber quanto tempo temos até encontrar um caminho correto. Afinal, o Covid-19, nosso atual mal estar coletivo, ainda é uma ameaça sem cura. Qualquer mínimo sinal de diferença torna-se uma miragem e gatilho para interrogações existenciais.

Me recordo de uma frase do filme "Alice Através do Espelho", em que a protagonista diz que:

"Acreditava que o tempo era um ladrão que roubava tudo o que amo. Mas... Agora vejo que dá antes de tirar. E cada dia é um presente."

Não temos como controlar o tempo, nem tão pouco as mazelas que condenam nossa sociedade como um todo, mas, podemos tornar cada dia uma nova tentativa de melhorar enquanto sujeitos, seres humanos individuais que somos. Ainda que, nossa conquista de felicidade esteja restrita, nossa evolução pode tornar-se constante e crescente. Não há um certo e errado. O dia ainda permanece com 24 horas para todos nós, a cura da ameaça viral do Covid-19 ainda está em processo e todos precisam esperar por uma mesma resposta. Não há limites quando falamos de tempo, ele não parou e não irá parar por conta da reclusão social.

"O programa de tornar-se feliz, que o princípio do prazer nos impõe, não pode ser realizado; contudo, não devemos - na

verdade, não podemos - abandonar nossos esforços de aproximá-lo da consecução, de uma maneira ou de outra.” (FREUD, 1996/1930, p.90-91)

Apesar de reclusos ainda estamos vivos, respirando e não por menos, somos capazes de desejar, direcionar produzir individualmente. Contudo, estas realizações precisam ser genuínas e não advindas de comparações. Precisamos querer viver, descobrir e produzir por nós mesmo, pela nossa busca individual. Quando tratamos de tempo, a verdade é relativa. Existe apenas o posicionamento, sobretudo, o individual.

REFERÊNCIAS

Alice Através do Espelho, Lewis. C. Bobin. J. Estados Unidos da América. 2016.

Freud, S. (2006). O mal-estar na civilização. In: Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud. Rio de Janeiro: Imago. v. XXI (Original publicado em 1930[1929]).



Josemar Batista Codagnone

AS RELAÇÕES FAMILIARES DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL

Muito tem se falado em dicas e orientações aos profissionais que estão trabalhando remotamente, em suas casas, no chamado home office, devido à necessidade de isolamento social imposta pelo combate ao Coronavírus. Porém, para além das atividades ligadas ao trabalho, devemos também refletir sobre a qualidade das relações familiares que estão se estabelecendo no interior das casas e em como podemos melhorá-las.

A mídia tem divulgado, nos últimos dias, notícias e pesquisas relacionadas ao aumento dos índices de violência doméstica, ou seja, aquelas praticadas por um parente ou familiar. As práticas de violência são dirigidas, em sua maioria, às mulheres e crianças, segundo dados da ONU – Organização das Nações Unidas. Outras notícias também nos trazem dados sobre o aumento do número de divórcios e uniões desfeitas durante o período de isolamento social em vários países.

Ora, o isolamento social se traduz na estratégia mais indicada para reduzir a convivência social e, assim, evitar o contágio em massa pelo novo vírus e causar a falência dos serviços de saúde. Seria de se esperar, então, que as casas fossem sinônimo de abrigo e segurança, trazendo alívio e proteção aos seus habitantes, mas, não é o que acontece em muitas famílias. Sob a intensa pressão econômica e social que se impõem com a pandemia, os conflitos e as instabilidades familiares - que já poderiam ou não estar ali presentes - são cruamente expostos e os comportamentos violentos podem emergir com força. Os

agressores, carentes de maiores recursos emocionais, tendem a agir de modo explosivo e passam a atacar até mesmo os seus familiares mais próximos, via de regra, cônjuge e filhos.

Durante o período imposto de isolamento social, o que podemos fazer para evitar que as relações familiares se desgastem e se tornem agressivas? Algumas dicas podem ajudar as famílias a superarem este período turbulento e aproveitarem para fortalecer ainda mais os laços de união e afeto entre os seus membros. São apenas alguns exemplos:

Atividades culturais e de entretenimento: leituras leves, jogos de tabuleiro, vídeo game, desenhos, pinturas, filmes, séries e apresentações artísticas. Tais atividades ajudam a buscar outros focos de atenção, diferentes do assunto pandemia. Simples e divertidas, devem atender às diferentes faixas etárias dos familiares. São experiências que criam memórias afetivas em seus participantes, principalmente nas crianças.

Desfrutar dos horários das refeições em família: o preparo dos alimentos e a hora das refeições podem ser descontraídos e alegres, envolvendo todos da família. Aqueles que quiserem, podem ouvir músicas mais tranquilas enquanto se alimentam, tornando o momento ainda mais relaxante.

Manter uma rotina de horários e atividades durante a semana: é importante estabelecer horários para acordar e iniciar as atividades programadas de trabalho e/ou escolares, bem como, conciliar as atividades domésticas ao longo do dia. É um bom momento para dividir as tarefas da casa entre todos os conviventes para ocupar o dia, distrair a mente e manter a ordem e a limpeza da mesma.

Exercitar a escuta e prestar atenção às necessidades do outro: seja o cônjuge, sejam os filhos, todos poderão experimentar momentos de maior abatimento ou preocupação, o que é na-

tural diante de uma mudança de rotina que foi imposta por uma ameaça externa à família. É fundamental tentar acolher o familiar e exercitar a empatia, para que a pessoa consiga superar os pensamentos negativos e realmente as esperanças. Amanhã, o abatido pode ser você e irá gostar de ser acolhido e ouvido também...

Viver bem em família, buscando manter a calma e o equilíbrio é uma tarefa que nem sempre é fácil. No interior de cada habitação, da mais simples à mais luxuosa, sempre hão de conviver diferentes personalidades, com as mais variadas necessidades e opiniões sobre a realidade que as cercam. Algum nível de desavença vai, inevitavelmente, existir e é até saudável que exista, mas apenas desavenças de ideias. O inaceitável é fazermos recair sobre as pessoas que estão ao nosso lado, em nosso próprio lar, as frustrações ou temores que nos assombram, de modo a vir a machucá-las de alguma forma: emocional, verbal ou fisicamente. Busquemos o autocontrole e cultivemos pensamentos mais positivos!



Beatriz de Oliveira Peixoto

A REVERSIBILIDADE DO OLHAR EM TEMPOS PANDÊMICOS

Ano novo - vida nova! 2020 seria um ano repleto de realizações, abraços e desejos internalizados e oferecidos de um a outro, em cumprimentos calorosos, entre sons de fogos de artifícios. Uma passagem de ano familiar, banhada a um bom vinho, e bons pensamentos para os próximos dias, meses vindouros... Enfim, porém já em fevereiro havia rumores da chegada de uma pandemia que vinha da China, e já havia se espalhado para Europa, e então no mês de março de 2020, precisamente dia 13, meu trabalho já se modificava, a rotina e a tensão, assim como o descrédito a situação viral, se instalavam no meu ambiente profissional. E não somente ali, mas na população brasileira. Como se já não bastasse o caos político que o Brasil vem enfrentando desde 2016. Em um país que enfraquece a cada dia, principalmente no que tange a pesquisa científica e a área das ciências humanas.

Pois então, dia 19 de março decidi me fechar em minha residência, fiz meu próprio lockdown Coronavírus. Passados algumas semanas, padaria e supermercado foram locais abolidos do nosso cotidiano. Nossos recursos sacaram de serviços de delivery. E meu trabalho tomou outra forma. Tornou-se online. Eu que não havia pensado nesta possibilidade até então, e neste contexto, me permiti vivenciar a experiência. Enfim, o home office estava funcionando muito bem.

No entanto, apesar de tudo parecer estar controlado na minha vida, de maneira temporária, existiam “outros” que sequer

poderiam parar de sair à padaria, porque seu bairro não lhe permitia os serviços de delivery, em função da violência instalada no local, sendo considerada como área de risco. Além de, não existir a possibilidade de trabalhar em home office, por exemplo. Pois bem, suscitaram-se questionamentos, em um cotidiano de lives, reuniões de vídeo chamada por aplicativos zoom, Google Meet, entre outros que surgiam, além de vídeos no Youtube sobre filósofos, políticos, sociólogos, psicólogos e psicanalistas, além dos especialistas na área de saúde, epidemiologistas e órgãos afins. Uma infinidade de informações e suposições sobre o vírus COVID-19. Pesquisas que antes não eram incentivadas, agora necessitavam de espaço para serem implementadas. Mais uma nova onda de fake news surgia, deturpando notícias sérias, e adicionando ao panorama pandêmico, uma visão fantasística e até mesmo delirante, porque não dizer, do cenário mundial.

Eis que surge um olhar diferenciado advindo dos sujeitos. Neste contexto, surgem temas como o mundo pós-pandemia, os efeitos da pandemia, a economia após a pandemia, enfim... Uma série de suscitações diante do real. O olhar já não seria mais o mesmo. O sujeito já não seria mais o mesmo... O mundo não seria mais o mesmo?

Talvez um mundo em que não houvesse tantos abraços, ou que houvesse mais abraços pela possibilidade da falta. Um mundo em que o consumo fosse freado, pela percepção do que de fato, era desejo ou era mais além do prazer. Onde a pulsão de morte fosse revestida de um desejo da pulsão de vida. Quem sabe como seria o mundo pós-pandemia?

De fato, o que nos toca do real nos afeta de maneira paralisante ou até mesmo "sufocante". Poderia aqui, desfilar inúmeros sintomas de angústia para expressar a insuportabilidade do real. No entanto, durante a tormenta, pouco se sabe dos

efeitos dela. É preciso passar a fúria do fenômeno, para que então, haja a percepção dos seus efeitos sob o humano, e a natureza.

No que se refere ao olhar da reversibilidade, é deste olhar que gostaria de aprofundar-me, o que vemos o que nos olha (título de um livro do autor Georges Didi-Huberman), ao qual inclusive venho me debruçado em dias recentes. Este olhar em que o sujeito se apercebe assujeitado. Nesse momento, o que vemos reflete em nós, e nessa posição de objeto inerte muitas vezes, ouvi relatos de sentimento de impotência, de medo e tensão do porvir, além de um sentimento de desamparo, temos um panorama de incertezas quanto ao futuro. Pensando neste olhar reverso, como ver um cenário pandêmico pode reverberar em nós como sujeitos?

Existem posições subjetivas diversas, onde o sujeito se adapta a nova realidade e cria novas formas de se haver com o real, assim como há quem decide se posicionar no lugar da negação. Negando totalmente o real e acionando o mecanismo de defesa mais primitivo do homem, a negação. Há aqueles em que desenvolverão inúmeros sintomas fóbicos dentre outros mais. No entanto, é fato que, as posições subjetivas serão sempre expressadas no que tange ao movimento humano.

No discurso dos sujeitos, existem atravessamentos da cultura, como também da sua psique estrutural. No que tange a sociedade, e até mesmo a nível mundial, esta pandemia surte um efeito em massa de isolamento, isto é nítido, assim como o olhar se volta ao escancaramento da fragilidade dos corpos, e da discrepância da desigualdade social. Então volto a mencionar sobre este olhar que nos olha, o que vemos nos olha. Há um retorno para quem é capturado pelo objeto olhado. Assim como, o objeto olhado nos toca de tal modo que, nos tornamos o próprio objeto desnudado. Nesta reflexão, a pan-

demia para muitos poderá se tornar uma descortinada, em que conceitos se desorganizem para reorganizarem-se noutra coisa. Algo da ordem de uma elaboração pós-trauma, talvez. Há também aqueles que passarão pela pandemia de olhos vendados, em que o olhar não passava de um órgão escópico. Então, um olhar que não vê para além do horizonte da imagem exibida, para além do cenário atribulado, ou melhor, não vê para além do seu umbigo.

São Gonçalo, 20 de junho de 2020.



Clara Santos Henriques de Araújo

NADA ESTÁ ACONTECENDO

Trabalho com população de rua.

Usar a máscara me deixa enjoada.

Ainda assim, recomendamos o uso de máscara para todos os nossos usuários. Distribuímos máscaras, colocamos álcool gel em potinhos (improvisados em embalagens de desodorante) e espalhamos cartazes informativos sobre Coronavírus no equipamento - mais para o benefício da equipe do que outra coisa, tentativa de controlar a angústia atual, porque mais da metade dos nossos usuários não lê nem escreve.

Todos temos que nos cuidar! Não ir para a rua sem necessidade. Usar máscara é nos proteger e proteger ao outro. Saúde é coletiva, pública e afeta todos nós.

Nossos usuários escutam, nos olham, concordam. Dizem que ouviram sobre Coronavírus na TV, e sobre a importância de lavar as mãos. Estão ansiosos para receber o benefício emergencial. Recebem seus potes de álcool-gel-desodorante, suas máscaras, e agradecem. No dia seguinte, as máscaras estão guardadas, o álcool-gel imaculado em seu potinho improvisado, e estão quase todos na rua.

Como se nada estivesse acontecendo.

Trabalho com população de rua, e é um serviço considerado essencial.

Os ônibus intermunicipais pararam de circular, mas o município conseguiu dar um jeito de fornecer transporte para os funcionários. Então lá estou eu, segunda-feira, sete e meia da manhã, em um posto de gasolina próximo à Central do Brasil, esperando a carona. O lugar se sente hostil, as ruas sujas, comércio de rua com dezenas de barraquinhas tapadas com lona preta, pessoas apressadas indo para seus afazeres com máscaras coloridas que às vezes tapam sua boca e o nariz, às vezes só a boca, às vezes só o queixo. O terminal de ônibus em frente está às moscas, mas um bar próximo toca funk e eu admiro a energia de quem dança na porta do bar esta hora da manhã.

Deu problema no carro, virá outro em quinze minutos. Espero com uma colega, assistente-social. Buscamos amenidades para comentar, assuntos genéricos de pessoas praticamente desconhecidas que não querem discutir trabalho antes do momento estritamente necessário. Então ela me avisa que tem uma mulher apanhando na rua. Está olhando por cima do meu ombro.

Olho naquela direção e é verdade. Na esquina anterior tem um casal discutindo no meio da rua, uma cadeira de plástico sendo balançada, punhos erguidos. Os transeuntes passam ao lado, apertando o passo ou demorando, com celulares erguidos na mão, filmando.

O que fazer? Tenho certeza que vi um grupo da Guarda Municipal do outro lado da Praça da Central. Eu teria que passar pelo casal, voltar para a estação e atravessar a praça inteira. Quanto tempo demoraria a fazê-lo? Os guardas se disporiam a ir comigo? O casal ainda estaria ali? Olho para o outro lado.

Tem um carro de polícia parado, oito policiais com suas máscaras pretas, conversando entre si.

Eu hesito. A mulher grita. Tem agora outro homem participando da briga. Proponho à minha colega que peçamos ajuda para os policiais. Ela sai andando e eu vou atrás.

— Tem uma mulher apanhando ali. - Ela aponta. Os policiais não parecem interessados.

Parecem avaliar se vale a pena se mexer ou não.

— Ela é moradora de rua?

Como se isso justificasse. Como se nada estivesse acontecendo.

Trazem a mulher, negra, arrastada pelos braços por dois policiais. Ela não consegue andar. Nem encostam nos homens - observo que a pele deles é bem mais clara.

— Era ela que estava batendo - justificam, frente aos nossos olhares - Só a vimos batendo.

A mulher sangra de um corte na cabeça. Os homens não estão nem arranhados. Ela é depositada no chão, onde fica deitada.

— Ela precisa de uma ambulância - diz minha colega.

— Ela precisa ir para a delegacia - dizem os policiais.

(A mulher nada diz).

Trabalho com população de rua.

O governo liberou um benefício emergencial para quem precisa (todos os usuários precisam), mas conseguir solicitar o tal benefício está sendo uma pandemia à parte. Para se inscrever,

precisa baixar o aplicativo em celular touchscreen ou computador com internet, um luxo para poucos.

Carolina vem perguntar se pode requerer o benefício. Carolina tem mais de quarenta anos, é de outro município, nunca recebeu nenhum benefício de transferência de renda, não sabe o que é CRAS, perdeu o documento de identidade faz alguns anos, não tem conta no banco e jamais teve CPF. Tínhamos feito um agendamento para tirar sua documentação, mas na véspera tudo foi fechado devido à pandemia.

Vamos ao site. Carregando. Precisa do RG e do CPF para se inscrever e retirar o benefício. Se sua documentação não estiver atualizada, tem que tirar uma foto com o documento antigo e mandar por e-mail (daquele celular ou computador que ninguém tem). Mas se você não tiver documentação em mãos, precisa falar com a ouvidoria (que não responde). Quando a ouvidoria responder (só no final da próxima semana) informarão que você precisa se inscrever pelo celular (que você não tem) no aplicativo (que não funciona) para receber um código para retirar o benefício no caixa eletrônico... desde que você tenha documento de CPF para se inscrever, para começo de conversa. Confuso? Se você não souber ler e escrever bem o suficiente para conseguir acessar todas essas informações, meu amigo...

Sem CPF você não é cidadão. Sem celular também não.

Segue a saga. Primeiro tiramos o CPF. Depois a identidade. Requeremos o benefício, para depois pensar em conta no banco - o governo cria uma conta virtual para quem não tem conta em banco, mas aí o saque só é liberado quando Deus quiser e precisa do tal aplicativo ineficiente do tal celular imaginário para fazer qualquer movimentação.

As semanas vão passando. Carolina está angustiada.

O benefício segue em análise.

Nada está acontecendo.

A saúde pode até ser coletiva. O serviço pode até ser essencial. Mas a política é de morte.

Os usuários sabem, e seguem. Como der. Com máscara ou sem máscara. Fazendo raps sobre a quarentena. Se ajudando nas pequenas compras e nos cuidados com as crianças. É nós por nós, tia. Nada novo acontecendo não.



Fernando Cesar de Souza Ribeiro

Inicialmente quando questionamos os abalos psicológicos desencadeados pelo isolamento social, nos vemos frente a um entendimento prévio e pouco robusto de que o isolamento por si só é fato gerador de toda uma cadeia de sinais e sintomas que por muitas vezes encontram-se confusos e pouco diferenciados de reações esperadas frente a uma situação de emergência.

Ao primeiro passo, devemos lembrar que os seres humanos, são por sua vez, tidos como animais racionais predispostos a socialização e tendo a mesma como um fator necessário para o seu desenvolvimento intelectual, onde, quando submetidos ao repentino isolamento social, quebram a sua característica natural, é quase como enjaular um animal selvagem; explico: o mesmo não está condicionado a viver naquele habitat, não sabe como reagir, como sobreviver e por tais fatos, encontra-se experimentando sensações esperadas em tais circunstâncias, tais como o medo de se contaminar, medo de contaminar os demais e ainda questões sociais como insegurança frente a economia, frente ao mercado de trabalho, entre outras.

Contudo, abre-se uma frente de pesquisa que busca rechaçar a ideia de que o isolamento social seja capaz de gerar abalos psicológicos em uma mente saudável. Inúmeros foram os relatos da sociedade de que em apenas 30 (trinta) dias estavam experimentando sensações que anteriormente não as conheciam e inclusive relatando sinais característicos de depressão.

Perceba que em curto lapso temporal, o indivíduo foi capaz de apresentar sinais e se rotular como um indivíduo deprimido.

De fato, que as mudanças repentinas nos costumes ensejam alterações significativa no dia a dia; uma pessoa que está acostumada a trabalhar o dia inteiro fora de casa, ao se ver isolada em sua residência, por maior conforto que lhe seja capaz de proporcionar, não está com seu dia a dia tão integrado ao mesmo, sendo necessário uma reforma interior para adaptar-se a nova vida, ainda que seja uma fase transitória. É neste momento em que o indivíduo pode ou não apresentar sinais de uma patologia. Tendo em vista a repentina alteração no comportamento social e os receios quanto a saúde pessoal e coletiva, o indivíduo experimenta as já ditas sensações, o medo, a preocupação e receios com cuidados, o que de certa forma é capaz de gerar uma angústia que aqui para efeitos comparativos, a chamaremos de tristeza.

De modo ilustrativo, podemos diferenciar a tristeza normal, aquela já apontada como sendo gerada pelo fato de não estar vivenciando o seu cotidiano da depressão clínica, pelo fato de que os indivíduos que sofrem de depressão clínica enfrentam pensamentos negativos relativos à sua pessoa e a vida, colocando-se em situação de vitimização, afastando a ordem genérica de isolamento e tendo-a para si, como algo pessoal. Percebemos que a postura do indivíduo depressivo é amplamente negativa e foge a realidade.

É certo que a depressão é constituída por um grupo de sinais e sintomas que facilmente são confundidos com outros abalos psicológicos, sendo sinais característicos e ao mesmo tempo genéricos, a dor de estômago, a irritabilidade, o desânimo devastador - aqui afastamos os casos de depressão bipolar e mania -. Podemos perceber que estes sinais aqui descritos são facilmente confundidos com sensações experimentadas por

grande parte da população, quando sentem-se tristes, chateadas, desanimadas, inclusive pelo fato do isolamento social, onde comumente dizem “estou me sentindo muito deprimido”, razão pela qual, antes de ao diagnosticar o indivíduo com depressão gerada pelo isolamento social, deve-se compreender se o mesmo não está apenas experimentando as sensações de uma tristeza normal.

A depressão que é entendida como uma síndrome, isto é, um conjunto de sintomas, é uma patologia de complexa determinação, necessitando para tal diagnóstico, um acompanhamento prolongado do indivíduo e uma completa anamnese. Portanto, uma breve análise do indivíduo ou mesmo um conjunto de esquemas previamente criado para uma gama de indivíduos, com o intuito de classificá-los como pacientes deprimidos pode levar a população ao caos e a diagnósticos ilusórios, ocasionando formas de tratamento errôneas.

Ao analisar um indivíduo que apresente indícios de depressão, devemos nos atentar aos possíveis sinais, tais quais: queixas físicas, que podem ser entendidos como somáticas; distúrbios relativos ao estado de humor: alegrias ou tristezas exacerbadas, alterações do pensamento e mudanças no comportamento. Perceba que o indivíduo acometido da depressão clínica tem em sua característica, alterações de percepção de si e de outrem, o que afeta o seu auto diagnosticar, de tal forma, este fator demonstra uma grande diferença prática na análise entre a tristeza normal e a depressão clínica, visto que o discernimento do indivíduo deprimido não está tão elucidado para compreender os sinais, ao passo que o indivíduo acometido de uma tristeza pode facilmente classificar-se como deprimido.

Aos profissionais da saúde mental, nos cabe verificar que o isolamento social gera alterações no comportamento do indivíduo que facilmente são confundidos com sinais de depressão

e que o diagnóstico da mesma deve preliminarmente afastar as sensações esperadas em uma situação de emergência tal qual o isolamento social.

A sociedade, cabe compreender o isolamento social como uma oportunidade de reencontrar-se, um momento para exercer a empatia consigo, se olhar de uma forma que antes não se teria tempo, não haveria oportunidade de se conhecer, devido a velocidade que a vida passa. Restando o questionamento de que essas sensações oriundas do isolamento social são capazes de gerar um abalo psicológico ou estes sinais de desconforto com o contato mais íntimo consigo revelam o desconhecimento do Eu?



Thainá Fagundes Filgueiras

Angelica Yolanda Bueno B. Vale de Medeiros

APESAR DE... DECIDO EXISTIR E VOCÊ?

Uma reflexão em Viktor Frankl sobre a Pandemia de COVID-19

Para introduzir esta reflexão cito o filme “As mil palavras” de forma resumida. O personagem principal, Jack, ganha uma árvore com mil folhas e o que liga esse personagem a essa árvore é o fato dele, a partir desse momento, possuir apenas mil palavras para usar e o esgotamento destas significa sua morte. Já no fim de suas palavras ou de sua vida, e depois de se revoltar com sua condição, Jack percebe o que é de fato importante em sua existência e decide voltar sua atenção e seu coração para o que verdadeiramente importa e nada isso tem a ver com bens materiais.

Bem, hoje também me foram concedidas mil palavras e a escolha de como usa-las é fazendo uma reflexão acerca da nossa situação atual de pandemia que nos condiciona a um estado de restrição, que tem trazido repercussões em muitas áreas das nossas vidas, mas apesar desta situação, decido realizar um convite a você cara (o) leitor, e é de existir apesar de!

Contextualizando, num dia dormimos com a notícia de um novo vírus na China, no outro acordamos com a notícia de uma pandemia e, no outro, temos os jornais anunciando que o Brasil é o epicentro do coronavírus no mundo. Uma situação repentina e difícil de digerir.

Aos poucos, começo a perceber que são necessárias muita força e muita coragem para passar por tudo isso. É necessário reinventar-se a cada segundo, a cada passo. Mas como se reinventar em condições tão limitadas? Quando o contato com o outro, o movimento, o espaço e a liberdade são restritos?

O psiquiatra e filósofo Victor Frankl (1905-1997) em seu livro “Em Busca de Sentido” afirmou: “Sem dúvida, o ser humano é um ser finito e sua liberdade é restrita. Não se trata de estar livre de fatores condicionantes, mas sim da liberdade de tomar uma posição frente aos condicionamentos” Em minha concepção, essa frase nunca foi tão atual.

Eu interpreto essa brilhantíssima frase como um “apesar de”. Apesar de existir o coronavírus, apesar de ter que me distanciar de pessoas queridas, de sofrer com a situação, de ter perdas, apesar de... eu me permito existir. Existir e estar no mundo no meio do caos porque a vida não se resume ao caos. Eu sou mais do que a situação que me restringe, sou mais que os escândalos políticos. Eu existo apesar de qualquer uma dessas circunstância, e decido criar, estudar, sorrir, buscar e encontrar um sentido na minha vida.

Viktor Frankl afirma que existem três caminhos ao encontro do sentido da vida, aquele sentido que é motor da existência e é o que desenvolve valores de criação, experiências e atitudes. Nos valores de criação se encontra a arte, e esta tem me ajudado a me reinventar durante essa fase. Por isso eu citei a criatividade anteriormente. Só nos permitindo explorar novas possibilidades e conhecer novos caminhos é que conseguimos viver e principalmente evoluir.

Os valores de experiências são a capacidade de se permitir existir, viver e vivenciar as situações da vida sejam elas boas ou ruins, de forma que possamos aprender, ressignificar, amar, perdoar, e decidir tomar atitudes livres e responsáveis. Neste

sentido, os valores de atitudes que Frankl propõe, é exatamente a liberdade que temos para escolher responsavelmente frente as perguntas da vida. Em este sentido à vida não irá escolher por nós, seremos nós que escolheremos, responderemos e daremos para ela.

Assim quero direcionar minhas mil palavras para pensar em como reagir a isso tudo, porque assim como Jack entendeu no final, acredito que o verdadeiro valor não está em direcionar cem por cento da sua atenção a situação atual, mas sim em sua resposta para a situação atual.

É fácil ser tomado por desespero, angústia e medo e todos esses sentimentos são válidos e condizentes com este cenário, mas o que você irá fazer para não deixar esses sentimentos te paralisarem? É necessário buscar um sentido para esta realidade, atribuir o lado positivo que tudo isto deixa.

Existe uma frase de autor desconhecido que eu amo e que tem um significado muito especial para mim que é a seguinte: "A vida é da cor que você pinta". Isso é forte em mim porque me faz lembrar e me ensina que eu protagonizo a minha vida. Como você tem colorido a sua vida? Em escalas de cinza? Florescente? Sépia? Colorida? E o que isso diz sobre você?

Como você tem deixado sair os sentimentos ruins como o medo e a incerteza? Pode ser que você também se encontre na arte, na música, na cozinha, na escrita... são muitas as cores e as possibilidades. Você já se encontrou hoje?

De fato, o que está acontecendo no aqui e agora não é confortável. Ao contrário, é triste e difícil de aceitar, mas o aqui e agora é a nossa única certeza, nosso ponto de partida, nossa chance de nos reinventarmos, de reagir, de se descobrir, de SER e EXISTIR.

Por isso, por mais difícil que seja o cenário, assumo a realidade e apesar das circunstâncias, reaja e escolha um pincel novo para recolorir sua vida da maneira que é possível hoje.

Diante de todo caminho percorrido até aqui, lembre-se também de que você não está só porque não vivemos só. Somos seres sociáveis e estamos em constante troca de experiências e de afetos. Estar com o outro integra esse movimento de crescer, aprender e evoluir. Por esse motivo é importante valorar as relações afetivas, nossa capacidade interior de superar os desafios e assim encontrar um sentido na vida. Misturar as suas cores com as cores do outro para que juntos possam descobrir novas possibilidades de existir apesar do caos.

Encerro te fazendo uma última pergunta, caro leitor: o que vale as suas mil palavras hoje? Qual é o sentido da sua vida apesar de sua situação?

REFERÊNCIA

FRANKL, V.F. (1991). Em busca de sentido: Um Psicólogo nos campos de concentração. Petrópolis:Vozes; 1991.



Paula Rezini

PRODUÇÕES EM TEMPOS DE PANDEMIA

Recortes de uma experiência

A palavra de ordem é se “reinventar” todos os dias nesse cenário de incertezas, medos, perdas (nos mais variados significados). Seria redundante continuar a repetir certas palavras muito usadas nesse tempo, e porque não dizer, gastas, desprovidas de significado fora desse contexto.

No hospital, como psicóloga hospitalar, foi e está sendo necessário se reinventar, frente ao desafio do vírus, que chegou de forma sorrateira e foi afetando não só o corpo dos indivíduos, mas a mente, a rotina, o afeto, as relações, as incertezas... e porque não, a fé. A dor da família – dor que não dói no corpo – ao “entregar” o seu familiar aos nossos cuidados não tem definição que comporta uma só palavra! A “dor” do isolamento, do luto antecipado, são demandas dessa família e do seu paciente.

Acolher, escutar – pelo telefone -, dar uma expressão, uma forma a esses sentimentos impregnados de afetos, é o meu trabalho nesse momento. Um desafio constante pela impossibilidade do estar presente, perto desse paciente, ver o seu olhar, observar os seus gestos que falam muito mais que meras palavras. Possibilitar, facilitar que a família tenha um momento com seu familiar de forma virtual, alternativa à visita presencial em tempos de Covid-19. Sentir as emoções dessa família junto ao seu paciente. Perceber as emoções, sentimentos, fé, que pare-

ce querer atravessar o meio de comunicação e se transformar em realidade. Permitir que esse momento não seja desprovido de significado, mas preche de sentido, lá onde, aparentemente o 'sem sentido' insiste em deter-se.

Acompanhar esse momento está sendo uma experiência única, embora não isenta de sofrimento, em determinadas situações da Unidade de Tratamento Intensivo (UTI). Oferecer suporte e acolhida à família de um familiar que foi a óbito nesse contexto de Pandemia, se tornou muito doloroso, carregado de fragilidade e vulnerabilidade em função das restrições impostas pelo Covid-19. A perda de um familiar por si só, já é um sofrimento, e nessa situação atual, a dor da morte vem acompanhada de não poder participar do velório, ser enterrado de forma discreta, longe de muitos olhares... Não ter o 'tempo' para assimilar essa perda, porque o enterro precisa acontecer logo....

Ao acompanhar essas famílias durante a comunicação do óbito, por vezes, me faltaram palavras, restando somente o olhar de compreensão, não sendo permitido o abraço, o acalanto. Seria supérfluo sinalizar aqui o quanto de aprendizado como pessoa e também como profissional, nessas situações específicas.

A vulnerabilidade e a limitação andam juntas nesse cenário. Não tem como desvincular uma da outra. Com certeza está sendo um tempo de muito aprendizado, todos os dias. Toca-se na efemeridade da vida em cada esquina, nos corredores do hospital, em cada leito onde se encontra um paciente, com sua história de vida, suas crenças, suas dúvidas e certezas.

Numa conversa com um jovem paciente ao telefone (nova modalidade de setting terapêutico), me surpreendi pela capacidade que o mesmo encontrou em descobrir um sentido ao isolamento provocado pela Pandemia. Durante o atendimento pelo telefone, o mesmo foi narrando esse momento de sua hospi-

talização, como conseguia mobilizar recursos para o enfrentamento desse período peculiar de sua vida, das incertezas, da saudade de sua família, sua rotina de vida, seus afetos! Ao final do atendimento, falou que esse suporte que estava recebendo quase que diariamente era comparado a um 'cafuné na alma', já que o momento impedia a presença física no atendimento. E o mesmo continuou dizendo que, essas palavras bem na moda, seriam ideais para expressarem o que suscitava o suporte psicológico nessa conjuntura de isolamento.

Lançar um olhar positivo sobre a Pandemia é um recurso que utilizo com certa frequência. Essa forma possibilita estar aberta e atenta e assim aprender com cada oportunidade que se apresenta no dia a dia. Deixar-se afetar por essa realidade é crescimento, é desafio, é mudança, mas não isento de uma boa dose de sofrimento subjetivo nas suas variadas facetas.

Os prejuízos do desdobramento dessa situação de pandemia já se fazem sentir em sintomas com sinais de sofrimento psíquico.



Paula Rezini

Anna Karolina Lacerda da Silva

Outro dia saí pelo portão de casa para observar a rua. Olhei para o céu; a tarde já se despedia e a noite chegava com tranquilidade. O sol, que já não era tão brilhante, dava espaço para os tons mais escurecidos da noite, fazendo com que o céu parecesse uma incrível obra de arte pintada em tons complementares de amarelo, laranja, azul e um singelo violeta. Estava ali bem acima da minha cabeça. Olhar o céu tem sido um hábito o qual venho cultivando com mais ternura neste período de quarentena. Fitando-o na tentativa de lembrar o quão pequena eu sou diante desse mundo tão extenso e misterioso; e os problemas e inquietações que tanto perturbam minha mente se desatam como nós. Mesmo que seja momentaneamente, a sensação de alívio é acalentadora.

O clima era extremamente agradável para mim, o vento leve e geladinho tocava a minha pele; preenchia devagar os pulmões com aquele ar gelado e o soltava na mesma velocidade pela boca. A máscara fazia uma espécie de conchinha em meu rosto, esquentando-o, e os óculos embaçavam. Isso se repetiu algumas vezes até que retomei o olhar para a rua. Com o asfalto já não tão liso e com certos buracos, alguns carros passavam com uma certa cautela haja visto que a rua é permeada por quebras molas. Hora ou outra via pessoas caminhando pela rua usando máscaras, alguns de maneira incorreta, alocada abaixo do nariz ou até mesmo no queixo; outras sequer usavam. Nesse momento, sou instantaneamente atravessada pelo pensamento de que por alguns segundos se quer pensei sobre esse temido

momento em que estamos vivendo. Bom, breve porque tornei a pensar sobre a pandemia. E a realidade agora é essa, estamos vivendo, ou tentando sobreviver a pandemia.

Estamos em meio à uma pandemia.

Engoli a saliva com dificuldade, os olhos começaram a pesar, o coração se apertou. Essas sensações têm sido frequente nos últimos meses. A incerteza sobre o amanhã é sentida na pele com mais pesar. O medo, a raiva, a frustração de saber o quanto estamos vulneráveis diante de uma gestão estupidamente imprudente e de comunhão com uma política negacionista é aterrorizante demais. Com dificuldade de respirar, decidi que era melhor voltar para casa. Com o portão fechado atrás de mim, atravessei o quintal, subi as escadas, as pernas pareciam estar mais pesadas do que de costume, e então abro a porta de casa, decidida a ir direto para o banheiro tomar um banho, daqueles bem refrescantes onde a água parece nos abraçar como um todo. O toque da água e do sabão na pele traz a sensação de alívio em saber que estava limpa, mas, além disso, serve para me desfazer de pensamentos que me colocaram numa sala escura, sem a mísera possibilidade de enxergar uma brechinha de luz nesse momento de caos, e junto da água, escorriam pelo chão do banheiro as impurezas que haviam se impregnado na superfície da minha pele e os pensamentos enclausurastes.

Lembro que tenho tentado me nutrir com coisas que façam meu coração bater com mais vivacidade, pois as enxurradas de notícias são mortificadoras e sufocantes demais, se não tomadas em doses homeopáticas.

Recentemente, peguei um livro na estante que há tempos venho enrolando para ler, e eu mesmo não sei o porquê. Esse livro, “Mulheres que correm com os lobos”, fora indicado em uma das aulas de Psicoterapia Junguiana na faculdade. A professora

falava apaixonadamente sobre ele e me vi na necessidade de comprá-lo. Fazia mais de um ano que o tinha, e para dizer que não havia lido uma palavra sequer, lembrei que já havia lido o prefácio e acabei recordando a sensação que senti quando li aquelas seis linhas que me causavam umas cosquinhas no estômago. Abri no sumário, sem muita pretensão e fui passando os olhos pelos títulos dos capítulos, até que um me chamou a atenção, “As águas claras: o sustento da vida criativa”.

A palavra criativa havia me acertado em cheio. Na verdade, ao longo desse processo de quarentena, a palavra criatividade vem martelando com certa insistência os meus pensamentos me fazendo pensar e repensar, por vezes de maneira cansativa, como me reinventar nesse momento tão difícil. Decidi que iria ler este capítulo, mesmo não começando do início e sim do meio, deixando para trás a possibilidade de ficar confusa na leitura e se ficasse, iria encontrar uma maneira de entendê-la. Ler cada palavra me atingia de maneira diferente e era inebriante. Meus olhos devoravam com voracidade as letras, minha boca tinha sede de beber aquelas palavras e o meu corpo pedia por mais. Sentir o corpo pulsar com intensidade com esse simples ato de ler havia me reanimado, como uma espécie de injeção de adrenalina no coração, pelo menos imagino que deva ser essa sensação quando o coração já bate fraco.

Aish! Como é fácil da gente ser puxado para este vórtex de desespero e impotência. Não que isso seja ruim acontecer, porque inevitavelmente se deparar com essa realidade que chega a soco e pontapés na nossa porta é assustadora. Se permitir sentir isso faz parte, mesmo o quão duro e demorado isso possa ser, mas decidi que preciso me agarrar ainda mais aquilo que me faz sentir viva. Alimentar e fortalecer esse corpo que enfrenta como pode esses dias, que por vezes passam lentos. Combinei comigo mesma que iria encontrar e desfrutar de algum momento ao longo do dia, uma brechinha que fosse, para alimen-

tar os brilhos dos meus olhos na tentativa, talvez ingênua - eu de fato não sei, de vislumbrar dias em que a vida de uma pessoa não seja tratada como descartável. Seria uma utopia? Mas como dissera Fernando Birri citado por Eduardo Galeano in *Las palabras andantes*: "A utopia está lá no horizonte. Me aproximo dois passos, ela se afasta dois passos. Caminho dez passos, e o horizonte corre dez passos. Por mais que eu caminhe, jamais alcançarei. Para que serve a utopia? Serve para isso: para que eu não deixe de caminhar."



Geórgia Yasmin Porreca Pereira

JÁ DEU 2020

Quem poderia imaginar!

Diante de tanta tecnologia

Um vírus a nos controlar.

Fez a economia parar

Mas não poupou as vidas

Que não puderam se resguardar.

Pandemia!

Distanciamento social, quarentena, isolamento,

Enquanto muitas pessoas desprivilegiadas

Tiveram suas rotinas mantidas

E suas vidas desprotegidas

Diante de um desgoverno

Que só fez atrapalhar

Pandemônio!

Apresento o caos como o novo “normal”.

Uma pausa, um refúgio, um suspiro,

Um pedido de socorro:

Vidas negras importam!

Falta-me tudo,

Inclusive o ar.

Uma vez ouvi dizer que num futuro iríamos ter que pagar para respirar

Não podia supor que seria num futuro tão próximo.

Num preço tão alto.

Num piscar de olhos.

Em que muitos já não piscam.

Quem precisa de um ventilador mecânico constata

A necessidade literal de um sopro de vida.

Não tive dúvidas

Após as eleições

Tempos difíceis viriam

Mas veio com mais força

Do que tudo que eu temia.

Na vida, atualmente,

Falta-me arte.

A única exposição é a minha.

Trabalho em hospital

Descartável está a minha condição existencial

Compreendo meu caráter finito,

Mas Ele: não.

No Brasil nos resta

Aderir ao “lockdown”

Para salvar vidas,

A minha, a nossa, a tua.



Erilza Faria Ribeiro

ENSINAR E APRENDER: A POTÊNCIA DA PSICOEDUCAÇÃO EM TEMPO DE QUARENTENA

O período de quarentena se instaurou no Brasil quase inesperadamente. Até então, parece que toda a sociedade brasileira vivia certa negação de que chegaríamos a medidas tão extremas – na verdade muitos ainda vivem com essa dificuldade de enfrentar tal realidade e acabam se colocando em risco, numa expectativa de que tudo volte a ser como era antes. O que também é algo discutível, pois se considerarmos que, de modo geral, a cada momento, minimamente, tudo se renova, diante da situação da pandemia essas mudanças acontecerão de forma muito maior. É o que muitos já chamam de “novo normal”, por entenderem que nada será como antes.

Em saúde mental, compreendemos, de um modo geral, como Canguilhem em “O Normal e o Patológico” (2009), que normal é ser capaz de criar meios de adaptação à vida e à realidade. Tomando por esse ponto de vista, podemos considerar que muitos de nós temos sido tão normativos quanto possível em nossas experiências na quarentena. São adaptações para continuar trabalhando de casa, realizando atendimentos on-line, criando meios de praticar exercícios físicos, comunicar-se com amigos e familiares, participar de eventos e shows, desenvolver atividades diversas das costumeiras e descobrir espaços e possibilidades dentro de casa. Além disso, poder engajar-se em campanhas e lutas, ainda que não presencialmente e desenvolver-se pessoal e profissionalmente.

É fato que logo assim que se iniciou a quarentena, na ânsia de manter tudo dentro da ideia de normal, muitas pessoas acabaram se sentindo sobrecarregadas com a (auto)cobrança e certa pressão advinda de fora, de mídias e redes sociais, de produtividade em casa num período já tão tenso como este. Enquanto uns logo se adaptaram e conseguiram produzir, para outros ocorreu certa frustração por não conseguirem se sentir tão empenhados ou produtivos devido a tanto estresse e preocupação. Em minha experiência pessoal, acredito ter passado por ambas etapas. Inicialmente, busquei manter as atividades normais adaptadas em casa, em seguida percebi que não seria algo tão simples e veio certa frustração. Contudo, depois tive a compreensão de que deveria fazer o que estava ao meu alcance, sem cobranças excessivas por produção, mas aproveitando o momento oportuno para aprender e para ensinar, cumprindo meu papel ético-profissional.

Nesse momento, diversas universidades e instituições disponibilizaram cursos de extensão para formação e atualização profissional, o que é sempre válido, e nesse momento se torna ainda mais importante – como exemplo o Curso Nacional de Saúde Mental e Atenção Psicossocial na COVID-19, da Fiocruz. Além disso, uma diversidade de palestras, oficinas e mesas-redondas (todas em versão on-line) têm acontecido em plataformas digitais e redes sociais, possibilitando que as discussões evoluam, as informações se propaguem e a psicoeducação da população aconteça.

Com o intuito ofertar apoio psicológico para o cuidado da saúde mental das pessoas, ajudando na percepção das emoções e controle da ansiedade, percebi que seria possível ofertar orientações psicoeducativas para o público em geral utilizando como ferramenta as redes sociais. Nesse sentido, além de poder estar aperfeiçoando minha prática com as experiências que têm surgido através dos atendimentos clínicos on-line - e alguns pre-

senciais - e nos cursos de formação e palestras que tenho participado, ofertar orientações e me disponibilizar para apoio de pessoas que estão em situações críticas em relação à sua saúde mental. Algo de muito valor e em via de mão dupla, pois quanto mais damos, mais recebemos, ensinamos e aprendemos.

Também ofereci para os alunos do Ensino Médio, de uma escola particular da minha cidade, uma oficina com dois encontros on-line intitulada “Cuidando das emoções na quarentena”, onde foi possível acolher a angústia e preocupação dos jovens sobre o momento, a sensação de sobrecarga que traziam em relação a fazer todas as atividades escolares em casa e orientá-los a reconhecerem suas emoções e sentimentos para saberem lidar melhor com as situações, além de desenvolverem novos hábitos para uma rotina menos tensa e ansiosa, mais fluida.

Tenho recebido retornos muito positivos das pessoas, com questionamentos e pedidos para que aprofunde mais as discussões e esclarecimentos dentro de algumas temáticas; outros dizendo que têm colocado em prática algumas das orientações que passei e têm sentido efeito em suas rotinas. Tenho tido a possibilidade de conversar ao vivo com colegas profissionais da área da saúde – psicólogos, nutricionistas, fisioterapeutas, etc. – permitindo uma troca e um aprendizado muito rico tanto para quem assiste e participa com perguntas, quanto para nós mesmos que ministramos as chamadas “lives”. Esse retorno torna-se uma confirmação da necessidade das pessoas de conhecerem mais sobre psicoeducação e temas relacionados e determina nossa implicação em fazer esse papel de propagar, informar e cuidar do outro da forma como dissemos em nosso juramento: “Como psicólogo, eu me comprometo a colocar minha profissão a serviço da sociedade brasileira, pautando meu trabalho nos princípios da qualidade técnica e do rigor ético. Por meio do meu exercício profissional, contribuirei para o desenvolvimento da Psicologia como ciência e profissão na direção das demandas

da sociedade, promovendo saúde e qualidade de vida de cada sujeito e de todos os cidadãos e instituições.” (CFP, 2006).

Exercer um serviço de psicoeducação em meio à pandemia, um período em que muitas pessoas estão aflitas, desorientadas e com questões quanto a sua saúde mental é, além de uma missão do psicólogo, uma experiência positiva e gratificante. Abre espaço para novas formas de comunicação entre a psicologia e a sociedade, permitindo acesso das pessoas a esse tipo de informação e quebrando barreiras de julgamento em relação a acompanhamento psicológico.

REFERÊNCIAS

CANGUILHEM, G. O normal e o patológico. 1904-1995; tradução de Maria Thereza Redig de Carvalho Barrocas. – 6. ed. rev. – Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2009.

CFP, Conselho Federal de Psicologia. Resolução CFP nº 002/2006. Estabelece referência para os símbolos oficiais da psicologia. Acesso em 23 de junho de 2020. Disponível em: <http://www.crp.org.br/portal/orientacao/resolucoes_cfp/fr_cfp_002-06.aspx>



Livia Gonçalves de Melo

DIÁRIO DE QUARENTENA – PORTAS

Significado de Empatia.

Substantivo feminino: Ação de se colocar no lugar de outra pessoa, buscando agir ou pensar da forma como ela pensaria ou agiria nas mesmas circunstâncias.

(Dicionário Aurélio)

Itália.

Mundo.

De uma porta levemente aberta:

Por um amigo: Imagina você estar imerso em uma piscina com a simples função de limpar todas as sujeiras que caem ali, daí então aparecem tubarões te rondando e você tem que desviar do tubarão. “Esse sou eu, tendo que trabalhar normalmente em uma clínica de saúde; estou apreensivo”. Sente ele alguma sensação de solitude neste momento? Talvez o que viemos a chamar de solidão ou o que eu quero denominar solitude se confunda com nossas necessidades básicas, com a busca por algo, aquilo que já acontece no cotidiano, mas que a rotina trata de mascarar perfeitamente. Solitude é julgar-se completo, satisfeito, mas com a sensação de estar dessa forma também completamente sozinho.

Brasil.

De uma porta levemente fechada:

1. Solitude

Sinônimos de Solitude: sozinho, completude, solidão.

(<http://www.dicionarioinformal.com.br/sinonimos/solitude/>)

Por mim: Pelo que me lembro, da última vez que essa sensação me pegou de jeito foi quando ficamos parados na Cordilheira dos Andes, com frio, com fome (tínhamos a comida do entre viagens apenas), as malas sendo revistadas, 14h entre um país e outro, a fadiga mental incomoda muito mais quando não estamos suprindo as nossas necessidades básicas enquanto humanas(os). E das vivências dos perrengues dessa viagem o que mais me abalou foi a sensação de abandono e de solidão. E o que levam a essas sensações? Outro país, sem família, sensações humanas elevadas, impossibilidade de estar no controle sobre a situação? Isso foi o mais próximo do extremo de solidão que alcancei; sim, nunca parei pra me questionar sobre os sentimentos que me abalaram naquele dia, porque eu não precisei. Faz-se urgente, talvez agora, dar um sentido para aquilo, faz-se urgente um sentido que leve a algum significado. É um senso coletivo catártico que está entalado na garganta e no estômago de muitos. Ele pode ser exalado através da transferência da libido para outros objetos, para alguns através da religião, da oração, da reza, para outros através do grito, das artes, da música, do auxílio ao próximo. O fato é que não fazíamos ideia que o confronto com a zona de conforto poderia nos abalar tanto. Afinal, em que momento nos perdemos no encontro com nós mesmos?

Brasil.

Das portas atemporais:

O tempo e sua nova forma de figurar: Dos fatores maiores do confronto com o Eu, o encontro com a inconstante temporal,

a percepção da natureza entre as mudanças do dia, sol, chuva, nublado, claridade, vento, escuridão. Agora não se guia mais ao relógio da mesma forma que antes. Por quanto tempo seguimos o looping sem perceber que não éramos nós a guiar nosso tempo, mas sim o tempo a nos guiar, estávamos habitados e habituados sem exatamente seguir uma direção. A rotina é chão, roupa, pasta de dente, comida, corre. Do novo espaço tempo a palavra casa se ressignifica, a nossa pausa vem um pouco diferente:

Acorda-notícias-come-Brasil-trabalha-dorme-acorda-notícias-exercício-lives- instagram-Brasil-rede social, rede social, twitter, noticias-Brasil- internet.

CONEXÃO?

Comer, gula, ansiedade, depressão.

PANDEMIA - 3 MESES

O samba que agora habita as ruas parece ter emergido na população depois de incessantes 3 meses. A dor. O samba que agora é dor pra muitos 40 e tantos mil, transformados em números da noite pro dia, às vezes às 18h, algumas outras vezes às 22h. (Censura) O samba que meses antes cadenciava o carnaval agora é um grito latente. Em Brasília, São Paulo, Curitiba, Manaus, Rio de Janeiro e em outras cidades do Brasil.

Itália, empatia?

Black lives matter.

Empatia?

João Pedro vive.



Johnny Clayton Fonseca da Silva

8 CENTÍMETROS: O ISOLAMENTO NA PANDEMIA DE COVID-19 E UMA DESCOBERTA DE TOQUE E INTIMIDADE COM O CABELO CRESPO

Com a descoberta do novo coronavírus e seu alto poder de transmissão, a OMS declarou, em 11 de março de 2020, o status de pandemia global e recomendou isolamento social como medida de contenção do vírus, tendo em vista não haver vacina. O isolamento provocou, voluntária ou involuntariamente, novos hábitos, comportamentos e mudanças corporais que, por vezes, podem passar despercebidos.

Realçar os detalhes e as nuances desses hábitos pode representar uma atitude necessária de resignificação. Mais do que apontar mudanças no corpo é preciso se atentar aos significados que tem se dado para elas, isto é, que modos de subjetivação tem emergidos a partir destas mudanças e o que representam para além de uma observação ingenuamente superficial.

Neste momento, até a finalização deste escrito, quase 4 meses em isolamento solitário, escrevo com meu cabelo crespo com aproximados 8 centímetros. É um recorde de tamanho para mim. O direcionamento ao corte sempre me era dado quando o cabelo demonstrasse ser o que é: crespo. Inicialmente, o sentimento foi de alívio por não ter que recorrer quinzenalmente ao usual corte total, pente 1 alto. A demonstração de que ele chegou ao tamanho para ser crespo vinha de fora para den-

tro, mas um fora tão dentro que nem era mais tão fora. Outras mudanças ocorreram no corpo, mas o crescimento de algo que sai de dentro, de forma constante e, agora, sem pudor, foi o destaque para mim. Uma reflexão desses dentro e fora, que causou o desconforto e a beleza de escrever sobre.

Ser um jovem negro, periférico, pertencente de uma comunidade LGBTQ+ ainda muito aliada ao padrão corporal eurocêntrico, significa um desafio refletir sobre cabelo crespo. Não é incomum ter a imagem do cabelo crespo associada à falta de higiene, a uma visão animalesca e até mesmo perigosa. O cabelo crespo é perseguido no mundo do trabalho, orientando homens negros a cortá-lo e mulheres negras a alisá-lo. Os maiores “pitacos” sobre o que fazer com ele acabam vindo de pessoas próximas, como familiares e amigos. Mas, o controle não se restringe ao mero campo dos pitacos e orientações, como observado pelo historiador e militante antirracista, Henrique Oliveira, na agência online [“Alma Preta”: “A estética é quem nos mata primeiro”](#). O Estado policial cria estereótipos de seus criminosos baseados na estética e coloca corpos negros como alvos endereçados para matar.

Não muito coincidentemente, enquanto mergulhava nessa reflexão crespa, o fora me lembrava que ainda operava para manter sua política de controle sobre o meu cabelo – flagra foucaultiano!

Em 17 de junho, a Bombril publicou uma propaganda nas suas redes sociais do seu novo produto de limpeza intitulado “Krespinha” e que continuava com “ideal para limpeza pesada”. O produto era uma palha de aço para lavar louças que levava o nome do tipo de cabelo crespo. [Após receber devidas acusações de racismo, a empresa anunciou a retirada do produto](#), mas ressaltou que não se tratava de lançamento, mas sim de divulgação de

um produto há mais de 70 anos presente no portfólio. 70 anos vendendo a imagem do cabelo crespo como um objeto de aço para limpar sujeiras. A notícia quase me fez recorrer ao corte, mas já era tarde. Eu já tinha feito uma descoberta.

É fato de que não é uma temática inédita. Autores negros têm falado sobre o empoderamento negro através do cabelo (como Nilma Gomes, Kabengele Munanga, Sueli Carneiro, Djaimilia de Almeida). Também acompanhei alguns canais de jovens You-Tubers (como Jordan Black, Gabi de Pretas, Junior Souza) e aprendi muito mais que esperava como tipos e numerações de cabelos, produtos com composições favoráveis e desfavoráveis ao cabelo crespo, formas de lavagem, secagem, penteados. E o principal: o toque.

Descobri que nem todas as partes são iguais. Alguns lados mais crespos que outros, alguns um pouco ondulados. Acariciar um cabelo que não seja do outro. Tocar e dizer que é meu cabelo. Passar os dedos entre os fios, entrelaçar e deslizar de forma circular passou a ser, possivelmente, o movimento que mais fiz com o meu corpo no isolamento. Um toque que envolve sensações inéditas, com texturas, temperatura dos dedos, uma mecânica e um sensorial, até então, rejeitados por dentro. Cuidar do meu cabelo virou a atividade mais aconchegante no meu isolamento. E a cada mês, novas descobertas. Uma riqueza de detalhes que, por muito pouco, quase desconsidereei. Afinal, é só cabelo. São apenas filamentos queratinizados que erupcionam da cabeça. É mesmo? Se é só cabelo, por que tanto controle social sobre ele? Porque é crespo.

O cabelo liso quando fica grande pode arrancar risadas despreziosas, soar engraçado. O cabelo crespo recebe repúdio, demissão trabalhista, brutalidade policial, recusa de afeto. Se por um lado a pandemia aumentou certa intimidade com o corpo, por outro escancarou diferentes facetas do racismo.

Diferentes facetas, mas que operam para um mesmo objetivo: aniquilar corpos negros. Apagar negritudes se encontra dentro desse projeto racista de sociedade.

Por isto, é necessário que a Psicologia não somente fale sobre subjetividades como uma existência esvaziada de sentido político, mas evidencie as forças que as atravessam. Mais que necessário, é um compromisso profissional, fundamentado na [resolução CFP 018/2002](#) em que “os psicólogos atuarão segundo os princípios éticos da profissão, contribuindo com o seu conhecimento para uma reflexão sobre o preconceito e para a eliminação do racismo”.

Quantas outras pessoas pretas ainda têm tido uma experiência íntima com seus corpos impedida? O que um toque, um deslizar de dedos, pode produzir de revolucionário (dentro e fora)? Não deveria ser necessário um isolamento da sociedade para ter essa experiência. É necessário significar o toque como um ato político. Um ato político de amor, autoaceitação e resistência. Que os 8 centímetros sejam apenas o começo de uma nova relação de toque e intimidade na tão esperada pós-pandemia.



Mariana Bairral Brito Harrison

A INTERFACE DA PSICOLOGIA NA ASSISTÊNCIA SOCIAL: RELATO DA EXPERIÊNCIA NA MARINHA DO BRASIL

A COVID-19 desencadeou processos de luto pelas infinitas perdas vivenciadas: a liberdade limitada pelo isolamento social; o afeto, tradicionalmente manifestado pelo toque, sendo reinventado à distância; a necessidade de medidas de biossegurança impactando o livre ir vir, agora redesenhado por máscaras e álcool em gel; e a morte em seu sentido literal de perda da vida física.

Além disso, essa nova realidade traz para dentro das casas ainda outros desdobramentos como o aumento da violência doméstica, consumo excessivo de bebidas alcoólicas e incertezas econômicas, impactando a subsistência, a sobrevivência.

O sofrimento psicológico desencadeado por esses efeitos colaterais da doença, ressoam inclusive naqueles que não foram contaminados, trazendo implicações na saúde mental, com impactos ainda mais duradouros do que os sintomas da COVID-19 para grande parte das pessoas.

As incertezas que permeiam esse momento sugerem o intercâmbio profissional como imperativo: estar cada vez mais perto, apesar da distância física, ressignificar angústias em desafios, possibilitar o exercício profissional para além do saber tradicional, incorporando novas práticas e se reinventando diariamente.

Nesse contexto, apresento o trabalho da psicologia desenvolvido na Marinha do Brasil, no âmbito da Assistência Social, para o público denominado Família Naval, que engloba militares, seus dependentes e pensionistas.

A Marinha, além de atuar no combate à COVID-19 sob diferentes frentes junto ao Ministério da Defesa, desenvolve estratégias específicas para atender às demandas do seu público interno, possibilitando a prontidão operacional da Força.

Estas estratégias são elaboradas pela Diretoria de Assistência Social da Marinha, com uma equipe composta por Assistentes Sociais, Psicólogos e Bacharéis em Direito e que conta, ainda, com o apoio do Abrigo do Marinheiro, uma associação civil sem fins lucrativos que se destina a promover qualidade de vida para a Família Naval, complementando a atuação.

Diante dos desafios impostos pela pandemia, estas organizações se reinventaram para atender às novas demandas da Família Naval, elaborando um plano de ação para enfrentamento aos impactos da COVID-19: as intervenções da psicologia, dialogando com conteúdos já sistematizados para atuação em situações de emergências e desastres, além de outros saberes, desde a gestão até a execução, possibilitaram a concepção de estratégias de cuidado integradas e diferenciadas.

As atividades presenciais foram suspensas e estabeleceram-se canais de atendimento para acompanhamento remoto das demandas: unir sem reunir, foi o conceito utilizado para elaboração de projetos sociais em ambiente virtual. Oficinas que estimulam a promoção de saúde e integração social, atividades educativas no contraturno da educação regular para crianças e adolescentes, oficinas socioeducativas para idosos e atividades de educação financeira foram algumas das iniciativas adaptadas para o ambiente remoto.

Também foram produzidas informações educativas sobre temas relevantes para esse momento: violência doméstica, relações abusivas, consumo excessivo de substâncias, medidas de prevenção à COVID-19 e canais de atendimento da Assistência Social foram conteúdos veiculados.

Estratégias qualificadas de comunicação foram elaboradas para alcançar a Família Naval, incrementando a divulgação com vídeos, boletins informativos e orientações para gravações de depoimentos caseiros dos usuários, contando suas experiências com as novas plataformas digitais estabelecidas para atividades em ambiente virtual.

A identificação de grupos vulneráveis e a avaliação rápida das necessidades psicossociais foi fundamental para garantia das necessidades básicas. Lembro que as dificuldades econômicas advindas da pandemia também tiveram ressonância na Família Naval. Com a perda da renda de muitos familiares que colaboravam com o orçamento familiar, o militar passou a ser o único provedor em famílias estendidas. Nessas circunstâncias a doação de benefícios sociais foi necessária para garantir a subsistência de famílias em situação de vulnerabilidade social.

A morte pela COVID-19 também alcançou a Família Naval e apoio para funeral e cuidado das famílias em luto foi uma estratégia importante para minimizar o sofrimento psíquico: uma rede integrada de atendimento para realização de primeiros cuidados psicológicos foi estabelecida junto ao Serviço de Saúde e a Assistência Religiosa da Marinha, possibilitando o atendimento prioritário de usuários afetados diretamente pela pandemia.

A intersectorialidade possibilitou a ampliação das estratégias de cuidado para além dos recursos disponíveis na Marinha. O departamento de voluntariado do Abrigo do Marinheiro,

denominado Voluntárias Cisne Branco, possibilitou o acolhimento dos usuários por meio de campanhas e ações sociais concebidas por voluntários em uma rede solidária para apoiar a Família Naval.

A capacitação das equipes também foi uma preocupação: com profissionais distribuídos em todo o território nacional, a participação em cursos online, videoconferências de orientação técnica e compartilhamento de ideias foram estratégias adotadas para possibilitar a construção de práticas profissionais adequadas aos desafios impostos pela pandemia.

A atenção à saúde das equipes também fez parte desse trabalho: cuidar de quem cuida foi uma ideia concebida desde o início, com estratégias de acompanhamento regular do bem-estar das equipes e espaços remotos para escuta psicológica. Além disso, o reconhecimento e a valorização desses profissionais foram marcados por ações significativas, com entrega de presentes, vídeos e cartas de agradecimento ao longo desse período de intervenção.

Entender o papel da psicologia como integrante de práticas cada vez mais abrangentes de cuidado, desde a escuta qualificada até a concepção de estratégias integradas com outros saberes profissionais, possibilitou uma nova experiência de trabalho que, certamente, não seria vivenciada com tanta intensidade em outro contexto social.

O resultado desse trabalho se materializa no discurso de um usuário ao mencionar que “o carinho e dedicação das assistentes sociais e psicólogas, o tempo inteiro, foi a melhor coisa que nos aconteceu nesse período de pandemia”.

Assim, chegamos ao final da primeira fase, 3 meses de trabalho intenso, mas ainda sem fim. Agora, precisamos refazer a con-

tagem do tempo, porque descobrimos que uma quarentena pode ter mais que 40 dias. Recomeçar a contar esse novo tempo, seja em dias, semanas ou meses é importante para renovar a energia e possibilitar a elaboração de novas práticas. Dando visibilidade a esse trabalho, desejo que a empatia, a resiliência e a criatividade possam guiar e inspirar o exercício profissional nesse novo normal.

Mariana Bairral

Capitão de Corveta, Ajudante de Ordens do Comandante da Marinha e Vice-Diretora Social do Abrigo do Marinheiro.



Renata Hilário Pereira de Macedo

DOENÇA COMO RESTRIÇÃO DE SENTIDO?

Baseado em meu último trabalho monográfico (Doença como restrição de sentido? Uma reflexão fenomenológico-existencial em pacientes com doença renal crônica) que tem como matéria prima humana meus pacientes renais crônicos em tratamento de hemodiálise, percebi quão pertinente seria continuar falando sobre “restrição” em tempos de pandemia e isolamento social e então escolhi compartilhar minhas experiências, tão ricas.

O universo do PRC (paciente renal crônico) já é tido como extremamente restritivo, desde a descoberta da doença, mudanças de rotina, dietas, necessidade de acompanhantes. Tudo muda a partir do momento que lhe é dito que não pode fazer certas coisas, mesmo aquelas que sequer eram rotinas em suas vidas passam a ganhar um valor superestimado.

Pois bem, quando a pandemia se instalou e o isolamento social se fez necessário como universo restritivo, que até então parecia cercear somente o universo da hemodiálise, ficar em casa poderia ser a preferência de muitos idosos, mas sendo obrigados a ficar, tudo mudaria de perspectiva.

Há tempos o PRC já havia descoberto que “ter tempo” não era condição para um potencial meditante, que as possibilidades não podiam se apresentar como algo já dado, que isso não era legítimo.

Os pacientes que tem a rotina de frequentar três vezes por semana o hospital para dialisar por aproximadamente três horas por dia, não podiam seguir o slogan “fiquem em casa, se puderem”, pois a falta de tratamento acarretaria em uma morte talvez ainda mais rápida que se contraíssem Coronavírus, mas ainda assim havia a possibilidade de também contrair o vírus.

Mais uma escolha.

O psicólogo deve ser o bom ajudante, que tem paciência e acompanha o paciente, em detrimento da mera apresentação de soluções técnicas alternativas do tipo ou isto, ou aquilo. Para Feijoo (2017) a medida existencial é perdida com o pensamento calculante e as relações estabelecidas com ele. Essa medida é obscurecida pelo caráter normativo e o controle. Só com a serenidade é possível dizer sim e não, isto e aquilo (Heidegger 2000). A modernidade e a técnica não devem ser contrapontos, pelo contrário, com a serenidade pode-se fazer melhor uso da técnica, com mais liberdade a favor das escolhas.

O receio chegou mansamente, alguns custaram a acreditar que o quadro de saúde já tão fragilizado dos pacientes podia ter este acréscimo de sofrimento, dor a dor (Gilvan 2010), mas os casos foram chegando e mudando também o comportamento, já tão resiliente e adaptado de alguns pacientes e familiares. No primeiro mês chegamos a pensar (eu também, em minha prepotência de especialista) que pudéssemos passar ilesos por essa experiência, bastando nos prevenirmos. Mas o segundo mês chegou para dar credibilidade as estatísticas e com isso os pacientes começaram a adoecer, ainda mais. Temos hoje em média trinta pacientes em hemodiálise e ao término do terceiro mês tivemos cinco óbitos por COVID - 19 (cerca de 20%) e até agora mais de dez contaminados. Claro que além das mortes por Covid ainda tivemos outras perdas, pois o paciente continua renal crônico, diabético, hipertenso, cardíaco, oncológico.

Não é possível uma suspensão do universo histórico no qual este paciente está inserido. Um universo calculante, que exige produtividade do homem/paciente.

E aquele paciente que gostava de sair, quando possível, mesmo com todas as limitações, aprendeu a ficar mais em casa e a gostar disso, outros se ressentiram por mais este aprisionamento, aqueles que nem saiam tanto sentiram-se profundamente usurpados de sua liberdade, configurando a questão da vontade, descrita inicialmente. O medo também transformou muitos que até então nenhuma interferência psicoeducativa alcançava. Pacientes distantes afetivamente se aproximaram, se abriram, o grupo se fortaleceu, unidos em um misto de medo, identificação, dor, novamente a dor.

Equipes também estreitaram laços para um trabalho mais empático. O psicólogo, que até então era chamado ao papel de convencimento do paciente por melhor adaptação ao tratamento viu a oportunidade de atuar acompanhando sua experiência, sem apontar saídas, mas sustentando aquelas que se desvelavam, como bom ouvinte, em uma escuta atenta (Sorge).

Mesmo mergulhados em todo este contexto sombrio, onde a morte, que já era uma companheira, mas muitas vezes estranha, por falta de intimidade, se fez mais presente e ainda assim as possibilidades foram se dando por pequenas clareiras. Um pai redescobriu a filha pelo convívio diário, outro, com a ausência da esposa (internada) deixou que os filhos ganhassem mais autonomia e responsabilidade.

O medo cresceu de tal maneira que fez com que alguns enxergassem a possibilidade de morte, que sempre esteve presente, mas que, para alguns, não se apresentava de fato. Medo dos familiares em levarem seus parentes que sobreviviam a COVID para casa. Já tivemos muitos casos de abandono de pacientes incapazes no hospital, mas nunca se demorou tanto a buscar

entes de alta, pelo medo do desconhecido, de uma doença também para nós desconhecida e falta de lidar com a mesma, o medo do contágio.

Com tudo isso observado fica ainda a pergunta se a doença seria, de fato, uma restrição de sentido?

Como, mesmo em momentos de crise, dor, o ser humano pode se reinventar, descobrir novos caminhos. E aqui não estamos falando das cartilhas, manuais e tantas orientações já dadas para a vida em quarentena, que nos apressamos em produzir. Falamos do potencial meditante que uma suspensão pode proporcionar.

Ainda não sabemos quantas fases teremos neste período e o que nos espera. Temos previsões, estimativas, curvas estatísticas para o comportamento humano, mas sempre teremos a oportunidade de nos surpreendermos.

Em minha experiência como psicóloga clínica e hospitalar observei muitos pontos que podem gerar estudos, mas resolvi começar pelo aspecto da restrição, que já vinha estudando antes com este público e fazer aqui uma alusão ao período de pandemia, sob um olhar fenomenológico existencial contemporâneo.



Débora Barbosa da Silva

O CAOS E A EXISTÊNCIA: REFLEXÕES SOBRE O CORPO CONFINADO

O lar costuma ser o lugar que representa o espaço de descanso, onde encontramos acolhimento, onde choramos as mazelas, onde podemos nos distanciar de todo o caos que o cotidiano nos proporciona. No entanto, como pensar nesse lugar durante um período longo de reclusão, mais precisamente durante a quarentena devido a pandemia do covid-19. A situação tem seu início no mês de março, surge com uma doença desconhecida e um apelo para que a população mundial se mantenha em casa para evitar a circulação do vírus, até então não era possível dimensionar a proporção da contaminação, e em um primeiro momento essa recomendação foi compreendida como uma medida preventiva que teria uma breve duração.

Muitos dias se passaram, e as pessoas começaram a entender que o “ficar em casa” não era algo tão passageiro quanto elas imaginavam e que a necessidade apontava para uma readaptação do lar como único lugar de circulação possível no momento. Partindo da ideia de que o lar é o lugar onde nos reencontramos e nos sentimos seguros, tal situação deveria significar um período de conforto e repouso para a maioria das pessoas, no entanto, elas se descobriram mais ansiosas e apreensivas ao lidar com a releitura desse lugar.

Estar em casa nesse momento alertava para uma urgência sanitária e para uma readaptação desse local de descanso, a casa perde a leveza do ócio e assume a pressão da produtividade.

Tornando-se insuportável ter que lidar com aquilo que os aflige, agora, dentro do próprio lar. As incertezas, as potências de vida e os modos de existir se fundem resultando num grande colapso. As pessoas não são mais palpáveis, elas encontram-se distantes. Os afetos, os abraços e os beijos são substituídos por um aperto de mão, tudo se torna tão frio e distante.

Seria uma prévia do futuro? As vidas tomadas pela tecnologia e a cada instante mais distantes das pessoas e dos afetos. É indubitável que se isso representa o retrato do futuro, nós enquanto sociedade nos mostramos completamente despreparados para ocupar esse cenário, ainda não sabemos lidar com a ausência de alguns espaços, os ônibus; o metrô; as ruas; as rodoviárias; os shoppings; as praças; todos esses locais que atravessavam nossa existência, ao se fazerem ausentes dão lugar ao vazio existencial. Todos esses espaços que pareciam ser invasivos e por vezes, estressantes - tornam-se objeto de desejo após meses de confinamento em casa.

O mundo digital que insiste em invadir as casas transforma-se em algo inconvenientes, geram exaustão, ansiedade, tristeza e frustração ao exigir uma rápida elaboração e adaptação dessa nova normalidade. O corpo que anteriormente não se mostrava tão sensível passa a sentir intensamente cada mudança proposta pelas transformações do mundo. É um corpo que esmorece com o passar dos dias, que não se alarma mais com as notícias dos canais de comunicação, mas que segue tomado pelo sentimento de impotência frente a situação.

O tempo passa a ser gerido de outras formas. A carga horária das atividades se extrapola, os dias perdem sua essência comumente conhecidas - os feriados passam a ser dias comuns, os domingos perdem a leveza do descanso e do lazer, dando o espaço ao home office. Os chefes por sua vez, desconhecem as necessidades dos indivíduos, que agora estando em

casa, realizam suas obrigações à distância, se movendo diante de uma pressão para que esse tempo não seja “desperdiçado”, claramente ancorados na lógica capitalística, de que para ser é necessário ter e produzir.

É certo, que todas essas maneiras absurdas de viver dizem respeito a uma produção de subjetividade que está presente desde os primórdios, não é um privilégio desta geração. As formas de subjetivação e de domesticação do corpo, se fazem presentes desde sempre, elas fortalecem as barreiras da desigualdade social, na tentativa de cristalizar certas formas de existência, levando o indivíduo a uma alienação e concordância com a situação em que se encontra. A sociedade se encontra em um período de transição, onde os costumes e ideias clássicas tem dado espaço para outras descobertas a respeito do que é viver, porém é uma ilusão acreditar que somos seres mais “evoluídos”, pelo contrário, é possível que tenhamos até regredido, tendo como base a nossa postura frente ao enfrentamento dessa pandemia.

Ainda não chegamos no fim da quarentena, pode ser que ela ainda se estenda por um bom tempo, mas as reflexões sobre a nossa conduta enquanto sociedade que tem dificuldade em lidar consigo mesma e lidar com fatores externos, tem que ser constante. Trata-se de um exercício que pode nos conduzir à algum tipo de aperfeiçoamento social.

A pandemia vem introduzir um novo normal e a forma como os indivíduos vão processar esse modo de funcionamento vai ser crucial para a compreensão do que chamaremos de futuro, é necessário (re)-existir, construir estratégias que rompam com a lógica produtivista que nos afasta de quem somos em essência. Que esse lugar, que é o nosso corpo, seja um espaço de reflexão, de respiro e de criação. Que não apenas traga a memória as frustrações, mas que nos impulsione a resistir ao “modus operandi” exploratório e produtor de subjetividade.

É um apelo para que os sentidos resistam ao distanciamento. Que no lugar da apatia tenhamos ânsia por tocarmo-nos e afe-tarmo-nos novamente por nossos semelhantes. O período de confinamento ainda paira sobre nossa existência, que ele possa produzir então as sensações e as percepções, que de maneira positiva, nos aproxime deste lugar, que é esse corpo que se apresenta para nós como morada.



Teresa Cristina C. Branco Naufel Pinto

A CAVERNA DO DEUS PÃ

Sinto bem perto de nós a presença do deus grego Pã, quando somos convidados a vagar por este bosque fúnebre que nos impõe a covid-19, onde as sombras e os pavores da morte iminente causam a todos um grande pânico.

Trancafiados em nossas casas, as grutas de Pã, tememos as trevas, sofremos com o isolamento e a solidão. O pior de tudo nessa lenda que ora vivemos é o súbito medo que nos assola, o mal-estar que nos acomete, a falta de opções, os temores e tremores rondando o nosso corpo e perturbando nossa mente a todo instante. Tudo muito inexplicável e aterrorizante, quase incapacitante.

O quadro pandêmico que vivemos fez-me perceber o quanto as lendas, histórias, filmes, folclores, leituras etc., com que nos deparamos desde que nascemos ficam enormemente entranhadas em nossa psique e se misturam as nossas fantasias e pulsões, alimentando nosso ego de fartos delírios e até pesadelos, a ponto de fazer-me procurar a relação íntima do coronavírus com o deus Pã.

Desde que começamos a atender online por conta do isolamento, o que passou a ser uma postura obrigatória para nós, profissionais da saúde mental, noto uma diferença perceptível na maioria dos discursos de alguns pacientes quanto ao aumento de sinais relativos a uma ansiedade mais acentuada e

pânico facilmente percebido. Obviamente, isso se deve ao clima de incertezas e paradoxos criados pelas circunstâncias trágicas e aterrorizantes trazidas pelo enorme número de mortes e internações ocorridas em todo mundo. Percebo claramente que meus analisandos acometidos por quadros obsessivos apresentam sinais de pânico mais amiudadamente, com relatos de sonhos de conteúdo persecutório, altamente angustiantes. Já os meus pacientes acometidos por quadros mais aninhados à faceta histérica, sofrem com sintomatologias orgânicas das mais variadas.

Um dos relatos mais impressionantes que escutei mês passado foi de um sonho em que o propósito se via numa praia deserta com muita sede e sem nada a encontrar pelo caminho, num sol escaldante. De repente, avistou um bisão correndo em sua direção e, sem nada entender sobre o porquê daquele animal estar vindo ao seu encontro, pôs-se a correr desesperadamente à procura de algum lugar onde pudesse se esconder. E vendo que estava por perder o fôlego, correu em direção ao mar com a intuição de que a fera não conseguiria alcançá-lo dentro d'água. Percebeu que o animal furioso mudou de direção e sumiu na praia, perdendo-o de vista. Um suspiro longo o fez relaxar nas suaves marolas que o embalavam, chegou a boiar um instante para descansar da aventura tenebrosa. Seu descanso nada durou... formava-se logo atrás do moço uma gigantesca onda, daquelas apenas vistas em filmes de desastres marítimos, tão imensa que, em milésimos de segundos, meu paciente exclamou: "Valha-me Deus, Nossa Senhora! Chegou a minha hora". Enquanto contava o sonho, vi seus olhos esbugalharem-se na tela do laptop como se estivesse em plena cena de terror. A onda continuava crescendo em sua direção de forma que, segundo ele, atingiu-lhe em segundos, arrastando-lhe por quilômetros em que nada enxergava, desgarrando-se de si mesmo, perdido no turbilhão interminável daquele pesadelo cinematográfico.

Sem mais noção de nada, engolindo água e areia, todo massacrado pela tormenta, viu-se entrando num rodamoinho que o tragou para algum lugar estranhamente percebido como já visto antes em sua vida que parecia estar por um fio.

Por um momento o paciente olhou fixamente para a tela como se estivesse olhando para o além; vidrado, auto hipnotizado, com ares de quem estivesse passando por uma overdose de LSD. Deixei-o neste estado, com uma imensa vontade de intervir, mas, entretanto, sem querer interromper o transe, aguardei alguns segundos, quando ele retomou o relato do pesadelo:

“O lugar me lembrava o pátio da escola onde cursava o primeiro ano do ensino fundamental. Estava agora com meus sete anos incompletos e aguardava, todo machucado pela onda maldita, que meu pai viesse me buscar. Ninguém mais estava no pátio; todos os meus colegas haviam ido embora para casa. Meu pai estava, com certeza, atrasado. Sentia muito frio e os arranhões cravados pela areia me ardiam ainda pelo sal das águas do mar violento que me consumira as forças. Um pouco distante, avistei o inspetor de turma que vinha se aproximando de mim.

— O que você está fazendo até agora aqui no pátio? Seu pai te esqueceu na escola? Está muito tarde e, se ele não aparecer, não sei o que faço com você.

— Ele deve estar chegando, sr. Abelardo. Por favor! Estou com medo! O senhor não quer ligar para minha casa? Quem sabe a minha mãe vem me buscar?

O inspetor tinha cara de má vontade e resmungou algo como: existem pais que gostariam de se ver livres dos filhos, principalmente dos rebeldes e desobedientes. Vamos ver se ele vem te buscar mesmo ou se resolveu te deixar por aqui...”

Nesta parte do relato, meu paciente já não escondia as lágrimas que lhe escorriam à face. O medo do abandono parecia tão real que sua fisionomia apresentava sinais do menor definitivamente abandonado. Passou a chorar copiosamente e finalizou o relato do sonho dizendo que acordou porque não aguentava mais esperar pelo pai que não veio lhe buscar.

Fica evidente que a pandemia do coronavírus potencializa as fragilidades do humano, num contexto gerador de insegurança e, com isso, vêm à tona conteúdos até então mantidos sob recalque, num esforço de buscar alianças com nossa cultura cinematográfica e literária, onde os contos e filmes se incumbem de montar nossas cenas inconscientes, numa tentativa de resignificação e contenção das pulsões de morte.

A clausura imposta às modernas cavernas do século XXI nos obriga, o tempo todo, ao exercício do autoconhecimento e da busca incansável de promovermos novas formas de vida e produção. Nós, profissionais da saúde mental, temos um papel ainda maior no sentido da recriação de posturas e métodos clínicos mais eficazes diante deste contexto atual tão desafiador.

Talvez não possamos sair das cavernas por algum tempo, porém, mesmo limitados, devemos tentar abrir as janelas do conhecimento para novas descobertas.



Vanessa Silveira de Brito

REFLEXÕES DE QUARENTENA DE UMA PSICÓLOGA DO SUAS

Isolamento, quarentena, distanciamento social. Esses e outros termos viraram figurinhas fáceis no nosso vocabulário, tomando conta de conversas familiares, bate-papos informais e das (infinitas) lives. Termos e hábitos novos chegaram com a pandemia do novo coronavírus, exigindo de nós atitudes que antes não faziam parte da nossa realidade cotidiana.

Como militante e trabalhadora do Sistema Único de Assistência Social (SUAS) já vivenciei inúmeros desafios ao longo da minha trajetória acadêmica e profissional. A atuação na Política de Assistência Social sempre esteve permeada por atravessamentos de diversas ordens, dentre eles, a escassez de recursos, a redução do financiamento das políticas públicas e a crescente desigualdade social que acentua o grau de vulnerabilidade dos indivíduos e famílias.

Contudo, a grave crise sanitária, social, política e econômica instaurada no país (e no mundo) com a pandemia da Covid-19 intensificaram os efeitos do sucateamento das políticas, trazendo desafios ainda maiores para os trabalhadores e para os usuários do SUAS. Tudo que já era grave em termos de violações de direitos tornou-se urgente. Tornou-se uma questão de vida ou de morte.

A pandemia trouxe urgências aos trabalhadores do SUAS. De repente, a Assistência Social foi decretada como serviço essen-

cial. Atuo na Política de Assistência Social há 16 anos e nunca soube que não éramos essenciais. Mas, enfim, o coronavírus nos trouxe tal titularidade.

Aturdidas, algumas prefeituras fecharam as unidades da assistência social. Havia um impasse e a escolha perversa entre a proteção dos trabalhadores e a necessidade de atendimento aos usuários dos serviços. Uma diversidade de documentos foi elaborada para orientar gestores e trabalhadores na execução de suas atividades. Proteção à saúde, proteção social, doença, morte. Tudo assim, misturado no mesmo caldeirão. E, óbvio, luta. Muita luta. Luta por direitos. Luta pela sobrevivência. Luta por dignidade.

A atuação no âmbito da assistência social, mesmo antes da pandemia, já estava inserida no cenário de desmonte das políticas públicas e do alijamento de direitos sociais. Tanto os trabalhadores quanto os usuários das políticas sociais, historicamente, tem os seus direitos violados pelo Estado. A classe trabalhadora, em todos os níveis, vem sofrendo ataques aos seus direitos, especialmente após a aprovação das (contra) reformas trabalhistas e da previdência. O subfinanciamento da Política de Assistência Social impacta diretamente o processo de trabalho, bem como a qualidade dos serviços ofertados a população. O subfinanciamento da política é uma violência do Estado contra todos os cidadãos e a pandemia veio acentuar as precariedades pré-existentes.

A Política de Assistência Social foi resultante de lutas sociais travadas por trabalhadores em conjunto com os movimentos sociais. E não tem sido diferente em tempos de pandemia. O fortalecimento da política diante da crise sanitária trazida pela Covid-19 e seus desdobramentos tem sido o motivo principal dos embates travados entre os trabalhadores e o Estado. Muita luta. Luta por EPIs. Luta por Segurança Alimentar. Luta pela vida.

Trabalhadores e usuários, mais do que nunca, travando as mesmas batalhas. Não estamos sozinhos. A maioria das divisões e classificações simplesmente perde o sentido com a pandemia.

A Covid-19 nos traz à tona a realidade de que não nos protegemos sozinhos. Que cuidar só de si não é suficiente. Que pra estarmos saudáveis e seguros, o outro também precisa estar saudável e seguro. Cuidar de si e cuidar do outro se tornaram equivalentes. O coronavírus nos diz, em letras garrafais: CUIDAR DO OUTRO É CUIDAR DE SI.

A pandemia virou o mundo do lado avesso. A pandemia exige reajuste. Adaptação. Reorganização. O isolamento, a quarentena e o distanciamento social nos obrigaram a lidar com questões com as quais não estávamos preparados. A armadilha do trabalho remoto. Aulas remotas (outra armadilha). O aumento do convívio familiar e seus desdobramentos. Às vezes, mais amor. Às vezes, mais violência. E, claro, as (infinitas) lives.

Suspensão dos planos. Suspensão da vida. Incertezas. Perdas. Falta de controle. Controle imaginário, ok. Mas que nos deixava minimamente confortáveis diante da vida. Agora, buscamos rotas de fuga, válvulas de escape. Buscamos novos comportamentos, novos sentidos. Buscamos nos reinventar e nos resignificar diante do caos. Cada um à sua maneira.

Vai passar. Mas enquanto não passa, o que vamos fazer? Eu luto! Luto por direitos. Luto pela sobrevivência. Luto por dignidade. Luto por EPIs. Luto por Segurança Alimentar. Luto pela vida. Transformo o luto em luta! Vai passar!



Cláudia Freire Vaz

ENSINO DE PSICOLOGIA EM CONTEXTO DE PANDEMIA

A mudança que o coronavírus causou na educação e no ambiente acadêmico foi vertiginosamente rápida. Na minha última aula antes do início da quarentena, que ocorreu na noite de sexta-feira, dia 13 – irônico, não – de março se encerrou com o seguinte diálogo:

Eu: Até semana que vem.

Alunos: Não terá aula semana que vem!

Eu: Como assim?

Alunos: A faculdade acabou de mandar um e-mail, dizendo que por conta do coronavírus as aulas estão suspensas por 15 dias.

Eu: Ah, é? Então boa sexta e boa quarentena!

E isso era só o início de transformações absolutamente radicais no jeito de dar aula e na forma de pensar o cuidado com a saúde. Contudo, o foco desse trabalho não é falar da mudança das aulas presenciais para os meios digitais – processos que foram muito sofridos para professores e alunos – mas sim refletir sobre “a adequação dos nossos planos de aula para esse novo momento”.

Dez dias depois daquela sexta-feira, a estrutura das aulas online já estava pronta e retornamos antes do previsto, mas não da for-

ma como era antes. Passado o desafio da primeira aula, na segunda-feira, comecei a pensar o quanto não fazia sentido continuar as aulas exatamente como havia planejado. Se o mundo já se mostrava em transformação aceleradíssima, como não levar isso para dentro da sala de aula? Mas como trazer para sala de aula reflexões sobre algo que nem você está entendendo?

Acredito que essa dificuldade se deva, muito pela forma como pensamos os alunos. Muitos dizem que essa palavra, etimologicamente, significa sem luz. Isso se constitui em um equívoco, posto que Almeida (2010) nos apresenta a definição de Houaiss (2005) para a etimologia da palavra aluno “criança de peito, lactente, menino, aluno, discípulo” (p. 173). Tanto a explicação equivocada, quanto a correta, nos apresenta um mesmo problema nesse momento: entender os discentes como aqueles que são incapazes de um diálogo intelectual estimulante, ou por serem sem luz ou por serem tão imaturos que nem a capacidade de se “alimentar” sozinhos eles têm.

O mundo do COVID-19 nos traz, no entanto, um panorama intrigante. Aqui, somos todos lactantes e discípulos de um saber que não está escondido em lugar nenhum no mundo e que precisa, sim, ser construído. Assim, na noite anterior a minha aula de quinta-feira, pensei em Paulo Freire (1996), que já pontuava que ensinar não é sinônimo de transferir conhecimento, mas sim a criação de um espaço onde seja possível os educandos produzirem e construírem seus conhecimentos. Também retomei Freire (2004 [1985]) que defende que “É bom qualquer método que abra o apetite de saber e estimule a poderosa necessidade de trabalho.” (p.19). O conteúdo programado não fazia mais sentido: a sala de aula deveria ser ressignificada, como um lugar em que o estímulo para o aprender deveria ser igualmente dividido entre discentes e docente. Dessa forma, o ensinar também seria ressignificado.

Na aula seguinte, a proposta foi não considerar a pandemia como um “elefante branco”, mas como convidado da nossa aula. Ele recebeu os holofotes na aula de “Psicologia, gestão e responsabilidade social”: Como pensar o trabalho nesse contexto de coronavírus? Assim abriu-se espaço para o desamparo que alunos e professora sentem em um momento de muitos não saberes. Uma pergunta que me marcou profundamente foi “como vamos fazer, professora?”. Esse questionamento me parece herdeiro de um mundo de alunos visto como lactentes e sem luz. A resposta foi “Eu não sei, só sei que essa resposta não está em um lugar escondido, mas que ela tem que ser uma construção”. Ali, mostrava-se urgente romper essa lógica.

Nas aulas lemos os artigos recém produzidos e publicados pela SBP, em que discutimos a questão do profissional de saúde durante o coronavírus. Também fez com que a rigidez que exijo dos meus estudantes com relação as referências bibliográficas fosse relativizada. Os ensinamentos sobre quais os melhores lugares na internet para procurar material de qualidade sobre os temas de pesquisa passaram a incluir, surpreendentemente, o youtube. As inúmeras lives produzidas por faculdades e conselhos regionais e federal nos mostraram que a emergência por ressignificar esse momento ultrapassava as exigências das revistas acadêmicas e que optar por material áudio visual e um retorno a tradição oral era o caminho a curto prazo.

Pensar na experiência de ser professora de psicologia, em especial de uma disciplina que abordava questões de gestão e psicologia do trabalho, me obrigou a me posicionar ali também como uma trabalhadora e entender que minha postura também estava ali, a serviço do ensino e aprendizagem (deles e meu).

Essa disciplina também me impeliu a me reposicionar de uma outra forma, retomar os autores de pedagogia que tanto me

influenciam, mas que, nas demandas do trabalho alienante, acabam sendo deixados de lado.

Pensar em ética profissional dentro de um ensino de psicologia, uma profissão que tem sido tão atacada por algumas instâncias do governo e por uma lógica religiosa que não condiz, em absoluto, com nossos preceitos mais caros, é colocá-los em sala de aula não somente em palavras, mas também pelas práticas. Redimensionar nossas aulas, nesse momento, é dar vida, por exemplo, ao nosso princípio fundamental número 3, que diz que “O psicólogo atuará com responsabilidade social, analisando crítica e historicamente a realidade política, econômica, social e cultural.”

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, ERIKA NOGUEIRA. Da construção do “ofício de aluno” – observando, ouvindo e interpretando visões e versões de jovens alunos: uma pesquisa em duas séries da educação básica de uma escola particular de Belo Horizonte/MG, 123f. 2010 (mestrado em educação) – Programa de Pós-Graduação em Educação, Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2011.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. (2005). Resolução CFP nº 010/2005. Código de Ética Profissional do Psicólogo, XIII Plenário. Brasília, DF: CFP.

FREIRE, PAULO. Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa / Paulo Freire. – São Paulo: Paz e Terra, 1996.

FRENEIT, CLESTIN. Pedagogia do bom senso. — São Paulo: Martins Fontes, 2004.



Denise Salgado Sahione

O CONTEXTO DA PANDEMIA E EU

Eu, mulher privilegiada, contente, vivendo a excepcionalidade de quase quatro meses em casa. Cumpri quase todas as tarefas no modo on tela. Um semestre que era desafiador, repleto de expectativas por ter um calendário com mais afazeres do que uma pessoa em sã consciência teria escolhido. Estava tudo controlado, na minha fantasia, pelo menos, porque eu pensava, lá no início de março, que mais cinco meses neste ritmo me deixaria esgotada. Só pelo breve momento em que meu pensamento pousava na logística mirabolante que inventei para mim esse semestre me cansava. Para mudar a sintonia rapidamente passava para outro juízo, respirava, meditava, pegava um livro ou ia olhar minhas mensagens nada importantes no WhatsApp.

Eu, mulher, branca, moradora da zona sul do Rio de Janeiro, privilegiada, inconformada e triste com o pequeno número de mortes e hospitalizações que iam crescendo de maneira esperada, levando em consideração o desamparo e o descaso que a maior parte da população brasileira vive.

Eu, mulher, não sou mãe de filhos gerados no meu ventre, não acredito em instinto maternal, mas eu, mulher, pessoa que gosta de outras pessoas. Moro nesta cidade grande há uns vinte anos e nunca vou entender uma cidade que abriga moradores de rua. Venho de uma pequena cidade do interior onde não há moradores de rua, os moradores são moradores de casas.

A perpetuação do descaso nesse momento excepcional era esperada, o descaso com a população em situação de rua ou de pobreza nunca mudou. A população materialmente pobre ou miserável nunca teve importância para a elite nojenta que a maioria dos brasileiros insiste em eleger.

“A tua piscina está cheia de ratos/ Tuas ideias não correspondem aos fatos”; quanto mais vivo, mais sinto essa falta de nexo lembrada por Cazuza e tão real na administração pública de todas as esferas deste país plural, mas deplorável.

Eu, mulher, não mãe, quando penso nessas mortes tenho a sensação de que tive muitos filhos e que esses filhos, por causa de mais esse descaso do ‘pátrio poder’ estão sendo mortos ou estão adoecendo a ponto de morrer aos milhares, milhões numa velocidade sufocante e eu não posso fazer nada. Estou só, a olhar o sangue escorrendo de dentro de mim, e sinto uma dor seca, funda, dor de um útero de muitos filhos sendo arrancado a força, num ato de violência, sinto um espaço vazio no meio de um corpo de mulher.

Eu, mulher contente? Não, ninguém pode estar sorrindo com tantas covas rasas plantadas em qualquer terra que não dá para jardim de flor, covas rasas em que foram enterradas pessoas despedaçando famílias, deixando sem rumo tantos órfãos.

Eu, mulher, pequena, triste, agachada no chão de terra das covas rasas, nua, suja, sem voz, sem forças para enxugar as lágrimas que não param de cair ao ver acontecer diante de mim mais um ato de genocídio neste país tão desigual.



Caíque Azael Ferreira da Silva
Rosa Maria Leite Ribeiro Pedro
Pedro Paulo Gastalho de Bicalho

NEM TIRO, NEM FOME, NEM COVID: POLÍTICAS DE ENFRENTAMENTO AO CORONAVÍRUS NAS FAVELAS E PERIFERIAS

Nas favelas e periferias do Rio de Janeiro, a afirmação da vida digna é uma rebeldia constante. Em 2019, naquele antigo mundo que consideramos hoje como o mundo normal, o estado bateu [recorde histórico de pessoas mortas em decorrência da atuação policial](#) e 2020 não traz consigo exatamente boas mudanças, mas o evento mais letal do século: a pandemia do novo coronavírus.

Estamos no terceiro mês de quarentena enquanto escrevemos esse texto, momento onde o mundo atinge a marca de 500 mil mortes e dez milhões de contágios. Ainda que em alguns países os casos estejam em queda e as políticas de isolamento estejam sendo relaxadas, no Brasil não há um horizonte de estabilização. Entendemos que, mesmo dentro desse cenário de emergência sanitária no nosso país, há uma distribuição desigual de casos e mortes, não só de acordo com a faixa etária e comorbidades respiratórias, como foi nos outros países do mundo, mas com um severo corte social e racial. Como [Fernandes, Silva, Dameda e Bicalho \(2020\)](#) apontam, a desigualdade social e racial no Brasil é gritante e as favelas muitas vezes não possuem condições de atender às orientações que foram dadas pelos órgãos de saúde. Sem água potável, com

habitações precárias e superlotadas, com a renda de 70% da população reduzida por conta da pandemia, o obituário é um fantasma presente na vida de muita gente. Da mesma forma, mesmo após o contágio, como nos lembram [Fleury e Buss \(2020\)](#), as condições socio-sanitárias serão determinantes para dizer quais estarão em melhores condições de sobreviver e quais estarão destinados a morrer.

O que esse cenário todo aponta, como ponto de partida, é que o vírus à brasileira se movimenta de formas distintas de outros locais do mundo, especialmente dos países da Europa, onde as mortes eram concentradas nos mais velhos ou nas pessoas com comorbidades respiratórias. Aqui, a “comorbidade” principal é a pobreza – nesse sentido, os sujeitos mais afetados são os negros, que já acumulam mais de 62% de risco de morte por coronavírus que a população branca. Não que os números digam todas as coisas, mas eles também nos contam que negros são os que mais morrem vítimas de assassinatos; os que tem menos acesso ao saneamento básico e poder de consumo; os que estão menos representados na política institucional – mesmo que sejam a maioria da população em nosso país.

Sabendo dos problemas que viriam com o coronavírus, desde o começo da pandemia muitos ativistas e movimentos sociais se lançaram na construção de campanhas de solidariedade ativa, para levar informação, alimentação e lutar por direitos básicos aos favelados e periféricos, numa tentativa de criar condições possíveis para a efetivação da quarentena. A solidariedade enquanto política de cuidado se disseminava pelo país para garantir o básico: que ninguém morra de fome, já que há orientações de não sair de casa nem mesmo para trabalhar. Se os desafios parassem por aí, talvez já fossem grandes demais. Acontece que, nem mesmo com a pandemia, a realidade de operações policiais nas favelas que relatamos anteriormente deixa de existir.

As tecnologias de morte do momento são uma conjunção entre a miséria, a emergência sanitária e a política de segurança pública absolutamente racista que é operada todos os dias no nosso estado. A manutenção do estado de guerra interrompe a rotina de quarentena, impossibilita os trabalhos de solidariedade e vitimiza muita gente. Somente em abril, a Polícia do Estado do Rio de Janeiro matou 177 pessoas, [43% a mais do que em abril de 2019](#). Vale lembrar que o ano de 2019 foi o ano mais letal nos últimos 20 anos. Um dos casos mais emblemáticos foi de João Pedro, do Morro do Salgueiro, em São Gonçalo. Não apenas foi assassinado em casa, como seu corpo foi levado pelos policiais sem nem informar a família – que já encontrou seu filho morto no Instituto Médico Legal. O caso foi estopim para uma série de mobilizações: no plano virtual, em maio, 800 instituições, coletivos e movimentos sociais construíram um ato virtual repudiando as operações policiais e denunciando o extermínio da população negra nas favelas. Nas casas legislativas circularam projetos de lei, na justiça correram processos. Ainda assim, nas favelas o que correu foi sangue de mais pessoas. A morte é uma presença inconveniente e que não vai embora fácil. No final de maio, num ato desesperado, a população foi ao Palácio Guanabara pedir paz. Em nenhum lugar do mundo viu-se uma manifestação presencial em meio à pandemia, já que a orientação básica é o isolamento social. O ato, organizado e protagonizado pelos movimentos negros, deu um recado: a população das favelas foi às ruas porque está sendo morta dentro de casa. As insurgências antirracistas que incendeiam as ruas e redes no nosso país são essenciais para a transformação total da sociedade e tem se apresentado como um dos principais pontos de resistência ao neofascismo.

Visibilizar as particularidades da pandemia nas favelas e periferias acentua as fissuras no discurso neoliberal de igualdade de oportunidades e questiona o mito da democracia ra-

cial. Também reafirma a necessidade de medidas enérgicas e imediatas para a preservação da vida com dignidade, que só podem ser formuladas e geridas por um Estado fortalecido e democrático, que respeite os direitos humanos para todos e todas. Não se resolve séculos de desigualdades em poucos meses, mas garantir direitos à população mais vulnerável orienta como atravessaremos esse momento difícil e indica quais são as possibilidades de futuro no mundo pós pandemia.



Ingrid de Mello Vorsatz

Ana Helena de Uzeda Barreto

Juliana Mendes de Lima

Renata Dahwache Martins

CONSIDERAÇÕES SOBRE A ATUAÇÃO DE RESIDENTES DE PSICOLOGIA EM UMA ENFERMARIA DE PSIQUIATRIA NO CONTEXTO DA PANDEMIA DE COVID-19

Pretende-se discutir e refletir sobre as consequências da pandemia de COVID-19 na enfermaria da Unidade Docente Assistencial de Psiquiatria do Hospital Universitário Pedro Ernesto (UDAPq-HUPE), um dos cenários de práticas do Programa de Residência em Psicologia Clínica Institucional do Instituto de Psicologia da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (IP-UERJ). A UDAPq-HUPE é composta pelos serviços de ambulatório, enfermaria e espaço de convivência, nos quais atuam profissionais de enfermagem, psicologia, psiquiatria, serviço social e terapia ocupacional.

A pandemia de COVID-19 provocou mudanças significativas na vida coletiva e individual, colocando em evidência uma série de desafios e incertezas. Isso afetou expressivamente a experiência das residentes de Psicologia em um serviço de atenção psiquiátrica de alta complexidade. Por um lado, estas chegaram ao Serviço com uma grande expectativa de inserção na prática clínica, por outro, sua atuação precisou ser revista diante de tantas impossibilidades e inseguranças geradas pela presente crise de saúde global.

Primeiramente, os dispositivos de assistência da UDAPq foram reestruturados levando em consideração sua organização. As atividades do Espaço de Convivência na enfermaria foram suspensas por um mês, sobretudo para pacientes externos do ambulatório que frequentam as oficinas e atividades terapêuticas. Também foi suspenso o cineclube mensal, atividade proposta pela Residência de Psicologia. A equipe multiprofissional foi reorganizada em escala de plantões diários, que acolhem urgências do ambulatório, bem como do hospital geral. O adiamento do atendimento dos pacientes ambulatoriais foi avaliado pela equipe e foram mantidos aqueles considerados instáveis ou em crise. Os atendimentos na Sala de Acolhida, dispositivo multidisciplinar que recebe pacientes de primeira vez encaminhados pela rede de saúde mental via SISREG, foram suspensos. A enfermaria teve o número de internações reduzido para conter uma possível disseminação do coronavírus, visto que o HUPE é um dos hospitais de referência para tratamento de doentes acometidos pelo COVID-19.

A carga horária presencial de todos os profissionais foi modificada com o objetivo de reduzir a aglomeração no Serviço. As residentes de Psicologia passaram a atuar em escala com carga horária presencial reduzida, complementando com atividades teórico-práticas, sendo mantida a supervisão por via remota. Essas mudanças coincidiram com o início do ano letivo da Residência e impactou sobretudo as residentes de primeiro ano, que ingressaram no Serviço em um momento atípico. Uma residente de Psicologia foi infectada pelo coronavírus, acarretando no seu afastamento por duas semanas. Outros profissionais da equipe também foram contaminados e precisaram se afastar de suas atividades temporariamente, afetando a continuidade do trabalho.

O atual contexto impactou concretamente a formação em serviço das residentes, que é a proposta das residências multi e

uniprofissionais em saúde, já que o campo de práticas ficou restrito devido à pandemia de COVID-19. As mudanças foram pactuadas e reavaliadas em diversos momentos tanto com a coordenação da Residência de Psicologia quanto com a chefia da UDAPq. Recentemente, as residentes voltaram a cumprir a carga horária integral, o que tem sido importante para o trabalho realizado junto aos pacientes e à equipe.

Quando a pandemia foi deflagrada no Rio de Janeiro, realizou-se rodas de conversa juntamente com a equipe abordando a prevenção e o cuidado, respeitando as normas de distanciamento social. A desorganização decorrente de uma crise na psicose ou do agravamento de uma neurose grave coloca o paciente internado em risco também com relação à contaminação pelo coronavírus, sendo preciso contornar cada situação clínica através da palavra, insistindo no uso de equipamentos de proteção individual e demais medidas de prevenção, conduta adotada pelos profissionais, pacientes e seus familiares. A dinâmica de visitas aos pacientes internados também foi alterada, sendo permitida apenas a presença de duas pessoas por vez, usando máscaras, após a higienização adequada e orientação quanto ao distanciamento de ao menos um metro e meio dos pacientes.

O uso de máscaras e cuidados com a higiene das mãos e de superfícies é uma questão delicada de se abordar com os pacientes internados, em crise. Um paciente tinha dificuldades relacionadas à imagem corporal devido a uma deformação congênita, dificultando sua adesão ao uso da máscara. Foi possível tratar dessa questão com o paciente, sem tentar convencê-lo do uso, ressaltando a importância dessa medida de proteção no contexto de pandemia e pactuando alguns momentos em que ele usaria a máscara. A partir disso, o paciente pôde dirigir um pedido a uma residente sobre o tipo de máscara gostaria de usar, possibilitando um trabalho. Assim, o paciente pôde se

adequar à utilização desse equipamento que, inicialmente, era problemático para ele.

Com o passar dos meses, o número de internações foi crescendo gradualmente. O perfil dos pacientes internados mudou, passando a incluir profissionais da saúde, sobretudo da medicina ou de enfermagem. Esses profissionais chegaram ao Serviço com queixas de intenso sofrimento psíquico relacionado às questões laborais ou ainda deflagrados pelas exigências impostas pela pandemia, tais como exaustão física e psíquica, uso ou abuso de substâncias psicoativas (neurolépticos, antidepressivos, álcool, dentre outras), e com receio de cometer erros durante a execução do trabalho.

É inegável que a pandemia de COVID-19 impactou direta e indiretamente a todos, em escala mundial. As residentes de Psicologia na UDAPq-HUPE enfrentam o desafio de se posicionar no trabalho diante de tantas adversidades, incluindo o risco à própria saúde. Foi imprescindível tratarmos da questão em equipe, em supervisão e institucionalmente para que pudéssemos encontrar balizas para nossa atuação.

Buscou-se aqui evidenciar os principais aspectos em nossa experiência diante da pandemia do COVID-19. Tratando-se da clínica e orientadas pela psicanálise, o trabalho nunca está dado de antemão: é preciso nos lançarmos nele, recolhermos os efeitos daquilo que pudemos fazer e retomar a partir da experiência em um segundo momento de trabalho, que é o da supervisão, espaço que se potencializou no atual contexto. Apesar das dificuldades e desafios que se colocam diariamente, tem sido possível realizar um trabalho clínico relevante para a formação em serviço nesse momento tão adverso.



Alessandra Silveira Ferreira
Isabela Gama dos Santos
Rafaela Antunes Fernandes Petrone
Rodrigo Souza de Lima Antas

O IMPACTO DA PANDEMIA DE COVID-19 NO CAMPO DE ESTÁGIO CURRICULAR EM PSICOLOGIA - UMA ENFERMARIA DE PSIQUIATRIA DA REDE PÚBLICA

A pandemia de COVID-19 afetou a todos de forma indiscriminada e singular. Enquanto estudantes de Psicologia e estagiários do Serviço de Psicologia Aplicada Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), tendo como campo de atuação a Unidade Docente Assistencial de Psiquiatria do Hospital Universitário Pedro Ernesto (UDAPq-HUPE), tivemos que rever as nossas práticas.

O estágio curricular Clínica do sujeito e atenção psicossocial supervisionado pela Prof^a Ingrid Vorsatz tem como finalidade a introdução do estudante de Psicologia em relação às práticas clínicas e institucionais em assistência psicológica no campo da saúde mental, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). Considera-se cada paciente/sujeito em sua singularidade, visando dar lugar à sua palavra bem como o fomento da autonomia dos sujeitos portadores de transtorno mental grave. O acompanhamento de cada usuário do serviço ocorre através de um trabalho clínico sob orientação psicanalítica.

Os graduandos que optam por ingressar nesse estágio, em um primeiro momento, entram em contato com a clínica da psicose e com o campo da saúde mental por meio de sua participação na supervisão semanal com os residentes de Psicologia que

atuam na UDAPq-HUPE. Esse exercício introdutório de escuta e de participação na discussão dos casos clínicos é fundamental e enriquecedor na preparação do estagiário para a inserção no campo de práticas. A partir do segundo semestre de estágio, o aluno de graduação se insere em alguns dispositivos terapêuticos da UDA de Psiquiatria, tais como, a Oficina Café e Poesia e a Oficina de Cerâmica, além de rodas de conversas temáticas ou livres, os cineclubes mensais seguidos de debates, passeios, entre outras atividades.

Em virtude do atual cenário da pandemia de COVID-19, a presença dos estagiários de Psicologia no campo foi temporariamente suspensa, assim como ocorreu com todas as atividades consideradas não essenciais pela UERJ. Assim, os estagiários que iniciariam sua prática na enfermaria de Psiquiatria do HUPE-UERJ se viram levados pelas circunstâncias a adiarem este encontro com a prática propriamente dita. A fim de evitar a contaminação pelo coronavírus e também a sua disseminação, os estagiários que já estavam inseridos no campo de prática não puderam continuar a frequentar a enfermaria da UDAPq-HUPE. Entretanto, o estágio continua sendo sustentado através de supervisões semanais por via remota, onde as residentes de Psicologia apresentam os casos clínicos que estão sendo acompanhados na enfermaria de Psiquiatria e todos participam das discussões, além de acompanhar as atividades que estão sendo realizadas no ambulatório e na própria enfermaria de psiquiatria pelas residentes e pelo staff do Serviço. Também são discutidos artigos, ensaios e livros que tratam da clínica da psicose e do campo da saúde mental, como por exemplo artigos sobre a reforma psiquiátrica brasileira e a Política Nacional de Saúde Mental, bem como o livro de Daniel-Paul Schreber (1903) intitulado Memórias de um doente dos nervos e o ensaio de Freud (1911) sobre este relato clínico intitulado Notas Psicanalíticas sobre um Relato Autobiográfico de um Caso de Paranoia (Dementia Paranoides).

Por ser um dos poucos estágios oferecidos pela universidade que contempla a questão da psicose e a atuação clínica no campo da saúde mental, este estágio se torna extremamente formador para os alunos de graduação, pois consideramos que o campo de saúde mental é um dos pilares para a formação em Psicologia, além de um importante campo de trabalho no futuro.

A escuta fundamentada na psicanálise em um dispositivo clínico institucional como a UDAPq-HUPE, a sustentação do lugar de sujeito do paciente psicótico e o trabalho em uma equipe multiprofissional são aspectos relevantes nesse estágio curricular. Além disso, insere o aluno na formação em serviço no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), visto que o Hospital Universitário Pedro Ernesto é um hospital público de grande porte e nesta epidemia se tornou um dos protagonistas no atendimento a pacientes com COVID-19.

No contexto da pandemia, essa nova forma de atuação no estágio traz alguns desafios que são de extrema importância para o nosso crescimento profissional e pessoal. Estamos lidando de maneira contínua com o manejo, tanto de questões pragmáticas - como o acesso à internet, a criação de uma nova rotina de estudos - quanto questões particulares inerentes a cada um - como com as angústias decorrentes da quarentena recomendada pelas autoridades sanitárias. Além disso, através dos relatos das residentes de psicologia os estagiários passaram a conhecer como atua um hospital em uma situação de pandemia através das orientações de higiene devidas e os tratamentos que são realizados juntamente com a atuação da psicologia em momentos de crise sanitária.

Algumas questões pragmáticas, como o acesso à internet, aparecem em diversos momentos como uma dificuldade para a realização das supervisões. No entanto, apesar de essas ques-

tões serem recorrentes, elas não têm sido um empecilho para a sustentação do trabalho.

É justamente em decorrência dessas adversidades somadas ao desejo de permanecer em contato com as atividades que estavam em curso que a manutenção do estágio, conforme as alterações descritas acima, emerge como um delineamento de ações que integram a prática e o conhecimento, impactando diretamente nesse novo modo de experienciar a formação acadêmica. É através desse balizamento que ocorre o estímulo a continuarmos em contato a nossa formação em Psicologia e, de alguma forma, dar um contorno a esta nova situação que se impõe a todos incluindo a revisão e a adaptação da rotina que tínhamos antes. Mais do que nunca, é de grande importância sustentar e reinventar o laço com o trabalho através deste estágio curricular. Como futuros psicólogos, estamos tendo a experiência de atuar levando em conta as dificuldades – e não apesar delas.



Rui Guilherme Freitas Souza Filho

SEXTA-FEIRA TREZE

Sexta-feira, 13. Foi num dia com título de filme de terror que ele receberia, no último tempo da aula na faculdade, a notícia de que talvez não houvesse aula na próxima 2ª-feira. Naquela sexta, ele e seus amigos bateriam papo na saída, ainda um tanto empolgados com a ideia de um fim de semana estendido.

No sábado, ele e seu amigo se exercitavam na academia e tiravam fotos para as redes sociais. Em seguida, almoçariam e passariam uma agradável tarde na praia com mais quatro amigos. No final da tarde se reuniriam com outros amigos para o aniversário de um colega e, de lá, iriam para a casa de uma amiga onde veriam o filme "Coringa". Mesmo sendo um filme "pesado", o clima na casa da amiga era de festa, com música, pizza e muitas gargalhadas, fotos e conversas até altas horas da madrugada.

Ao sair com uma dupla de amigos da casa onde estava, eles se empolgaram com as ruas vazias e, com uma sensação de segurança, caminharam muito, cruzando três bairros numa animada discussão embalada pela agradável brisa da madrugada. Quando viram, já estavam chegando em casa (todos moravam relativamente perto) e se despediram com abraços e a promessa de passar o domingo juntos. No dia seguinte os três se juntaram à grande turma que passou o dia inteiro à beira-mar, entre mergulhos e muita conversa. Ninguém falava em doença. Porém, na noite daquele mesmo dia, ele começaria a receber ligações.

A primeira foi de um casal de amigos que havia assistido aos noticiários do fim de semana e estava muito impressionado. Em seguida, de um parente que mora em Portugal com as mesmas preocupações, seguido de uma amiga que mora em Paris, assustada de ver as postagens dele em festas, restaurantes e na praia. Todos falavam sobre um vírus mencionado na imprensa, mas que para ele parecia tão distante quanto a China.

Nessa mesma noite de domingo, ele receberia o telefonema de sua aluna, anestesista que trabalhava para diversos hospitais, cancelando a aula de inglês que teria na manhã seguinte. Ela não se alongaria muito, mas não deixaria de mencionar o tal vírus como o motivo, pois seria por isso que ela trabalharia fora de seu horário usual.

Ainda feliz pelo animado fim de semana, ele aproveitaria o cancelamento, já que ainda sim receberia por sua aula, pois há um contrato de cancelamento com o mínimo de 24 horas de antecedência. Ainda alienado para o que estava acontecendo, ele passaria o dia todo na praia, curtindo manhã e tarde, quando normalmente estaria trabalhando e depois estudando. Como fazia toda segunda, ele passaria mensagens para seus alunos de forma a confirmar sua agenda de trabalho até sexta-feira à noite. Mas eis que para sua surpresa ele receberia ali, deitado sobre a areia do mar, uma chuva de cancelamentos – simplesmente todos os seus clientes estavam pedindo para não ter aulas naquela semana por conta da pandemia. Ele nunca tinha ouvido aquela palavra tantas vezes num só dia! Foi então que aquela amiga exasperada de Paris falaria com ele de novo, explicando que, na cidade onde ela vive, havia se estabelecido um verdadeiro clima de terror por conta do malfadado vírus. Foi então que, com todas aquelas informações que lhe vieram a contagotas, a decisão chegou: ligar para o último cliente para saber se ele queria ter aula e então conversar com sua família.

Profissional liberal, ele vive de suas aulas, de traduções e de seu trabalho como intérprete de inglês e francês em eventos. Seu aluno mais antigo – e também o mais querido – diria para ele: “Teacher, você pode continuar a me dar aula, mas a chance de eu contrair o vírus está entre 85 e 100%”.

Visivelmente abalado, ele procurou seus pais e pediu conselho a eles, que, do alto de sua experiência e com muita tranquilidade, disseram: “As coisas provavelmente ficarão muito estranhas daqui pra frente e, já que você pediu nossa opinião, achamos que o melhor é você parar com suas atividades e ficar aqui conosco. Ademais, com tudo que sabemos, achamos que as profissionais que trabalham aqui podem se tornar vetores de contaminação. Você precisará da gente e nós de você”.

Era segunda-feira, 16 de junho, e, desde então, passaram-se 100 dias do lockdown, uma quarentena em seu grau mais extremado, com isolamento total da sociedade presencial. Suas incursões à rua se limitariam somente a idas ao supermercado e à farmácia. A partir daquele dia ele trocaria os textos de tradução, os alunos e os eventos por água, sabão, muito álcool gel e uma série de materiais com os quais ele não tinha muita intimidade: louças, panelas, desinfetantes, cera de chão, rodo, vassoura e similares. Seu guarda-roupa também mudaria: de camisas variadas, várias calças e sapatos para um facilmente lavável par de Crocs, uma jaqueta preta impermeável, a mesma calça jeans e a adição de máscaras, luvas e um face shield, um tipo de escudo transparente que protege o rosto.

Nessa centena de dias sua roupa mais comum seria o trio pijama, regata e havaianas. Sua vista do mar seria só pela janela e seu momento de encontrar com os amigos somente pelo Zoom, seu maior aliado no combate ao isolamento. O convívio com seus pais ficou intenso: nunca antes, mesmo na infância, ele havia passado tanto tempo com eles.

A pandemia traria para ele uma redescoberta de seu mundo como filho e o contato com centenas de histórias que seus pais nunca tinham tido oportunidade de lhe contar. Ele descobriria seus dotes domésticos, teria tempo para ler os livros que nunca lera, ver os filmes que nunca vira e parar por alguns momentos no meio da madrugada para relembrar sua própria vida: seus amores da adolescência, seus projetos, sua primeira faculdade. E também recuperar o contato com velhos amigos que a ausência de tempo nunca lhe permitia procurar.

Quem diria que naquela sexta-feira treze aquele anúncio lá no último tempo da aula na faculdade traria tanta mudança para ele e para o mundo?



Andréia Maria Thurler Fontoura
Ana Paula Brandão Rocha (psicóloga)
Júlia Reis da Silva Mendonça (psicóloga)
Marcia Salim de Martino (psicóloga)
Rosângela Pontual dos Santos Lima (psicóloga)
Tânia Cristina Camacho Ventura (psicóloga)
Thábata da Silva Cardoso Luiz (psiquiatra)
Virginia Dresch (docente)

Ao longo de 2019, o Setor de Psicologia do Hospital Universitário Antônio Pedro da Universidade Federal Fluminense (HUAP/UFF) passou por muitas transformações. Organizando-se no sentido de tornar-se oficialmente um Serviço, agrupou psicólogos atuando em diferentes áreas do hospital e professores com diversos projetos, e promoveu sua integração numa equipe coesa que, reunindo-se regularmente numa sala própria recém conquistada, elaborou seu projeto e desde então, com a contribuição de uma psiquiatra que tem estabelecido conosco rica parceria, vem otimizando inúmeras ações. A Psicologia se recoloca institucionalmente!

Em Março de 2020, a pandemia do COVID19 coloca em cena mudanças importantes nas relações sociais e esse processo se intensifica. Tais mudanças produzem efeitos importantes na saúde mental das pessoas agora confrontadas com uma situação nunca antes vivenciada, que provoca medo, insegurança e convoca todos a uma reinvenção da forma de ser e estar no mundo.

Nesse rastro, a equipe, que possui grande parte dos profissionais dentro do chamado grupo de risco, estabeleceu um funcionamento em plantões presenciais e online, para promover proteção à sua saúde e, ao mesmo tempo, sustentar o suporte aos pacientes, familiares e profissionais do HUAP. Produção de cuidado para todos os envolvidos, um dos princípios da Humanização!

Criamos o PsiCOVIDa com a implementação de diferentes ações que foram sendo divulgadas junto aos diversos setores do hospital, a fim de que tomassem ciência de que as demandas de atendimento passavam a ser encaminhadas por mensagem a uma central responsável pela distribuição dos casos para as plantonistas.

Desde o início, o atendimento online nos apresentou desafios. Num dos primeiros acolhimentos à uma profissional de saúde, a ligação foi realizada sem vídeo, observando-se que o atendimento foi aos poucos ganhando corpo, na mesma medida em que foram surgindo no discurso trabalho, casa, família; inseguranças, medos, sentimentos de desqualificação. Interessante notar que insegurança, por exemplo, não é questão só do profissional de saúde. Todos nós somos afetados por essa nova situação! Os atendimentos com vídeo também guardam surpresas. Alguns pacientes não atendem, outras chamadas sintonizam mal, mensagens escritas substituem a escuta e o inusitado de ter uma conversa gravada pelo paciente se impõe como questão ética a ser pensada. Vamos tecendo esse novo contrato de encontro virtual!

Nos atendimentos presenciais, mais desafios: insegurança de entrar nas enfermarias, uso de paramentos apropriados para nos proteger nas aproximações. Relação e vínculos, nossos grandes objetos de trabalho, hoje precisando ser reconstruídos para sustentar nossas relações de cuidado para com nossos

pacientes e nós mesmos. Assim, nesse momento os “bastidores da clínica” se fazem mais presentes: como chegamos ao paciente, como a demanda se apresenta à equipe, os próprios processos institucionais que atravessam os atendimentos.

Ao mesmo tempo, a quarentena força a suspensão das visitas aos pacientes que estão internados, com ou sem COVID-19. Como acolher os familiares que não podem estar com seus entes queridos? Como minimizar a falta que aqueles internados sentem dos familiares? A tecnologia aparece como parceira, favorece a comunicação nas enfermarias através de aparelhos celulares e permite o desenvolvimento de um projeto de “visitas virtuais” no Centro de Tratamento Intensivo (CTI). Interessante pensar que assim a indissociabilidade entre a atenção e a gestão, tão cara à Humanização, aparece em ato! Com a finalidade de prestar um cuidado efetivo em tempos de crise, as equipes tiveram que pensar formas diferenciadas de trabalho e estabelecer parcerias com outras equipes, como na reorganização da jornada de trabalho de modo a diminuir as chances de contágio; e, o remanejamento de médicos do grupo de risco para a função de informar os boletins online aos familiares, evitando maior exposição.

Na mesma linha, profissionais integrados, o Setor de Psicologia consegue a doação de tablets para a realização das visitas virtuais e logo se pensa em projetar suportes para os mesmos e esses suportes são construídos pela equipe de manutenção do hospital. É o trabalho que nos convoca! Para a entrada no CTI, mais paramentação e a sensação é de estar entrando em uma aeronave que nos leva para uma outra dimensão, outro tempo. O novo gerando ansiedade: o ambiente, a dificuldade para respirar dentro da máscara N95. Pouco a pouco, vamos nos familiarizando e rostos, olhares e suas expressões vão se destacando daquele aparato!

Nas visitas virtuais, os pacientes lúcidos podem ver e conversar com seus familiares em chamada de vídeo. São muitas emoções: a alegria dos parentes que se reúnem para o encontro virtual, a gratidão daquele senhorzinho que tanto cativa a equipe com seu jeito doce, o alívio da mulher que tendo sido internada na véspera estava preocupada com os filhos, a ternura da mãe com COVID-19 que vê pela primeira vez, em vídeo gravado pela equipe da unidade neonatal, o seu bebê prematuro. Os pacientes sedados também são “visitados” através de áudios gravados por seus parentes e levados até seus leitos. Alguns demonstram serenidade ao ouvir a voz conhecida, expressam movimentos mais ou menos sutis. Outros não dão sinal algum. É a clínica que se amplia e, com a ajuda da tecnologia, conecta pessoas e produz cuidado e saúde.

Pensando nas famílias que perdem seus entes queridos em condições tão adversas, inclusive sem direito a despedidas em função do distanciamento social, inspiradas nas práticas dos cuidados paliativos, criamos a “caixa de memórias”, entregue às famílias dos pacientes falecidos, na tentativa de mediar e ajudar na elaboração do luto. Mais uma vez, atenção e gestão! Acolhimento aos familiares, entrega de uma caixa para guardar as lembranças de quem partiu e oferecimento de atendimento online num grupo aberto que visa dar suporte aos enlutados.

A pandemia, portanto, nos apresenta oportunidades de práticas de cuidado que podem permanecer quando tudo isso passar, sendo um analisador potente de pontos críticos que sabemos serem desafios no cuidado em saúde. E nos reafirma a vida quando, em meio a tanta morte, duas gestantes com COVID-19 têm seus partos antecipados. O choro desses bebês, livres do vírus, um misto de manifestação da vida e pranto pela morte, nos lembra de que a vida sempre pede passagem, apesar dos pesares.



Milena Saad Guimarães

Antônio Wilson Saad

A PANDEMIA E O SÁBIO MESTRE

Uma jovem brasileira, com tendência à alquimia, no século XX, sentia-se presa no tempo errado, morava no campo e gostava de explorar as transformações da natureza, aprendendo a usá-las a favor de si e do coletivo, em que estava inserida. No entanto, o sentimento de limitação a acompanhava e, para aperfeiçoar seus conhecimentos, encontrava regularmente com um lendário sábio mestre. Uns diziam que ele sabia do futuro, outros que ele conseguia transformar qualquer material em ouro. Certo dia, ela lhe pergunta o que é o tempo e ele descreve comparando-o como uma estrutura cíclica, a qual tudo tende a se repetir, mas em forma diferente, podendo a mesma pessoa passar por duas experiências extremamente semelhantes, mas nunca iguais. Após absorver a explicação, ela agradece e se despede, com um profundo olhar de admiração.

Um ano se passa e estamos em 1920, no pós guerra, com a pandemia da gripe espanhola tomando conta do mundo, disseminando mortes, angústias e medos. Desamparada, a jovem vai ao sábio mestre para perguntar-lhe o que seria do amanhã. Estaria a natureza tão raivosa da violência humana que retribuiu com mais violência? Existirá o dia em que o mundo se livrará desse caos? Sedenta pela resposta, então ouviu o mestre dizer:

— Para sabermos, teremos que avançar pelo menos mais um século, a fim de verificarmos se houve a transformação, onde prevalecerá a total solidariedade entre os seres humanos.

— Mas como faríamos isso? — perguntou a menina.

— Minha curiosa menina, eu a farei viajar no tempo para que você possa ser a testemunha presencial, de um dia, quem sabe, assistir a esta tão desejada transformação.

Século XXI, ano 2020. A jovem achava-se perdida nas ruas desertas da triste e vazia cidade do Rio de Janeiro. Todos os estabelecimentos comerciais se encontravam fechados. A pandemia do Covid-19 chegara ao auge de sua propagação.

A jovem sabia que para sobreviver teria de conseguir um trabalho. Com a testa franzida e sem entender, procura alguém para pedir alguma informação que pudesse guiá-la. Encontra um rapaz de bicicleta, carregando bagagem e, dirigindo-se a ele, pediu-lhe uma ajuda:

— Será que o senhor poderia me indicar onde eu possa conseguir algum trabalho ou um lugar para dormir ou descansar, eu não conheço ninguém e estou completamente perdida.

O rapaz que trajava uma espécie de uniforme, todo protegido dos pés à cabeça, com casaco, calça, botas, luvas, máscara e boné, de início estranhou aquela moça, totalmente sem luvas e máscara, correndo o risco de ser infectada pelo vírus que aterrorizava toda a cidade, ficou sensibilizado e procurou ser solidário com seu sofrimento:

— Olá, moça bonita. Boa tarde, tentarei ajudá-la, mas a situação está muito feia para todo mundo. Emprego é impossível. Como você vê, a cidade está em crise absoluta por causa dessa maldita enfermidade. Hoje fui obrigado a sair para trabalhar, sou um

mero entregador de compras e vivo, atualmente, de biscate. A senhora poderia trabalhar comigo, só precisa de uma bicicleta e disposição. É um pouco cansativo, mas dá pelo menos para não morrer de fome.

— Eu não tenho uma bicicleta e não tenho dinheiro para comprar uma.

— Não se preocupe. Posso apanhar a do meu irmão, pois ele está internado.

— Eu fico muito agradecida por todo esse carinho. É tão difícil encontrar tanta solidariedade. Eu aceito muito agradecida, de todo coração. Mas porque seu irmão está internado?

— Ele pegou o tal Covid-19, ele também entregava refeições em domicílio. Um dos funcionários estava contaminado e passou para ele. Sabe como é, muitos estão doentes, tenho medo, mas preciso manter a esperança. Estou vendo que você está sem máscara e sem luvas. São coisas indispensáveis, eu resolverei também esse seu problema.

E foi assim que a jovem conseguiu manter-se por quase um mês, antes de seu retorno, período esse em que, enquanto pedalava pela cidade, fazendo entrega das encomendas indicadas pelo restaurante, nas duas primeiras semanas, podia reparar não só a tristeza mas sobretudo o desencanto estampados na fisionomia dos transeuntes. Entretanto, com o declínio da incidência da pandemia, nas duas últimas semanas antecederes a sua partida, pôde evidenciar uma ostensiva mudança no comportamento dos habitantes que já transitavam, quase que livremente, pelas ruas, em virtude da flexibilização do rígido isolamento, que perdurara um bom tempo.

As pessoas pareciam menos tensas e uma atmosfera de solidariedade e de espontânea simpatia imperava entre os que já

pareciam ter voltado a normalidade. As buzinas estridentes dos veículos quebravam novamente o silencio da cidade.

A jovem de volta ao seu tempo e ao seu mundo, ansiava pelo encontro com o sábio mestre a fim de contar-lhe que observou ao final de sua viagem qualquer coisa de esperança na humanidade, porque, sem dúvida, em meio a tanta desgraça e sofrimento os povos já sentiam que não restava outra solução para a sua sobrevivência senão estarem mais próximos e solidários.

O mestre, satisfeito com o aprendizado da jovem, ponderou:

— Parece-me, minha querida discípula, que foi dado o primeiro passo em direção ao dia em que todos e, num abraço fraterno e universal, sem exceção, consagrarão a solidariedade entre toda a humanidade.



Caio Duarte de Almeida Pinto

Renata Fontinhas Pacheco

Michele Mariana Vieira Ferreira

AS (IM)POSSIBILIDADES DE ATUAÇÃO NA ATENÇÃO BÁSICA NO INTERIOR DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

O estágio de Psicologia nas Unidades Básicas de Saúde (UBS) de um Município do Interior do Estado do Rio de Janeiro começou a ser colocado em prática em dezembro 2019. O trabalho nas UBS foi desenvolvido por uma equipe de estagiários de psicologia, supervisionados por uma psicóloga, ambos vinculados à Prefeitura Municipal. Foi designado para cada estagiário uma unidade de Estratégia de Saúde da Família (ESF) para atuação, a qual, no presente trabalho, faz referência a um distrito marcado pela grande distância do centro da cidade e com prevalências de um grande número de pessoas vulneráveis socioeconomicamente.

Dentro dos diversos objetivos das ESFs, destacam-se: prevenção e promoção de saúde, desenvolvimento de hábitos de vida que potencializam a relação com o corpo em sua plenitude, prática de exercícios e a convivência em processos de rede. A Psicologia, neste espaço, pode contribuir com práticas de resistência à medicalização, à impessoalidade e à burocracia (CFP, 2019). Através da construção da porta de entrada dos usuários ao serviço de Psicologia, a população passou a encontrar atendimento nas ESFs a partir de encaminhamento médico (ou de órgãos do município), identificação da própria equipe da ESF e, também, por demanda espontânea, isto é, quando o paciente manifesta desejo pelo atendimento.

Para compreender as demandas e conhecer os (as) usuários (as) do território, iniciou-se um processo de triagem dos (as) pacientes para acolhê-los (as) e ouvi-los (as) em suas questões, necessidades e sofrimentos. Feito isso, salvaguardando as especificidades de cada caso, foi possível perceber um número considerável de mulheres idosas que fazem uso de ansiolíticos e que relatavam, com frequência: insônia, taquicardia, hipertensão, inquietação, irritabilidade e outros sintomas que caracterizam os transtornos de ansiedade. A maioria queixava-se da falta de oportunidades de lazer e cultura no distrito. Também eram frequentes falas sobre terem sido traídas pelo marido, problemas conjugais e arrogância dos companheiros.

Todas relataram possuir habilidades para a produção de artesanatos, dos mais variados: crochê, bordado, costura, tapeçaria, pintura. A maioria delas referiam não confeccionar há um bom tempo ou, fazerem menos atualmente do que há tempos atrás. Todas relatavam também que sentiam prazer em fazê-los e que ficavam “mais calmas” ou “é uma terapia para mim”. Mas, apesar disso, não foi narrado por nenhuma idosa a possibilidade de retomar a artesanania como estratégia para lidar com a ansiedade. Algumas relatavam uma impossibilidade financeira de retomar a confecção, já que para isso teriam que comprar material.

A construção de estratégias de prevenção e promoção deve considerar aquelas já utilizadas pela população, sendo um espaço propício para a troca de saberes e de abordagens de acolhimento, numa perspectiva psicológica de construção coletiva (CFP, 2019). Daí surge a proposta de reunir essas mulheres idosas de modo que elas pudessem, ou não, construir vínculos afetivos e dialogar/buscar saídas a várias mãos para suas questões e conflitos.

Foi iniciado, junto à enfermeira da unidade, uma busca por um espaço onde este e outros grupos pudessem acontecer,

já que a ESF possuía espaço reduzido. Após aproximadamente três semanas, uma escola se prontificou a ceder um espaço para o desenvolvimento da atividade. Porém, o início da pandemia do covid-19 inviabilizou o início dos grupos e trouxe a necessidade do isolamento social, especialmente, para essas mulheres que fazem parte do grupo dito de risco, e agora precisam passar ainda mais tempo em suas casas, medicadas e convivendo com seus maridos. A facilidade de proliferação do vírus em aglomerações, somado com a falta de recursos tecnológicos da população em questão, trouxe ainda mais um sentimento de impotência e de desesperança do que poderia a psicologia com grupos nesse contexto.

A necessidade do autocuidado na prevenção ao covid-19 trouxe à baila a discussão sobre cuidado mútuo, já que nesta pandemia todo cuidado de si representa também um cuidado do outro. Assim, apesar de isolar, o vírus traz à tona noção de coletividade e de comunidade, nos coloca em situação de igualdade e nos assemelha na necessidade de enfrentá-lo juntos, mesmo que isolados, nos fazendo apelo ao co-pertencer, a interdependência e a solidariedade (NANCY, 2020), dando assim esperanças de que há possibilidades futuras de reencontros, mesmo que com algumas medidas restritivas para prevenção.

A maneira possível encontrada para acompanhar essas usuárias durante a quarentena foi através de ligação telefônica para cada uma das mulheres, já que é esse o recurso que a maioria tem acesso. No contato telefônico, pôde-se perceber um agravamento dos sintomas relacionados à ansiedade durante o início do isolamento social. Com o passar do tempo, a maioria das mulheres, relataram que “se acostumaram” com as restrições. Nenhuma delas levantou as questões conjugais, talvez por estarem em casa, na companhia de respectivos maridos.

A proposta de criação deste grupo continua, mesmo que adiada e com algumas possíveis restrições futuras, como uma aposta numa prática orientada pela valoração do potencial comunitário, do poder local e dos saberes populares (NEPOMUCENO, 2008). Foi ratificado ao telefone a proposta do grupo e elas mostraram-se positivas e esperançosas em participar.

Anseia-se, a partir do grupo, pensar com a comunidade em saídas e respostas para seus problemas. Oferecer uma escuta comprometida com seu desenvolvimento, gerando uma tensão benéfica através de questionamentos, importante instrumento da Psicologia Comunitária. Como num processo clínico individual, numa escuta dos trabalhos com comunidade são apresentadas demandas (latentes ou manifestas), portanto, trabalhar com elas é questioná-la e entendê-la (STELLA, 2014).

Os eixos disparadores para a produção de questões se pretendem: feminismo, machismo, patriarcado, envelhecimento, adoecimento e saúde mental. Mas, tais questões só poderão se fazer por elas, e aí, será que machismo é uma questão? Será que desejam pensar as implicações de seus maridos no processo de seus adoecimentos? De que modo o artesanato poderá fazer-se de meio para tais disparadores?

Dessa forma, assim que possível a flexibilização do isolamento social, espera-se que através das linhas, tintas, panos, pincéis e artesanatos possamos costurar laços afetivos que possam articular encontros mútuos, potentes e transformadores para um viver menos adoecido e mais colorido.

REFERÊNCIAS

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Referências Técnicas para atuação de psicólogas (os) na atenção básica. 2. ed. Brasília-DF: CFP, 2019.

NANCY, Jean-Luck. Comunovírus. Jornal Libération. Tradução de Marcia Sá Cavalcante Schuback. 25 mar. 2020. Disponível em: <<https://bazar dot tempo. com. br/ comunovirus- de- jean- luc- nancy/>> Acesso em: 11 jun. 2020.

NEPOMUCENO, Léo Barbosa. et al. Por uma psicologia comunitária como práxis de libertação. PSICO, Porto Alegre, v.39, n.4, pp. 456-464, out/dez, 2008.

STELLA, Cláudia. Psicanálise e relações comunitárias. In: _____. (org.). Psicologia Comunitária: contribuições teóricas, encontros e experiências. Petrópolis, RJ: Vozes, 2014. p. 45-62.



Milena dos Santos Costa

A vista da janela é agora a única ponte para o mundo que antes nos parecia o eterno cenário de nossas vidas cotidianas. A janela que enquadra o que está perto, ao mesmo tempo que determina distância. É por essa mesma janela que hoje vejo a rua vazia. Uma rua que sempre foi sinônimo de movimento, com passos aflitos, carros apressados e conversas efêmeras. Agora, nela se faz presente apenas o silêncio e as gotas da chuva que caem. Penso nas tantas pessoas que, com demasiada urgência, percorriam tal caminho todos os dias. Onde cabe, hoje, tanta pressa? Será que encontraram, dentro de suas casas, espaço para a angústia de viver? Reflito um pouco e corrijo-me: será que há alguém que pense, de fato, em viver? Sinto que o ser humano nunca soube o que é a vida, pois esteve sempre ocupado tentando vivê-la.

O que será a vida? Por que será a vida? Não temos essas respostas porque muito provavelmente não pensamos em tais perguntas. Estamos constantemente distraídos pensando em produzir, na maioria das vezes, nem sabemos o quê. Definimos nossas vidas com nossos trabalhos e ocupações e, portanto, nos contentamos em existir para produzir. E produzimos desenfreadamente para que não tenhamos tempo de pensar se estamos vivendo. Produzir o que? Para quem? Para mim? Para um outro? O que ganho com isso? Ganho? Perco? Tempo? Dinheiro? Vida? Não sabemos. Aliás, não ousamos querer saber. Apenas seguimos as supostas normas, pois é aquilo que nos foi ensinado desde o

momento que nascemos, por outras pessoas que também foram ensinadas por pessoas que também foram ensinadas. Aprendemos e ensinamos a produzir, estudar e trabalhar, e ignoramos o que somos e podemos ser além dessas esferas.

Somos criados para sermos convenientes e nos orgulhamos de conquistar o nosso próprio cotidiano normal e esperado. E então crescemos, agarrados a essa ideia de vida. Assim existimos. E é seguro ali, por mais que não seja. É seguro, pois pensar na vida, significa lembrar que ela acaba. E a morte, por mais que seja a verdade mais absoluta, é algo que tentamos, a todo custo, esquecer. É um fato, vamos todos morrer. Mais precisamente, a qualquer minuto podemos todos morrer. E não há uma só pessoa que não saiba disso. Mesmo assim, nos acostumamos a seguir todos os dias sem pensar nesse assunto.

Agora, no entanto, a morte é evidente. Estamos sendo constantemente lembrados que ela existe. Não há como fugir. E todos os dias somos obrigados a admitir esse fato. Alguns tentam, a todo custo, disfarçar o medo e fingem não ver as notícias, não aceitam os dados, criam uma própria bolha de realidade paralela onde não existe perigo. Não os culpo. O real é pesado e é muito mais fácil recorrer a ignorância que o encarar.

Tudo o que está acontecendo no mundo agora não é algo a se elaborar do dia para a noite. Deixou e ainda deixará marcas em todos. O ser humano que se adaptou a existir se ocupando de produzir para assim não precisar se questionar sobre a vida e aceitar a morte, subitamente se deparou com um episódio onde a morte está escancarada e é obrigado a lidar com isso, pois sua produção foi interrompida da forma como lhe era habitual.

Acredito que o que traz maior angústia seja, na verdade, a vida. Essa que não conhecemos, que vai além do trabalho e nos lembra que somos seres carregados de individualidades e subjetiv-

vidades. E sim, morremos. Mas, apesar de a ideia da morte ser difícil de carregar, a morte por si só é, e simplesmente é. A vida, no entanto, não é. A vida se faz. A vida se constrói. E, o mais assustador, é que somos nós os responsáveis por construí-la. E agora, justamente nós, que nunca soubemos o que é a vida, precisamos indagar: o que passará a ser a vida? Como se dará essa nova maneira de existir?

Nessa atualidade em que o caos determinou que o cotidiano que conhecíamos não poderá mais ser, então, o que será? Vamos morrer, sim, a qualquer momento, como sempre se soube. Mas, em tempos que quebram toda conhecida normalidade do que entendíamos por existir, não posso deixar de questionar: vamos, finalmente, viver?



Carlos Eduardo Melo Oliveira

Clara Duarte

Luci Teixeira

Daniel Heiji Saito

Ana Cretton

CUIDANDO DE QUEM CUIDA

A pandemia se instalou em meados de março. Durante o mês de abril nos mobilizamos com outros psicoterapeutas, oferecendo atendimento voluntário, individual e em grupo, a fim de apoiar profissionais de saúde que atuam em hospitais e que enfrentavam na “linha de frente” a batalha diária contra o COVID-19. Um grupo de nove Assistentes Sociais (parte de uma equipe de um hospital público do município do Rio de Janeiro*) aceitou o convite e iniciamos os atendimentos no início de maio, propondo seis encontros semanais, via plataforma virtual (em função da necessidade do isolamento social). Éramos cinco terapeutas.

Nossa proposta não era abrir um processo terapêutico e sim acolher, ouvir, trazer segurança e conexão, oferecer algum tipo de estabilidade, orientação e organização, construindo vínculos seguros. Tínhamos como referência trabalhos com trauma, já que estávamos lidando com estados de estresse e de choque (por ansiedade ou paralisia) diante da disseminação invisível do vírus, o perigo da contaminação e tudo que se seguiu alterando a rotina da população.

A seguir, passamos à narrativa da experiência, propriamente dita, com a intenção de dar voz aos profissionais que eram atendidos. Suas falas são como testemunhos que representam outros profissionais da área da saúde e podem nos ajudar a olhar a pandemia sob o prisma de quem está lidando com a doença de perto.

Os depoimentos

Num primeiro momento, foi interessante a identificação que se estabeleceu entre nós, cuidadores de áreas distintas, ao ouvi-los: “O que mais gosto no trabalho são as histórias, compreender as histórias do outro e saber de que forma, dentro de tudo isso, posso ajudar.” Alguns foram mais específicos referindo-se à atuação do Serviço Social: “Gosto de poder contribuir, utilizar conhecimento técnico para contribuir com as pessoas na aquisição dos seus direitos (...) e fazer parte positivamente, buscar soluções.” Sentimos que, para eles, acessar esse lugar interno que diz respeito ao propósito de sua profissão, os fortaleceu para a interação conosco. Reconhecemos a importância do que vinham fazendo e nossa genuína admiração por eles.

Após acessarem seus recursos e capacidade interna de organização, convidamos o grupo a compartilhar o que estavam vivendo com a pandemia e em que poderíamos ajudar. O convite abriu as comportas das emoções e sentimentos: “É bom alguém ouvindo a gente que vive de perto o que é visto pela TV... isso traz um conjunto de emoções.” E aos poucos, algumas vulnerabilidades puderam ser expostas: “Medo de contrair a doença, medo dos colegas contraírem, medo de ser agente transmissor para a minha família. Medo e tensão são constantes.” “Pensar que eu poderia transmitir o vírus trouxe a maior angústia da minha vida.” “Fui contaminado e lembro do pavor ao receber o diagnóstico. Me angustio ao pensar que posso ter infectado pessoas. Sensação de impotência. Perdi uma amiga e sinto muita raiva quando ouço pessoas dizendo que isso não existe.”

Todos sabemos que os hospitais são locais de alta carga viral e esse contexto expõe os profissionais de saúde. Foi tocante sentir a solidariedade entre os membros da equipe: “É muito duro ver colegas se afastando por causa do adoecimento.” Perdas reais eram vividas: “Já perdemos seis no hospital e três estão entubados”. Uma ameaça que se aproxima: “No início, desespero e pavor. Pavor, a medida em que os colegas iam entrando de licença. Sensação de perda de controle. O que me deixa muito temerosa é morrer e deixar minha filha.”

Medo, pavor, impotência e angústia foram sentimentos recorrentes nesse momento de partilha, além de algumas situações extremamente delicadas: “Meu sogro faleceu de COVID no CTI e eu tive que dar a notícia ao meu marido. Nós também adoecemos. Sinto que não pudemos viver o luto e estou no piloto automático, parece que estou vivendo num filme.” “A pandemia começou na época do nascimento da minha neta. Tive pavor de transmitir a doença para a bebezinha.” Nascimento e morte, a vida que segue com seus desafios em meio ao caos da pandemia.

Pedimos que partilhassem o que foi significativo no nosso encontro e recebemos alguns feedbacks: “Senti muito acolhimento”. O que apontou que estávamos caminhando alinhados com nossa intenção. “Na nossa função, estamos sempre no lugar de quem está cuidando de alguém. Aqui no grupo, estamos sendo alvo do cuidado dos terapeutas. Nós ouvimos pessoas desesperadas e precisamos manter nosso equilíbrio. Às vezes parece que a mente está tendo colapso, dando apagão”. Partilhas sempre fortes e intensas. Estávamos de fato ampliando nossa escuta para longe do lugar de conforto de quem assiste o caos pela TV, como disse uma das pessoas.

Tivemos muita sorte em encontrar pessoas tão abertas, disponíveis e sensíveis para compartilhar esse momento conos-

co. Fizemos dinâmicas em subsalas em alguns momentos, formando subgrupos, gerando mais segurança para a expressão de questões de fórum mais íntimo.

Concluímos nosso relato com uma pérola que fala do senso de responsabilidade e da sensibilidade dessa equipe de assistentes sociais. “No dia das mães, o marido trouxe um buquê de flores para a mulher que estava internada na maternidade. As enfermeiras disseram que o buquê não podia subir de jeito nenhum. Mas eu consegui que ao menos uma flor fosse entregue.”

Na nossa equipe, o trabalho cuidadoso de preparação de cada encontro, a flexibilidade necessária durante os mesmos, a conexão inicial imediatamente antes e o debriefing depois, foram fundamentais para a constituição de um campo seguro de trabalho.

Todo o processo foi muito gratificante e respeitoso: o ambiente caloroso, a esperança despertada, a comunicação através de feedbacks construtivos, solidariedade com simplicidade e coerência. Acentuou em cada um de nós, a importância de respeitar o isolamento social, em honra aos profissionais de saúde e suas famílias, em respeito a tudo que estão vivendo e aos riscos a que estão se expondo. A eles nossa admiração e agradecimento.

* (Por respeito ao contrato de sigilo, optamos por não mencionar o nome da instituição).



Heitor Pontes Hirata

Ao olhar para minha imagem em uma das lives gravadas das quais participei desde que iniciou essa pandemia, dei-me conta: estou abatido demais! As olheiras escuras, o olhar distante, a expressão cansada... Tudo isso denunciava as poucas horas de sono, as horas excessivas em frente às telas, a rotina cansativa de lavar, higienizar, lembrar de cada protocolo de segurança anti-COVID.

Isso poderia ser um filme daqueles de pandemia, mas não é e está acontecendo agora comigo e com todas as pessoas. Os pensamentos pairam dentro de mim como nuvens no céu. Só que, nesse caso, é um céu carregado, com nuvens pesadas e trovões. Tudo isso estava traduzido naquelas olheiras e naquele olhar cansado. Pacientes, supervisionando, alunos... Será que todos estão vendo essa imagem cansada? O que todos vão pensar que sou? O psicólogo que não se cuida? Parei para refletir sobre meu autocuidado. Estou dormindo adequadamente? Estou me alimentando de forma razoável? Estou reservando alguns minutos de intervalo entre as sessões (online cansa mais)? Estou dizendo não para trabalho em excesso? Estou separando parte do dia para relaxamento e lazer? A resposta para tudo isso foi um decepcionante “mais ou menos”.

Tudo pode melhorar, desde o sono até o lazer. Mas por que deixei chegar a esse ponto? Como psicólogo me comprometi a agir em prol da saúde e qualidade de vida da sociedade e dos

indivíduos. Não posso deixar pessoas sem atendimento, preciso dar o exemplo para os alunos, pensei.

Ao mesmo tempo surgiu uma voz auto compassiva e disse que talvez querer ajudar a todos pode significar atrapalhar a mim mesmo. Todos estão sofrendo. Alguns mais, outros menos, mas muitos estão compartilhando a dor do medo, da tristeza, da frustração. Muitos querem viver e não ficar confinados em suas casas ou apartamentos.

Compartilhamos uma dor comum, a de ser humano em um cenário de “filme de pandemia”. Ninguém, neste filme, está 100% bem. Na verdade, muitos estão cansados, esgotados, angustiados e exaustos. Por que com o psicólogo é diferente? Estamos sim exauridos, mas isso não nos isenta de continuar tentando e se cuidando para poder cuidar de quem necessita de nós.

Ao ver aquelas olheiras e aquele olhar distante, toda essa reflexão atravessou meu pensamento. Vi ali o quanto importa a gentileza, o cuidado, o afeto comigo mesmo. Vi o quanto posso passar para os outros a ideia de que estou cansado e tudo bem, talvez eles estejam também. Não preciso da autocensura, mas também não necessito de autocondescendência. Não devo bancar o forte, que aguenta qualquer tranco, mas também não preciso me impor uma carga pesada demais. Esse pode ser o desafio do psicólogo não só no momento da pandemia, mas também fora dela.

Qual é o equilíbrio entre nossas vidas e o cuidado com nossos pacientes e nossa profissão? É saudável atender 20, 30 ou inacreditáveis 40 pessoas? Claro que tudo depende de cada um e não quero julgar as escolhas individuais. No entanto, é preciso refletir a respeito do cuidar de quem cuida. O psicólogo ou psicóloga precisa estar inteiro e presente para seus pacientes. Como é possível se está exausto? Aquelas olheiras foram necessárias para entrar em contato com a necessidade de autocuidado.

Mesmo tudo sendo muito difícil neste cenário de futuro incerto, onde ninguém sabe quando tudo ficará bem. É impossível estar totalmente sereno em meio à pandemia na situação social, política e econômica do Brasil. É impensável a calma diante de tanta violação, barbaridades e atrocidades dos representantes da nação. Mas isso tudo não significa que temos que acabar conosco pouco a pouco. A mudança requer autocuidado de nós. Somente psicólogos e psicólogas saudáveis podem lutar por si mesmos, por seus pacientes, por suas famílias, por seus amigos, pela Psicologia, pelo Brasil. Realmente, aquelas olheiras não me deixaram com boa aparência, mas vejo nelas um espírito revolucionário.



Mariangela Souza Venas

ERA UMA VEZ

Em um tempo não tão distante, havia um reino repleto de incoerências e inconsistências.... Aparentemente viviam todos felizes, era um mundo de muitas imagens, repleto de conexões virtuais e, declaradamente, sem fronteiras.

O encantamento desse mundo se dava por meio das redes sociais. Era algo absolutamente mágico, nunca antes vivido! As conexões eram fartas. Como se cada pessoa tivesse domínio sobre muitos, alguns até pensavam que tinham domínio sobre todos. As imagens mostravam belíssimas fotos, os melhores passeios, as férias incríveis, encontros espetaculares... e as comidas???!! Todas lindas e deliciosas em uma intensa profusão de cores e sabores!!!! Tudo amplamente divulgado nas redes sociais. As famílias também passaram a viver em função desse encantamento e perfeição. Nas fotos e vídeos, todos lindos, brindando e celebrando a união.... No dia a dia, em muitos casos, distanciamento e vazio no espaço que deveria ser de amparo e acolhimento.

Algumas pessoas começaram a estranhar tanta beleza e encantamento. Era como se tudo que fosse feio ou diferente não fizesse mais parte da realidade, como se nas entranhas daquele reino encantado houvesse um fosso capaz de engolir tudo aquilo que representasse infelicidade ou dor e, mesmo que, de alguma maneira, elas aparecessem rapidamente eram tragadas ou reapresentadas de, tal forma, que se transformavam em uma história boa para se contar. Um grande feito de superação

e sucesso. Nem sempre havia verdade, mas era um mundo de fantasia, a verdade não tinha – necessariamente – tanto espaço. O importante era que esse mundo sem fronteiras pudesse proporcionar toda espécie de contentamento e prazer. O prazer consumido avidamente e logo trocado por outro prazer, proveniente de outro consumo e outro e outro. Tudo estampado nas redes sociais. Como se fadas, elfos, unicórnios e anjos estivessem exclusivamente a serviço desse reino.

Mas... eis que no ano de 2020 uma bruxa surgiu e lançou um feitiço: determinou que todos se recolhessem, que todos voltassem para suas casas e de lá não saíssem. Não era mais possível tantos flashes e exposição. Houve gritaria e balbúrdia! Não foi fácil esse momento! Tudo se fez sombras, medo, tristeza, frustração vieram à tona aos borbotões. Como se o fosso que antes tudo engolia de repente revirasse suas entranhas e colocasse para fora tudo que havia devorado. Silêncio profundo; se fez noite e foi preciso retomar o caminho de casa que é morada da alma, do desejo e do sagrado. No princípio foi tarefa árdua, faltava autoconhecimento, faltava conhecimento do outro. Aquele mundo sem fronteiras agora estava demarcado pela presença do outro. Esse outro com quem se vivia, mas que muitas vezes se desconhecia. Acomodar interesses era uma tarefa árdua, exigia de todos abnegação, entrega, respeito, cuidado e atenção.

Sem a profusão de fotos e vídeos restou a conversa em volta da mesa e um olhar mais cuidadoso para o alimento do corpo, bem como da alma. Assim, foi no espaço da família que houve uma promessa de mudança. A família constitui o primeiro espaço de integrar e dar continente, ou seja, do estabelecimento do limite, que é fundamental para boa estruturação psíquica do indivíduo. Considerando que é na trama das relações familiares que podemos encontrar refúgio e proteção, o sentimento de pertencimento foi resgatado. O que se apresentou como ca-

tástrofe pôde ser vivenciado como uma crise, passível de ser contornado e organizado internamente. Não foi um processo mágico de transformação. Muitas vezes a selfie perfeita foi substituída por um olhar-se no espelho da realidade na esperança de encontrar um olhar acolhedor. Pouco a pouco foi-se percebendo que a sociedade do espetáculo e do excesso produzia uma alegria falsa, conduzia a uma alienação representada pelo descuido com a própria vida; pois o esforço contínuo em disfarçar a dor, tamponando o sofrimento com comida, bebida, drogas lícitas e não lícitas consumia a energia de todos sem dó nem piedade...

Os contos de fadas surpreendem com transformações mágicas: passarinhos que tecem os mais lindos vestidos, um beijo que desperta do sono eterno, um sapo que se transforma no belo príncipe. Mas, ainda que desde a mais tenra infância, haja fascínio pelo mundo mágico das histórias em que bruxas e fadas personificam as figuras do Bem e do Mal, onde o duelo entre essas forças permite às crianças lidarem com as emoções, como medo, tristeza, empatia, excitação, alegria, inveja e, a partir dessa experiência, conhecem e reconhecem sentimentos que permearão a existência no mundo real, sabemos que há muito mais complexidade nessa luta entre fadas e bruxas. Fora dos contos de fadas o que temos é a garantia de que há tempos de crise e tempos de ventura, visto que a vida é dinâmica e é nesse dinamismo que reside a beleza de viver.

E, assim, diferente dos contos de fadas, na pandemia do coronavírus não haverá varinha de condão, nem ratinhos nos porões do psiquismo para limpar e arrumar tudo de forma mágica. O ano de 2020 exortou a humanidade a olhar com mais cuidado para si e para o outro. O que cabe a cada um nessa história é a possibilidade de resgatar-se a si mesmo, limpar a sujeira que o fosso vomitou, encontrar recursos internos para acolher-se e acolher o outro: Todos! Os supostamente iguais e os diferen-

tes. Não deixar ninguém para trás. Não abrir mão do cuidado e da compaixão, visto que são essenciais no caminho de cura e resgate da essência humana. E abrir mão do consumo pelo consumo, especialmente do consumo do outro, nas relações tóxicas que têm marcado a contemporaneidade.

A partir da pandemia do coronavírus, a sociedade da atualidade precisará atravessar os pântanos lamacentos do preconceito e da intolerância em uma caminhada árdua até encontrar abrigo e proteção e, assim, celebrar a conquista, dar abraços, entrelaçar as mãos para tecer juntos o fio da vida...

Diferente dos contos de fada, na vida real a felicidade não é mágica, ela dá trabalho, ela precisa de cuidado...



Ellen Ingrid Souza Aragão

EU TRABALHO COM O INESPERADO...

No mês de fevereiro de 2020 o hospital onde trabalho, convocou uma reunião para orientar os líderes sobre uma pandemia mundial. A diretoria do hospital explicou não ser preocupante porque a mortalidade do vírus era baixa. Logo em seguida, muitos colegas, profissionais de saúde, passaram a compartilhar seus medos e apresentar sintomas físicos mediante este cenário. O sentimento de inadequação, preocupação, insegurança, ansiedade se tornaram os nossos companheiros diários. Difícil foi construir um enfrentamento saudável.

Naquele momento eu pouco sabia sobre o COVID-19, mas entendi que era a hora de conhecer esse sujeito. Ao iniciar as pesquisas sobre o vírus, encontrei matérias falando sobre o impacto emocional na população e especialmente nos profissionais de saúde em razão do isolamento. A curiosidade me fez um bem inestimável, nesse afã descobri materiais preciosos produzidos em outros países, orientando o trabalho de psicólogas (os) na epidemia do COVID. As publicações no Brasil surgiram em meados de abril de 2020.

A demanda da psicologia neste hospital consistia no atendimento a pacientes idosos, beneficiários do plano de saúde próprio, transplantes, cirurgias de grande porte e atendimento a urgências em geral. Nossas unidades de atendimento eram ambulatórias, enfermarias e Unidades Intensivas. A chegada do COVID-19, demandou direcionar uma das duas psicólogas do hospital, apenas para o atendimento destes pacientes.

Então, o primeiro paciente com COVID que atendemos, era um jovem na faixa dos 30 anos, afastado de sua esposa e do filho bebê. O seu pedido mais veemente era por notícias de sua família, o maior anseio era o mesmo anseio de sua família, contato. Ele repetia várias vezes que sentia medo, também perguntava se seria intubado porque sentia muita falta de ar.

Diante daquele homem tão jovem quanto eu, acometido por uma doença desconhecida e perigosa, eu entendia profundamente o lugar da psicologia nesse cenário. Eu enxergava genuinamente a necessidade de ter uma profissional “sem rosto”, coberto pelos EPI’s, mas com ouvidos capazes de abraçar, de acolher os medos e as angústias de alguém isolado de todos os afetos e contatos possíveis.

Os dias foram se passando, os números aumentando, a rotina de trabalho ficando exaustiva, os colegas ficando doentes e sendo substituídos, por pessoas sem nenhum entrosamento com a equipe. Eu, psicóloga precisava cuidar dos pacientes angustiados, das famílias assustadas, dos profissionais esgotados e de mim mesma.

Em pouco tempo o volume de pacientes chegou a um nível inalcançável, eram 18, 22, 25, 33, 40 pacientes e suas famílias necessitando de atendimento prestado por apenas uma psicóloga.

Como acolher o número máximo de pacientes por dia? Como não deixar desassistidas suas famílias? Como conhecer a demanda e estruturar o plano terapêutico para cada ser humano que vivia sem nenhuma dúvida o momento de maiores incertezas da sua existência?

Todos os dias eu experimentava a amarga sensação de não dar conta do recado. A imagem em vidro fosco foi aos poucos tomando conta de todos os espaços. Era necessário ter equilíbrio e precisão na tomada de decisão sobre quem suportaria melhor

a ansiedade, a ponto de não ser prejudicado e interrompido. Não eram apenas os pacientes que estavam sem respirar, todos nós estávamos sufocados pelos EPI's que provocavam dores e marcas, pela sobrecarga de trabalho, pelo medo de contaminar nossas famílias, pelo perigo de sair nas ruas desertas para trabalhar, etc.

As mídias em geral nos nomeavam heróis. Mas na prática ninguém fez graduação para herói. Aliás, ninguém sequer explicou qual seria o plano para o Brasil enfrentar essa pandemia de forma organizada. E enquanto algumas pessoas romantizavam essa tragédia, aplaudindo profissionais de saúde e fazendo homenagem nas redes sociais, nós pedíamos desesperadamente que as pessoas ficassem em casa.

Semanalmente minha psicóloga me auxiliava a refletir sobre o peso de estar nesse lugar, eram inúmeros os meus questionamentos: Era importante reconhecer a dor e o sofrimento do profissional que passa apenas a lidar com casos graves. A dor de quem ainda internado recebe a notícia do óbito de um ou mais familiares. A dor de quem é o principal provedor da família e está impossibilitado de trabalhar. A dor de quem é adulto jovem e teme ter usado toda sua vida trabalhando. E nesse momento, todas as leituras prévias, não foram suficientes para atenuar o sofrimento de pessoas calorosas, punidas pela impossibilidade de serem tocadas. A teoria sozinha não respondia a dor visceral, porque brasileiro é intensidade em tudo que vive.

O maior desafio do psicólogo nesse contexto é quando outros profissionais não conhecem e não valorizam o nosso trabalho. O número de profissionais que não reconhece o trabalho dos psicólogos é assustador. Por esta razão, não conseguimos em momentos críticos como esse, convencer nossos líderes da necessidade de mais profissionais que atendam a demanda de forma compatível.

Eu sobrevivi ao COVID-19, não me contaminei, tive o prazer ao longo desses mais de 100 dias de pandemia, ter dedicado mais do que minhas horas de trabalho. Eu dediquei os meus 13 anos de formação entre graduação, especialização, mestrado e doutorado, dediquei-me a estar diante de pessoas sendo uma pessoa, dediquei-me a enxergar quem estava diante de mim, não seu diagnóstico, dediquei-me a acolher as famílias, dediquei-me a criar redes de apoio entre os colegas de trabalho. E não, eu não fui heroína, eu fui sacrificada. Preta que sou encontrei meus recursos para (re)existir.

E desejo finalizar este relato agradecendo por tudo que aprendi na linha de frente, diariamente frente a frente com cada paciente, com cada familiar, com as minhas colegas de trabalho que criaram um ambiente acolhedor quando perceberam que eu também estava prestes a adoecer. Nós fizemos um trabalho lindo, mesmo para aqueles pacientes que morreram com COVID-19, porque eles também foram cuidados.

Porém, não somos heróis, não podemos dar as nossas vidas pelas vidas de outras pessoas. Precisamos ser capazes de lutar por um lugar para a psicologia na saúde onde sejamos respeitados e tenhamos condições de desenvolver o nosso trabalho de humano para humano. A cada um dos pacientes obrigada por me fazer acreditar.



Erika Coelho Miranda Soares

[SOBREVIVER E SOBRE VIVER]

Ao longo da pandemia há dias em que a vida parece não estar sendo vivida. Uma sensação de que você está fazendo apenas o suficiente para se manter vivo, como alguém que mantém os sinais vitais com a ajuda de aparelhos. Em dias assim, o olhar sobre tudo ao redor se torna pessimista, e um sentimento de desesperança toma conta. Os últimos recursos internos e externos são usados apenas para SOBREVIVER.

Ao mesmo tempo, em outros dias parece que toda a vividez do mundo habita em nós, como se fosse possível lidar com todo tipo de mazela lá fora, pulsando aqui dentro uma vida cheia de gratidão. Aproveitamos melhor as companhias, os sabores, as cores e os amores. Em dias assim, conseguimos significar cada experiência, marcando cada uma delas em nossas memórias, tomados pelo sentimento de que a vida faz sentido.

Porém, quando o tempo vira, quando dias claros viram cinza, a perspectiva muda. Vivi a perda de uma pessoa querida para o mal que nos assola nessa pandemia, e uma das coisas que o MORRER me confrontou é que acerca do amanhã sou uma completa ignorante. Fez-me sentir na “pele” que de fato há dores na alma tão violentas quanto dores físicas, e compreender que ter esperanças nas quais se apegar, pode ressignificar a dor. Finalmente, os tempos de incertezas revelaram que talvez a única certeza seja aproveitar e VIVER o tempo que nos é dado, no aqui e no agora.

Algumas experiências, como a da Pandemia, mudam nossa forma de enfrentar a vida. Contudo, cabe compreender que em todas elas não precisam ser removidas a nossa capacidade de VIVER, sob o risco de apenas SOBREVIVER.



Vera Maria Perestrello

A QUARTA FERIDA

Subitamente um clarão cegou a Humanidade.

O impacto foi tão forte e inesperado que ninguém percebeu a dimensão e, muito menos, sua extensão.

Não houve tempo para se preparar contra esse perigo avassalador que se propagava veloz e mortiferamente.

O espanto congelou as faces e acelerou a respiração. A angústia automática implantou o terror.

O inimigo era invisível. Muitas dúvidas quanto a ser algo vivo. Um vírus voraz e insaciável se disseminava em ondas cada vez mais enfurecidas, deixando um rastro sombrio em sua passagem.

O nosso dispositivo psíquico não conseguiu dar conta na velocidade necessária frente a esse não-saber generalizado.

Foi necessário falar muito e incessantemente sobre o que estava acontecendo, para que, minimamente, e bem aos poucos, o fenômeno fosse sendo inscrito no aparelho psíquico, para ser possível desenvolver em cada um a apaziguadora angústia final.

Enquanto o processo estava em curso, o indizível e o irrepresentável desnudavam o que não tinha forma. A face da morte era apenas um buraco negro que sugava os sonhos, as fanta-

sias e todas as possibilidades defensivas que nós, humanos, tínhamos construído ao longo da evolução.

Nos descobrimos completamente desamparados à despeito de todas as pretensas diferenças que nos separavam, fortalecendo alguns em detrimento de outros. A voracidade do vírus não respeitava a origem, classe, raça, religião, intelecto, posses e todas as discriminações imaginadas que alimentavam a ilusão de controle.

Nós, *homo sapiens*, que, apesar de termos sofrido as três primeiras feridas narcísicas da Humanidade, iniciada com Galileu, que nos tirou do centro do Universo; seguida por Darwin, que nos nivelou à todas as criaturas vivas; e, finalmente, por Freud, que expôs cruamente que sequer somos senhores em nossa própria casa, acabamos por sentir essa recente lesão, contagiosa e hemorrágica, que nos deixou em carne viva.

Tínhamos quase acreditado que de Sapiens havíamos nos tornados deuses, tal o controle sobre a Natureza que parecia existir apenas para nos saciar. Mas ela expôs brutalmente nossa castração e desferiu a quarta ferida narcísica da qual não devemos nos esquecer.

Em função disso, meus alunos – disse o professor – precisamos nos lembrar incessantemente daquele longínquo ano de 2020, quando tudo isso aconteceu. A morte é inexorável até para os deuses, mas só morre verdadeiramente aquilo que é esquecido...



Maryana de Castro Rodrigues

Katia Faria de Aguiar

Ingrid Moraes de Siqueira

Juliana Caminha de Lima e Silva

Vitória Ramos Santana

Vivyan Karla do Nascimento P. da Silva

PROVOCAR SOCIABILIDADES OUTRAS...

Era março. A pandemia do COVID-19 chegou provocando um curto-circuito em nossas vidas, nos colocando cara a cara com o funcionamento de um cotidiano acostumado, naturalizado, mas, principalmente, com o imprevisível e seus efeitos desestabilizadores de nossas referências. O distanciamento e o isolamento social interromperam o nosso movimento de reencontros na universidade e no colégio onde desenvolvemos o Projeto de Extensão “Juventudes e Processos de Escolarização: crises, obstáculos e invenções”. Nossa outra frente de ação, um pré-vestibular social, também teria sua rotina alterada. Até quando? Perguntávamos numa busca inglória por alguma previsão ou sinal de um possível retorno à normalidade.

Imaginamos que os jovens vestibulandos estivessem também cheios de perguntas nesse tempo de tantas incertezas geradas pelo vírus e agravadas pelo descaso necropolítico das diferentes instâncias de governo. As ameaças de contágio e as disputas em torno da manutenção ou não do Enem, certamente seriam fato-

res de agravamento das tensões já costumeiras do pré-vestibular. Precisávamos pensar na relação saúde mental e pandemia.

Quanto ao nosso projeto, nos vimos diante da desafiadora proposta de compor novos laços de forma virtual, dependendo do uso de plataformas e de certa disposição para repensar o funcionamento dos encontros. Como fazer de outro modo, sem perder de vista marcas do nosso trabalho? Marcas que dizem do nosso modo de atuar no campo educacional: o grupo como dispositivo, a composição de recursos visuais e a escuta ativa.

Acompanhamos as atividades do pré-vestibular social desde o início de 2019, mas assumimos o desafio de (re)criar nossa atuação. Refizemos nossos planos considerando dificuldade dos jovens para com a administração da rotina de estudos em casa, bem como para manter uma disciplina e autonomia ao lidarem com a ausência das aulas presenciais. Sobretudo, a falta do espaço de convivência e socialização presencial entre os alunos e com os educadores, que serviam como estímulo para os estudos, contribuem reforçando o processo de individualização das angústias concebidas pela atual conjuntura. Inicialmente propusemos duas frentes de trabalho: a primeira focada em contribuir para os estudos e a preparação para o vestibular; e a segunda em produzir cuidado de si e a manutenção dos vínculos afetivos mesmo à distância.

Elaboramos cartilhas informativas com temas como plano de estudos e métodos de estudo, buscando apresentar de forma simples as ferramentas disponíveis, sugerindo flexibilidade e adaptações possíveis diante da atual conjuntura. Quanto ao cuidado de si, fizemos uma seleção de sites, aplicativos, canais no YouTube e perfis de redes sociais já existentes que contribuíssem para tal, com foco em temáticas como exercícios físicos e meditação. Além disso, também divulgamos plataformas de interação virtual, para jogos coletivos, por exemplo, e realizamos uma série de sugestões de filmes e lives musicais.

Disponibilizamos também espaços de acolhimento individual para os estudantes que necessitassem, a fim de abrandar os efeitos das angústias intensificadas pelo período de isolamento e manejar ações possíveis.

Pensando em formas de motivar esses jovens e de proporcionar espaços de conversa sobre a graduação e o mercado de trabalho, fizemos um levantamento dos cursos que os alunos mais se interessavam e criamos o espaço “Pergunte ao universitário”. Nele, convidamos universitários ou profissionais recém-formados das respectivas áreas para que pudessem ter encontros virtuais com os alunos. Notamos que houve um positivo envolvimento de parte dos alunos que se engajaram nas atividades, além do aumento do desejo e motivação para seguir a área pretendida.

Em meio a esse momento de pandemia, o projeto de extensão também pôde se inserir em um novo espaço, que surgiu justamente de necessidades que emergiram no atual contexto. Um grupo de estudantes universitários, mobilizados pelo desejo de contribuir de alguma forma nesse momento, juntaram-se a fim de criar um pré-vestibular de caráter social que funcionasse de modo virtual, possibilitando o acesso de vestibulandos a uma preparação gratuita e que pudesse acontecer mesmo durante o período de isolamento social. A vontade de oferecer um trabalho que levasse em consideração não só a qualidade do ensino de conteúdos, mas que também se ocupasse da saúde dos estudantes, convergiu para o oferecimento de um espaço da Psicologia no pré-vestibular.

Os encontros acontecem através da plataforma Google Meet, em dia e horário combinados junto aos estudantes. As atividades são pensadas de modo a estimular ao máximo a participação ativa, por meio de perguntas, dinâmicas e uso de recursos visuais variados, que são possíveis de serem utilizados com a função de transmissão de tela presente no aplicativo.

Os temas são selecionados a partir do que os estudantes vão trazendo como questões a cada encontro, mas têm adquirido maior ênfase as temáticas que giram em torno das escolhas profissionais e projeções futuras. É possível perceber que os alunos têm se apropriado cada vez mais deste espaço, compartilhando suas inseguranças acerca de todo o processo de vestibular, mas principalmente sobre a dificuldade da escolha profissional, e também sobre alguns aspectos da vida pessoal, como dificuldades na relação familiar.

Apesar dos esforços para a adaptação e criação de espaços de acolhimento e coletivização em ambientes virtuais, a todo momento nos deparamos com dificuldades e obstáculos característicos desse modelo e que são de difícil transposição. O primeiro e principal deles é o acesso a esses dispositivos, diretamente ligado às condições sociais e estruturais que limitam o acesso à internet. Além disso, problemas comuns ao modelo virtual, como falhas de conexão e falta de um ambiente com poucos estímulos sonoros por parte de alguns, acabam limitando sua participação nos encontros.

As atividades descritas neste relato foram experimentações de uma equipe que também sofre os efeitos da pandemia, vivenciando momentos de desânimo e a sensação de não saber o que fazer diante da falta do nosso material primordial de trabalho: o encontro. Aceitamos a provocação reinventando a forma de nos encontrar, tornando as supervisões virtuais nosso principal espaço de construção do trabalho; intentamos também reinventar espaços-tempos de estar junto com os jovens vestibulandos, prezando pelo afeto de pertencer e favorecendo a ação de coletivizar as dificuldades impostas pelo atual cenário. Coletivizar, pertencer e provocar outros tempos, outras sociabilidades.



Larissa de Araujo Silva

BREVES REFLEXÕES AOS FUTUROS PSICÓLOGOS

É somente diante do inesperado, do novo que se apresenta, que despertamos dos nossos automatismos cotidianos, que tomamos consciência de nós e da nossa relação com o mundo. Foi assim, diante do caos que se instaurou em contexto mundial, que passei a me questionar sobre qual é o nosso papel como futuros psicólogos.

Sabemos que o Brasil é um país de profundas e históricas desigualdades sociais, o que vem se agravando ainda mais durante a pandemia.

Entre as medidas preventivas que adotamos, lavar as mãos com frequência e manter o distanciamento social são os principais cuidados que devemos ter, mas como garantir o cumprimento de tais medidas nas centenas de comunidades e periferias do nosso país, se em tais lugares, recorrentemente, não há acesso a água encanada? Como manter o distanciamento social em casas onde vivem famílias inteiras em um ou dois cômodos? O que a Psicologia Social/Comunitária tem a nos dizer sobre isso?

Nas redes sociais, milhares de pessoas utilizaram a hashtag “Fique em casa”, mas como o Senhor João e a Dona Maria podem ficar em casa, se necessitam trabalhar para dar o que

comer aos seus filhos? Eles devem escolher entre morrer de fome ou morrer de Covid? O que a Psicologia do Trabalho vem discutindo sobre essa questão?

E quanto a população em situação de rua? #Fiqueemcasa? Mas que casa? O que é Covid? É possível que essa população possa adotar as medidas de higiene? Qual é o papel da Psicologia da Saúde frente a essa situação?

E sobre a garantia ao acesso universal a educação em tempos de ensino remoto? Como garantir um direito fundamental da nossa Constituição Federal de 1988, se muitos estudantes não possuem acesso à internet, nem local adequado para estudos dentro de casa? A educação deixará de ser um instrumento de mobilidade social para ser instrumento de exclusão? Qual é o posicionamento da Psicologia da Educação/Escolar frente a esse debate?

Vocês, futuros psicólogos, podem estar pensando que tais questionamentos não nos cabem, mas que tipo de profissionais seremos se não considerarmos a totalidade que envolve e impacta a existência do sujeito? Afinal, é o Senhor João e a Dona Maria que receberemos em nossos consultórios com todas as suas implicações e seus atravessamentos sociais. A Psicologia Clínica está preparada para isso?

A prática do psicólogo, independentemente de sua área de atuação, vai muito além de conceitos e técnicas, ela deve assumir um caráter crítico e reflexivo frente aos desafios de sua sociedade, o sujeito não se dissocia de seu contexto, ele impacta e é impactado nesse todo, e é o produto dessa dinâmica que vamos nos deparar em nosso trabalho. Frente ao atual panorama, estamos caminhando para um mundo novo,

para novas formas de relações, para novos sentidos de afeto, e diferentes maneiras de organização da vida. Que desdobramentos isso nos trará em nosso futuro exercício profissional?

Que nosso contexto atual seja potência para fazermos profundos questionamentos em nossas práticas e direcionamentos, objetivando uma psicologia que vise a totalidade das relações humanas e como isso se desdobra em todos os seus campos de atuação.



Danielle Flavia Oliveira Queiroz Camilla Quintanilha da Silva

LAÇOS, TECER E SUSTENTAR: SOBRE A PRÁTICA DO PSICÓLOGO HOSPITALAR EM UMA UNIDADE DE REFERÊNCIA PARA TRATAMENTO DA COVID-19

Hospital Municipal Luiz Palmier

“...faço análise porque é do que o paciente necessita. Se o paciente não necessita então faço alguma outra coisa”.
Winnicott (1965d-b, p.152)

Atravessamos a pandemia da COVID-19, doença causada pelo novo coronavírus. A OMS declarou em janeiro de 2020 que o surto da doença constitui uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional. No Brasil, dados alarmantes do Ministério da Saúde apontam que em 16/06/2020 já ocorreram 42.241 mortes, e 923.189 casos confirmados, o que coloca o país na segunda posição no ranking mundial do número de óbitos. Em São Gonçalo, município do Rio de Janeiro, dados da Secretaria Municipal de Saúde contabilizavam neste mesmo dia 291 óbitos e 994 casos confirmados.

A rapidez com que a doença avança e o percentual alto da população que necessita de suporte hospitalar, fez com que rapidamente muitos municípios se organizassem para criar estruturas de cuidado exclusivas para tratamento da COVID-19. As autoras deste documento atuam em uma Unidade Hospitalar, localizada no município de São Gonçalo e pretendem relatar situações da prática realizada pela Equipe da Psicologia.

No HMLP/Hospital Municipal Luiz Palmier, a equipe da psicologia é composta por profissionais plantonistas, diarista e rotina. Aqui relataremos especificamente o trabalho realizado pela psicóloga diarista que, em conjunto com a Coordenação do setor e toda equipe, vem buscando garantir um cuidado em saúde de excelência.

A COVID-19 é uma doença infectocontagiosa, por isso trouxe como um dos principais desafios o fato de que os pacientes internados necessitam do isolamento, ou seja, não podem receber visitas ou ter acompanhantes. A hospitalização já pode acarretar sofrimento psicológico ao paciente, estando isolado a chance de isto ocorrer aumenta.

A psicologia hospitalar além de estar atenta ao sofrimento que pode surgir em decorrência da doença e da hospitalização, também exerce um papel muito importante com a Rede de Apoio do paciente. A Coordenação da Psicologia do HMLP vem implementando práticas humanizadas de assistência que visam reduzir o dano psicológico que pode emergir em uma internação.

Diariamente, uma psicóloga realiza atendimentos, oferecendo uma escuta qualificada e fazendo um levantamento das necessidades. A partir disto, oferece-se a contribuir para criar um canal de comunicação entre o “dentro e fora do hospital”, entre pacientes e sua Rede de Apoio. Esta comunicação abrange tanto informações de ordem prática quanto afetiva.

Todas as manhãs a psicologia adentra as enfermarias e CTI's levando consigo cartas, áudios e vídeos. São mensagens de amor, de otimismo, orações, dúvidas sobre como resolver pendências de ordem prática. O efeito sobre o estado emocional dos pacientes é nítido, a emoção ao receber notícias, ao perceber o tanto de pessoas que desejam por sua recuperação, a gratidão por podermos amenizar a saudade, as preocupações e a solidão. Ao final das mensagens, o atendimento sempre se desdobra para

uma conversa sobre diversos assuntos, sobre seus familiares, seus medos, perdas, etc. O psicólogo assume uma postura discreta, para dar lugar ao “encontro” do paciente com seus entes. Assim como define Winnicott, o início deste texto, outra coisa fazemos quando é essa a necessidade, sem deixar de ser psicólogo.

Do mesmo modo que os pacientes recebem suas mensagens, o psicólogo também recolhe com ele suas dúvidas e seus recados, frequentemente agradecem, fazem declarações de amor, e muitas vezes falam da preocupação com um familiar que também teria apresentado sintomas no momento em que se deu a internação. O movimento inverso então é feito e os psicólogos plantonistas fazem ligações diariamente para contato com as famílias, nosso lema é: nenhum detalhe é insignificante, nenhum pedido ou recado não é importante ou urgente!

Por fim, para tentar resumir uma prática muito rica em poucas palavras, destacamos que em muitas situações o psicólogo é a pessoa capaz de realizar uma última troca de mensagens entre paciente e familiar. Infelizmente os óbitos ocorrem, o que traz para esse trabalho uma relevância ainda maior, já que pode ser um último recado, um último pedido, uma última carta. No fim de maio, foi lida uma carta pela psicóloga, uma carta de amor, escrita por R, um senhor de 60 anos, casado há 26 anos com M. R. que cuidadosamente escreveu para sua mulher que estava internada em uma enfermaria, quatro páginas de um texto emocionante. M, muito simpática, se emocionou com a carta, contou sobre o longo casamento de mais de duas décadas. Conversaram, M. e a psicóloga, esta explicou que anotaria sua resposta à carta, que seria transmitido o recado a R.

M. diz: — Diga para ele ficar bem e em paz! Peça que ele cuide de tudo! Diga a ele que agradeço a ajuda dos vizinhos, que me auxiliaram nesta internação.

A psicóloga: — Mais alguma coisa?

M.: — Não, só quero mesmo ser grata com todos que me ajudaram. Agradeço a você e a equipe do hospital.

M. foi transferida para o CTI naquele mesmo dia, precisou ser sedada e entubada. M veio a óbito poucos dias depois. O recado foi transmitido para R. no mesmo dia em que ela foi atendida. Foi oferecido o suporte a R, que apesar de seu sofrimento, pode reconhecer a importância de ter escrito para M. e agradeceu.

BIBLIOGRAFIA

MINISTÉRIO DA SAÚDE, (2020). In: <<http://www.coronavirus.saude.gov.br/>> Acesso em: 16/06/2020

OPAS/OMS, BRASIL, Organização Mundial de Saúde. (2020). Acesso em: 16/06/2020 In: <<http://www.paho.org/pt/covid19>>

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO GONÇALO (2020). Acesso em: 16/06/2020 In: <<http://www.saogoncalo.rj.gov.br/>>

Winnicott, D.W. (1965d-b). Os objetivos do tratamento psicanalítico. O Ambiente e os Processos de Maturação. Porto Alegre: Artes Médicas, 1994.

SOBRE AS AUTORAS

* Camilla Quintanilha da Silva, é psicóloga clínica e hospitalar, Coordenadora do Setor de Psicologia do Hospital Municipal Luiz Palmier/ COVID-19, na cidade de São Gonçalo/RJ.

** Danielle Flavia Oliveira Queiroz, é psicóloga clínica e hospitalar, Especialista em Saúde Mental. Atua como diarista no Setor de Psicologia do Hospital Municipal Luiz Palmier/ COVID-19 e plantonista na Maternidade Municipal Dr. Mario Nijar, ambos em São Gonçalo/RJ.



Sabrina Varella Soares

Arthur Teixeira Pereira

A CIÊNCIA E A ARTE COMO FORMAS DE CONTORNO AOS EFEITOS DA PANDEMIA DE COVID-19

O atual momento de pandemia de COVID-19 traz em si a imprevisibilidade no que concerne aos seus possíveis efeitos, afetando cada um de forma singular. Sua gravidade implica em impactos profundos em nosso país e no mundo, que se expressa no fato de que milhares de vidas vêm sendo ceifadas, em sua maior parte sem a possibilidade de uma despedida digna, pois o isolamento social — necessário enquanto principal medida de enfrentamento ao novo e letal coronavírus —, impossibilita o encontro presencial com o outro. A pandemia também acarreta uma ruptura em nossas atividades acadêmicas, impondo limitações e desafios. Enquanto bolsista de Iniciação Científica e voluntário do projeto de pesquisa “Psicanálise e literatura: Freud e os clássicos” coordenado pela Prof.^a Ingrid Vorsatz no Instituto de Psicologia da Universidade do Estado do Rio de Janeiro, consideramos que a suspensão das atividades acadêmicas não essenciais na Universidade impôs limitações às nossas atividades na referida pesquisa.

As reuniões de pesquisa passaram a ocorrer remotamente, o que teve efeitos na dinâmica da mesma, pois passou a ser mediada por microfones, telas e seus entraves, o que nos faz refletir acerca da importância da dimensão da presença, sustentada em ato, para o trabalho.

Há ainda a consideração de que todos os participantes da pesquisa estão sendo atingidos pelas intercorrências do atual cenário de crise sanitária. Foram propostas atividades complementares, tais como apresentações teatrais por via remota, a produção de resenhas sobre exposições virtuais, filmes e documentários, entre outras que têm um caráter cultural inerente à proposta da pesquisa. Tais atividades fornecem subsídios para as atividades de pesquisa mesmo em um contexto adverso, possibilitando sua sustentação não presencial.

Isso nos aproxima das discussões a que nos debruçamos na referida pesquisa a respeito da articulação interdisciplinar do campo da psicanálise com o da literatura. Freud (1930/2010), em seu ensaio “O mal-estar na civilização”, ao discutir a busca do homem pela felicidade, destaca que há um mal-estar constitutivo, fruto de três diferentes fontes: o corpo, a natureza e a relação com os outros homens. Destacam-se, aqui, a primeira e a segunda fonte, cuja imprevisibilidade — como a atual pandemia — afeta o nosso corpo e o laço social, provocando sofrimento e mal-estar. Para lidarmos com isso, Freud entende que procuramos atividades paliativas; cita a arte como uma gratificação substitutiva, uma espécie de válvula de escape. Vemos, assim, a importância da cultura no enfrentamento dos impactos causados pela pandemia de COVID-19.

As atividades de pesquisa têm sido fundamentais não apenas para a manutenção do projeto, mas também para a lida com o atual momento. Trabalho e arte convergem, auxiliando-nos a contornar a angústia e a dar um sentido para esta experiência.

Freud, em uma carta a Einstein intitulada “Por que a guerra?” (1932/2010) afirma que o edifício da sociedade humana, é, em grande parte, sustentado pela identificação, isto é, pelo laço que se estabelece entre as pessoas. Enquanto estudantes da graduação neste cenário, compartilhamos um laço de traba-

lho através da pesquisa na qual nos inserimos. Por outro lado, também compartilhamos a angústia frente a perspectiva futura, a partir da impossibilidade de traçarmos planos no âmbito da formação acadêmica. Há ainda a especificidade de um de nós estar no último ano da graduação. A pandemia de COVID-19 suspende tanto as atividades presentes como as perspectivas futuras quanto à conclusão do curso no ano de 2020, bem como em relação a novos projetos profissionais e acadêmicos.

A incerteza relativa ao futuro e a angústia decorrentes desta experiência são obstáculos para a confecção do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), pois o contexto atual dificulta o acesso a fontes bibliográficas, visto que não há acesso às bibliotecas físicas e a mobilidade encontra-se reduzida devido às medidas de isolamento social preconizadas pelas autoridades sanitárias, dificuldades que compartilhamos em relação à realização do trabalho de Iniciação Científica.

As reuniões de orientação por via remota contornam essas dificuldades, possibilitando a constante (re)inserção no trabalho de pesquisa e de escrita. A participação no referido projeto como bolsista voluntário de Iniciação Científica contribui para a confecção do TCC, visto que esta é fruto do percurso traçado na referida pesquisa.

Também coloca-se a questão de não sabermos em que momento será possível o retorno das reuniões presenciais da pesquisa, o que anuncia o desafio de pensarmos um modo para mantermos este laço de trabalho, compreendendo que tal retorno contará com limitações visando à proteção de todos os participantes enquanto a crise sanitária persistir. Em seu breve artigo intitulado “Transitoriedade” (1916/2018, p. 224), Freud faz a seguinte afirmação acerca dos anos iniciais da Primeira Guerra Mundial: “Ela roubou muito de nós, o que amávamos e nos mostrou a caducidade de muitas coisas que acreditávamos es-

táveis”. Vemos que o atual cenário também poderia ser descrito nestes termos, devido ao seu caráter precário e instável. Embora acarrete uma série de desafios, também revela a importância do trabalho e do laço social na sustentação da vida. Apesar das dificuldades que atravessamos, a experiência que temos vivido no projeto de pesquisa tem um caráter formador no que concerne a possibilidade de um trabalho com maior abertura ao que se impõe como real.

REFERÊNCIAS

Freud, S. (2010). O mal-estar na civilização. In: S. Freud, Obras completas (Vol. 18: O mal-estar na civilização, novas conferências introdutórias à psicanálise e outros textos [1930-1936], P. C. de Souza, trad., pp. 9-89). São Paulo, SP: Companhia das Letras. (Obra original publicada em 1930).

Freud, S. (2010). Por que a guerra? In: S. Freud, Obras completas (Vol. 18: O mal-estar na civilização, novas conferências introdutórias à psicanálise e outros textos [1930-1936], P. C. de Souza, trad., pp. 237- 250). São Paulo, SP: Companhia das Letras. (Obra original publicada em 1932).

Freud, S. (2018). Transitoriedade. In S. Freud, Obras Incompletas de Sigmund Freud - Arte, literatura e os artistas (E. Chaves, trad., pp. 221-226). Belo Horizonte, MG: Autêntica Editora. (Obra original publicada em 1916).



Paulo Antonio de Oliveira Muniz

QUESTÃO DE RESPIRO

“Não consigo respirar”, dizia George Floyd, de 46 anos, na noite do dia 25 de maio, deitado e enforcado no chão sob a regência de um policial em Minneapolis. Imediatamente, tal ato me colocou a pensar: do que se trata o respirar? Sendo um movimento natural do corpo humano, de inalação e expiração de ar, trocas gasosas, este gesto espontâneo é um direito universal – algo que não pode ser comercializado, nem mesmo monetizado. Todos têm acesso ao oxigênio, é um direito natural à existência.

Se a todos foi permitido o direito de respirar, por que a George Floyd este gesto foi negado? O que nos faz pensar que um corpo nascido no nosso planeta não teve o seu direito resguardado? Em quais condições é preciso se enquadrar para que você não respire? Em caráter conclusivo, basta afirmar a máxima crua: George não pôde respirar por ser um corpo preto.

Historicamente, quem é preto nunca pôde respirar normalmente, pois nossos corpos foram primordialmente impostos à lógica da sobrevivência; e é preciso que não respiremos para fins de salvaguardar a estrutura perversa e sócio-historicamente pré-estabelecida, cenário à lá Casa Grande e Senzala. À luz do racismo entranhado na carne, ao corpo negro não é permitido o pleno viver. Nos fazem morrer em todas as instâncias, seja na rua, como George, ou dentro do conforto da sua própria casa, como João Pedro. O que é o respirar senão mera ilusão?

Esta ilusão tem se tornado ascendente, sobretudo agora quando, coincidentemente, nos situamos em tempos de pandemia, a maior dos últimos cem anos. Estamos diante de um vírus letal, o SARS-CoV-2 (COVID-19), que se espalhou pelo mundo estabelecendo novas formas de sociabilidade. Um vírus que se alastrou enferrujando as engrenagens de um sistema capitalista e neoliberal já em progressiva falência. Para além de aspectos econômicos, algo neste vírus é importante de se notar, especialmente em relação aos sintomas: por ser uma doença respiratória, ela acomete principalmente o respirar. Dilacera os seus pulmões e impede que você respire normalmente. Pela primeira vez em um longo tempo, todos têm experimentado estados de medo e ansiedade pela contaminação de algo que faz sua respiração ser interrompida. Por um longo período na história recente não se via um isolamento social tão rígido (para quem pode fazê-lo); a interrupção do contato em níveis estratosféricos que não permite nem mesmo um simples abraço. Nesse sentido, cabe outra reflexão: quem sempre pôde respirar normalmente?

Casos como os de George Floyd e João Pedro, em meio à pandemia, nos revelam que o respirar, para quem é preto, é político; para quem é branco, o respirar se configura como crise sanitária. O mundo é interrompido quando o branco não pode respirar, mas nada se altera quando mais um preto é enforcado. “Estamos todos no mesmo barco”, ouvi dizer em uma reunião recente com colegas da universidade. Estamos mesmo, de fato, no mesmo barco? Acredito veementemente que não; estamos em um barco, no mesmo mar, cujo iceberg é a COVID-19 e os mais descartáveis são os mais pobres e pretos.

George Floyd foi assassinado sem ar em uma crise sanitária que te impede o respirar. João Pedro também. Para ambos os crimes, que não se tratam de excepcionalidades, é preciso reafirmar: para quem é corpo preto, a sócio-história nunca permitiu

o respirar. Corpo que vive constantemente em medo de ser morto a cada 23 minutos. Corpo que sempre experimentou este estado de medo e ansiedade por se ter pele preta e por querer viver livremente, sem que um policial cruze o seu caminho e impeça o seu respiro. Quem tem direito ao respirar? Será que todos sempre tivemos?

Ser preto é estar permanentemente no grupo de risco, sobretudo diante do necrofascismo em plena pandemia. É o grande paradoxo do nosso tempo, interligado a um passado não-tão-distante que se apresenta pungente na pele. A palavra para hoje é ódio, mas para o futuro que se faz agora é mudança.

E para os brancos, cabe aqui mais um recado: bem-vindos ao barco. E acomodem-se, porque ele é negreiro e está prestes a afundar.



Erick da Silva Vieira

PISTAS PANDÊMICAS PARA UM FUTURO PÓS-NORMAL

“Eu não tenho tempo!”. “Se meu dia tivesse mais que 24 horas, eu seria mais feliz”. “Mas a correria é normal, não é?!”. Se você esteve em convívio social nos últimos tempos, em qualquer lugar do mundo, já disse ou ouviu alguém dizer essas frases ou algo parecido. A vida considerada “normal” parece ser aquela em que os projetos individuais tomam tanto tempo dos seres humanos que, paradoxalmente, o pedido por mais tempo é um dos poucos que temos tempo de fazer. Entendendo que mais tempo não é possível, somos convidados a sempre pensar sobre os modos como o utilizamos – e aqui já se denuncia essa perspectiva utilitarista do tempo, ou seja, algo que nós usamos ou deixamos de usar – e a repensar as prioridades que determinam nossas ações.

Com o acontecimento da pandemia decorrente do contágio pelo novo coronavírus, poderíamos pensar em dizer que o cenário se inverteu radicalmente – e pensemos acontecimento não como algo que simplesmente acontece, mas como um fenômeno capaz de alterar de forma significativa os fluxos da vida. Convocados a nos manter em casa para cuidarmos de nós e dos demais, as medidas de distanciamento e isolamento social fazem parecer que temos tempo demais; sentimentos como tédio passam a ganhar destaque nos discursos e diversas propostas de como “aproveitar” esse tempo em casa surgem a todo momento.

Porém, essa não parece ser uma realidade. Com as medidas preventivas, surgiram também mudanças na educação e no mun-

do do trabalho, além de desafios ainda maiores à uma saúde sistematicamente precarizada] e sem o devido investimento. As desigualdades de diversas ordens alcançaram novos patamares. Crianças e jovens estudantes passam a ter que dar conta de seu processo educacional nas paredes de suas casas, e as responsáveis são ainda mais demandadas do que eram antes. O home office, ao que parece, veio para ficar, desafiando trabalhadores e trabalhadoras a dispor, elas mesmas, das condições materiais e imateriais para que continuem produzindo. Aliás, veio para alguns, porque as categorias agora consideradas “essenciais” – interessante notar que ações governamentais em relação a esses profissionais antes da pandemia sugerem outra classificação – desafiam cotidianamente a ideia de “quarentena” em sua faceta mais escancarada, que é a de se colocar como o novo normal.

É aqui que as indagações passam a tomar conta da escrita: o que vivíamos antes era mesmo normal? Quem determina o que é normal – e para quem? Algumas definições frequentes podem ser de que “as coisas sempre foram assim” e “não há nada que possa mudar isso”. Nesse sentido, diversos intelectuais parecem otimistas em relação ao potencial que a pandemia teve – e está tendo – em fazer com que percebamos que nada é normal: tudo é normalizado. Fenômenos estruturantes dos nossos modos de viver atuais foram construídos ao longo de quatro séculos de colonização, escravização, machismo e a ampla legitimação de um verdadeiro direito à exclusão por meio de um sistema econômico desastroso por escolha – e não por natureza, como somos estimulados a pensar.

Assim, partindo da premissa de que estamos vivendo este momento do modo como estamos vivendo por conta de escolhas – individuais ou coletivas, mas sempre políticas – de um tempo que já passou e que está a passar, ponho-me a pensar sobre como as nossas escolhas atuais podem dizer sobre um tempo futuro. Que novo normal podemos e desejamos construir

e fazer parte? Aquele em que as empresas de tecnologia lucrem cada vez mais a partir da substituição de processos com relações presenciais por invenções automatizadas? Ou aquele em que a maior parte da população não tenha condições de acesso a direitos básicos que, em última análise, relacionam-se com proteger a própria vida?

Li em algum lugar a fala de um cidadão asiático que dizia algo parecido com: “a revolução é responsabilidade nossa, não de um vírus”. Será possível construir um futuro em que o “normal” não exista, em que não nos submetamos a uma normalização compulsória e destrutiva? Será possível um arranjo social que reconheça as diferentes formas de vida, humanas e não-humanas, como parte de um mesmo ecossistema em que a liberdade necessariamente seja uma categoria e um direito coletivo? Será que estamos dispostos a nos responsabilizar por algo maior que o que dizem de nós mesmos?

Prover respostas para essas indagações seria cair na mesma armadilha da qual estamos propondo a fuga. Assim, que o desejo por uma sociedade com vários normais nos convoque a pensar a nossa participação na construção deste projeto; que o tempo seja concebido e experimentado enquanto imanente à produção de acontecimentos que desafiem o atual estado das coisas, e não como algo que usamos, descartamos e depois queremos mais. Uma das minhas músicas preferidas sempre me perturba: as mesmas regras que te cegam são as mesmas regras que te guiam (tradução livre). Que a negação da cegueira como normalidade nos permita outros e infinitos modos de vida que os normais de ontem e de hoje insistem em nos impor.



Ricardo Silva Marinho

OBVIEDADES

O dia amanheceu...

É óbvio que devo respirar fundo, tomar fôlego, expandir os ombros...

Levantar e prosseguir!!!

Entretanto, acordei com uma súbita vontade de buscar o significado da palavra “óbvio”... em alguns dicionários, é definida como “o que salta aos olhos, “que não é suscetível de dúvidas”, “incontestável”...

Pois é...

É óbvio que não se deve haver racismo...

precisamos apoiar políticas antirracistas, sobretudo, adotarmos práticas que as efetivem;

É óbvio que não se deve tolerar o fascismo...

precisamos assumir posturas antifascistas;

É óbvio que uma mulher não deve ser espancada, violentada, assassinada ou desrespeitada... precisamos dar exemplos a meninos e meninas para crescerem se respeitando;

É óbvio que cada um deve ter o direito de se autoidentificar com o gênero que melhor lhe permitir existir, viver e ser feliz...

precisamos é rever conceitos e combater os preconceitos;

É óbvio que não se deve ter intolerância religiosa...

precisamos assegurar a pluralidade de crenças e que estas se respeitem;

É óbvio que não é sustentável ter sociedades tão desiguais em termos econômicos... precisamos lutar por reformas estruturais;

É óbvio que não estamos tratando bem nosso planeta, nossa fauna, nossa flora, nossos bens não-renováveis, nem nossos semelhantes...

precisamos não só projetar um futuro melhor, devemos urgentemente mudar muito dos nossos hábitos;

É óbvio que as Ciências e a(s) Filosofia(s) devem ser ouvidas...

precisamos compreender a capacidade de pensar a vida e de criar soluções para ela;

É óbvio que as mídias e a internet são ferramentas relevantes no mundo contemporâneo... precisamos apenas colocá-las em seus devidos lugares;

É óbvio que toda vida importa...

precisamos fazer com que isto não seja somente mais uma frase, um "slogan midiático", mas sim, uma lógica de vida!!!

Em tempo, é claro que há tantas outras obviedades por aí... não menos relevantes... que, inclusive, não é tão difícil reconhecê-las...

precisamos é não as naturalizar!!!

E, é óbvio que isto são apenas constatações...,

todavia, amanhã eu pesquiso esta palavra.

Vou, hoje, “respirar, inspirar, tentar (não)pirar” e VIVER!!!



Maira Bruna Monteiro Santana

VÍSCERAS EXPOSTAS DA NECROPANDEMIA TUPINIQUIM

“Nosso trato de vida virou às avessas. Morremos nós, apesar de que a gente combinou de não morrer.” Evaristo, C. Olhos d’água. (Rio de Janeiro: Pallas, p. 66, 2014)

Os vírus estão numa espécie de limbo entre vivos e não-vivos. Biólogos e especialistas divergem acerca de seu status de seres vivos. Enquanto suas capacidades de multiplicação e mutação sugerem – continuidade de – vida, o fato de que essa é uma classe acelular e carece de hospedeiro sugere o contrário. Sua condição de transbordo biológico entre os seres vivos, remete a outros transbordos socialmente vulneráveis da população brasileira majoritadamente afetada pela pandemia de covid: negros, pobres, indígenas, trabalhadores informais, entre outros. Tal encontro expôs as vísceras dos processos de produção de mortos-vivos (MBEMBE, 2016, p.146) e de morte ainda em vida sob as agruras da necropolítica neoliberal.

Como falar de vida em tempos cujos ventos sussurram “iku”*? No tocante à necropandemia, podemos pensar nas quase inexistentes e, sobretudo, ineficazes políticas públicas de prevenção e contenção da contaminação pela covid-19, além do fato de que a prática do isolamento social adquire contornos diferenciados quando agenciada por questões de classe, por exemplo, não cabendo em todos os contextos. Afinal, como reproduzir nas periferias o modelo burguês de privacidade e isolamento domiciliar quando, em certos cenários, há poucos cômodos,

ou sequer portas em casa? E a população de rua? Como cumprir uma das medidas básicas de enfrentamento à pandemia, que é lavar as mãos, quando não há água potável? Além desses questionamentos, convém mencionar a parcela da população que não pode ficar em casa, seja porque são trabalhadores essenciais, ou seja porque são coagidos por seus empregadores a trabalhar, afinal, se já é difícil negociar com o patrão, quem dirá negociar com a fome ou desemprego.

Mbembe cunha o termo necropolítica para falar sobre o fenômeno da vida enquanto subjugada ao poder da morte. Disciplinarização e controle adquirem contornos mais extremos, de forma que já se começa a morrer em vida, numa dinâmica de eliminação e extermínio “nas quais vastas populações são submetidas a condições de vida que lhes conferem o status de ‘mortos-vivos’” (ibid.). Compete ao Estado, empossado de sua soberana coroa (coroa), definir quem pode viver e quem deve morrer.

Não é coincidência que haja uma reprodução das noções de darwinismo social em que os “mais bem adaptados” equivalem à camada da população que, em caso de contágio dispõe de capital financeiro para bancar leitos de UTI e testagens – numa conjuntura em que a população em geral sequer dispõe de acesso à testes de covid. Do outro lado, estão os “não adaptados-indesejados”, que correspondem à população periférica, favelizada, negra, pobre, indígena, que não bastasse transbordarem em vida, o fazem até na morte, quando a contabilização dessas escapa aos registros oficiais, e incorre para a subnotificação.

Apesar da pandemia ser um fenômeno recente, a necropolítica já era um processo vigente no pré-pandêmico. Para esses transbordos sociais, as costas do Estado já estavam viradas há tempos, de maneira que coube à pandemia do coronavírus disparar o desmonte das formas a fim de tornar as forças mais evidentes. Mais de um milhão e trezentos mil infectados, quase

sessenta mil mortos em três meses e meio (de acordo com os registros oficiais) e seguimos contando... A barca de Caronte foi substituída pelo jet ski, e na nossa versão contemporânea e macabra, Caronte segue deslizando nada graciosamente em seu veículo fúnebre pelo mar de corpos. Quando questionado, ele brada: “E daí? Lamento. Quer que eu faça o quê?”

Outros homens de terno reproduzem essa condição ao enunciarem que a economia não pode parar, e que essa sim é quem precisa ser salva. Esses discursos reducionistas se ramificam em desumanização, onde pessoas são reduzidas a meros CPFs, comparadas a números serializados. Esses discursos reducionistas se ramificam em desumanização, onde pessoas são reduzidas a meros CPFs, comparadas a números serializados. Esses discursos reducionistas se ramificam em desumanização, onde pessoas são reduzidas a meros CPFs, comparadas a números serializados. Ailton Krenak (2020) atenta para a insensatez da banalização da vida a partir do “discurso econômico” que defende que está tudo bem morrer alguns em detrimento da economia. O autor também chama atenção para a devastação do planeta, e a consequente desigualdade social, que cria sub-humanidades agenciadas pela miséria e fadadas a permanecer nela, enquanto essas condições são naturalizadas.

Bastos e Rocha (2011, p.635) argumentam que “resistir, na atualidade, não se restringe ao enfrentamento do poder territorializado por uma dialética de oposição; resistir é interferir na criação de territórios de experiências que possam gerar outros modos de subjetivação”. Isso corrobora com Rauter (2015), que sugere que ludibriar a morte é uma questão de estratégia, de vida. Assim, algumas estratégias possíveis de engambelamento da morte desvelam uma aposta na potência da vida, de modo que advogar pela eliminação da violência, opressões e discriminações; engendrar outras composições de mundo a partir de uma prerrogativa existencial ético-política de (re)afirmação

de vida e investir em processos de criação de territórios em que sejam feitos tratos de vida (como diz Conceição Evaristo), também consiste em resistir.

Tais estratégias podem ser exemplificadas pelas iniciativas civis autogestionadas como a confecção e distribuição de máscaras e álcool em gel para trabalhadores informais, recolhimento e distribuição de cestas básicas, além da incrível iniciativa da Associação de Moradores de Paraisópolis que elegeu presidentes de rua a fim de que esses monitorassem casas na comunidade, entre outras. As “micropolíticas do exagero”** se insurgem como linhas de fuga da necropandemia, de maneira que possa ser possível bradar “hoje não” ao Deus da Morte e a seus assecclas.

* Morte em Yorubá

** Provocação à fala de Jair Bolsonaro, que argumenta que houve “um pouco de exagero” nas medidas de enfrentamento ao coronavírus

REFERÊNCIAS

BASTOS, C. P. S.; ROCHA, M. I. Territórios em comum nas políticas públicas: Psicologia e Assistência Social. *Psicol. Soc.*, vol.23, n.3, p. 634-636, 2011.

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

MBEMBE, A. Necropolítica. *Arte & Ensaios*. Rio de Janeiro: n. 32, p. 123-151, 2016.

RAUTER, C. Clínica Transdisciplinar: Afirmação da multiplicidade em Deleuze/Spinoza. *Revista Trágica: estudos de filosofia da imanência*. Vol. 8, n. 1, p.45-56, 2015.



Eyshila Leticia Nunes Salles

PAREDES

Viver em isolamento social nessa pandemia faz com que eu experiencie angústias plurais e, às vezes, conflituosas. Hora estou sendo atravessada pelo temor do meu próprio aniquilamento, hora estou lamentando pelas mortes noticiadas. Às vezes me sinto grata pela reaproximação da minha família, outras vezes desejo ficar ainda mais só, longe dos que estão em casa.

No entanto, por estar inserida em conflitos (individuais e coletivos) que manifestam a faceta da pulsão de morte, me vejo prestando mais atenção nas potências criativas e de desordem existentes em mim e na sociedade. Afinal, não tem como fugir dessa realidade que me rodeia.

Sei que é possível inferir que é natural sermos assim - inconstantes, ambíguos, inquietos, seres que desejam algo. E por desejarmos algo entramos em desacordos e conflitos. Mas apesar de ouvir que é "Cada um por si", eu não acredito que a existência humana seja realmente assim.

Em "Limite e Espaço" (DAVIS & WALLBRIDGE; 1982. p.13 - 70) é descrito que D.W. Winnicott é um teórico que dá muita importância para as funções ambientais e relações objetais, portanto o sujeito deve ser visto inserido num contexto social e familiar. Os autores descrevem que de acordo a essa perspectiva teórica "o indivíduo sadio não se torna isolado, mas se relaciona com o ambiente de tal modo que se pode dizer que o indivíduo e ambiente se tornam interdependentes" (p.50). Dessa forma, compreendo

que a interdependência é uma característica de nossa existência e suponho que tentar fugir dela pode trazer mais prejuízo do que benefício. Afinal, é possível visualizar em nossa atual conjuntura de emergência sanitária e política que o ser humano necessita resgatar a noção de fazer parte de um todo. Creio até que a pandemia está desmascarando a grande enganação do comportamento individualista, pois o momento mais do que nunca está evidenciando o aspecto adoecedor do pensar somente em si.

Considero importante salientar que não creio que o vírus covid-19 surgiu para nos ensinar alguma coisa transcendental. No fim das contas, mesmo não sendo visível ele está matando as pessoas, principalmente as que foram historicamente posicionadas no lugar de vulnerabilidade social. Mas creio que é sim proveitoso refletir sobre as consequências de nossos hábitos e da nossa relação com o outro e com a natureza.

Sem querer entrar numa racionalização academicista, pois não me sinto capaz (e nem vejo sentido) de descrever plenamente os sentimentos que estão me engolindo, escrevo como um movimento de transbordar a dor e angústia que a incerteza me impõe. Sei que é a onipotência que está me deixando assim - perdida por descobrir que não posso controlar a vida. São as incertezas me fazem assumir que sou vulnerável e que preciso do outro, então não é a autoajuda que vai me salvar, mas sim a ajuda coletiva. Não posso garantir minha imortalidade, mas posso ficar em casa por mim, por eles e por nós para que a finitude seja um pouco mais duradoura. Então escrever surge como um ato saudável e me ajuda a transbordar a dor.

Como afirmei anteriormente, experiencio a certeza que tenho o dever de olhar para além de mim. Me recordo que o poeta Manoel de Barros afirmava que é necessário “transver o mundo”, nos convidando a ir além do óbvio e nos ensinando a construir novos significados para a vida.

Pensando nele resolvo “transver” as paredes que me rodeiam, então encaro os muros do meu quarto. Confesso que só vejo concreto e me sinto novamente enclausurada e sozinha. Dou uma nova chance e repito o ritual, mas dessa vez não vejo paredes e sim pessoas na rua. Me assusto ao encarar a verdade de que mesmo me sentindo só, eu estou em casa e segura.

Decido olhar para a tela do meu computador e noto que a professora está falando sobre ego e inconsciente, mas não é isso que minha se permite ouvir. Sou atravessada pelo luto daqueles que estão vendo suas vidas sendo enterradas. Então me pergunto: “Para quem é a psicologia que eu estou estudando? É para aqueles que estão além da minha parede ou somente para os que conseguem pagar uma sessão?” Engulo a vergonhosa resposta e compreendo que não faz sentido uma psicologia que não seja coletiva.



Carolina Esteves da Silva

“O mundo nunca mais será o mesmo”. Essa é uma frase que permeia o cenário pandêmico que vivenciamos. Abro um parêntese para considerar que, se observarmos, nosso mundo nunca é o mesmo, ele está em constante mudança. Às vezes, essas mudanças trazem impactos maiores, outras, menores. Mas nosso mundo nunca será estático. Fomos dormir convictos de que no dia seguinte permaneceríamos vivendo no “pecado do hábito” - termo usado pelo psicanalista Jurandir Freire em seu livro “Não mais, não ainda: a palavra na democracia e na psicanálise” – aprisionados na mesma rotina e previsibilidade. Acordamos de quarentena, sem ter nenhuma dimensão do que ainda estaria por vir. Se apegando na fantasia de que em poucos dias de isolamento social tudo se resolveria e voltaria a ser de acordo com os referenciais de mundo que conhecíamos, a fim de garantir o mínimo de segurança e não precisar entrar em contato com a angústia da imprevisibilidade da vida.

Essa é a maior prova do quão fluido – ou “líquido”, como descreve o sociólogo Zygmunt Bauman - o mundo é. A cada vez que falo desse mundo o descrevo de uma forma diferente. Seja porque enquanto aqui escrevo, muita coisa está acontecendo lá fora, em fração de segundos, reafirmando seu dinamismo, seja porque o crio e recrio de acordo com as palavras que aqui seleciono pra falar dele. Falar desse mundo é também falar sobre mim e sobre a forma como tenho me relacionado com ele.

A atual conjuntura nos coloca frente a nossa liberdade de re(criação). Bauman fala que não é possível a conciliação entre segurança e liberdade concomitantemente. Se possuo segurança – ou, nesse caso, referenciais de mundo estáveis – fico aprisionado e sou tolhida de minha liberdade. Por outro lado, se em tempos de pandemia, a segurança em relação aos referenciais de mundo que tínhamos ruiu, a palavra nos dá a liberdade de criar outro mundo a partir desse ruído.

É chegado o momento de reinvenção das nossas formas de relação com os outros e com nós mesmos. De deixarmos de ser apenas produtos e assumirmos a responsabilidade pela produção do novo. E o novo incomoda, pois pressupõe incertezas. A possibilidade de rompimento com a fantasia de controle sobre as variáveis ao nosso redor amedronta. Agarramo-nos aos nossos referenciais narcísicos, penosamente constituídos ao longo de nossa vida, na expectativa de garantir segurança e esquecemo-nos da nossa responsabilidade sobre recriar a vida a partir da liberdade que possuímos; Viver a fantasia de que existirá alguém que recriará esse mundo pós-pandemia para nós consiste em reforçar o medo de vivenciar a angústia do “não mais e do não ainda”. Assim, a palavra se coloca como única via de acolhimento da incerteza, sem que a mesma se torne desamparo.

Desse modo, me lanço à tentativa de inventar um recomeço. Contudo, demarcar um recomeço pressupõe um fim e um começo; o que é algo turvo de delimitar no momento e por isso tão difícil. A reinvenção, para mim, tem sido vigente dia a pós dia, diante dos desafios e preocupações que concernem a atual conjuntura. Já temos nos reinventado em nossa forma de nos comunicar, de estudar, de nos entreter, de (tentar) sobreviver financeiramente, de consumir, produzir, entre muitas outras coisas. Em minha concepção, esses são aspectos que já se presentificam como novo no mundo invadido pelo real factual da pandemia.

Gostaria de recriar um mundo apenas com os aspectos positivos que paradoxalmente a pandemia fez emergir como, por exemplo, um possível estreitamento dos laços, nos possibilitando mais do que nunca reconhecer sua importância, nos colocando literalmente de frente com o ser-no-mundo-com-os-outros apontado por Heidegger. Uma nova relação com o consumo, repensando o que de fato é supérfluo ou não pra cada um. Ou mesmo, a produção de um olhar mais solidário, criando uma rede de suprimento de necessidades humanas básicas.

Por outro lado, não há como desconsiderar, que significantes como “aglomerações” e “isolamento” permanecerão marcados por um bom tempo. Alguns permanecerão tomando a aglomeração como um elemento de medo e o isolamento como um refúgio até que uma vacina seja desenvolvida e distribuída, sendo possível, então, uma nova reorganização dos mesmos na cadeia significativa. Outros tomarão o isolamento como traumático e o ato de voltar às aglomerações como um alívio, indo na contramão das condutas restritivas que temos vivido nos últimos meses em relação a elas. Inúmeras são as possibilidades de reorganização. Mas o fato é que esses significantes permanecerão de alguma forma como uma espécie de cicatriz da atual conjuntura.

Concluo, reafirmando o quão difícil é o exercício de reinvenção do mundo num momento como esse, pois ainda que ele seja volátil, compartilha, no momento, de um cenário mais volátil ainda, em que ainda estamos copiosamente afetados e misturados com todos os acontecimentos. Há mudanças no mundo que causam mais impactos, outras menos. Mas o fato é que no contexto de pandemia esses impactos têm sido sentidos de maneira ainda mais intensa. As notificações não param ao longo do dia: de pessoas contaminadas, dos setores de saúde que não estão mais dando conta de absorver a ampla demanda, do crescente aumento de óbitos, de profissionais esgotados fisi-

camente e psicologicamente... Metaforicamente, a sensação é de que a não paramos de adoecer.

A maneira como eu nomeio as coisas e como crio linguisticamente o mundo vai determinar o modo como ele vai se estruturar. E é assim que estruturo meu mundo nesse momento. Daqui a um mês será diferente, será uma nova forma de senti-lo. Mas, por ora, escrevo aqui como uma forma de também experienciar minha angústia do “não mais, e do não ainda”, sabendo que daqui a um mês (ou alguns meses), esse texto terá uma configuração totalmente nova.



Aline Nigri

OS CANTOS DE ARIEL

Foi-se o tempo em que as notícias eram reportadas pelas cantorias dos andarilhos, em que poesia e performance ilustravam o que apenas se ouvia. A verdade se misturava com a história do sujeito, contexto, imaginação e interpretação. Nesse momento de isolamento físico - não social, que é a quarentena - andei pensando como seria a presença de um psicólogo nesses séculos passados. O que um andarilho cantaria ao profissional, suas histórias ou as notícias que reportava ao povo? Será que seria possível diferenciar o que é seu e o que não é? Pois um contador de histórias vive do mundo e carrega-o em sua voz e sobre suas pernas, e seu canto conta sobre os outros, mas, também, sobre si.

Hoje, quero compartilhar alguns cantos de um andarilho que eu recebo: escuto seus cantos, mas também visito seus cantos. Sou convidada a ver o que nunca foi visto, o que apenas era dito e até não dito.

- Ariel será o nome fictício de meu paciente.
- Ariel ainda não tem 18 anos, é um adolescente e vive com sua família. Não é uma família de privilégio econômico. Na verdade, é uma família de baixa renda, em que a questão financeira é um tema presente. As relações interpessoais na família já eram conflituosas antes da pandemia. Os atritos eram relatados em inúmeras sessões e a temática da moradia era bastante presente. Porém, o tema “privacidade” nunca ganhou destaque.

Gostaria de ressaltar que Ariel já é meu paciente há 3 anos e, até então, nosso contato era majoritariamente presencial. Mensagens e ligações aconteciam apenas em emergências e, mesmo assim, nunca precisamos resolver alguma questão remotamente.

1. Canto de Isolamento

Diante da pandemia, ele ficou satisfeito com a proposta de sessões por vídeos. Combinamos horário e dia. Curiosamente, Ariel fez questão de me apresentar, por vídeo, sua residência. Convidou-me a conhecer quase todos os cômodos e cantos. Por fim, isolou-se ainda mais nesse contexto de isolamento, isolou-se da família e cômodos principais para nossa sessão. Procurou uma área aberta para se comunicar comigo, colocou seu fone de ouvido e começamos.

Pode parecer que ele escolheu um lugar não específico, mas para mim, ele quis se isolar de um lugar mais corriqueiro e íntimo – escolha certa. Achei curioso, pois na clínica, ele vem até mim, procura um ambiente que não é de sua intimidade para se abrir e trabalhar questões mais profundas. Talvez estivesse buscando um acesso a si mesmo, e para isso, afastou-se do que é seu, para se aproximar. Será que é por isso que os andarilhos cantam de cidade em cidade? Afastam-se de suas histórias e assim as encontram?

2. Canto Privado?

Um dia, entretanto, Ariel estava comigo em outro lugar da casa. Um lugar que não havia me mostrado e que, acredito eu, que nunca estaríamos juntos em um contexto não-pandêmico: seu banheiro.

Ariel estava sentado na privada e conversava comigo por vídeo. O motivo era que estava buscando privacidade da família e dos

outros moradores. Que lugar era esse que ele estava comigo? Minha imaginação se aflorou... O banheiro é o local de purificação da residência. Lugar em que nos banhamos, nos desnudamos, nos purificamos, nos masturbamos. Também é canto de liberação de dejetos – onde defecamos e urinamos. Canto em que ao mesmo tempo há prazer e sentimentos de nojo, repulsa e vergonha. Além disso, é o lugar onde o andarilho e todos nós cantamos - que acústica boa há no banheiro, hein? Como o som lá ecoa e se expande. Para completar, é o lugar da casa em que não ouvimos quem está no externo, mas os outros nos escutam. Então, por que Ariel quis fazer sua sessão no banheiro? Segundo ele, buscava um ambiente mais privado, sentado na privada.

Tenho também que falar do incômodo e curiosidade que isso gerou em mim. Parte de mim achou até poética a sessão sobre a privada, já outra parte questionou meus sentimentos sobre estar lá com meu paciente adolescente. “Estou confortável nesse ambiente com ele?”, pensei. Mesmo que soubesse que se tratava de uma chamada por vídeo, como esse ambiente afetava a nossa relação transferencial e contratransferencial?

Continuo refletindo sobre se Ariel me contava uma história pessoal ou se ele estava me mostrando um lugar comum que todos conhecemos, o banheiro. Talvez os dois. O banheiro é frequentado por todos para fazermos as mesmas necessidades e vontades... Será que por acaso esse não era um grande ponto de interseção, uma característica em comum, talvez a mais próxima que uma clínica poderia chegar? Será que essa não era a solução de aproximar o novo setting ao antigo, que lembrasse ainda mais de mim?

Por fim, volto à imagem de nosso andarilho e suas canções. Um sujeito que não tem lugar fixo, que vive do movimento e do contato com os outros. Em momentos de pandemia e isolamento social, agarro-me na ideia do paciente andarilho, que

transita pelos cantos de sua casa e conta sobre suas aventuras e sobre o que sabe que está acontecendo. A busca de um ambiente não fixo, como o banheiro ou a área externa, geram a minha reflexão sobre a necessidade de se manter um setting específico e determinado pelo analista. O contador sabe como se expressar e comunicar, mas para isso, ele precisa estar livre. Em tempos de liberdade reduzida, penso que nos resta escutar os cantos e viajar pelos contos dos andarilhos virtuais.



Thiago B. L. Melicio

Pensar expressões da psicologia durante o contexto sanitário da pandemia do novo coronavírus é, em alguma medida, pensar as capacidades da vida em se desterritorializar do que historicamente se constituiu como plano comum e se reterritorializar em um plano instável, cheio de fissuras e nuances.

É notório o quanto o atual cenário exige respostas rápidas e reavaliação das posturas. A ruptura é tamanha que, se antes o senso coletivo e comunitário nos levava para a ocupação dos espaços públicos, como praças, ruas e toda a sorte de configurações socioespaciais que promoviam o encontro e a potência da alteridade, agora esse mesmo senso de compromisso social nos traz a necessidade de nos implicarmos com o distanciamento e o isolamento, sempre que possível.

Mas, e a psicologia nesse processo? A psicologia também se reinventa. Uma reinvenção que vai muito além do que agora se convencionou como serviços psicológicos ofertados por meio da tecnologia da informação e da comunicação. A psicologia se reinventa no sentido de se descolar mais acentuadamente de tudo aquilo que a prende de maneira rígida em alguma raiz; seja em raízes epistemológicas, seja em raízes de vertentes e abordagens mais ou menos plásticas.

A psicologia faz, assim, um salto, ou melhor, alguns saltos; múltiplos saltos. Ela escorrega, desliza, subverte. Sendo um campo

que acompanha a produção de subjetividade e as potências e os desafios dos modos de existência, ela entra na carne, no osso e nas vísceras de tudo aquilo em que a vida se arrisca. Transforma-se nos ritmos em que se transforma(m) o(s) mundo(s).

Ritmo este que nem sempre é compassado. Trata-se de um ritmo em curvas, das quais não conseguimos decifrar suas subidas, descidas e picos. Vivemos em elipse, com constante retorno ao ponto inicial em que não sabíamos o que estava por vir; sempre receosos e receosas sobre o que está à nossa frente, sem saber ao certo se a ruptura está cessando ou começando.

O espelho já não reflete o familiar e o estranho definitivamente faz sua morada nos poucos locais onde nos sentíamos seguros. Ficamos esgotados e esgotadas, mas seguimos (?).

A crise, que sempre tomou corpo nos processos de mudanças históricas, agora se instala capilarmente em todos os cantos e encruzilhadas. Todos os manuais e classificações diagnósticas que pretenderam ridiculamente dar conta de enquadrar as vicissitudes das experiências humanas, agora ridiculamente são sacudidos e jogados para fora cena. Os DSMs e CIDs perdem terreno ao passo que mais do que nunca vivemos e experienciamos um constante devir. Um devir-outro, sempre outro, sempre outrem, sempre diferente. Expressar a psicologia em tempos de pandemia é definitivamente não ter algo definitivo; é um fazer constante; um fazer heterogêneo.

Assim, expressões da psicologia seriam não mais que um pouso cartográfico, um descanso no movimento... um cessar que não cessa, uma psicologia que se despsicologiza, ao mesmo passo que se territorializa outra, sem forma fixa, fluida, circulando, espalhada... tendo como continuidade não aquilo que a aprisiona, mas aquilo que a liga e conecta com a coisa pública e com a potência de vida. A psicologia não se desfaz para surgir

com uma nova roupagem. Ela se desfaz para continuar desfeita, desconectada da moralidade servil e, assim, atualizar-se ao sabor da diversidade e pluralidade, agenciando-se eticamente com as diferentes possibilidades de ser e estar no mundo.



Raquel Vieira da Silva

ESCRITAS SOBRE ISOLAMENTO

Sobre esse momento pandêmico, ela não sabia dizer o que mais a incomodava em não poder oferecer respostas para as mais diversas perguntas sobre estados emocionais: se era a falta de credibilidade que imprimiria como profissional de psicologia ou se era porque seu desejo também urgia em saber as respostas. O lugar do saber, do domínio da melodia certa, o contorno num momento tão escuro, era o fascínio e necessidade de uma humanidade inteira.

Uma pequena fissura que trava a agulha no disco de vinil, aperreando o sabor da música, tornando-a catatônica, num efeito vai e volta, que só quem teve a satisfação de ouvir música na vitrola sabe dos percalços que tem nisto. Era isso, a vida tornava um limbo, todo mundo querendo resposta e não tendo, dando voltas na sala de casa, aperreado. Indo e voltando, sem encontrar lugar num devir enclausurado, rondado pelo medo da morte, da distância, do viver fugaz.

Sempre assombrou-lhe ser presa, dava-lhe calafrios imaginar perder seu direito de ir e vir, sendo obrigada a não falar com a família e amigos quando quisesse, como aqueles meninos que bem conhecia através de seu trabalho. Escrevia por aí que era livre, escrevia no corpo, escrevia no travesseiro que deitava a cabeça para dormir, escrevia na dança da noite, escrevia nos idiomas e linguagens e livros de história.

Era preciso, no estado pandêmico, experimentar o tempo não linear, de uma melodia, mas, sobretudo, o tempo que se instaurasse do jeito que desse. Era como Caetano Veloso falando que quando estava preso, tudo parecia o mesmo dia. O vírus servia para trazer limites aos sujeitos. De uma hora para outra era a ideia de corpos isolados que vigorava. Prisão domiciliar. Sem mandado de busca e apreensão, sem notificação judicial. Sem sequer ser culpado. “Me forjaram”. Sem direitos, sem banho de sol. Sem visita familiar, sem visita íntima!

Ninguém estava imune, o vírus não pega quem se comportou mal. Pega todo mundo. O vírus é justo, diriam. Assim como a justiça dos homens, que se propõe cega, que versa para todos, da mesma forma, sem exceção. Pelo menos foi o que pareceu nos primeiros cinco minutos do concerto.

Acontece que, é sabido, não é assim. Da mesma forma que na lei o ideal é universal, a percepção é de que a partir do momento que o dinheiro, o mais efetivo dos substratos da forma de poder chegou nesse mundo, nada mais pode ser visto de uma forma horizontal. O vírus podia ser justo, mas ele também, veja só, estava abaixo das questões que o capital traz para esse mundo.

E se a população pobre sofre mais com esse vírus, ela se deparava, através do seu trabalho de psicóloga, com uma população pobre e em privação de liberdade. Estimadamente, 90% dos meninos que ela atendia no Sistema Socioeducativo eram pobres, muitas vezes meninos negros. Cheios de sonhos e energia física contidas. Numa leitura rasa, o índice de infracionalidade se instaura mais nas camadas mais pobres; numa leitura complexa, entende-se que existe um aparelhamento do Estado para que se capture e se puna mais corpos pobres e pretos e pardos.

Se uma classe média sente tédio com milhões de estímulos áudio visuais, recursos financeiros, imagina o que é o tédio,

preso num espaço apertado? Sendo obrigado a enfrentar a si mesmo e seus pensamentos apenas. À pena. Adolescentes em isolamento, de um Sistema Socioeducativo muitas vezes caduco, mal ajambrado, como um disco riscado, que não funciona, super lotado, onde falta. O sistema já pune, a justiça já pune, já dá limites. Que vírus é esse que vem punir ainda mais?

Sobre uma população carcerária adulta que morre até de doenças tratáveis, é possível dizer que é uma população que já começa, numa pandemia, sendo grupo de risco, em descrédito. Se na Europa é regra que se cumpra a pena em celas individuais, isso é uma ideia muito distante do Brasil. Talvez os adolescentes pudessem até passar por aquela medida sem contrair o vírus, mas saber que pode confiar no tratamento que se dá é saber que o Estado é aliado, não inimigo, era outra história. Então ela ouviu a nota, definiu o tom: seria o cuidado. Sobre ser tratado com dignidade.

Confiar nas orientações oficiais dadas é um dos fatores minimizantes da insegurança frente a uma situação tão extrema e incerta, caso contrário a sensação de insegurança só aumenta. Foi preciso relembrar, reforçar a ideia, deixar ativa como uns acordes de música que não podem fugir aos dedos na hora do show: só as formas de cuidado dão substratos para um corpo se posicionar, lutar e travar batalhas. Seu trabalho era esse, afinal. Mais que trazer respostas às angústias, um trabalho como psicóloga era garantir o cuidado, pois só dele saem os corpos em condição de luta em um contexto tão desigual. É colaborar no processo de restituição do poder, onde as máquinas, sejam as da natureza, ou de poder o subtraem.

Entendeu que da mesma forma que a opressão é experiência, a liberdade também o era. Ninguém concede liberdade, liberdade é conquistada. Então era preciso subverter as formas de opressão. Se a forma não é horizontal, a resistência dar-se-ia

através da transversalidade do cuidado. Este sim, daria confiança e apaziguaria o medo, o tédio, o desconforto, o sofrimento, enfim.

É cantar para o próprio corpo ouvir que nele há poder. E num movimento de ritornelo da música, que repete e ganha força - e ela lembrou de Nietzsche, Deleuze e todos esses camaradas que a acompanham em sua prática - é sendo cuidado que se cuida. Diferentemente do que se pensa, que com a punição é que se aprende, só se pode repetir o que é afirmação. A negação não é possível de repetição.

Em acompanhamento de um telefonema de um socioeducando para sua família, ela ouviu o seguinte comando: "Sabe meu passarinho mãe? Solta ele." Ele não explicou, a mãe não pediu explicação. Todo mundo entendeu. De que vale o canto preso?



Marcella de Moura Vianna

Patrícia Ariel Melo da Silva

NÃO ESTAMOS TODOS NO MESMO BARCO: REFLEXÕES FEMINISTAS ACERCA DA PANDEMIA DO NOVO CORONAVÍRUS

A intensa jornada que a maioria das mulheres, sobretudo as mais pobres, enfrentam dia após dia com uma escassa rede de apoio, escancara as relações de gênero estabelecidas no âmbito doméstico, que apesar de já existirem antes da pandemia, tem ficado pior com ela. Isso, porque as medidas de isolamento social - necessárias para a contenção da Covid-19 - ampliam a desigualdade de gênero e colocam em destaque toda a sobrecarga emocional, física e psíquica que impacta a vida das mulheres de muitas formas. Logo, é uma armadilha pensarmos que o fato de algumas estarem trabalhando remotamente ameniza o cansaço, pois ainda que tenham um cônjuge também em confinamento, podendo, portanto dividir as tarefas igualmente, isso não ocorre na maioria das famílias, sendo o fato de ser mulher, por si só, um fator de risco para o adoecimento.

Nesse sentido, enquanto mulheres, temos o objetivo de compartilhar nossas reflexões sobre a pandemia a partir dos debates feministas interseccionais, nos ajudando a pensar o caráter multifacetado dos sistemas de opressão, que envolvem questões além do gênero, como raça e classe, por exemplo. De acordo com a pesquisa brasileira "Retratos das Desigualdades de Gênero e Raça" do IPEA, que levantou dados de 1995 até 2015, são as mulheres negras que representam a maioria das desempregadas e trabalhadoras informais, além de terem me-

nos acesso à educação e receberem os menores salários. Outro estudo chamado “Mulheres e Saneamento”, realizado pela BRK Ambiental e Instituto Trata Brasil divulgado em 2019, aponta que 67,8% das 12 milhões de mulheres com acesso irregular à água tratada são pardas e negras. Dessa forma, entendemos que num país como o nosso, capitalista e socialmente hierarquizado, sexista e racista, na qual a base da pirâmide é ocupada pelas mulheres negras, que são duplamente oprimidas, fica claro que é esse o grupo que mais vivenciará os impactos econômicos da pandemia.

Para as mães solo, que em sua maioria são negras (61 %, segundo o IBGE), isto é, aquelas que não podem contar com o pai da criança na criação dos filhos, a situação é ainda mais complexa; uma vez que com as creches e escolas fechadas, estão literalmente sozinhas na maioria dos casos, sobretudo as que não puderam optar pelo “home office”. E agora? Com quem deixar seus filhos? E no caso das mulheres que perderam seus empregos devido a pandemia? Como escapar da fome e ainda seguir as recomendações de higiene para evitar o contágio do coronavírus? Todas conseguiram acesso ao auxílio emergencial? 600 reais é o suficiente para sustentar uma família? Enquanto as famílias pobres estão aglomeradas nas filas dos bancos esperando o auxílio do governo para terem o que comer, nos deparamos frequentemente com frases como: “todos estamos no mesmo barco”, fazendo referência ao risco que em teoria, todos nós estaríamos expostos indistintamente. No entanto, tais discursos ignoram todos os privilégios existentes numa sociedade capitalista como a nossa, pois não consideram os desdobramentos do vírus para os grupos mais vulneráveis.

Nesse sentido, como não se incomodar frente a esse discurso como se todos nós partíssemos do mesmo lugar? É preciso que nos inquietemos, agora mais do que nunca, pois em situações extremas como uma pandemia, é quando a desigualdade

se mostra de maneira mais avassaladora, intensificando e ratificando o desamparo e a fome. Sendo assim, precisamos refletir sobre o nosso privilégio e desconstruir a ideia da existência de um “vírus democrático” o mais rápido possível, pois enquanto nós estamos em casa nos protegendo, lavando as mãos e com acesso à internet, há quem não tem moradia e água potável para se proteger; há quem segue trabalhando para assegurar seu sustento e há ainda mulheres sendo agredidas e mortas pelos seus companheiros... Então, ficar em casa com segurança é um privilégio de classe, raça e gênero.

Partindo dessa perspectiva, também temos que falar do aumento da violência doméstica em tempos de confinamento, uma vez que muitas mulheres estão “presas” em casa com os seus agressores, potencializando o medo da denúncia e dificultando o acesso a redes de apoio, muitas vezes associado ao fato de não saber quais serviços de saúde e assistência estão funcionando nesse momento. No entanto, não podemos cair na armadilha de atribuir uma relação direta de causalidade entre isolamento e violência, pois ao fazermos isso, estamos esvaziando toda uma análise sócio-histórica das questões que permeiam a violência de gênero, ainda que objetivo aqui não seja nos aprofundarmos em tais questões. Nesse sentido, é importante não naturalizarmos discursos que se refiram aos atos violentos como uma resposta natural para os momentos de crise. Violência não é briga, é crime.

Com base nas reflexões e inquietações compartilhadas aqui, destacamos a importância da sororidade e do quanto precisamos apoiar umas às outras sempre, e agora, mais ainda. Dentre várias iniciativas nesse viés, o que traz um acalento ao nosso coração no meio do caos, podemos citar algumas: “Compre das Mães” (Rede Maternativa), cujo foco é apoiar o trabalho de micro e pequenas empreendedoras que são mães; Mães de Favela (Cufa), com a criação de um fundo monetário emergencial

para mães em situação de vulnerabilidade e o programa de enfermagem obstetrícia “Fale com a parteira” que, via whatsapp, orienta gestantes e puérperas gratuitamente. Toda essa movimentação traz amparo, afeto e estimula resiliência. Entendemos, portanto, que a pandemia também precisa ser uma questão feminista, pois não há como pensar quaisquer estratégias de enfrentamento ao coronavírus sem os devidos recortes de gênero, raça e classe, afinal de contas, não estamos todos no mesmo barco.

REFERÊNCIAS

BRK Ambiental; Instituto Trata Brasil. Mulheres e Saneamento, 2019. Disponível em: <<https://mulheresesaneamento.com>>. Acesso em: 18 de jun. 2020.

BGE. Síntese dos Indicadores Sociais: Uma análise das condições de vida da população brasileira 2018 - Rio de Janeiro: IBGE, 2018.

IPEA. Retratos das desigualdades de gênero e raça – 1995 a 2015. Brasília: Ipea, ONU Mulheres, 2017. Disponível em: <<https://www.ipea.gov.br/retrato/index.html>>. Acesso em: 18 de jun. 2020.



Mônica de Castro Dantas Louza

O CAMINHO QUE (QUASE) NINGUÉM GOSTARIA DE ATRAVESSAR

Uma das funções da Psicologia num dos hospitais de campanha para COVID 19 é acompanhar os familiares no reconhecimento do corpo (Corpo? Que distante falar assim!). A familiar chega no setor de Acolhimento com a certidão de óbito guardada numa pasta e nos diz baixinho:

— Eu vim fazer o reconhecimento - com os olhos cheios d'água.

Após verificar os dados pergunto:

— Como você está para fazer isso?

Ela me fita nos olhos e em seguida abaixa o olhar:

— Precisa ser eu. Não tem mais ninguém - e se senta.

Eu lhe dou uns minutos, pois precisamos saber se o corpo está pronto. Corpo? Já haviam dois outros familiares na fila para o reconhecimento. O maqueiro nos dá o ok em relação a esses dois primeiros. Caminho até ela e me disponho a escutá-la. Conversamos um pouco e explico que os levarei primeiro. Ela entende tudo e fica com a sua dor guardada criando forças para se manter de pé. Pelo menos é como eu a leio. Pego a chave do carrinho (sim! Aqueles carrinhos de golfe), direciono os familiares e dou as explicações básicas:

— Vamos parar na entrada do hospital e pegaremos toda a paramentação para cada um, ok?!

Depois iremos até onde eles estão. Vocês os verão por um vidro, pois com o risco de contaminação vocês não podem se aproximar muito. Isto é para preservá-los. Depois vocês retirarão a paramentação e voltaremos para cá.

Um bando de explicação fria. Corpo. Corpo frio. Caixão lacrado. Como ter mais afeto na ritualização dessa despedida?

A primeira familiar entra com os maqueiros, faz o reconhecimento e chora, chora muito. Coloca a mão no rosto e logo me vem o pensamento:

— Não! Não coloca a mão no rosto!

Quanta assepsia...!

Nada disso faz sentido! Ou faz? Essa dureza toda irá nos levar aonde?

O outro familiar entra e faz o reconhecimento. Chora, também chora muito e consegue dizer sobre as boas lembranças que ficam. Eu, em casa, escrevendo esse texto e sorrio. Sim! É possível continuar!



Juraci Brito da Silva

A VIDA POR UM FIO

Ser profissional de psicologia em situação de desastre é acompanhar o sofrimento alheio avizinhando-se de seu próprio sofrimento. Eis uma questão crucial a ser enfrentada nesta pandemia da Covid-19, sendo impossível falar dela sem viver as suas implicações em nossos corpos e em nossas mentes! Por isso, é importante pensarmos quais dispositivos estão sendo acionados em nós, neste momento, de modo que possamos preservar nossa saúde mental? E quais os efeitos desse processo a curto e longo prazo?

Não pretendo, nestas poucas linhas, responder estas questões (os efeitos da pandemia em nossa psique); mas, ao contrário, trazer alguns aspectos políticos-econômicos-sociais das práticas da psicologia. O primeiro ponto é “sentir a vida por um fio”, esse sentimento tem sido experimentado por muitos. Relatos de medo, ansiedade, tristeza, dúvidas quanto ao futuro são alguns exemplos descritos pela população. Como dar conta dessas questões? Alguns acham que é possível, através de uma lista de recomendações (quase que uma receita de bolo), seguindo um passo a passo, encontrar o caminho da felicidade, fazendo de tudo para não entrar em contato com as dores, com os desamores e também amores, os quais, o dispositivo-Covid-19 lançou luz.

As coisas saíram do lugar, a vida está sendo olhada de uma outra perspectiva que não é nova, mas que se impõe a todas e todos, de forma categórica, modos diferentes de existências, novas

produções de subjetividades. As lives (transmissões síncronas e assíncronas) revelam uma realidade, uma espacialidade, uma temporalidade que ainda estão em processo de assimilação em nossa apreensão psíquica. As máscaras, antes, escondiam aqueles que não queriam se revelar, os que não pretendiam colocar seus rostos na cena pública. A máscara também trazia o ideário do 'fora da lei'. Neste sentido hoje nos igualamos, somos todos "fora da lei", por força de lei!

Em outro extremo, encontram-se aqueles que ainda não entraram em contato com esse sentimento, (sentir a vida por um fio). De forma geral, são pessoas que se colocam no mundo como fortes e resistentes, ou negam a realidade mundial que está sendo produzida pela pandemia do Covid-19 e os efeitos desta em suas vidas. O fato de não reconhecerem tais sentimentos não significa que eles não existam!

Onde entra a psicologia nesta história? Qual a nossa contribuição? De início, cabe afirmar que a psicologia não é produtora de verdades inquestionáveis. Mas, deve produzir conhecimentos que favoreçam e contribuam para o bem estar individual e da coletividade; combatendo todas as formas de violência, exclusão social, preconceitos de raça, gênero, cor, religião, cultural, sexual, etc. Infelizmente, na atualidade, a psicologia ainda representa para si e para a sociedade a ideia de que pode aliviar o sofrimento psíquico e/ou as angústias do outro sem questionar as realidades históricas, políticas, econômicas. Por isso, acaba sendo convidada a falar de uma suposta verdade e naturalizada do que é 'ser' humano, ontem, hoje e sempre!

Em nossa formação, somos provocados e estimulados a não nos misturarmos com as histórias e os sentimentos das pessoas atendidas. Esta é uma premissa fundamental, mas não pode ser confundida com a busca da neutralidade, do distanciamento dos afetos e dos efeitos resultantes entre e na

relação com o outro. Dito isso, é importante hoje e sempre pensarmos a prática-intervenção da psicologia na lógica do acolhimento e do cuidado.

Por fim, mas, não querendo pôr um fim nesta conversa, proponho que ela circule, se movimente nas interfaces das redes cibernéticas, nas nossas redes de vizinhanças e nas nossas redes de apoio e de afetos. Usemos a figura do 'fio' como dispositivo, um divisor entre a vida e a morte, que traz a ideia de perigo, mas também nos conduz, nos guia, nos ajuda a equilibrar. As várias nuances do 'fio' revelam que as ações de cuidar, de pesquisar, de acolher e de olhar, produzem efeitos numa via de mão dupla entre o sujeito promotor da ação e o beneficiário dela. É nesse intercâmbio que inventamos outras formas de vida, outros modos de produção de subjetividade. Quem sabe essa seja uma saída possível, mas não a única, diante do cenário pandêmico a que estamos submetidos!



Fabiana Marques Valeiro

Neste momento em que tudo parece impossível, encontrar gestos e brechas de possíveis se faz necessário. Estudar Psicologia foi um processo que me ampliou. Meu mundo é maior por conta dos aprendizados, oportunidades e pessoas que encontrei neste caminho. Desejei tão intensamente exercer esta profissão, mas quis a vida que eu fosse de encontro ao meu CRP um dia antes de tudo mudar. Desde então, são mais de 100 dias de isolamento social e muitas reconstruções. Sustentar um trabalho de acolhimento e escuta foi possível depois de mergulhar bem fundo em mim e experimentar todo luto de uma realidade devastada pela pandemia.

Atravessado o momento mais intenso da dor e do medo, me dispus a exercer no mundo aquilo que tanto desejei nos últimos anos: acolhida e escuta do sofrimento. Nenhum de nós imaginou que este ano suspenderia tantos planos, projetos e mudaria tão intensamente o rumo de nossas histórias, no entanto, sempre é tempo de fazer disso uma outra coisa. Partilhar nossas histórias e escritos é também um jeito possível de entender que não estamos sós, por isso, divido com vocês um texto que conta um pouco sobre esta travessia, sobre emergir após mergulhar nas incertezas... Sobre afundar para fundar novas coisas...

Que nossa prática permaneça ativa e ética.

Que possamos fundar novas concepções.

Que a Psicologia avance para cada vez mais, se fazer presente na vida de nosso povo.

Afundar: ir ou fazer ir ao fundo. Naufragar. Submergir (se).

Não sou eu quem digo, é o dicionário.

Eu? Somente afundo.

Vou a fundo. Tenho olhado bem de frente os meus demônios. Eles são mais “eu” do que gostaria.

E você? Quem é você nesta quarentena? Como você tem transitado na Pandemia, no Pandemônio?

Qual é o tamanho do bloco de gelo no qual você se ampara para não afundar no mar gelado dessa vida que de certa não tem nada?

O chão ruiu. O abismo erodiu o solo.

Caímos.

Profundamente abalados e devastados.

No fundo do mundo, no resto do ontem.

Eu não sei vocês, mas eu afundei.

Naufragaram comigo tantos sonhos e desejos, tentei por alguns dias juntar seus pedaços no fundo de um mar revolto. Não tive sucesso.

Olhei então, bem fundo, nos olhos de cada um deles. Precisava voltar à superfície. Faltava-me ar. Eu precisava respirar.

Respirar é coisa linda. Rara.

E quantos já se foram porque não conseguiam mais... Respirar...

E já que eu ainda posso, porque afundar de vez?

De volta à superfície, trouxe nos olhos os meus desejos...

Meus, nossos, de um mundo que já não existe mais como antes,

mas que existe como é.

Olhar para o fundo nos transforma...

É preciso entender o sinal do abismo, da profundidade

E regressar

Já de volta e ainda viva, amparada por todos os privilégios que me cercam, não ouse sucumbir...

Depois de afundar;

me vejo disposta a...

Fundar.

Fundar. Assentar as fundações de (uma construção). Edificar. Criar. Instituir.

É o que o dicionário diz.

E eu?

Sigo então o rastro da palavra.

Assento as fundações nas quais me sustento.

Invento um jeito, crio um meio.

Instituo a (minha) regra para esse novo mundo: sobreviver aos maus dias, até que viver seja de novo (ainda que de um modo novo) mais possível para todos nós...

Afundar nunca mais será a mesma coisa.

Fundar novas coisas após a queda também não.

Só quero encontrar possíveis.

Para isso:

Dou-te o tempo do afundar (se)

Espero-te para as novas fundações...

Por isso:

Olhe fundo nos olhos dos desejos.

Volte para respirar.

Aprendamos um pouco mais sobre o (a) fundar...



Patrick Silva Botelho

Entre sufocamentos, desigualdades e vulnerabilidades: reflexões psicossociais sobre os efeitos da Covid-19 na vivência da população negra

A pandemia da Covid-19 se apresenta com um dos eventos mais catastróficos já registrados na história. Esta doença, no final de junho de 2020, havia superado a marca de 10 milhões de pessoas infectadas, 505 mil mortes, em todo o planeta. A situação no Brasil é aterradora, até o momento supracitado, o país registrava mais de 1,3 milhão de casos confirmados e mais de 57 mil óbitos.

A ineficiência por parte do poder público na gestão da crise epidêmica faz com que o país seja considerado um potencial epicentro da doença. A aposta da administração da crise sanitária, liderada por Jair Bolsonaro (sem partido), encontra-se alicerçada no negacionismo ao pensamento científico, na flexibilização das medidas de isolamento social e no desmantelamento das políticas públicas na área da saúde. Jogado à sua própria sorte, o povo brasileiro sofre os efeitos da ineficácia do governo na efetivação de um plano eficiente para o controle da pandemia, sobretudo as populações mais vulneráveis.

A pandemia da Covid-19 coloca em visibilidade as desigualdades existentes na sociedade, principalmente as desigualdades raciais. Os dados divulgados sobre o avanço da doença no país

mostram que os números de mortes e de pessoas hospitalizadas em decorrência da SARS-CoV-2 atinge de forma desproporcional a população negra.

Bianca Muniz, Bruno Fonseca e Rute Pina (2020), em um levantamento publicado em 06 de maio de 2020, revelam a existência de um óbito registrado para cada três brasileiros negros hospitalizados, ao passo que entre brancos o índice é de uma morte a cada 4,4 internações. Segundo um estudo organizado pelo Núcleo de Operações e Inteligência em Saúde (NOIS) da PUC- Rio, divulgado em 27 de maio de 2020, pretos e pardos sem escolaridade possuem quatro vezes mais chances de perderem suas vidas em decorrência da doença do que brancos com nível superior (80,35% contra 19,65%) (BATISTA; ANTUNES; FAVERET; PERES; MARCHESI; CUNHA; DANTAS; BASTOS; CARILHO; AGUILAR; BAIÃO; MAÇAIRA; HAMACHER; BOZZA, 2020).

Em um país alicerçado por meio de um longo processo de colonização, o qual por mais de trezentos anos manteve a constituição de um regime escravocrata dos povos africanos e de seus descendentes, que mesmo após a abolição normativa da escravidão resiste em criar ações de reparação à população negra por este período sócio-histórico, localizando esta parcela da sociedade nos espaços mais vulneráveis, além de se fundamentar através da perpetuação de princípios racistas, a atual pandemia evidencia uma “distribuição desigual da vulnerabilidade”, como nos indica Mbembe (2020). “Atualizam-se as formas de violências, mas os corpos brutalizados são sempre os mesmos. O corpo negro adquire a admissibilidade de ser exterminado de diferentes maneiras” (SARDINHA; BOTELHO; CARVALHO, 2020, no prelo).

Desse modo, a superação do racismo na sociedade brasileira é a luta principal a ser travada na contemporaneidade. Os tratamentos desiguais ofertados à população negra no Brasil refle-

tem a sua perversidade. Nesse sentido, o desmantelamento do racismo é uma luta que precisa ser reforçada pela Psicologia.

Ao tratar dos elementos que constituem a formação e a práxis psicológica no país se faz necessário “marcar que a psicologia brasileira é branca; [...] os currículos das universidades são impregnados de colonialismo, e os autores mais estudados são homens-brancos-europeus” (VEIGA, 2019, p.245). Portanto, pode-se afirmar que ao priorizar o estudo de tais referenciais teóricos em seu processo de formação, se deixa de contemplar a análise da realidade subjetiva de 54% da população brasileira, composta por negras e negros.

Por sua vez, o Conselho Federal de Psicologia (CFP) por meio do Centro de Referência Técnica em Psicologia e Políticas Públicas (CREPOP), no ano de 2017, elaborou a norma técnica “Relações Raciais: Referências Técnicas para a Prática da(o) Psicóloga(o)”, a fim de oferecer mecanismos teóricos e práticos capazes de contribuir para a superação do racismo na sociedade. Esse material vai ao encontro do Código de Ética de Psicólogos e da resolução CFP nº 18/2002, que estabelece normas de atuação para a categoria em relação a preconceito e discriminação racial.

A reprodução de práticas racistas repercute de forma significativa no meio social. Os corpos racializados sob o traço da negritude, marcados por uma estrutura de poder dominada pela branquitude, são erroneamente definidos pelo signo da inferioridade. Assim, vivenciamos cotidianamente os efeitos físicos, psicológicos, ambientais, urbanos, entre outros, provocados pelo racismo. Por sua vez, pessoas racializadas sob a perspectiva da brancura se beneficiam dos privilégios de uma estrutura social permeada por desigualdades raciais.

Por fim, a pandemia da Covid-19 nos convoca a pensar na construção de ações enérgicas para a superação do racismo e das ló-

gicas de atualização do colonialismo na sociedade. As desigualdades raciais produzem sufocamento e retiram cotidianamente as vidas de negras e negros. À psicologia cabe a potencialização de medidas que promovam a denúncia e o enfrentamento ao racismo, além do oferecimento de um atendimento ético-político ao povo negro, o qual considere as singularidades e os atravessamentos históricos que nos constituem enquanto sujeitos.

REFERÊNCIAS

BATISTA, A.; ANTUNES, B.; FAVERET, G.; PERES, I.; MARCHESI, J.; CUNHA, J.; DANTAS, L.; BASTOS, L.; CARRILHO, L.; AGUILAR, S.; BAIÃO, F.; MAÇAIRA, P.; HAMACHER, S.; BOZZA, F. Análise socioeconômica da taxa de letalidade da COVID-19 no Brasil. Disponível em <https://drive.google.com/file/d/1tSU7mV4OPnLRFMMY47JIXZgzkklvkydO/view>. Acesso em 29 de jun. 2020.

MBEMBE, A. (2020). O direito universal à respiração. Disponível em <<https://n-1edicoes.org/020>>. Acesso em: 30 junho de 2020.

MUNIZ, B.; FONSECA, B; PINA, R. Em duas semanas, número de negros mortos por coronavírus é cinco vezes maior no Brasil. Agência Pública. Disponível em <http://apublica.org/2020/05/em-duas-semanas-numero-de-negros-mortos-por-coronavirus-e-cinco-vezes-maior-no-brasil/>. Acesso em 30 jun. de 2020.

SARDINHA, L.; BOTELHO, P.; CARVALHO, M. Desigualdades raciais em tempos de pandemia na cidade do Rio de Janeiro: reflexões a partir de 1918 e 2020. Arquivos Brasileiros de Psicologia, 2020. No prelo.

VEIGA, L. M. Descolonizando a psicologia: notas para uma Psicologia Preta. FRACTAL., Rio de Janeiro, v.31, n.spe, p.244-248, 2019. Disponível em:<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-02922019000600244&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt>. Acesso em 30 jun. de 2020.



Elisangela Cavalcante dos Santos

FALANDO DE LUTO

A carta que nunca enviei!

Oi amor!

Hoje ao acordar me lembrei das coisas que vivemos. Dos momentos bons e dos difíceis. Tanta coisa passou pela minha cabeça...

Pensei em como a gente ria e se divertia. Fazíamos tantos planos que sabíamos que nunca iríamos realizar.

Ah, era tão bom, né?

Vieram as lembranças das noites mal dormidas de quando as crianças nasceram e das bebedeiras transloucadas...Nossa, como aproveitamos juntos!

Os momentos difíceis...Ah, desses ficaram a certeza que você sempre esteve comigo. E isso me bastou. Afinal, como dizem, esses momentos fazem parte da vida, não é mesmo?

E agora? Como viver sem você aqui? Tá difícil! Não sei se consigo.

Só quero dormir...e sonhar com você.

Olho pela janela. O sol tá tão bonito! E você sabe como gosto de sol. Lembra quando a gente saía pra caminhar? Que vontade.

Mas não posso! Não sem você!

Talvez outro dia, outra hora...

Todos falam que preciso reagir, continuar.

Mas vou vivendo um dia de cada vez.

Tentando levar você comigo onde preciso ir.

Ninguém sabe, mas eu sinto você comigo! E dessa forma fico mais confiante!

Sinto muito sua falta! Tem dias que o coração parece que vai rasgar meu peito.

Mas...É preciso seguir!

Às vezes choro escondido, pra ninguém saber que ainda machuca.

Mas é preciso seguir!

E assim vou...prosseguindo.

Hoje? Ah, hoje estou melhor. Talvez seja o dia lindo que me fez lembrar você.

Amanhã? Não sei. Mas o amanhã, quem sabe?

Depois nos falamos de novo!

Agora vou escutar uma música. Que me lembra você, claro!



Caroline Ribeiro da Silva

O MUNDO TAMBÉM É RATO

Essa frase, do conto 'Perdoando Deus' de Clarice Lispector, que eu conheci no ensino médio, quando minha irmã me deu um livro por ter terminado o ensino fundamental, me veio em muitos momentos da minha vida.

Quando eu sinto mais raiva ele vem. Quando eu tenho dificuldade de aceitar, ele vem. Quando parece tão injusto que tudo esteja tão ruim, ele vem.

Tudo bem que em seguida me vem logo aquele meme: "ninguém disse que ia ser fácil, mas também ninguém avisou que seria esse sofrimento todo...". Há uns meses eu estava passando de ônibus por uma parte da orla da minha cidade e o pôr do sol estava sensacional.

Eu tinha acabado de sair de um atendimento cheios de reflexões profundas e dramas sobre a rotina humana. E de repente, o sol lá. Sendo sol. Majestoso.

E eu pensando, nessas reflexões de janela de ônibus o quanto o sol era magnífico o quanto seu fenômeno independia das questões humanas.

Algumas semanas depois eu passeava distraída por outra orla, com meu noivo. Quando de repente ele diz: fico pensando como vai ser quando o sol morrer. Pra quem estiver aqui na terra, sabe?

Eu só consegui olhar pra ele e falar: o que?? Pensando surpresa: Então é isso? Até o sol vai morrer?

E ele, com a naturalidade que lhe é própria quando fala dessas coisas absurdas que ninguém costuma pensar: O sol é uma estrela. Uma hora vai morrer.

A essa altura eu já imaginava todo tipo de fim de mundo visto em filmes enquanto apenas acompanhava o raciocínio.

Esses dias, isolada em casa, saí na calçada para tirar uma foto do pôr do sol. Que continuava dando seus espetáculos apesar da pandemia.

Pode parecer absurdo - ou não - mas o mundo é o sol que brilha, e também o sol que vai morrer. É um pôr do sol maravilhoso e uma pandemia que mata.

O mundo não é só o que a gente quer. Não é só o que a gente gosta. Não é só o que a gente conhece, controla e nem só o que a gente espera.

O mundo é bom... e ruim. E se você preferir a gente inverte a ordem da frase.

A vida é paradoxo, já diria Kierkegaard. E nós somos a síntese desse paradoxo.

O mundo também é rato.

E nós também somos mundo.



Benigno Lopes Fonseca Junior

EU ESTAVA QUANDO O MUNDO PAROU

Estamos vivenciando um momento atípico, difícil de lidar, causador de inúmeros transtornos. Mas você já parou para pensar o que esse momento nos trouxe de bom?

Uma pergunta bem reflexiva: O que a pandemia do Covid_19 nos trouxe de positivo?

Sentimentos negativos, questões mal resolvidas , medo, pânico, ansiedade, depressão, falta de respostas, as fake news, tudo ao mesmo tempo.

Mas vamos pensar!

Momento atípico, difícil de lidar, mas muito precioso. Idosos foram assunto que causou grande polêmica.

Por que tantos idosos nas ruas?

Eles já andavam nas ruas, mas não eram percebidos, andavam nas praças, mas não enxergados.

Uma Luz no fim no túnel o isolamento. Agora filhos percebiam pais, que percebiam avós.

Antes o tempo era curto para reparar no amigo ao seu lado, interagir com a família e participar do crescimento dos filhos.

A adrenalina semanal era alta, trabalho sobrecarregado, o cansaço, o estresse, pouco paciência, o ser era número, e a saúde física e mental segundo plano.

Nosso meio ambiente pedia socorro, as águas eram turvas, animais perdiam seu habitat natural e o ser fechando os olhos.

A empatia, a solidariedade já estavam perdendo o seu significado.

Será que esse momento só somou para o negativo??

A busca e a luta de uma solução para um vírus que chegou como um furacão desemprego, desigualdade, sonhos, projetos, relações, sentimentos e a maior de todas a vida.

Ao mesmo tempo surge o que estava perdido.

Empatia renascendo, solidariedade, escuta, acolhimento, união, olhar para aqueles que não enxergávamos, um clarão no escuro!

Uma luta constante, o olhar diferente, a adaptação, o reconhecimento, o resignificar e o ser renascia.

“Eu estava quando o mundo parou”.

E hoje como você enxerga a vida?



Alessandra Jurema Pereira Veltri

A EDUCAÇÃO E A PANDEMIA

Escolha a Empatia

A grande maioria da população de hoje está conhecendo e vivenciando, pela primeira vez, uma pandemia. Nesse momento, o isolamento social e uma excelente higiene são fundamentais para conter o avanço do covid-19. Considerando que os hospitais públicos e particulares não têm, e nunca tiveram, estrutura física nem uma demografia médica suficiente para encerrar uma pandemia, vemos os grandes esforços dos médicos, enfermeiros, psicólogos e todo corpo de saúde sofrendo em meio a tantas incertezas. Esses profissionais foram formados por professores que hoje precisam se adequar ao isolamento, à necessidade e ao desejo de fazer o seu melhor trabalho. Nesse momento, existem estudantes crianças, adolescentes e adultos em casa, esperando pelo caminho que seu professor vai traçar pra eles. Têm muitos alunos e mestres dentro de um laboratório junto aos seus doutores cientistas, testando a vacina que vai salvar a população de uma nova pandemia.

Mas, e a saúde mental desses médicos, professores, alunos, pais de alunos, familiares, de todos; como fica?

Precisamos trabalhar o incentivo, o estímulo e a empatia para que se rompa a barreira pais/alunos X escolas/professores; pacientes/familiares X hospitais/médicos. Ninguém aqui é inimigo de ninguém.

O excesso de dúvidas e informações desenfreadas causam ainda mais medos, angústias, ansiedades e preocupações.

Não é só a população que requer cuidados com a saúde mental, os profissionais de saúde e educação também, já que vivem sob pressão e estresse intensos.

Uma das recomendações de segurança dos passageiros de um avião é, “em caso de despressurização, máscaras cairão automaticamente, mas primeiro coloque em você para poder ajudar aos demais.” Esse é um exemplo que faz referência ao cuidado a TODOS, com respeito e empatia.



Edilaine Alves de Lima Cordeiro

Aquele ano seria diferente dos outros. Já começava a me apaixonar por 2020. Após um ano pesado como 2019, em que minha esperança, minha fé na vida e no ser humano e minha vontade de continuar haviam sido abaladas tantas vezes, algo me fazia voltar a ter brilho nos olhos: após anos e anos, estava realizando o sonho de cursar psicologia. Começaria minha contagem regressiva para me tornar uma psicóloga, e no meio do caminho me entregaria ávida e apaixonadamente aos estudos de tudo aquilo que comporia minha formação. Poderia ser mais difícil que a primeira faculdade – dessa vez iria estudar, trabalhar, ser mãe e cuidar de uma casa – mas estava com um sentimento de que nada me abalaria.

Sim, definitivamente, aquele ano seria diferente dos outros...

O curso começara bem. Logo me enturmara com alguns colegas e a cada aula crescia a certeza de que era ali o lugar onde eu deveria estar. Ir às aulas, ouvir os professores falarem sobre a profissão sonhada, conversar com os colegas sobre o futuro, enxergar em cada um deles os profissionais que seriam... Tudo tornava o sonho mais real, mais palpável, mais próximo, mais meu.

Mas havia um vírus no meio do caminho.

Recordo-me das conversas com os colegas quando as notícias sobre o Covid-19 começaram a circular. Cada vez mais a pala-

vra “corona” estampava os jornais. O fato de que houvera Carnaval era encarado de maneira ambígua: se por um lado nos revoltava a irresponsabilidade de quem havia deixado a festa acontecer, por outro havia a esperança secreta de que aquilo, por si só, significava que a ameaça daquele novo vírus não deveria ser assim tão séria. Afinal, se a doença provocada pelo vírus era tão letal, por que iriam permitir que acontecesse uma festa tradicionalmente comemorada com turistas que vinham anualmente dos mais diversos lugares?

Não fazia o menor sentido.

Aprendemos, de uma das piores maneiras, que nem sempre a atitude de nossos governantes precisa, necessariamente, fazer sentido para o povo. Sim, a ameaça era real, as pessoas estavam morrendo em todos os lugares do mundo, e as tragédias que víamos acontecer em outros países estavam pouco a pouco se aproximando de nós. Enquanto isso, víamos as pessoas dos mais altos cargos políticos de nosso país fazendo piadas sobre o vírus, tratando a doença como mera gripe, fazendo pouco caso das mortes que já aconteciam em números assustadores e apoiando manifestações suicidas; também acompanhamos horrorizados os ricos empresários fazendo coro com o presidente: “A economia não pode parar!”. Enquanto isso, presenciávamos a morte de trabalhadores que não puderam realizar propriamente a quarentena, ou porque não foram liberados pelos patrões, ou porque realizavam serviços essenciais para a população. Tomávamos consciência de que os heróis da pátria não usavam capa e nem eram participantes de reality show, e que cada vez mais a situação ficava difícil para eles. Aprendemos também como cooperar com esses heróis e ajudar a salvar vidas, de uma forma surpreendentemente simples e inusitada: ficando em casa.

Em meio a tantos novos aprendizados, – e também lágrimas, desespero, stress, desamparo – a psicologia. Foram cerca de 15

dias sem aulas, em alguns lugares um pouco menos, em outros um pouco mais, para que as instituições preparassem adaptações e os professores se planejassem para encarar a nova modalidade de ensino. Era uma situação completamente nova para todos. Fomos tomados por incertezas e vimos as várias faces da angústia. As aulas foram retomadas no modo online, e realizávamos nossas leituras e trabalhos enquanto acompanhávamos os números de infectados e mortos pela nova doença veiculados pela mesma mídia que usávamos para estudar. Começamos a ouvir aqui e ali de algum colega que havia sido infectado, um conhecido que morrera, assistíamos um familiar acamado sem (querer realmente) saber o porquê, mas com esperanças de que não fosse o Covid. E nos agarrávamos ao estudo, ao trabalho, às tarefas de casa, porque, muitas vezes, eram essas coisas que nos ajudava a nos distanciar do desespero de perceber que o caos se aproximava cada vez mais de cada um de nós.

Quando as primeiras crises passaram e eu estava no intervalo para as segundas, comecei a perceber o significado de estar estudando psicologia no meio de uma pandemia. O mundo todo estava compartilhando uma experiência intensa e dolorosa, cada pessoa à sua maneira. Algumas pessoas estavam em evidente negação; em outras, a angústia era tão flagrante que levava a pensarem que talvez fosse melhor darem um fim a suas vidas. E no meio disso, a psicologia. Aquilo deveria significar alguma coisa! E o sentido começou a aparecer: no mundo todo, as pessoas seriam afetadas pelo que estava acontecendo, das mais variadas formas, e precisariam ser cuidadas. E faria muita diferença que o profissional responsável por cuidar dessas pessoas tivesse trilhado o mesmo caminho de dor, sofrimento, de incerteza que elas haviam trilhado, porém com as ferramentas adequadas conquistadas através do estudo sofrido e muita reflexão - e me utilizo do termo "estudo sofrido" não só fazendo referência às dificuldades usuais de uma graduação,

mas à dificuldade de estudar em meio ao caos e ao sofrimento inerente a uma pandemia como a que nos assaltou nesse ano que nos marcará, quem sabe por quanto tempo.

O profissional de psicologia que se formará daqui a alguns anos terá certamente um diferencial em sua formação. O vírus terá infectado seus estudos, a doença terá feito parte de sua rotina de graduando. E o que dizer dos lutos? Nenhum estudante de psicologia chegará a se formar sem ter identificado pelo menos um ou dois lutos em suas vivências ou na de outrem, e nenhum deixará de reconhecer a intensidade da dor, do desespero e do desamparo nesses lutos.

Ao vencedor, os louros. Quem superar a dor, a incerteza e as dificuldades e chegar a se formar, terá em seu diploma um espelho que lhe mostrará a profundidade e o brilho de suas cicatrizes. E espero – incluindo-me nessa esperança, e despindo o que digo de romantizações – que faça bom uso delas.



Ana Paula Peixoto

Março chegou trazendo suas águas que fecham o verão, e também uma pandemia nunca antes imaginada. Trazendo sentimentos confusos, as emoções nos gritam a todo tempo, e agora mais do que nunca que precisam serem ouvidas e respeitadas. E nos deparamos reagindo desproporcionalmente as situações comuns. E me veio um conceito: Ressignificação!

Precisamos ressignificar principalmente o afeto. Vimos as mais diversas atitudes que evidenciam o desespero humano; Pessoas correndo aos supermercados para estocar comida, sem pensar no outro, que não pode fazer o mesmo. Outros saindo às ruas mesmo com medo do contágio, para levar alimentos e produtos de higiene, para os desprovidos do básico. Muitos, senão todos, com medo. Só não podemos esquecer que o medo, no sentido de proteção, é um aliado. É uma emoção legítima, nesse momento em que estamos vivendo, e devemos validá-lo.

Situações novas e incomuns nos causam medo, ficamos inseguros, fragilizados. O desconhecido nos causa esse desconforto. Todos nos sentimos incapazes ao lidarmos com situações até então, inéditas.

Ouvi muitos relatos de mudanças de estrutura em várias famílias. Particularmente dentro da minha, aconteceu um ato de um simbolismo belíssimo: o enlace matrimonial de meus pais depois de 40 anos de união e muitas vivências.

Enfim tornaram oficial essa união tão sólida e cheia de ensinamentos e exemplos dos mais variados.

Um misto de sensações e orgulho...tanta representatividade!

Perante uma juíza de paz, somando doçura e sensibilidade ao poder a ela delegado, coisas tão peculiares a nós deste sexo ainda tão hostilizado.

E tendo como testemunha eu, mulher divorciada, mãe de duas filhas maravilhosas, Psicóloga, com 38 anos, e filha desta união; E de meu irmão, solteiro, 29 anos, professor... selaram sua união.

Somos quatro filhos e três netos. Nos intitulamos "os numerosos" pois achamos enorme a nossa formação familiar. E de fato, é. Mas muito mais do que isso, somos cheios de união, admiração e nos reinventamos sempre que há necessidade, sempre que a vida endurece.

Ressignificamos, sempre que entendemos que aquele conceito já não nos cabe.



Ariane Xavier Ferreira

JANELA DAS EMOÇÕES

Pela janela da sala,
observo um prédio cheio de famílias,
cada qual com seu arranjo,
que há muito tempo não se viam
e hoje se enchem de alegria.

Pela janela do quarto,
vejo uma triste realidade,
falta o básico pra sobreviver,
mas resta a coragem pra prosseguir...

Pela janela do carro,
ruas desertas,
que aos poucos estão se aglomerando,
perdeu se o respeito,
vindo à tona a raiva
por não preservarem a vida.

Pela janela de um CTI,
vi o medo no olhar
de quem observava e era observado.
Incertezas do que virá?

Pela janela do celular,
precisamos nos reinventar
para nos aproximar.

Um amor, uma acolhida, uma orientação...
Demonstração de afeto que
surpreenderá.



Karina de Assumpção Benício

Havia uma correria dentro de mim
Era o assento no ônibus
Era a vaga no estacionamento
Era a roupa a vestir, o sapato a comprar

Havia uma correria dentro de mim
Era a produção
Era o lucro
Era o rendimento

Havia uma correria dentro de mim
Até que ela se acalmou
Como uma onda que vem com toda pressão do mar e se des-
liza na areia
Ela alcançou meus pés

Havia uma correria dentro de mim
E ela me angustiava
Mas logo, me reinventou
Ela me disse que também sou vulnerável

Havia uma correria dentro de mim
E ela me disse que não há raça, cultura ou religião
Ela me disse que não há altura ou largura
Não há riqueza ou bens

Havia uma correria dentro de mim
Até que ela me levou para casa
Me convidou para dançar na sala, ressignificou meus passos
E me disse para ficar ali.



Débora de Sá Fonseca

Eu poderia começar com “Era uma vez”. Mas não é um conto de fadas.

Contos de fadas têm promessas de finais felizes e, na vida, só temos a promessa de um final enquanto buscamos ser felizes no percurso.

Eu nunca entendi esse apreço por passar tempo em espaços fechados, com paredes ou luzes muito brancas, tudo artificial - talvez até movimentos e ações - telas e olhos que pouco piscam, semblantes sérios demais.

Passamos tanto tempo atrás de telas nos distraindo da realidade concreta e crua e, agora, o que temos são telas para comunicar o quanto sentimos falta do sentido do tato, do toque, dos encontros (de olhares). Fomos obrigados a ficar dentro, olhar para dentro. Ganhamos tempo para resgatar, um a um, os pedacinhos esquecidos ou camuflados que fazem parte também do que somos nós.

Eu comecei a ficar exausta de usar máscara e, mesmo antes da pandemia, já usávamos todos os dias – ao responder aquele “tudo bem” do elevador ou forjar felícia, fazer pilhéria de nossas misérias.

Então, certo dia, rebobinei as horas, 262800 horas que me caíam, passei por elas como espectadora da minha própria di-

reção. Lembrei dos amigos que achava que tinha – uma pequena lista – e não estavam mais à vista. Nomes que passaram e só quiseram passar, que na minha perspectiva inocente continham companheirismo, mas me enterraram onde não mais pudessem me achar ou lembrar.

Já noutra reflexão, eu senti culpa por ter sido injusta e pela ausência de empatia. Eu pedi perdão e descobri que já havia sido perdoada.

Quantos olhos vazios passaram por mim e eu não pude parar para olhar, tantos dias de me sentir sozinha, reflexões sobre os trilhos, tantos dias de procuras vazias e, agora, nem o vazio preenchia. Sinto falta do contato da terra sob meus pés ou de ver folhas caídas em formato de coração.

(Re)encontrei a coragem de me apaixonar e me vi adolecer, mesmo na distância, mesmo na ausência. Me acometeu que somos sempre calouros no amor: a cada nova empreitada, o entusiasmo da novidade nos faz esquecer de recordar o que já aprendemos e não deveríamos repetir. Uma cena de filme fez sentir-me tola ao constatar o quão inexperiente eu fui sem prever no que resultaria – ainda que tenha sido fantástico ter sido menina outra vez por algum tempo.

Eu perdi o senso do que era noite ou dia, perdi o que perfazia os meus dias. Pensei estar vivendo num reality show cuja prova de resistência estava durando demais e que entraria para o livro dos recordes, mas nunca fui boa o bastante para ser recordista (não que alguém validaria...).

O barulho da notificação da chegada de um novo e-mail foi gatilho do que, um dia, existia. De uma dor que vivia sendo escondida embaixo do tapete psíquico, mas, volta e meia, saía e dizia: me silencia (embora fosse através dela que eu me curaria).

A busca pela estabilidade se desfez como vidro quebrando em pedacinhos que a gente não veria. Nem adianta fazer planos: a única fidúcia é de que aconteceria tudo diferente do que se esperaria.

Ah, e como esquecer do velho embate! Expectativas x realidade.

No meio do caminho havia pedras, mas, também, terapia. Me fez infante outra vez e me anuiu permissão para (voltar a) sonhar.

Eu me desencontrei, sim, mas de muitas dúvidas, voltou a certeza do que, há muito, queria: Psicologia.

Era esperança para não morrer. Ou que não morre, como dizem e deixam ser.

Eu só não entendia por que mencionavam que, ao horizonte, o “novo normal” já surgia. A avelhentada audácia humana de supor de antes havia um “normal”. Para variar, visão distorcida e o hábito de nos colocar em caixinhas.

Outrora, eu disse que fins, por mais que sejam desejados, costumam ser dolorosos. Mas, como tudo na vida, esse seria a exceção de uma regra (que eu inventei). O fim pelo qual estamos desejosos vai, sim, de súbito, trazer alegria.

Escrevi para sobreviver e não para sobressair: não é um conto de fadas, eu avisei. Talvez não seja o fim o que, de fato, almejamos, mas, sim, o começo. O recomeço de respirar a vida que não se detém e continua.



Lilian Maria Borges Gonzalez

O INIMIGO E NÓS

Como ansiado, 2020 chegou. Mudamos o calendário. Novo ano iniciado e, com ele, renovamos nossas esperanças de alegrias, êxitos e prosperidade. À semelhança de datas anteriores, afirmamos desejos variados: saúde, paz, mais dinheiro na conta, uma promoção, um novo emprego, um novo amor, uma nova casa, um novo modo de ser e se relacionar... Desejos tão comuns e, ao mesmo tempo, tão diversos. Planos, quem sabe, a serem finalmente concretizados. E, assim, dávamos os primeiros passos frente ao recomeço no ano novo simbolizado.

De repente, o inimigo se anunciou. Andava por terras distantes, preocupando, assustando, às vezes matando. Observamos com curiosidade, até mesmo com certa perplexidade. Mas estávamos seguros, com inúmeros compromissos a cuidar. Imer-sos em nossa normalidade.

Inesperadamente, o inimigo se aproximou. Silencioso, invisível, insensível. Ficamos à espreita. Observamos com maior cautela, embora ainda com certa incredulidade. Aos poucos, boquia-bertos, vimos o mundo radicalmente se transformar. Ruas vazias, praças desertas. Medo e morte em recantos da terra que eram antes destinos de prazeres e alegrias. Ficamos prostrados, atrapalhados, sem saber ao certo o que pensar.

Abruptamente, o inimigo chegou. Sem forma, sem cor, sem odor. Gritaram, de modo insistente, que já se espalhava ao nosso redor. Ouvimos que ele velozmente se multiplicava. E nos

refugiamos em nossas casas, espiando o mundo pelas frestas das janelas, desconfiando de tudo e todos.

Não demorou e o inimigo nos cercou. Tornou-se o motivo principal de noticiários, pensamentos e discussões. Afastou-nos de afazeres e pessoas. Abalou nosso equilíbrio emocional, exacerbou nossas preocupações, afetou nossas finanças. Exigiu cuidados e precauções. E, assim, fomos nos esvaindo de rotinas e certezas.

Com urgência, o inimigo impôs decisões a tomar sobre o que fazer e pensar. Gerou inseguranças, sobrecarregou dúvidas. Negar o perigo ou se acautelar? Relaxar ou em prontidão ficar? Acreditar nos conhecimentos e esforços da ciência e amparos que ela possa dar? Buscar refúgios na paz que só Deus pode proporcionar? Ficamos imersos, explodindo razão, emoção e confusão.

Logo o inimigo se espalhou. Deixou seu rastro de pavor e morte. Sobrecarregou hospitais, exauriu profissionais, multiplicou sepulturas. Transformou vidas perdidas em números. Mas houve muitos mais que a ele pôde vencer. Que derrotaram seu ataque ao corpo e saíram imunizados. Que superaram seu impacto na esperança e saíram fortalecidos. Que romperam o medo e renovaram a fé.

Forçosamente, o inimigo nos fez o mundo olhar. Acirrou rivalidades, desmascarou desigualdades, desconstruiu diferenças artificiais, mostrou fragilidades, desnudou autoridades. Mas, percebemos aliviados que também despertou solidariedade, mostrou a força da coletividade, avivou espiritualidades.

Impiedosamente, o inimigo nos fez recuar. Recuar para dentro de nossas casas. Recuar para dentro de nós mesmos, com todos os fantasmas e penumbras que lá havia. Tivemos que ali nos acostumar a ficar em busca de sobreviver. E, assim, aos poucos, descobrimos novas possibilidades. Percebemos

novos talentos a explorar, trilhamos novos caminhos para o autoconhecimento.

Orgulhosamente, foi assim que vencemos o inimigo. O isolamento nos fez construir pontes. A incerteza nos fez buscar respostas. A solidão nos fez encontrar abrigos. A impotência nos fez congregar esforços. Renovamos nossas esperanças. E, assim, vimos o confronto dos invisíveis: a pequenez do vírus diante da grandeza de Deus.

Finalmente, o inimigo ficou para trás. Como sobreviventes, unimos forças para curar as feridas. Como seres sócio-históricos, seguimos adiante com a certeza de mudanças. Mudanças nos modos de ver o mundo. Mudanças nos modos de viver no mundo. Grandes ou pequenas revoluções. Mas, sobretudo, sobressaiu a confirmação de que, como humanos, somos seres de integração: corpo-mente-espírito-corção.



Grazielly Ribas De Oliveira

A SIMPLICIDADE ME AFETA

Mais um domingo, indo para o final do segundo mês de isolamento social, esses meses têm sido uma constante carta aberta ao meu processo terapêutico – e a mim, de certa forma. Descobri hoje, de modo súbito que o que faço por mim tem a ver com a minha idealização do que é ser mãe. Possivelmente isso tem a ver com como eu encaro o cuidado e diferente de outros dias, acordei bem cedo e fiquei na cama trabalhando. Logo após, levantei, olhei a geladeira, tirei a carne para descongelar e pensei: “o que você quer comer hoje, meu amor?” Abri a janela, vi as teias de aranha acumuladas e pensei: “vamos arrumar a casa?”. Imediatamente me bateu uma preguiça, um cansaço, uma vontade imensa de voltar pra cama e só levantar quando alguém gritasse “Ouuuu levanta que as coisas não vão ser feitas sozinhas” – poderia ter sido qualquer uma dessas frases típicas de mãe que coloca a gente em movimento.

Ser a sua própria cuidadora envolve ter que se educar, politicamente, intelectualmente, emocionalmente, tem que educar. Colocar limites, saber a hora ideal de desligar o celular e o tempo limite de ficar na cama. Tem que dar afeto, ter auto-compaixão com o seu próprio sofrimento, se envolver no seu otimismo estratégico e prático, repetir em voz altas as suas dúvidas e angústias.

O lazer quando se trata de si mesma, parece o mais difícil nesse tempo, a gente tem a capacidade de nos fazer rir? Sozinhas?

De nos massagear o ego com uma boa história? De se divertir com a longa solidão? E de se arrumar para manter a estabilidade psíquica? Envolve também assistir uma série, lives de artistas e ouvir um podcast interessante. O lazer, em contrapeso pode até ser produtor de culpa, por parecer que está tirando tempo dos outros aspectos de autocuidado.

As formas de autocuidado que me saltam, talvez atravessadas pela minha história de vida, é a alimentação e a limpeza do ambiente. Essas eu sempre tive a obrigação, desde muito nova eram funções desempenhadas por mim e a quarentena se configurou um momento importante para eu sentir prazer em ambas as práticas. Comecei fazendo as pazes com o ato de cozinhar, precisei colocar mais amor e paciência. Tenho preparado muitos tipos de comida e resgatei muitos laços através do alimento, muito motivada por outras pessoas que admiro, fiz comidas que eu gosto e que são geracionais.

O desafio de fazer o empadão e o mingau de milho da minha vó paterna que, essencialmente, não erra na cozinha, o carinho de ver minha vó materna me dando dicas de como tirar o sal da carne seca através de uma chamada de vídeo, sentir vontade de comer o pé de moleque que a minha mãe fazia e ao realizar pensar que o gosto da infância não se compara ao da vida adulta, e, também, que ser a minha própria mãe não se compara ao fato de ter tido uma. Quanto ao ambiente limpo, uma coisa é fato, as coisas ficam muito mais tempo no lugar. Mas, sempre que chega o tempo de reorganizar, aparece também um canto novo para limpar, uma teia em um lugar que eu não imaginava, um inseto que ao ser morto por mim manchou o parapeito. Sem contar na quantidade de pedaços meus que vou encontrando em cada partezinha da casa, que eu mesma baguncei e espalhei ao longo da semana, do cabelo que cai no chão branco até os cacos de vidros não recolhidos.

Estava lavando o banheiro antes de escrever esse texto, parei rapidinho pra cuidar de mim, sentei na cadeira, abri o computador e estou aqui escrevendo sobre o quanto é importante me educar. Todo dia aprendo mais e relendo sobre mim esses dias, descobri que mudei muito-pouco, talvez a mudança, na verdade, seja só eu pela primeira vez me enxergando. Eu sempre estive aqui, possivelmente só demorei a perceber, ou a assumir essa responsabilidade que é me colocar em posição de ser cuidada por mim.

Claro que não cheguei até aqui sem nenhuma referência de cuidado. Contudo, o exercício de aprimorar e respeitar esse cuidado devo a mim e ao meu processo terapêutico. Autonomia para cuidar de si e assumir que consigo me submeter ao desafio de me conhecer. Eu demonstro amor por mim quando faço uma boa refeição em uma casa limpa após ter lido qualquer coisa que acrescente em quem eu sou.

E aqui está novamente os afetos na cozinha, quem me conhece sabe que pra mim tempo de qualidade é estar cozinhando com os amigos. A cena é sempre eu no fogão e os amigos na cozinha ao redor, uma boa conversa sendo jogada fora e a gente se acompanhando. Agora estamos eu, o fogão e todos os mecanismos de defesa e autocuidado, ao redor de mim. A gente vai se reinventando no ato de amar o mundo e a nós mesmos, e penso que às vezes se desconhece um processo criativo, por ele ser cotidiano. E é preciso encarar a realidade de que chega um tempo da vida que é preciso fazer mais por nós, sem esperar pelo outro. Afinal, eu sempre estive aqui.



Solange d' Avila Melo Sarmiento

O PAPA, A GUERRA E A DÁDIVA

A imagem daquele homem, simples, consciente do peso de sua responsabilidade, deixou marcas em todos nós (27/03/20202, Praça de São Pedro). Em sua solidão, paradoxalmente, conseguiu a união e a comunhão de pessoas ao redor do mundo. De repente todos estávamos lá: impotentes unindo forças, sozinhos, amparados pela imagem do Papa, rezando por si e pelo mundo, sem diferenças ou diferentes: formamos uma grande aliança, presentes na praça aparentemente vazia.

Neste momento de guerra, contra algo imprevisível, invisível e que se torna praticamente onipresente, retornamos, humilde e inexoravelmente à nossa finitude.

Antes da COVID-19, estávamos juntos, mas separados nas almas, nos corações e objetivos.

Agora separados e isolados, vemo-nos diante da necessidade de reformulações, ressignificações profundas para objetivos comuns. Como é da natureza humana, sentimos falta e valorizamos o que não temos: abraços, contato e reuniões presenciais. Por outro lado, no distanciamento social, impedidos (ou livres?) de alguns compromissos, podemos nos aproximar de nós mesmos: quantas coisas, materiais e subjetivas desnecessárias, supérfluas!!!

Marcel Mauss, antropólogo francês, estudou o conceito de DÁDIVA, e nos fala dos modelos de trocas em algumas tribos arcai-

cas. Nestas sociedades, o intercâmbio, a reciprocidade e a dádiva seriam fatores fundantes das relações sociais. Dar, receber e retribuir, são três momentos constitutivos do tecido social.

A DÁDIVA atua como um amálgama de conflitos e amizades; interesses e desinteresses; liberdade e obrigação. Quanto mais se dá, mais se tem e mais se vai receber. No continuum entre obrigação e desejo, existe também a gratidão, doação e dedicação. Para Mauss, o valor das coisas não pode ser superior ao valor das relações.

Neste momento de perplexidade mundial, de queda e quebra de valores, novos padrões de relações e prioridades se impõem. Vamos aproveitar esta oportunidade! Já observamos vários movimentos espontâneos de doação e dedicação: usando a criatividade e muito suor, anônimos distribuem refeições e fazem máscaras caseiras de proteção. Destaque especial para os profissionais da área da saúde e educação, mercados, farmácias, imprensa: movidos por sua ética, estão sendo incansáveis, trabalhando acima de suas forças e obrigações contratuais. Não haveria espaço para citar todo esforço coletivo de ajuda que se está observando. Não é hora do ditado "farinha pouca...". Ao contrário, medicamentos, aparelhos precisam ser multiplicados e divididos, informações científicas divulgadas.

Quem sabe, estas modalidades de troca, baseadas na DÁDIVA, na importância das relações acima do valor das coisas não são nosso próximo passo humanitário? Desculpem-me a heresia: haverá, no futuro, um AC-ovid19 e um DC-ovid19?

Eduardo G. S. Gomes

UM DESABAFO AO COVID-19

Eu não te covid pra minha festa!

Era março de 2020, em Portugal as primeiras flores começavam a brotar no jardim da minha varanda. Nela, o sol já brilhava à tardinha e permanecia até o anoitecer. Eu espero por isto, por esta visita do sol, desde os meados de setembro, quando o outono chega trazendo a doçura das frutas e a beleza de suas folhas laranjas.

Mas este ano, este marco de 2020, tudo foi diferente.

De repente houve um alvoroço e as pessoas que a esta altura costumavam estar alegres e ocupando as ruas com muita alegria, se tornaram prisioneiras de suas casas, isoladas e impedidas de festejar o tão esperado bom tempo. Suas caras verteram-se em uma figura oculta, que por trás de uma máscara escondia o que os olhos mostravam: medo!

Mas, eu não te Covid pra minha festa! Não te convidei a tirar a alegria da minha gente e nos fazer estranhos uns aos outros. Não!

Minha festa ficou silenciosa!

Os dias de sol ainda brilhavam, mas as ruas ficaram cinzentas.

Nos mercados muitas filas, uma corrida as prateleiras para garantir o álcool e até mesmo o papel higiênico. Acho que sua aparição não causou uma boa impressão as pessoas.

Pais tornaram-se professores, recreadores e ainda pais.

Professores tornaram-se atores de teleaula e os alunos os espectadores, que aos poucos, começaram a perceber o mundo diferente, até o deles. E que neste palco do novo mundo, também teriam de se reinventar.

Presos dentro de casa, tudo o que se via sobre você, que veio sem ser convidado e insiste em ficar mesmo percebendo que não é bem-vindo, é feio, pânico, doença, morte e destruição. E você não se importa com nada, negro, branco, rico ou pobre, hétero ou gay... você invade e causa um transtorno a vida das pessoas assim que ela te toca. E para que veio se não tem nada de bom a oferecer?

Acha que podes chegar, mudar-me a vida e calar-me, pondo-me uma máscara na cara? Não mesmo!

Eu não te Covid pra minha festa, mas já que veio, deve somar. Então, vou usá-lo para fazer deste momento, um momento de transformação a todos quanto eu puder tocar, mesmo que seja somente com meu olhar, palavra e coração.

Aprenda uma coisa, estude esta lição, onde há amor, não há espaço pra invasão.

E Eu, não te Covid pra minha festa! Por favor, queira sair.

Leonardo Lima da Silva

MOMENTO DE PASSAGEM

O último semestre letivo é sempre mais interessante, porque ele se configura como uma espécie de transição, uma passagem. Trata-se da superação metafórica que leva um estudante de um campo ao outro, ou seja, momento em que ele passa de aprendiz à profissional, respeitando-se, claro, todos os critérios legais que aperfeiçoam esse momento de passagem.

Me chamo Leonardo e sou graduando de Psicologia em uma das melhores instituições de ensino do Rio de Janeiro, o IBMR. Iniciei o meu último semestre letivo com esperanças no coração e uma espécie de resignação já que estava prestes a deixar uma experiência de vida que me acompanhou por quase cinco anos. Era sim um luto que já se iniciava. Luto necessário quando se pretende fazer a passagem, e neste caso a passagem era iminente.

Já em março quando recomeçamos o período letivo fizemos festas que já se configuravam como despedidas. Durante a graduação me reuni com alguns amigos, e juntos criamos o “Quinta nova sexta”. Trata-se de um espaço extra campus onde tocávamos instrumentos e cantávamos músicas, inclusive algumas criadas pelos próprios integrantes. Declamávamos poesias também criadas pelos próprios integrantes, em uma espécie de sarau. Conversávamos sobre a graduação, a vida acadêmica, a formação, o profissional, a ética, etc. Era um “encontro de almas” como dizíamos. Já no início de mar-

ço de 2020 os encontros foram esmorecendo, parecia que já sabíamos o que viria pela frente.

No meio do mês tivemos a notícia de que as aulas seriam paralisadas e que passaríamos a ter transmissão online dos conteúdos das disciplinas. Nosso “Quinta nova sexta” sofreu um baque, e todos nós ficamos surpresos com o rumo que nossa história tomou.

Eu, e alguns colegas estávamos atendendo alguns pacientes no SPA (Serviço de Psicologia Aplicada) do IBMR. Esses pacientes logo nos questionaram se os atendimentos passariam a ser online. Todos os profissionais da Psicologia foram autorizados a atender via remota, já os estagiários, não! Foi difícil explicar esse disparate aos pacientes, que achavam uma decorrência lógica do momento específico que vivíamos. No entanto, a autorização para que atendêssemos online não veio e assim perdemos o vínculo com esses pacientes. Perdemos também a chance de concluir nosso curso, já que até a presente data não há notícias de retorno das aulas, e tampouco dos atendimentos clínicos, já que a pandemia do Covid 19 tem seu epicentro, atualmente, no Brasil e a curva é ascendente.

Questionamos os motivos da vedação do CFP ao atendimento remoto por estagiários; recebemos respostas; no entanto, tais respostas não fazem o menor sentido no atual contexto. Toda regra tem sua exceção, e esse momento específico merecia uma resolução autorizativa ao atendimento online por estagiários. Explico: primeiro porque não deixaríamos nossos pacientes desassistidos em um momento de crise; segundo porque há muita demanda por atendimento devido ao contexto de pandemia; terceiro, continuaríamos exercendo a prática necessária à conclusão do curso.

Deixar essas pessoas sem assistência, em um momento como esse, se configura como um atentado à Dignidade Humana,

princípio Constitucional que “nós” Psicólogos (as) somos defensores. Trata-se de princípio Constitucional, Democrático, e no nosso caso, ético porque inserido no Código de Ética Profissional do Psicólogo.

O receio em caracterizar a possibilidade de oferecimento da graduação em Psicologia 100% online, discurso repetido por todas as instituições envolvidas nesta questão, não é factível. Trata-se de um medo ansioso, daqueles que sofremos quando estamos acometidos por algum transtorno que se caracteriza pela ansiedade, e antecipação de futuro catastrófico. E tal como o transtorno, os fatos demonstram que não é o caso.

Em minha opinião tudo se resolve pelo diálogo e pela conversa. O momento que estamos vivendo exige isso mais explicitamente. Tal momento também necessita de posturas mais receptivas e acolhedoras, assim como são as psicologias. Esse momento de exceção precisa de uma atitude de exceção. Nós, estudantes de Psicologia do último semestre não podemos ficar à mercê de uma ideologia, ou regramento impeditivo, perfeitamente compreensivo em tempos de normalidade, e que se torna exagerado e injusto, neste momento de crise epidemiológica.

Necessária uma atitude ad hoc, pontual, compreensiva do momento social atual. A pandemia não dá sinais de que vai se enfraquecer tão cedo, e nós, estudantes de Psicologia do último semestre não podemos ficar esperando essa crise acabar para começar a trabalhar. Já somos profissionais. Já cumprimos mais de 75% da carga horária do curso e dos estágios obrigatórios. Já temos conhecimentos suficientes para iniciar, provisoriamente, nosso movimento de escuta e, além disso, contribuir para o acolhimento, e o suporte que são necessários atualmente.

É muito louvável o movimento que o CFP e a ABEP estão realizando, no sentido de escutar aqueles que estão sendo atingi-

dos diretamente nesta questão: coordenadores de curso que não sabem como proceder e necessitam de embasamento legal para tomar posição, professores que não sabem responder aos alunos as demandas que lhes são dirigidas, e não são poucas, e os estudantes que desprovidos de informações adequadas e claras, sofrem com toda essa incerteza.

Esperamos que tudo isso se resolva, de maneira que todos os envolvidos encontrem soluções ou contribuam para encontrá-las, para que ninguém seja prejudicado por uma resistência descabida. Façamos como a Psicanálise propõe: análise dos fatos, levantamento das resistências, acolhimento das perdas necessárias e simbolização deste real, que nos pegou de surpresa, como sempre faz. O que importa é, o que fazer com isso? Façamos alguma coisa então!

Enquanto uma solução não emerge no horizonte, fica a saudade dos encontros do “Quinta nova sexta”, do abraço dos amigos, dos debates e defesas das diversas linhas teóricas, e principalmente, das conversas com nossos Professores queridos e Supervisores dedicados.

Leonardo Lima da Silva

Graduando de psicologia do IBMR barra no último semestre 2020.1



Yara Vitória Fonseca Pereira

E nesses tempos de pandemia eu tive o grande desafio de voltar para mim mesma, para o meu interior e todos os caminhos que por meses eu vinha adiando de caminhar, caminhos os quais me levaram a reflexões e mudanças.

Veio quarentena, as crises de ansiedade aumentaram, os problemas tornaram-se mais concretos e eu não poderia mais correr, até pela profissão que estou estudando para um dia exercer eu tive que já começar a fazer a mudança a partir de agora, de mim.

Com as reflexões e mergulhos sobre quem eu era, eu terminei um relacionamento abusivo, procurei novos meios de me espalhar e me conhecer, me adentrei em novos projetos, voltei-me à escrita e permiti-me a me redescobrir, sem medo da nova mulher que existia aqui dentro.

Com tantos novos caminhos para se tomar pós laços rompidos, eu aprendi que, não podemos mudar o ontem e nem o amanhã, mas podemos mudar o hoje.

Podemos fazer diferente hoje, podemos descobrir novas versões de nós mesmos, sem deixarmos de ser quem somos.

Descobri nessa quarentena que eu tinha a necessidade de voltar para mim, de me pertencer, de reajustar o que estava fora do lugar e de compreender que nada vale minha saúde mental.

Tenho posto em prática o quanto é importante tirar um tempo para mim, organizar-me, avaliar-me e entender que eu também mereço carinho comigo e autocuidado.

Em toda dor há mudança, é se preciso sair da zona de conforto, remexer no que ainda espeta.

Com grandes embasamentos a minhas reflexões e mudanças pessoais, eu daqui para frente quero sempre tirar um tempo para mim, ainda que seja um dia corrido, trabalho, faculdade, compromisso, mas quero me ter todo dia antes de dormir, quero conversar comigo e ter carinho e paciência com meus questionamentos.

A mudança é necessária tanto quanto respirar e compreendendo isso eu já compreendo que nunca serei a mesma e que está tudo bem errar, voltar atrás, falhar, mas que está melhor ainda eu reconhecer, procurar mudança, amor e paz ao meu espírito.

Eu desejo e espero que seja tempos melhores.

Que seja novos tempos, de reflexões e voltagens aos nossos interiores.

Que jamais nos percamos na busca insana de nos acharmos em algum lugar.

E que, está tudo bem não estar bem sempre, mas que não estamos sozinhos.

Que após essa quarentena e daqui para frente que sigamos juntos.

De mãos dadas, de corações entrelaçados, acreditando em um mundo melhor, com saúde mental sendo cuidada e os nossos "eu" sendo reencontrados por nós.

E que a Psicologia seja cada vez mais enfatizada e compreendida em novos tempos, que cuidamos de nossa beleza e até caminhos, mas que devemos cuidar de nossa mente, o que temos de mais sublime.



Judson Coelho de Lima

...há quem já nasça em grupo de risco

cuja existência é riscada

rasurada

palavra maldita

cuja memória amarga

engolida a seco

rascada e cuspida

é relegada a uma nota de rodapé

em pequena letra

- nota de sarjeta.

há quem já nasça em grupo de risco

mas é de risco porque ameaça

e, ainda que à mealha,

o risco se torna em traço

- toma forma, ocupa espaço -

a rasura em figura torna

ante o fundo de uma narrativa torta

e o ausente se fará presente

mas até lá...

sobre existo em aguardente...



Camila do Nascimento Garcia

Isolamento Social. Se formos dissecar as palavras podemos começar com “isolamento”, que no dicionário ou no Google (para ser mais coerente com a atualidade) tem como um de seus significados: “separação de uma substância, um elemento, uma coisa de um determinado meio ou de seu contexto”. Já a palavra “social” significa: “concernente a uma comunidade, a uma sociedade humana, ao relacionamento entre indivíduos etc.” Resumindo, uma separação da sociedade. Um isolamento abrupto sem data de fim.

Com isso em evidência surge dúvida: o que acontece quando você tem o ser humano como um sujeito biopsicossocial; ou seja, um ser formado por questões biológicas, questões psicológicas e questões sociais; e o isola? O que acontece quando você pega da formação de uma pessoa e uma organização social e ela se transforma completamente? Quais as consequências dessa mudança social?

Obviamente não poderia deixar de fora o psicológico. O quanto essa transformação social está afetando a psique dos indivíduos em todo o planeta? O quanto o ser psicológico está sendo tocado pelo presente e o quanto isso modifica seu futuro? As relações sociais conseguirão ser as mesmas após essa pandemia?

A terapia como acontecia a 5 meses atrás não é a mesma que vemos agora. O setting é um lugar que não é lugar. O novo setting pode deixar o paciente mais à vontade ou menos a vanta-

de. As transferências antigas poderão ser mantidas, mas como as novas irão se dar??

Foram cinco anos. Cinco anos cursando psicologia. Lembro de meus professores com dificuldades para ligar o power point. Lembro de intervalos onde havia tempo para trocas; perguntas, conversas com amigos, lanches com companhia. Lembro da biblioteca cheia na semana pré-prova. Lembro das aulas também. Lembro das aulas de psicanálise que deixava alguns alunos confusos.

Talvez eu lembre porque me formei no final de 2019 ou talvez eu lembre porque foram momentos e aprendizados memoráveis. Mas apesar de lembrar de todas essas situações e matérias, eu não lembro de uma coisa. Não lembro de ter sido ensinada de como se portar como psicóloga e como pessoa numa situação dessa e a verdade é que ninguém aprendeu. O aprendizado ocorre agora, estamos todos aprendendo juntos.



Domitila Mara Trepin Motta

O BEM MAIS PRECIOSO

E quem diria que um dia, tudo que a gente achava que era essencial nos parecesse supérfluo diante de uma pandemia.

Quem diria que ter uma roupa para cada evento, deixaria de ser um tormento.

Que as peças no armário ficariam ali paradas, sem a mínima necessidade de serem usadas.

Que apenas um moletom e um chinelo fariam parte desses dias, que passavam lentos à revelia.

Que a unha sem esmalte já não precisava de cor, que o cabelo desgrehado não representava pavor.

Que aquele emprego que você tanto reclamava agora era disputado à tapa, e que o dinheiro guardado no banco poderia sumir do mapa.

Que daquela pessoa que você nem queria ouvir falar, sentiria uma imensa vontade de abraçar.

Que a sua coleção de batons seria deixada de lado, pois a prioridade era máscara para não ser entubado.

Que em sua rede social não teriam fotos recentes, de festas, embalos e reuniões de parentes.

Que comer demais mesmo sem vontade, poderia sim ser um sintoma de ansiedade.

Que tudo que você batalhou para conquistar, não representava nada diante do que não podemos mudar.

Que mesmo com um lindo dia de sol a sua casa de praia ficaria fria, sem uso de nenhum lençol.

Que você iria perceber que não precisaria de nada disso, apenas das pessoas com quem já tinha compromisso.

Que dinheiro não compraria ar, saúde ou cura, e ficar em casa mesmo sem vontade seria necessário por conta dessa loucura.

Que sair da zona de conforto incomodaria, porém não sabia que a autossuficiência daria lugar à empatia.

Que prestaria atenção a detalhes que antes passavam despercebidos, e que não adiantaria tapar os olhos e os ouvidos.

Que mesmo cumprindo a quarentena muitas pessoas morreram e pensamentos disfuncionais, sim ocorreram.

Que chorar faria parte, mas se desesperar não. Que tomar um chá quente e assistir um filme à tarde poderiam acalentar o coração.

Que até sem terapia teve que ficar, que nem médico poderia consultar.

Que se faria forte e andaria na linha, que usaria recursos internos que nem mesmo sabia que tinha.

Que quando isso tudo acabasse iria chegar à conclusão de que nunca mais viria o mundo com os mesmos olhos, que tudo teria uma nova conotação.

Que seriam muitos aprendizados, que você passaria a olhar mais para dentro de si, se importando bem menos com os outros que pensam em ti.

Que chegar aonde chegamos não foi fácil para ninguém, mas que nossa saúde mental é o nosso mais precioso bem.



Gabriela Neves Rodrigues da Silva

Eu cresci ouvindo para não usar a minha roupa mais bonita, porque ela era roupa para os dias especiais. Cresci vendo louças e toalhas lindas que nunca usamos ao longo dos meus vinte anos, porque elas devem ser guardadas para “ocasiões” cujos termos não são muito bem definidos. E também para só ir comer aquele lanche mais gostoso quando existir algo a ser comemorado, hoje pode ser algo mais simples.

Hoje sempre pode ser um pouco menos. Melhor ainda se for o mais básico possível. O dia a dia merece as roupas mais beges, o prato com a borda lascada e a toalha de mesa manchada. Hoje eu não preciso desse doce de carrocinha, que custa tão pouco - mas não, não preciso, não estou merecendo. Afinal, que coisa espetacular eu fiz hoje para comprar um churro? Oh não, fica para outro dia.

Hoje também olhei para meus vestidos favoritos. Há um ano ou mais não uso o que fica melhor no meu corpo, mas quando uso... Me sinto uma deusa. Não preciso me sentir uma deusa hoje, posso usar só jeans e camiseta. Não há nada de excepcional sobre hoje.

O problema é que eu comprei uma jaqueta prateada linda quando fiz 18 anos. De fato, um evento memorável em uma vida! Porém, quando quis usá-la pela segunda vez aos 19 - para um evento de gala, é evidente -, ela estava descascando, ressecada pela falta de uso. Ah, e de tanto que eu esperei por um dia

mais incrível para ir comer aquele hambúrguer vegetariano, a loja que tinha perto de casa fechou. No dia que eu quis me recompensar por qualquer feito nobre o suficiente indo até lá, vi apenas uma porta fechada.

E os adesivos mais bonitos do caderno da escola? Perderam a cola porque eu nunca usei. Fiquei com pena de usar em qualquer lugar sem importância, decorar um papel qualquer que pudesse se perder. Fiquei com pena de gastar as canetinhas brilhosas no dia-a-dia até que elas secaram ainda pela metade.

Eu cresci acreditando que eu precisava só do mínimo de água, que só merecemos aquilo que nos é essencial e que só é especial aquilo cuja razão de ser é deslumbrante. Deixei secarem as canetinhas e os adesivos e a jaqueta, me conformei com a secura. Esperei, esperei e sempre esperei pelos dias maiores, melhores, mais reluzentes.

Minha vida sempre vai começar amanhã e eu só consigo viver no hoje. "Geleia ontem e geleia amanhã, nunca geleia hoje". Aprendi cedo a lição da Rainha Branca de Carroll. Mas e agora, quando o hoje se estende ao infinito? E agora, que o ontem parece cada vez mais distante e o amanhã não possui previsão de chegada? Dentro de casa, sem poder mesmo ir para o tal do restaurante que estou há três anos querendo conhecer. Mesmo que eu vista meu vestido mais bonito, só eu vou ver. Já não tenho minhas canetinhas para colorir meus dias. Eu espero, espero, espero.



Jakenia Pereira do Nascimento

QUARENTENA

É tempo de espera.

Esperar o caos e a ordem.

O abraço e o toque.

O temível desconhecido que nos engole,

em goles rápidos.

Nesse tempo oportuno que desacelera na marra e nos amarra
a nós - única casa existente, no fim das contas, - enxergasse à
miudeza.

As contas assustam aqui e em outras esferas,

mas elas veem, agora ou depois,

cobrando juro altos...

É tempo de retirar-se.

Deixar o sol tocar a poesia das ruas vazias,

e a pele daqueles que não podem isolar-se em privilégio.

Retirar-se de cena agora,

nem de longe é castigo,

é consciência e oportunidade dos classificados.

É respeito àqueles em que o sol ainda toca a face exposta,

e que caminha em lugares contaminados...

Retirar-se da ignorância é o primeiro dos retiros espirituais.

Retire-se das urgências supérfluas que estão na casa 'a fora' de ti.

Aproveite, faça faxina, arrume os cômodos, enfeite a mesa,
orneamente o seu altar,

aprenda a morar-se em demora

onde quer que sua casa vá,

depois da espera.



Adriana Almeida Ferreira Silva

PANDEMIA

Bizarro.

A palavra que mais descreve toda essa situação é a palavra bizarro. Me sinto imersa numa grande quantidade de sentimentos e pensamentos que aparecem e ficam, e crescem, e me engolem, e me consomem. Desde o início da pandemia pensei que o maior problema seria o vírus, o medo de morrer e de contaminação, mas passei a refletir quando vi que o maior problema está nas próprias pessoas.

Vivemos uma pandemia do vírus e a pandemia do fim da humanização, a segunda já fez mais vítimas do que se pode imaginar. Já não há compaixão e empatia em muitos lares e lugares, o pensar no próximo está fora de moda e vivemos em tempos de “cada um por si”. O vírus nos adoece fisicamente, mas nossas almas estão adoecidas há muito mais tempo, como se estivéssemos anestesiados com tudo o que está acontecendo com o mundo.

Comércios fechados e o caos das pessoas que precisam sair para comprar. O desespero daquele que sente saudade de um shopping enquanto dezenas e centenas morrem no hospital do fim da rua, pessoas que protestam para voltar jogos de futebol que serão disputados ao lado de um hospital. Temos uma multidão de pessoas que clama pela “volta da vida normal”, em negação com o que está acontecendo atualmente, mas todos sabemos que aquele normal já não existe.

Olhamos para os lados e mal conseguimos encontrar aquele que pensa no coletivo.

Não posso omitir, devo dizer que encontrei em minha caminhada pessoas que tem o calor dentro delas e fiz meu mundo com essas pessoas, pude notar em todas elas que o coração doía por ver a perversidade crescendo no mundo e por ver essa tal perversidade fazer vítimas silenciosas. Algumas dessas pessoas foram vítimas e outras foram infectadas com o vírus do fim da humanização e as perdi para ele. Ficaram irreconhecíveis.

Enquanto isso, vejo também os reflexos do vírus COVID: a ansiedade e depressão são as mais frequentes consequências psicológicas e atingem mais pessoas que o vírus, as vezes uma e as vezes as duas ao mesmo tempo, já perdemos muitos para elas. Eu mesma fui pega pela ansiedade e posso dizer que não é uma companhia legal para se ter. Pensamentos que invadem a mente sem você permitir, reflexos no corpo que não se sabe se você está infectado pelo vírus ou não o que agrava ainda mais o sintoma dos pensamentos, é como se tudo estivesse errado e a culpa é sua por não fazer nada, por não estar lá para os outros e salvar o mundo.

Mas adivinha só? Não dá pra salvar o mundo e tudo o que podemos fazer já estamos fazendo, seja ficar em casa ou ser um profissional da saúde da linha frente. A inércia nos faz parar para pensar e nos faz ter ideias terríveis sobre o que está acontecendo por aí, nos faz ter medos e receios. Assistir a vida acontecendo é doloroso para nós que estamos aqui dentro de casa, ver o céu e as nuvens correndo, ver os pássaros voando e a brisa acariciando levemente o seu rosto, dizendo que nada mudou enquanto você está trancada dentro de casa é, no mínimo, "enlouquecedor". Você não se sente mais o protagonista da sua vida, parece que tudo está normal enquanto você está ali dentro definhando em seus próprios pensamentos. Tudo piora quando você vê pes-

soas andando nas ruas como se já estivesse tudo normal após a descoberta de uma cura misteriosa que só você não sabe.

Ainda bem que temos a internet, temos a comunicação que nos diz que não somos os únicos, que mais pessoas se sentem da maneira que nos sentimos e entendem o que está acontecendo. Quando somos consumidos pelo medo podemos desabafar, estudar, ler, podemos nos curar aos poucos, mudar os pensamentos, falar sobre eles e até mesmo fazer novas amizades. Ainda bem, internet, que bom que temos você por aqui, já que sem você estaríamos nos sentindo um pouco mais perdidos que já estamos.

E enquanto isso esperamos, e esperamos e esperamos. Podemos pensar que não estamos fazendo nada para mudar o mundo ou as pessoas, que somos peças inúteis de um tabuleiro torto, mas digo que a bondade e a caridade são sempre suficientes não importando seu tamanho, mas sim a vontade nela expressa. Espero poder viver até o tempo e que essa bondade seja abundante, mas receio que estamos no meio de um processo evolutivo que talvez nem meus filhos e netos cheguem a ver tal época boa.

Sendo assim, vivemos sendo revolucionários com nossas ações.



Luiza Santiago Monteiro

Luana Kelly Dantas de Menezes

Sergio da Costa

O MANEJO DA CRISE NA PSICOSE A PARTIR DA OFERTA DE UMA FERRAMENTA ELETRÔNICA EM TEMPOS DE PANDEMIA

Palavras-chave: digital; crise; pandemia.

O contexto pandêmico atual que estamos enfrentando em virtude da COVID-19 tem impactado a continuidade do acompanhamento dos usuários dos serviços de saúde mental, restringindo os deslocamentos das equipes e dos moradores, provocando o confinamento destes últimos em suas casas e impossibilitando o funcionamento de oficinas e/ou outros dispositivos terapêuticos.

O CAPS é um serviço composto por uma equipe multiprofissional que funciona segundo a lógica da inserção psicossocial no território, apostando na promoção de autonomia e resgate da cidadania de sujeitos em intenso sofrimento psíquico. Os SRTs (serviços residenciais terapêuticos) são moradias inseridas na comunidade destinadas às pessoas com transtornos mentais, egressas de longa internação em hospitais psiquiátricos e/ou de custódia, com fins de desinstitucionalização destes sujeitos. Considerando os impactos acima mencionados, este trabalho pretende discutir tentativas de instituir novas possibilidades de manejo da crise nos serviços de saúde mental. Desta maneira, apresentaremos o Projeto NÓS como uma oferta de cuidado

elaborada pelo CAPS em tempos de pandemia, a fim de manter os vínculos à distância, elaborar as atuais angústias e aproximar o trabalho anteriormente realizado nas oficinas do CAPS. Este dispositivo foi divulgado virtualmente, convidando os usuários a enviarem para o e-mail do CAPS qualquer material expressivo que traduzisse as vivências de cada um. Na intenção de refletirmos sobre os resultados obtidos, discutiremos, como exemplo, o manejo da crise de um usuário, o qual começa a se mostrar mais desorganizado após vivenciar a perda de um morador de sua casa por COVID 19. A partir do entendimento de que apenas a escuta telefônica feita pela equipe do CAPS para este morador foi insuficiente para cessar sua crise, a equipe da RT oferta o projeto ao morador.

Através das estratégias adotadas de implementação do dispositivo e dos impasses clínicos suscitados em sua execução, apresentaremos algumas reflexões sobre manejo da crise (mediante uma crise de saúde pandêmica), a utilização de mídia eletrônica como meio de acesso e possibilidade de sustentação do trabalho clínico, a importância da obra (considerada artística) na clínica da psicose, entre outros aspectos. Para sustentar esta discussão serão utilizados conceitos da psicanálise ligados, em particular, à clínica da psicose e da saúde mental alicerçados pelo ideário da Reforma Psiquiátrica Brasileira.



Bianca Ferreira De Oliveira

RELATO DE EXPERIÊNCIA

Numa sexta-feira 13, em março, o Rio entrou em estágio de alerta, por conta do novo vírus (covid-19) que tinha se espalhado pelo mundo. Devido a pandemia de coronavírus, escolas e universidades, órgãos públicos, serviços e eventos culturais e esportivos do Rio de Janeiro, começaram a operar em regime especial para conter a proliferação da doença no estado.

Foi o início do pânico, medo e incerteza coletiva diante desse real que nos apresentava e mudou nossa rotina e planos. Em 100 anos, foi a primeira pandemia que nossa geração enfrentava, até então, só havíamos conhecimento sobre o assunto pelos livros de história. Estávamos vivenciando um acontecimento histórico ao vivo, e essa realidade foi nos invadindo gerando vários sentimentos como: negação. Esse mecanismo de defesa inconsciente, apresentava-se em falas como: “É só uma gripe como outra qualquer”, “A dengue mata mais” etc. E como a pandemia havia iniciado em outros países, vimos que não era um vírus qualquer. O número de pessoas infectadas e óbitos não paravam de aumentar. Como parar esse vírus e salvar o máximo de vidas possíveis? A recomendação da OMS adotou como medida preventiva o isolamento social.

Para evitar que o vírus se espalhasse com velocidade, entramos em quarentena. Somente os serviços considerados essenciais poderiam funcionar normalmente, como: mercados, farmácias e serviços de saúde.

Como residente de saúde mental, inserida no serviço de Caps ad Júlio Cesar de Carvalho, localizado na zona oeste do Rio de Janeiro, eu não poderia recuar, mas a princípio recuei. O meu pânico aumentava a medida das atualizações sobre esse novo vírus e a falta de informações e desconhecimento dessa doença geravam mais ansiedade e insegurança.

Eu solicitei ao programa de residência que eu me afastasse por um tempo, e estaria disponível de forma remota. Esse tempo foi importante para minha organização e absorver as informações e lidar de uma forma resiliente com essa novidade. Após duas semanas, retornei ao caps, com as ideias mais organizadas entendendo que eu sou uma profissional da saúde que estava na linha de frente, e me apropriando da minha função nesse momento para este serviço.

Em paralelo a isso tudo que estava acontecendo, eu estava iniciando meu segundo ano na residência, cheias de projetos e expectativas. De repente, a atenção da nossa clinica mudou o foco para atenção a crise do covid-19.

Iniciei meu campo de prática no CAPS AD em fevereiro desse ano, um mês antes do início da pandemia. O caps tinha uma outra rotina e dinâmica, em que funcionavam oficinas e grupos terapêuticos, por exemplo. Com as restrições do isolamento, as atividades coletivas foram suspensas e os atendimentos começaram a funcionar de um formato diferente.

No caps ad, a maior parte dos usuários são pessoas em situação de rua. Como oferecer as condições e cuidados mínimos com essa população que vive em condições insalubres?

A resposta do caps foi a partir de um projeto antigo "CAPS NA RUA", que nesse momento, ganhou forças para ir fazer ações no território junto com a equipe do consultório na rua. Recentemente me juntei aos redutores de danos e iniciei com eles as

ações no território. Se deparar com toda e miséria e descaso em que esses usuários vivem é um choque de realidade.

Qual o propósito de nossas ações no território? O que temos a oferecer?

Pelas minhas observações nas últimas visitas, percebo que o Caps tem um papel fundamental como articulador da rede. Ao identificar algumas necessidades, podemos acionar outros atores da rede e articular um cuidado na rua. Às vezes, penso que estamos fazendo pouco, mas esse “pouco” se torna muito e fundamental para o cuidado desses usuários, reduzindo os danos dessa população de rua. Nas últimas semanas, tivemos respostas dessas ações na rua, como o retorno para o tratamento de alguns usuários que haviam abandonado o serviço. Se as pessoas não vão até o Caps, o Caps vai até essas pessoas, mostrando que o Caps não precisa estar somente na estrutura física, mas o Caps pode estar na rua, o Caps pode ser no BRT e nas praças. E com esse trabalho que sendo realizado, mostramos para a comunidade o mandato da nossa clínica e gerando interesse e valor pelo nosso trabalho.

Temos feito uma abordagem com a guarda municipal que sempre fica presente no BRT. A cada visita é uma equipe diferente e que tem percepções diferentes quanto aos usuários na rua e do nosso trabalho. Nessa abordagem com a guarda, falamos do nosso trabalho e contamos como parceiros para nossa clínica também. Muitos tem se colocado disponíveis, graças a nossa presença frequente nesse local, onde nosso serviço é visado pela sociedade.

A frase de ordem da quarentena: “Fique em casa” se tornou um paradoxo para nossa clínica. Como os usuários que vivem em situação de rua poderiam cumprir essa recomendação?

“Ficar na rua” ao invés de “Fique em casa” tem sido um desafio

para nossa clínica em tempos de pandemia e sobretudo, um desafio diário para quem vive nas ruas. Após três meses do início da pandemia, continuamos com nossas ações de redução de danos no território.

O desinteresse do estado para essa população, esbarra nas condições e limita nosso trabalho que poderia estar sendo feito algo mais. Enfim, continuamos resistentes e seguimos nosso mandato pelas condições disponíveis.

Rio de Janeiro, 13 de junho, de 2020.

Bianca Ferreira de Oliveira,
psicóloga, residente de saúde mental (SMS/RJ)



Priscilla de Souza Gomes

O presente trabalho foi realizado dentro de um hospital na baixada fluminense em caráter de atender à solicitação da direção geral da unidade uma vez que foi verificado um crescente índice de colaboradores/funcionários com licença para tratar da saúde em plena pandemia/covid19.

O projeto leva o título: Medo de Morrer! Falando da Morte, que objetiva de forma muito clara o lugar e tempo do psicólogo: estar atuando diretamente com os grupos de profissionais dentro do setor “de origem” para que naquele momento fosse realizada a acolhida, escuta ativa, olhar diferenciado, oferta de ambulatório com psicoterapia breve e focal posta à disposição durante toda a semana.

Estar em cena com os “cuidadores da saúde” teve para mim um sabor único: estar completamente entregue, meu corpo à frente do trabalho, coração palpitando a cada início de dinâmica (O que vão apresentar? Como irei manejar? Como receberei suas emoções, suas presenças tão representadas e imbuídas de emoções, sentimentos, medos, ausências, lutos, amizades...)

A cada dinâmica realizada eu tinha que falar a verdade, manter a ética; a proposta desde a confecção realizada em lápis e papel com a equipe do setor de Psicologia era não compactuar com caráter obrigatório, somente participaria do trabalho quem desejasse estar legitimamente para verbalizar sobre si, do medo da morte: sua, de familiares, amigos, colegas de trabalho; e somente isso, ao mesmo tempo; tudo isto!

Uma leitura foi apresentada; um texto que circula nas redes sociais onde se pede paciência, tolerância, carinho, atenção para com os profissionais que estão trabalhando diretamente na tão falada e famosa “linha de frente em combate ao covid19”.

Os colaboradores não mediram energias para disponibilizar sua fala, seu corpo, seu tempo em prol dos cuidados com o outro, falaram o quanto sentiram medo de falecer pois todas as informações eram novas, e não sabiam ao certo como poderiam contrair, o quanto que estavam ali administrando a família de longe, com muita saudade sob uma potente e inexplicável dor na alma, o quanto que tiveram que aprender a entrar em contato consigo mesmos, a olhar as suas dores, a sua forma de encarar a realidade que se apresentava dantesca, doída, dura, sem carinho...o quanto que as fantasias tomaram um lugar denso, dotados de uma massa muscular digna de uma construção de halterofilista em anos de treino, o quanto que todas as equipes pediram para o monstro do covid19 ir embora logo, àquela brincadeira não estava legal, não!

A verdade é: a grande maioria das pessoas luta para combater e se defrontar com a inevitabilidade da morte. A finitude de ser humano ainda é um tabu, e luta-se contra a morte e não se re-age à vida.

O real investimento em estar com os funcionários do hospital era desenvolver uma conversa natural e transparente sobre a morte.

Através do peso, e da estrutura pesada que a morte ainda tem, a proposta era buscar um novo olhar para a vida, acontecendo ali, diante da gente, dos leitos, olhares vigilantes...

A morte dando passagem para a vida, propiciando viver de forma mais fluida, cuidando de si mesmo dá-se sentido ao cuidar do outro, podemos cuidar do sofrimento do outro, porque cuidamos do nosso.

Tem-se que ficar claro que os elos de aproximação e desintegração são permeados por momentos de dificuldades... os grupos tiveram uma forma de se solucionar na direção de se acolher, de dialogar, de falar abertamente sobre o medo; receber a fragilidade da equipe por passar por momentos tão significativamente ruins os tornou ímpares, fortes, resilientes, tomou-se uma roupagem de força alavancando o amor, a construção em equipe...o suporte emocional foi possibilitado através da dinâmica de grupo e ofertado o serviço de ambulatório dentro do próprio hospital para atendimento individual.

O grupo saber que tem alguém que se importa com a sua fala, com o que é percebido subjetivamente e entrar em contato com colegas que sentem as mesmas sensações e tem similares percepções já é por si só terapêutico.

O psicólogo pratica o cuidado com o outro, a humanidade impera naquele momento.

Estar ali, naquele campo de trabalho mostrou a todos o quanto que a morte é parte da vida, e que ela pode sim ser verbalizada, vivida, recebida de forma digna, sem mentiras e mistérios.

Quando os colaboradores perceberam que eu respeitei os seus sofrimentos, acolhi o medo da morte deles, se aperceberam não estar sozinhos.

Isto lhes deu todo o significado.



Priscila da Silva Monteiro

A ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO NUM AMBULATÓRIO DE SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA

O mundo vivencia uma pandemia mundial de Covid 19 que, além dos sintomas clínicos, desencadeia impactos psicológicos e sociais nas pessoas. Diante de tal cenário, o psicólogo possui o desafio de reinventar suas práticas profissionais para o enfrentamento das manifestações psicopatológicas que se apresentam em parte da população. Este texto visa compartilhar a experiência de uma psicóloga que atua na linha de frente dos atendimentos num ambulatório de saúde mental em Niterói, Rio de Janeiro, inserido numa Policlínica de especialidades.

A equipe formada por psicólogos e psiquiatras realiza atendimentos individuais e grupais, além de atividades como assembleia e grupo de passeio. Os pacientes, residentes num determinado território, recebem cuidados na rede de saúde e saúde mental do município. No ambulatório se tratam pacientes de baixa ou média gravidade, em sua maioria com referência familiar e uma mínima inclusão na cidade e no trabalho.

O ambulatório precisou adequar suas práticas ao novo protocolo de isolamento social e outras ações diante da gravidade da situação. Assim que as medidas de prevenção e sanitárias foram tomadas, a equipe entendeu ser necessária uma reavaliação das práticas até então vigentes. Sob as orientações da coordenação de saúde mental, os atendimentos em grupo foram suspensos e os individuais reduzidos ao seu máximo para situações emergenciais, seguindo protocolos rígidos como o

uso da máscara, distanciamento mínimo e salas abertas para ventilação do ambiente.

Portanto, todos precisaram se adequar a uma nova realidade de atendimentos curtos e pontuais, sendo a medicação ofertada para maior período que o usual. Além disso, uma nova gama de sintomas se produziram, em complemento aos já presentes, refletindo o que o isolamento social, o maior tempo de convivência com outras pessoas e as incertezas podem acarretar em pacientes da saúde mental.

Estima-se que cerca de um terço da população sofrerá alguma manifestação psicopatológica diante dos impactos da pandemia. Os sintomas como irritabilidade, angústia, tristeza e medo são comuns diante da situação vivida. Porém, pacientes em vulnerabilidade, como aqueles que se tratam na saúde mental, tendem a sofrer os maiores efeitos neste momento de urgência.

No entanto, o trabalho em um serviço público, muitas vezes, nos impõe dificuldades diárias que se refletem nas práticas ofertadas à população. No ambulatório de saúde mental que atuo, inserido numa Policlínica, há somente um telefone para uso de toda a equipe do serviço. Não há celulares funcionais, a internet é a cabo, ligada a alguns computadores, mas que não possuem tecnologia para realização de atendimentos online e se encontram na recepção, o que viola a questão do sigilo dos atendimentos. Nem todas as salas possuem ventilação (janelas). O álcool gel se encontra nos lugares estratégicos do serviço, porém, as máscaras disponíveis para pacientes são escassas. Não há testes para a equipe de assistência que, constantemente, se vê temerosa do contágio diante da alta rotatividade de pacientes com suspeita de Covid 19.

Diante deste cenário, questionei minhas práticas psicológicas tradicionais, que não davam conta das urgências que se impu-

nam. Foi necessário repensar as intervenções terapêuticas para que os pacientes fossem escutados sem riscos ou que precisassem romper o isolamento social. A busca ativa por telefone foi uma prática adotada para verificar o bem-estar físico, social e psicológico dos pacientes sob minha referência. Apesar das ligações serem feitas sem sigilo e com tempo limitado (devido às inúmeras solicitações), vindo sendo possível o acesso e escuta dos pacientes. Os casos mais urgentes permaneceram nos atendimentos individuais, por vezes, mais espaçados, conforme as exigências de segurança solicitadas pela Prefeitura.

Contudo, diariamente é preciso avaliar o caso a caso. Já houve necessidade de um atendimento online que foi feito no meu celular particular para intervir numa crise de angústia de uma paciente. Um paciente psicótico em crise, recusando-se a fazer uso de máscara, necessitou de suporte para seu encaminhamento ao serviço de emergência. Os acolhimentos, que são agendados pelo sistema através de encaminhamentos da rede, foram abertos também para demandas espontâneas. Certo dia, uma paciente que realiza atendimento psiquiátrico particular, mas sem acesso ao médico devido à pandemia, foi acolhida e atendida no ambulatório diante da urgência da situação.

Os psicólogos precisaram rever sua posição enquanto profissionais de saúde, estando, muitas vezes, na linha de frente no auxílio da equipe responsável pelos casos suspeitos de Covid 19 ou da vacinação. As orientações de saúde foram reforçadas, tornando-se um dos pontos cruciais dos atendimentos. A escuta dos inúmeros casos de angústia e depressão diante da nova realidade produzida pela pandemia se impôs, necessitando de capacitação e intervenções únicas para situações de crise a que somos convocados diariamente. Houve uma expansão das ações de saúde para além da equipe de saúde mental, sendo fundamentais as articulações com as equipes de saúde da Policlínica e atenção básica. Os encaminhamentos e con-

trarreferências obtiveram uma importância para a construção de uma rede integral de saúde, em que as discussões de caso se tornaram primordiais.

Diante da iniciativa do Conselho Regional de Psicologia do Rio de Janeiro de publicizar as práticas e experiências de estudantes e psicólogos em tempos de pandemia, este texto visa apresentar algumas adversidades nas práticas dos serviços públicos e as ações propostas por psicólogos que estão na linha de frente e tiveram que se reinventar enquanto psicólogos e profissionais de saúde. Acredito que tenha sido um dos maiores desafios já impostos a nós. Que não fuçamos de nossa responsabilidade social.



Verônica M. Hemetério Vaz do Nascimento

CONSTRUINDO CAMINHOS NO VIVER DIANTE DA COVID-19

Ao perceber a chegada da pandemia no Rio de Janeiro, fui atingida pelo medo, mas também pela vontade de contribuir de alguma forma, para além dos trabalhos formais que realizo. Precisava me mobilizar como cidadã, como pessoa, como psicóloga, como mulher preta padecente desta situação para o seu combate. Mantenho uma página em uma rede social, e comecei a compartilhar informações, pensamentos, poesias, ideias e afetos com o objetivo de estar junto com outros nestes enfrentamentos cotidianos. Tem sido uma experiência de compartilhamentos, de trocas, de miudezas, sem muitas formalidades, forjada no sentir e que alcança significados únicos, precários e provisórios. No presente trabalho fiz muitas reduções e um compilado de algumas postagens.

Vivemos tempos difíceis, em que nos sentimos inseguros e a ansiedade nos envolve. Tempos de afastamento físico compulsório como forma importante de cuidado para enfrentarmos o avanço do coronavírus. Enfrentamos uma realidade atípica, uma pandemia, que interfere diretamente em como agimos, pensamos e sentimos. Somos seres sociais, essa condição necessária de conter o vírus, que é o isolamento social, nos afeta profundamente. Distantes fisicamente, pois somos responsáveis uns pelos outros, sentimos falta de atos tão corriqueiros, mas podemos aproveitar para refletir a respeito do sentido destes atos em nosso dia a dia, e de como temos construído nossas experiências na vida.

A expectativa, o medo, uma situação que nos revela nossas fragilidades, da qual não temos controle. A circunstância é nova, mas já sabemos: a ação desse vírus é agressiva e muitas vezes letal, sua permanência no ambiente é demorada o que leva a um elevado contágio, e que o distanciamento social é a principal forma de o enfrentarmos. A ansiedade, percebida como um estado de alerta, se faz maciçamente presente neste momento.

Questões básicas que às vezes vivenciamos sem valorizarmos seus efeitos, como: lavar as mãos e cuidar da higienização dos ambientes em que vivemos ou transitamos, agora são encaradas como importantes e envoltas de significados, pois essas ações são fundamentais no enfrentamento ao Coronavírus e representam cuidado, carinho e atenção conosco, com aqueles que estão perto de nós e com a sociedade como um todo.

A prevenção através do distanciamento social, também nos levou a sociabilidades por meio da tecnologia, isto é, mediados por ela, nos mantemos fisicamente distantes, mas emocionalmente conectados, inventando diversas formas de nos encontrarmos, de partilharmos experiências significativas e de viver afetos.

Enfrentando a Covid-19, nos deparamos com muitas dores e perdas, a finitude da vida se apresenta de forma radical, e muitas vezes nos percebemos sem condições de vivenciar os sofrimentos.

Quando as dores do caminho nos atravessam, importante acolhe-las com a mesma disposição, tal qual acolhemos as alegrias, ambas compõem a caminhada da vida. Vivenciar o sofrimento é experimentar as dores, com o tempo integra-la as demais experiências, e colher os aprendizados apresentados.

A dureza de experimentar perdas, buscando dignificá-las, apoiados no entendimento que as gratificações da vida não se en-

contram somente nos êxitos. Tristeza e alegria como momentos passam, mas deixam marcas constitutivas em nossas vidas, que nos remetem as pessoas que encontramos, os momentos que compartilhamos e os afetos que experienciamos.

O sofrimento faz parte da caminhada, é preciso que seja experimentando, mas isso não significa ficar parado nele, e sim, tê-lo como um dos materiais que compõe nossas existências e mobilizam a esperança de continuar a construir caminhos que conduzam a experiências significativas no viver.

Envolvidos por todas as mudanças que o enfrentamento da pandemia nos força a adotar, afetados pelas transformações das formas de sociabilidade que nos sustentavam, e que foram abaladas diante do coronavírus: trabalho, escola, família, religião, lazer e tantas outras; estamos redescobrendo formas diversas de reorganizá-las e continuar, seguimos construindo caminhos no viver. O distanciamento social, os hábitos de higiene e limpeza repetitivas e em certo ponto cansativos que adotamos, o uso de máscaras, medidas necessárias para nos protegermos solidariamente como integrantes de um corpo social, atravessando o avanço da COVID-19, e evitando o colapso do Sistema Único de Saúde.

Buscando fazer tudo o que nos cabe nesse cenário, no qual infelizmente muitas vidas estão chegando ao fim, dificuldades econômicas e uma atmosfera de incertezas se aprofundam. Observamos que a pandemia de muitas maneiras nos arrastou ao sensível, a experimentar as emoções de modo intenso, a pensarmos nas dores que se apresentam.

Vivenciar esse tempo, nos abrindo a reflexões que possibilitem transformações em nossas ações, evitando cobranças excessivas, não existe problemas em chorarmos, ficarmos inconformados, não estarmos super motivados e envolvidos em vários

projetos. Criar alguma esperança como um combustível essencial para esse tempo, cultivá-la no dia a dia, e seguir sem desistir. Penso em caminhos de esperanças como construções, nada pronto, cada um estabelece segundo suas experiências. Nortes que colaboram para nossa sustentação, para que tomemos posturas mais acolhedoras e de compartilhamento na construção de nossos relacionamentos, das estratégias que adotamos para continuar edificando caminhos na vida.

Podemos entender que nos deparamos com uma pedra no caminho, tal qual Drummond. Ela em alguns momentos parece ser intransponível, mas só está no meio do caminho, de muitas maneiras impedindo o trajeto escolhido. A situação instaurada pelo coronavírus, nos desinstala e nos preocupa de muitas maneiras, pois o modo que construíamos nossas experiências cotidianas foi profundamente alterado, estamos em meio a um cenário apreensivo e de novidades. Faz-se importante aprender a construir rotas alternativas, por exemplo: utilizar a tecnologia para nos aproximar das pessoas; mobilizarmos nossas forças criativas para usufruir bem o tempo que temos disponível; manter a esperança e a solidariedade. A pedra está no meio do caminho, logo ainda existe um caminho a percorrer, mesmo enquanto como sociedade não encontramos uma solução para a pandemia, precisamos continuar a construir, inventar caminhos em nosso viver.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Carlos Drummond de. No meio do caminho in alguma poesia. São Paulo: Companhia das Letras, 2013. p. 36

BUBER, Martin. Eu e tu (8a. ed.). São Paulo: Centauro, 200.

FRANKL, Viktor. Um sentido para vida: psicoterapia e humanismo. Aparecida-SP: Ideias & Letras, 2005.



Ana Cristina Barros da Cunha
Karolina Alves Albuquerque
Ana Carolina Rocha
Andressa Leal Martins
Amanda Roseira Ramos
Camille de S. Thiago Pontes
Cassia Patrícia Barroso Perry
Clara Manhães de Pazos
Dayane Brandão Lima
Vanessa Correia Fernandez Gonçalves
Marina Vilaça Cavallari Machado
Marina Batella Martins
Paula Caroline de Moura Burgarelli
Stephanie Vieira Veloso

O universo da maternidade envolve diferentes processos, dentre eles o “tornar-se mãe”. Tornar-se mãe é um processo de intensas transformações, sobretudo psíquica, já que não nascemos mãe, nos tornamos mãe. Nele estão presentes mudanças físicas, exigências sociais e reposicionamentos subjetivos, marcados e demarcados pelos contextos sócio-histórico e cultural, os quais produzem modos de subjetivar o “ser mãe” e o “tornar-se mãe” como ritos transgeracionais.

Nesse contexto de COVID-19 dois universos se encontram, o da maternidade e o de gestar, parir e maternar durante uma pandemia mundial, que impôs alterações fundamentais nas nossas vidas. Novos modos de ser e estar no mundo foram produzidos diante da necessidade humana e existencial de enfrentar limitações e desafios para nosso cotidiano social e, principalmente, nossos modos de subjetivação. Com o propósito de cuidado à saúde perinatal na pandemia, a equipe do Laboratório de Estudo, Pesquisa e Intervenção em Desenvolvimento e Saúde (LEPIDS) da Maternidade Escola da UFRJ com convidados da Universidade Federal do Espírito Santo, formou a Força Tarefa-FT LEPIDS COnVIDa para propor ações e dispositivos de atenção à saúde mental de mulheres grávidas e puérperas, consideradas grupos vulneráveis para COVID-19 pelo Ministério da Saúde do Brasil e a Organização Mundial de Saúde.

Adotando um olhar interdisciplinar sobre saúde, nossa FT reuniu psicólogos, terapeutas ocupacionais, médicos, enfermeiros para pensar e produzir saúde e bem estar subjetivo em meio a pandemia. Desde então, temos oferecidos materiais psicoeducativos com informações e estratégias que possibilitem às mães e futuras mães se reinventarem e produzirem novos modos de subjetivar e viver plenamente seu processo de “tornar-se mãe” neste contexto pandêmico. Possibilidades para novos modos de “ser mulher” e viver a gestação e maternidade, mais plena afetivamente, subsidiam os materiais psicoeducativos desenvolvidos em diversos formatos, sempre digitais. Esses materiais buscam democratizar o acesso e a compreensão das informações sobre a COVID-19 encontradas nos documentos e na literatura científica, nacional e internacional.

Com propósito de ajudar gestantes e puérperas a enfrentarem os estressores da pandemia, pretendemos também auxiliá-las a “serem mulheres” se tornando mães nesse momento difícil. Considerando a gestação e o puerpério como períodos críti-

cos na vida da mulher, medidas de contenção da COVID-19, como o isolamento social por exemplo, somadas à vulnerabilidade física e psíquica própria da gravidez e pós-parto, aumentam os riscos de sofrimento psíquico e estresse, com impactos para o processo de “tornar-se mãe” e a vivência da maternidade. Estudos confirmam os riscos da pandemia da COVID-19 para a saúde mental da população, sobretudo para grupos vulneráveis como as mulheres grávidas e no pós-parto. Para esse público, ações de atenção integral à saúde são essenciais e valiosas, devido sua susceptibilidade para transtornos mentais, como a depressão gestacional e puerperal. Logo, dispositivos para atenção psicológica às mulheres nesse momento de suas vidas são fundamentais. Essa atenção deve ir além dos cuidados com a saúde mental, proporcionando recursos e oportunidades para elas se conhecerem e reconhecerem seu potencial para saúde mental em meio a um contexto de adoecimento, como essa pandemia.

Para isso, privilegiamos nos nossos trabalhos os pressupostos da Psicologia Positiva, adotada sob um olhar existencial preocupado em, além de prevenir riscos à saúde mental, como a depressão e ansiedade provocados pelo estresse da pandemia, oferecer recursos práticos para ajudar gestantes e puérperas com as dificuldades próprias desse momento existencial crítico para todos. Reunimos à Psicologia Positiva outras teorias psicológicas para propor materiais psicoeducativos em formato digital que “desvendassem os mistérios” da COVID-19 com informações acessíveis e empoderassem mulheres grávidas e puérperas a “driblarem” as dificuldades da pandemia, se apropriando e usando recursos psicológicos para seu melhor bem estar e saúde.

Partindo de técnicas como o mindfulness e buscando estimular a resiliência, o otimismo, a auto compaixão e a criatividade, afetos positivos que são importantes moderadores do estresse, desenvolvemos flyers, cartilhas e uma página no Instagram ex-

clusivamente para essa população: @lepids.ufrj. Nela, divulgamos posts diários e vídeos com informações e esclarecimentos sobre as dúvidas mais frequentes das mães e futuras mães sobre o pré-natal, parto, amamentação e cuidados com o bebê recém-nascido durante a pandemia. Dicas para auxiliá-las a desenvolverem estratégias mais empoderadas e resilientes para enfrentar as dificuldades do “tornar-se mãe” em meio a pandemia também podem ser encontradas nos nossos materiais. Com o Instagram é possível o acesso, simples e democrático, de pessoas de diferentes cidades, países, classes sociais, ao conhecimento, garantindo-se, assim, o direito ao cuidado integral baseado nas necessidades daquelas mulheres. Nos stories do nosso Instagram também divulgamos recursos de intervenção em Psicologia Positiva para população geral, com foco na promoção do direito fundamental e dever do psicólogo que é promover a saúde e a qualidade de vida das pessoas e das coletividades, contribuindo para universalizar a promoção da saúde mental. Os materiais produzidos contam com a colaboração de profissionais de saúde materno-infantil, assegurando que atendam apropriadamente as demandas de gestantes e puérperas.

Todo nosso trabalho se baseia em evidências científicas traduzidas em uma linguagem acessível ao nosso público. Para garantir isso, gestantes e puérperas analisaram a clareza, relevância, pertinência e apresentação dos materiais, que, de modo geral, foram bem avaliados por elas.

Destacou-se a linguagem acessível e acolhedora, além da apresentação dos materiais, o que reafirma o alcance do nosso objetivo de promover saúde mental perinatal, compromisso do LEPIDS há mais de 10 anos. Foi possível, assim, dar voz às mulheres população-alvo das nossas iniciativas, o que contribuiu para a universalização do acesso da população às informações e ao conhecimento da ciência psicológica, mais um compromisso ético da Psicologia. Baseado nisso e como inspiração

para outras gestantes e puérperas, incluímos no Instagram as lives e posts com depoimentos de mulheres convidadas sobre o que é “tornar-se mãe” em meio a pandemia da COVID-19.

Finalmente, o propósito da Força Tarefa LEPIDS COnVIDa ampliou-se e, além de favorecer a prevenção aos riscos psíquicos decorrentes da pandemia e promover saúde mental perinatal, proporcionou trocas afetivas e vivências subjetivas sobre o “ser mulher”, gestante, mães, psicólogas e futuras psicólogas, enfrentando o estresse da pandemia, numa perspectiva de sororidade.



Igor Maia Barbosa

ORIGEM

Nasci na Zona Oeste do Rio de Janeiro, de onde eu vim a luta já é saindo de casa, aprendi que no momento em que coloco meu corpo para fora do meu lar preciso ocupar os espaços, que preciso resistir, preciso lutar contra esse Estado necropolítico.

Sou psicólogo, terminei a minha graduação em 2019.2, no início do semestre desse ano lembro que estava muito inseguro em romper os laços institucionais e caminhar sozinho, quando voltei das férias parecia que eu tinha me banhado no mar da segurança e me sentia muito mais preparado para realmente ser um profissional, então tive muitos planos para conseguir ter o meu CRP o mais rápido possível.

Depois da colação de grau, meu maior desejo foi conseguir ter o CRP, porque estava entusiasmado para todo o processo de trabalhar, colocar currículos, mas antes mesmo de conseguir ir à reunião do conselho, o Brasil foi surpreendido com a pandemia, isolamento social. Ainda assim recebi meu número de registro por meios eletrônicos, logo já pensei em ressignificar a prática e todas as minhas ideias que estavam presente me um plano presencial.

Acredito que o maior desafio para os recém psicólogos está sendo entrar na clínica de uma forma tolamente remota, tudo isso envolve: produção de conteúdo, identidade visual, *networking*, qualificação para prestar o melhor atendimento. Com todos esses aparatos para conseguir se inserir no meio digital, o atendimento online se fez mais presente.

Em meio ao atual cenário no qual estamos vivendo, me perguntei “psicologia pra quem?” Então precisei voltar as minhas origens. A população que mora na Vila Kennedy, comunidade onde cresci, também foi afetada por conta da pandemia, mais afetada ainda, porque para alguns moradores o acesso ao álcool em gel, máscara, alimentação, moradia não é o mesmo de quem mora em prédios fechados, ruas arborizadas. O acesso a saúde mental para os moradores da Vila Kennedy me chamou atenção, a forma mais efetiva para levar saúde mental para essa população foi conseguir fazer atendimento online para os moradores dessa comunidade. Hoje o meu trabalho clínico está sendo 50% com essas pessoas.

É preciso olhar de onde viemos, de onde colocamos nossos primeiros passos e entender que foram esses primeiros passos que me fizeram ocupar o lugar que estou hoje de ser um homem gay negro, psicólogo, que não performa tanta masculinidade. A interseccionalidade é você reconhecer tudo o que carrega, todas as suas lutas, e sendo mais importante lembrar de onde você veio e para onde está falando e conseguir todos os dias o fazer viver.



Cinthia Lima Ramos

O GRITO FOI: PAREM AGORA!

Já estávamos vivenciando tempos difíceis, afinal, as conversas em família eram rápidas demais!

Muitos estavam surdos com os seus fones de ouvido e mudos com o celular, viviam no automático, não reconheciam seus próprios sentimentos e emoções, o mundo já estava vivenciando o início do caos, a desordem já estava presente, porém disfarçada.

A sociedade caminhava pelas ruas com os seus próprios óculos, colocando as lentes que queria do jeito que desejava. Seguia, pintando o mundo da forma que lhe competia, e foi aí que todos nós perdemos a lente e tivemos que tentar ver o que era invisível: o vírus era real. E agora, vamos enxergar o mundo sob qual ótica da vida?

Então em um simples piscar de olhos ouvimos o grito: distanciamento social, agora! O mundo parou por um momento e a natureza, agradeceu. O mundo parou, veio o confinamento, o distanciamento e de repente, ficamos isolados e parecia que estávamos sozinhos nesse barco!

Eu e você fomos convidados a trancar a porta do trabalho e ficar mais tempo dentro de nossas casas, agora a residência era o porto seguro. Foi inesperado, fomos afastados dos nossos avós, familiares, amigos e daqueles que tanto amamos. Antes a frase da humanidade era: não tenho tempo! E as mesmas 24h

do dia, agora parecem 48h, o tempo foi concedido e muitos ficaram e, ainda estão chocados e meio perdidos.

Uma avalanche de sensações caiu sobre cada um de nós. Como digerir esse momento? Estamos todos juntos nessa tempestade, fomos convidados a dar uma pequena pausa, viver literalmente um dia de cada vez! Respira, desacelera, tente se readaptar e reescrever novos processos mentais, emocionais e físicos.

Foi desafiador exercer a profissão nesse tempo de pandemia ver o paciente por uma tela, tendo, assim, que manter a distância! Como psicóloga, tomei fôlego e fui fazer aquilo que acredito, acolhi, escutei, obtive empatia, resiliência, era um momento que pedia coragem, respeito e silêncio.

Nesse momento repleto de questionamentos, incertezas e angústias, lágrimas foram derramadas, sonhos interrompidos, famílias enlutadas. Como foi doloroso chegar ao final de mais um dia sabendo que amanhã, não seria o fim, mas um novo começo diferente e cheio de situações inacabadas! Mais um dia ou menos um dia, muitos se mostravam desconfortáveis, afinal a morte parecia estar rondando e bem de perto!

Ao usar a máscara ao longo desse processo, fomos convidados a sorrir com os olhos, a ter mais cuidados fisicamente. Tivemos que nos afastar para salvar a nós mesmos e aos outros! Ao longo da vida muitos camuflavam o que sentiam e com essa tempestade a última gota caiu, o balde emocional transbordou e as pessoas foram convidadas a olharem para dentro de si mesmas, quantas reparações no meio da pandemia.

A letra da música de Lulu Santos diz: "...Nada do que foi será de novo do jeito que já foi um dia..."

Algo mudou dentro da nossa casa interior, a vida chegou pedindo pausas e sabemos que uma nova década está sendo cons-

truída, nada será igual, apertem os cintos, pois estamos decolando para um lugar inesperado.

As pessoas foram chamadas a saírem da zona de conforto, você foi convidado a estar com você, desfrutar da sua própria companhia, quanto aprendizado em meio a tanta turbulência, a tal liberdade foi ameaçada, os voos reduzidos, passeios cancelados, os abraços foram minimizados e os beijos limitados.

O mais triste desse processo foram as vidas perdidas e o sentimento de impotência vivenciado por cada um de nós. O intrigante desse tempo era perceber que algumas pessoas, pareciam não compreender a dor desse momento! O grito agora é recomeça, reconstrói, refaça e se for possível com calma. A vida é um sopro, não somos donos de nada, nossas memórias serão a lembrança dessa inacreditável jornada! Assim, deixo aqui registrado meu relato com afeto e um pouco de minha vivência em uma singela reflexão para esse tempo repleto de descobertas!

“Quando percebem que foram profundamente ouvidas, as pessoas quase sempre ficam com os olhos marejados. Acho que na verdade trata-se de chorar de alegria.

É como se estivessem dizendo: Graças a Deus, alguém me ouviu.

Há alguém que sabe o que significa estar na minha própria pele”.

(Carl Rogers)



Jéssica Gomes Barbosa

Foi necessário a morte para surgir a vida. Não perdemos somente pessoas amadas, queridas e amigas. Não perdemos apenas nossa liberdade. Não perdemos só um aperto de mão e um abraço. Não perdemos somente o emprego, as aulas, as viagens. Não foi apenas o ar que respiramos que perdemos. Não é sobre essas perdas que quero falar para os meus filhos e netos quando me perguntarem sobre a quarentena do Covid19 de 2020. Perdemos muito sim, para um vírus, e com isso não podemos discordar.

Percebemos então, o quão frágil somos. Perdemos sem ao menos desconfiar que tamanha seriam as consequências dessas perdas. Fomos obrigados a isso. Não houve um acordo e muito menos uma autorização, até porque, se houvesse, não teríamos autorizado. Perdas, perdas e perdas. Esse ano será lembrado como o ano em que não vivemos. O ano em que o tempo passou, porém o mundo parou. E eu, não diferente de todos vocês, perdi muito. Perdi a vontade de me acomodar em uma vida que não me satisfaz. Perdi a venda que me cegava, que não me permitia enxergar, que apenas estava sobrevivendo e não vivendo. Perdi o medo e a insegurança em não ser boa o suficiente para o mundo. Entendi que sou suficiente para mim, e isso me basta.

Perdi a covardia que me escondia, a mesma que não me deixava acreditar no meu potencial e no daqueles que amo. Perdi o medo de arriscar. Perdi o medo de viver. Perdi o estresse e

a correria do dia-a-dia, que não me davam folga. Perdi tudo, exatamente tudo o que me afastava da minha família. Perdi escolhas erradas. Perdi minhas desculpas para não continuar sonhando, ou realizar os que já havia sonhado.

Hoje, refletindo em tudo o que perdi durante esse isolamento social, percebi que ganhei muito mais do que perdi. Fiquei apenas com a lição de que, o lado bom da vida somos nós que escolhemos.

Encontraremos esperança por dias melhores dentro de nossa alma. Faça de todas as suas pequenas experiências negativas, uma grande experiência positiva. Siga em frente. A vida continua e ela é simplesmente linda.



Hosana de Barros Oliveira Martins

RUAS VAZIAS E MENTES CHEIAS

Era um dia como qualquer outro, quando chegou a notícia que um grande perigo estava no Brasil. Notícias e mais notícias se seguiram. Nunca tinha visto fecharem escolas, nunca tinha visto fecharem lojas. Isso parece ser sério! Querem as ruas vazias. O perigo pode estar em qualquer lugar. Não podemos ver e não podemos tocar. Enquanto as ruas vão ficando vazias, minha mente vai ficando cheia. Minha cabeça não para de funcionar, pensamentos e sentimentos me invadem sem que eu possa controlar.

E se eu pegar? O que fazer pra não pegar? Para não transmitir? O que fazer dentro de casa? E o trabalho? E a família? E as contas para pagar? Eu estou limpando tudo como se deve? Tem remédio? A curva chegou no pico? Quando isso vai acabar? São tantas dúvidas e tantas incertezas.

Esses pensamentos todos me esgotam. Me sinto agitada, está difícil dormir e quando durmo os pensamentos vem em forma de pesadelo. Sinto medo. Muito medo! Melhor mesmo é não pensar nisso. Assistir uma live, fazer um curso online, ler um livro, ver um filme... Encher a cabeça com outras coisas.

Mas minha mente continua cheia, essas atividades não tiraram os pensamentos sobre o COVID-19. Na verdade, agora eu tenho mais coisas para encher minha mente. Cobro-me que eu deveria estar fazendo exercícios, estar cozinhando comida

saudável, aprendendo uma coisa nova, eu deveria estar sendo produtiva.

“Eu deveria, eu deveria, eu deveria...Nestes momentos com tantas obrigações, eu olho em volta e vejo os subversivos, aqueles que descumprem toda e qualquer recomendação. Será que as mentes deles estão vazias? Será que eles não se importam? Será que eles não têm medo? Eu bem que gostaria de descumprir alguns desses tantos deveres. Mas eu me importo, então, eu aguento.

Eu estou mais preocupada mesmo é com quem é precioso pra mim. Eu preciso protegê-los. Sabe quando você vai ao museu e vê um artefato precioso dentro de uma redoma de vidro. A casa virou essa redoma. Lá dentro guardo quem eu amo para que o vírus não entre em contato. De longe eu olho o que para mim é precioso, sabendo que ali ele está bem guardado. Ah! Mas, que tristeza a solidão de uma redoma.

Eu falo com as minhas amigas, e elas dizem que estão surtando. O que é esse surtar? Será que são todas essas coisas na minha cabeça? Ficar nervosa, agitada, com medo, preocupada, ter crise de choro, ficar com raiva, se sentir tensa, irritada, se sentir só... tudo isso eu já passei. Eu já surtei, então! Estamos todos surtando!

E qual a solução para não surtar? Minhas amigas tentam consolar umas às outras dizendo que logo isso vai passar. É isso? quando o vírus não for mais um perigo esses sentimentos vão todos desaparecer?

Não sou tão otimista. Acho que essa raiva que sinto por tudo que está sendo feito ou que não está sendo feito, ainda vai ficar. Que a tristeza das perdas ainda vai demorar a passar. Que se sentir segura novamente não vai ser tão simples. Não falo isso a elas. Quem sou eu para desanimar alguém? Repito: Isso logo vai passar!!!

A minha mente cheia contrasta com os outros vazios que o Coronavírus trouxe. A falta da liberdade de poder ir ali dar uma voltinha para espairecer a cabeça. O vazio dessa prisão domiciliar em que nem ao menos visitas posso receber. O vazio dessas tantas faltas: de abraços, de encontros, de movimento, de festas... Estamos vivendo em um período tão triste, com número de mortos e doentes sendo anunciados diariamente, que comemorar algo, se alegrar com algo parece no mínimo desagradável. Até mesmo essas faltas enchem minha mente.

O único desejo que tenho é que minha mente se aquiete um pouco. Às vezes eu até consigo me distrair por alguns momentos, mas logo em seguida, volta tudo de novo. Como faz para esvaziar a mente? Emitir a ordem para que cada pensamento fique isolado em sua casa (inconsciente)? Quero distanciamento da consciência! E se for para sair que sai um de cada vez. Não posso permitir aglomeração de pensamentos e sentimentos.



Patricia Barretto

Há algum tempo atendo de forma remota pacientes que estão na Europa e EUA. Até aí bem administrado pois o contrato inicial era esse, dessa forma, eles já criaram uma organização e o próprio Setting. Até que surgiu a pandemia do novo coronavírus (COVID-19), a maior emergência de saúde pública no mundo a décadas.

Na Europa, em fevereiro a quarentena já era uma realidade. No início de março passou a ser a nossa realidade brasileira e na segunda quinzena de março inicia-se a quarentena de quinze dias. E aí todos os atendimentos tornaram-se remotos e o que já existia apenas como uma alternativa se tornou fundamental. Todos, todos os atendimentos remotos. Pacientes com dificuldades para utilizar celulares ou computadores que agora, que considero período de transição, passei a atender por telefone na intenção de ser por vídeo, paciente que não tem um lugar de privacidade, paciente perguntando se pode fumar, beber, paciente deitado, paciente que não tem uma boa conexão, necessidade de aumentar a minha conexão, Wi-fi? 4G? e haja flexibilidade cognitiva. Nesse momento, vários ajustes foram necessários e as diretrizes do Conselho têm sido importante para nos fundamentarmos na *práxis* dentro desse contexto histórico que estamos vivendo.

Uma semana depois foi instituído o isolamento social e eu mudo o meu Setting. E vamos as estratégias, arrumar a luz, arrumar o ambiente, atender sem óculos, remanejar horários, administrar

meu próprio isolamento social. Tudo em suspenso, os pacientes que trabalhavam nos setores da imprensa, cultura, esporte e religião foram diretamente afetados. Aqui ficou claro o impacto no emocional diferenciado entre pacientes que tiveram sua vida financeira impactada e os que não. Afetos aflorados de descrença, de medo, de indignação, o isolamento começa aqui a impactar alguns pacientes, que passam a ter sintomas de estresse pós-traumático, obsessivo-compulsivos, ansiedade, depressão, estresse e medo.

No início de abril foi meu aniversário e aproveitei o dia para me permitir pensar em mim e em como esse momento está sendo de grande crescimento e de satisfação pessoal, família bem e se mantendo em isolamento, trabalhando muito e em casa, comendo uma comidinha maravilhosa que meu marido faz e com isso quase vegetariana estou. Por outro lado, não tem como fechar a cortina e não ver a situação atual com muita apreensão, são muitas notícias falsas que vêm sendo compartilhadas e são muitas informações desencontradas sobre a doença e são muitas mudanças no que chamávamos de cotidiano. Os pacientes com suas rotinas completamente alteradas começaram demonstrar um grande desconforto com a falta de perspectiva de retorno a dita normalidade e ao mesmo tempo um grande medo de retornar as atividades e não ser seguro. A angustia dos que estão afastados de seus familiares ou que tem familiares doentes, perceber que tem um grupo de risco mas todos correm risco de vida, preocupação com o tempo de duração da epidemia, perdas financeiras, instituições como escolas, empresas e igrejas fechadas geraram sentimentos de tristeza, medo, solidão, vulnerabilidade, sensação de perda de controle, raiva, interrupção do presente, Incerteza de futuro e a certeza do fim de uma fase. Naquele momento, passou a fazer parte do processo terapêutico refletir e buscar alternativas para organização da rotina de atividades diárias, trabalhar o impacto da ruptura nas interações sociais e como lidar.

Agora, mais de noventa dias desde o início, ainda não existem respostas, prazos e metas. O desconforto e a angústia ainda são uma realidade. Paralelamente existem poucos estímulos externos e isso tem propiciado momentos dentro processos terapêuticos incríveis, pacientes se permitindo falar de questões mais profundas, recordando, quebrando resistências, fazendo associações, tendo insights enquanto eu, busco, nessa forma de expressão, a possibilidade de elaboração.



Edilene Falcão da Silva

NOVO NORMAL

E o tempo parou ...

Ele tão valoroso

Senhor das nossas vidas

Vilão do nosso existir

Teve seus ponteiros pausados

Pois é...

O mundo paralisou!

Diante de um mal invisível

O medo se instalou

Tudo virou caos

Num literal piscar de olhos

O pânico se instaurou

A morte assumiu o papel de protagonista

E investida de personagem principal

Ela se fez a temível artista
E nesse novo cenário da vida
O toque se tornou ameaça vital
Onde beijo e abraço virou gesto egoísta
E o novo modo de subsistir
O tal do “novo normal” ...
É o isolamento social!
Que atravessa o nosso psique e nosso emocional
Lugar de se assujeitar as ordens de um sujeito letal
Um microrganismo fúnebre
Sem critérios de sexo, idade, cor
Um algoz, feroz, célere...
Que desmascarou a vulnerabilidade global
Mascarando as pessoas em escala mundial
Desafiou a ciência
Demonstrou a insanidade política
Do desgoverno nacional
Um vírus silencioso
Que chega sem avisar e nos leva sem perguntar

Nos impôs um outro modelo de caminhar a vida

Home office, lives, academia virtual, aula online, conferências...

Novas formas de amar

Sem sensação, sem conexão física

Nada de mão na mão

Aliás tocar a mão transformou-se em algo proibido

Arrancando de nós a nossa energia fundamental

A nossa libido

Para os solitários compeliu a companhia dos familiares

E para os populares a solidão entre milhares

O apelo é, fique em casa

E para os que não tem casa?

Fica aonde? Na rua, no chão... no caixão!

Se estávamos (des)conectados

Devido a era digital

É ela agora quem fortalece o laço relacional

Que nos possibilita o contato, o prazer de ver, de rever

Nossos entes queridos, pessoas queridas, amigos

Que graças as câmeras podemos contemplar, visitar e revisitar

E nesse espaço possível do mundo virtual
Acontecem os encontros e reencontros
Que mesmo diante de tamanha incerteza, nos conforta
E traz a esperança de que isso vai passar
E vai passar!
Triste pensar que sonhos foram pausados
Outros definitivamente extirpados
E no meio desse mundo bagunçado
Ainda ter que extrair forças para sustentar as crises
As existenciais, as de ansiedade
O descontrole de a qualquer preço reforçar a imunidade
E reconhecer que na verdade o que faltava
Era um olhar humanizado, era humanidade
O que se espera desse período sombrio de pandemia
É que saíamos disso providos de mais amor
Mais solidários e com maior empatia.



Morgana Rech

O VÍDEO É NOSSO SENHOR E O SABÃO NÃO FALTARÁ

Desde a semana passada, retirei o meu corpo do consultório para ingressar no isolamento social e nas sessões on-line. Nunca imaginei que meu espaço físico, o ar que respiro, a mão que cumprimenta ou segura ou jornal, se tornaria tamanha ameaça para o outro. Centenas de colegas fazem o mesmo e saem com suas trouxas de trabalho embaixo do braço: o lenço de chorar, o relógio que dá as horas de início e fim, a agenda, os cadernos, as Obras Completas, nossos objetos de estar lá.

Levamos um pontapé na bunda dado por uma civilização de litros e mais litros de álcool que agora nos exige a desocupação das ruas e a ocupação de espaços internos. É um vírus, ok, mas eu não o vejo; o que vejo são garrafas de desinfetantes e roupas de astronauta, duas promessas de liberdade, quem diria. Estamos rendidos, limpos e toda a nossa teoria de trabalho está temporariamente sob custódia, assim como está o rumo dos jornais independentes de literatura. Nos identificamos neste ponto. Freud não falou nada sobre Skype, muito menos sobre corona. Falou, isso sim, de como a miséria humana e o adoecimento narcísico pediriam uma atualização da técnica de analisar. Ele não disse que faríamos isso tão abruptamente, e que teríamos que lidar com nossa própria vulnerabilidade, que surge com a saudade do nosso local de trabalho e dos objetos familiares à manutenção de nossos lugares. Bem, os poetas também sempre disseram que a miséria humana e o adoecimento narcísico pediriam uma atualização da linguagem. A bem da verdade, na ficção o atual já existia.

O analista sempre trabalha com a ideia de que uma tela o separa do paciente. A diferença é que ela, agora, não é uma metáfora. É real e por tempo indeterminado, aff! O atendimento on-line, como estamos fazendo agora, deixou de ser exceção e se tornou regra, e quando a exceção vira regra, a teoria começa a girar em torno dela, rudimentar e única: ficar em casa. Talvez Freud tenha se visto numa situação parecida quando viu aqueles pacientes traumatizados pela guerra, tanto é que mudou sua tática. O mundo, agora, voltou a ficar tão monotemático, mas tão monotemático, que já apareceram até os agentes de vigilância nos dizendo o que podemos e o que não podemos fazer do nosso mundo interno durante o isolamento. Dizem, alguns, que não podemos romantizar a quarentena. Bem, se entendermos isso no sentido romântico mesmo do termo, romantizar a quarentena me parece uma atitude bem interessante até mesmo para manter a psicanálise – e a literatura – em pé, já que romantizar equivale à ação do pensamento de recusar tanto a razão pura como a magia pura. Ficar entre elas: espaço analítico por excelência. Possível chance de ficar imune à cegueira. Romantizar a quarentena e refazer contratos sociais me parecem ações que vivem na mesma ilha, se não quisermos que ela seja sonífera. Estamos liberados para romantizar o que bem entendermos, mesmo porque, no mundo da ficção (o atual, rs), as coisas podem até andar mais a nosso favor do que antes. Enquanto estou revisando minhas técnicas e condições de trabalho, a literatura tem, pois sempre teve, uma das funções mais importantes para o cenário de trincheira em que estamos.

Tento achar coragem nisso, do mesmo modo que o texto me encorajará a remontar o meu setting. Por um lado, podemos nos aliviar juntos, unidos no desamparo favorável à criação. O que faz falta pode, quem sabe, ser reencontrado ou refeito no coração da coletividade.

Estamos de volta ao grau zero de leitura e de escrita. Lembraremos, fisiologicamente, da sua importância. Psicanalistas e artistas são, mais do que antes, colegas, como eram Freud e seus amigos gênios. Todos numa função mais ou menos analítica de oferecer ponte e alívio. Que o inconsciente saiba: na arte se continua vivendo. Que a arte saiba: no seu espaço é onde contaremos essa história.



Raquel de Andrade Barros

APESAR DE VOCÊ (VÍRUS E PANDEMÔNIO) HAVERÁ OUTROS CARNAVAIS!

Parece que faz muito tempo que vivemos o Carnaval. Ao mesmo tempo que parece que foi ontem. Guardo imagens e sensações nítidas de todo movimento, leveza, circulação, bagunça, barulho e da alegria do Carnaval.

Uma “mistura” de sentimentos: uma nitidez, ao recordar como falando de algo que foi “ontem”, mas também uma nostalgia de um evento que deixou saudades e que parece que ocorreu há uma eternidade já.

Experimentar a cidade, o território, os afetos. Como cidadã, mulher. O que a anima e faz mover esse corpo? “Vamos pra avenida, desfilarmos a vida, carnavalizar”. Aí me lanço ao convite de Arnaldo, Carlinhos e Marisa para esse carnaval de 2020.

Uma das primeiras saídas para “pular esse carnaval” foi junto com parte da equipe, usuários e familiares de um serviço de saúde no qual atuo. Não se separa uma da outra: a psicóloga, da cidadã, da mulher.

Presença e corpo, um cuidado possível, na rua, com a rua, com o corpo junto a outros corpos. Em multidão, em espaços para fora do serviço, no território, de um cuidado possível entre tantos encontros e desencontros. Carnaval também como resistência, inclusão, clínica e política.

Andança pelas ruas de Botafogo, e pela Urca, seguindo o bloco do Tá pirando, pirado, pirou! Com tema mais sensível e atento

aos novos tempos impossível! Falando sobre as coordenadas, ou melhor, descoordenadas do nosso tempo: “Dá um breque no fake: a terra é redonda e o mundo dá voltas”.

Seguir o bloco com colegas, amigos, acompanhando usuários e familiares, que alegria! Outros reencontros! Poderia ser descrito de várias formas, mas talvez a melhor das palavras seja que deu um bom samba!!

Me recordo do som, da multidão, de colorirmos nossos rostos com purpurina. Acompanho uma adolescente que fica junto a mim e de outras pessoas da equipe até quase o final do bloco. Eu voltaria com ela até deixá-la onde estava acolhida. Prenúncio de uma chuva que já era anunciada, lembrete de que tínhamos que ir embora. Clima de fim de festa animado no retorno, ao pegarmos um ônibus para outro bairro próximo ali da Urca.

O tempo virou, o mundo mudou, deu voltas. Já dizia a letra do samba. Do outro lado do mundo uma ameaça invisível a olho nu vai se aproximando, e as incertezas aumentam, até que chegou.

Muitos culpabilizaram o carnaval pela chegada do vírus no Brasil, no Rio de Janeiro. Não há certeza de quando chegou, mas não havia dúvidas de que chegaria, em algum momento. Eu prefiro ficar com as lembranças e as vivências desse “tempo de outrora”, quase de resgate de um passado longínquo.

O coronavírus escancara, desvela a impossibilidade de controle. Não há garantias, não há certezas. Tudo muito novo, ainda. Pandemia que desnuda a radicalidade de “não saber o que virá”. Mas que “futuro” que conhecíamos? Nunca houve garantias, ou melhor, não sabemos do dia de amanhã, nunca soubemos, tínhamos uma sensação maior de controle de como os dias iriam se seguir. Mas era uma aposta, numa sucessão de dias, de planejamentos, de rotina.

Caiu a ficha de que também não sabíamos antes da pandemia, não é? E isso também liberta. Ou pode ao menos ajudar a ajustar nossas perspectivas, expectativas nesse momento, e até que mais se saiba sobre essa convivência com um vírus para o qual ainda não tem medida melhor que o distanciamento físico.

Nem mesmo viver “capturado” no imaginário das cenas da catástrofe, e que tem concretude no real, com quase 60 mil mortos só no Brasil. Mas sem ficarmos esperando somente “o pior”: a morte, o medo da contaminação, a perda. Como também não apelar para mecanismos de defesa, de negação, de minimização de uma realidade que está batendo na porta de cada um. E que encarna e escancara uma política de “deixar morrer”, necropolítica, que se apresenta numa falsa escolha entre “salvar a vida” OU “salvar a bolsa”.

A gente sabe que corpos são “deixados para morrer”, nessa lógica, que tem sua expressão máxima nas palavras e ações do representante “maior” do nosso país. Eles têm cor, gênero e lugar em um regime de visibilidades/invisibilidades.

E o nosso público, do serviço onde atuo, onde muitos estão em situação de imensa vulnerabilidade? Qual o caminho possível de cuidado a ser construído, levando em conta as necessidades de biossegurança? Há força e potência em quem já está na luta e na adversidade desde sempre. A capacidade de cuidado e de reagir surpreende. Mas o que não é mais possível é naturalizarmos a questão do porquê, que grande parte da população, precisa lutar pela sua sobrevivência anteriormente mesmo a pandemia. E que com esta, se agrava, evidentemente.

Que corpo é esse que se apresenta e se reorganiza, na urgência dos tempos, para o reencontro com essa mesma adolescente já em tempos de pandemia? Após um período sem notícias, por se encontrar em situação de rua (e que ainda se encontra na escrita desse texto).

Ela já chega, nesse momento, fazendo uso da máscara. E mantendo o distanciamento físico. Atenta às novas coordenadas do laço social em tempos de pandemia.

Necessidade de um tempo para que a escuta pudesse se recompor a partir de um novo corpo que se apresenta, na presença, no cotidiano do serviço. Corpo esse com novas expressões, modulações. Cada um fará um percurso para si: único e inédito. Mas possível!

Com uso necessário da máscara, muda o tom da voz, é preciso que a fala ressignifique o que antes podia ser dito com um olhar, com um sorriso, em uma relação transferencial que comportava também o abraço que a adolescente sempre nos dava ao chegar e ao sair. Assim como o sorriso largo, que agora são os olhos que dão pistas do sorriso que fica coberto pela máscara.

Não foi simples se fazer presente, em presença, com as medidas de cuidados necessárias. Cuidar de si é cuidar do outro. Essa máxima se radicaliza. Quem não estava preparada para esse reencontro, acho, era eu. Queria receber o abraço e ver o rosto dela, e com isso se apresenta o que também se reconfigura no difícil lidar com o distanciamento físico dos meus familiares e amigos, de não saber quando poderemos voltar a nos abraçar com menos riscos envolvidos.

Queria voltar aos tempos de multidão e de procurar um jeito possível para voltar aos blocos, do cantar e dançar junto a outros foliões, do estar junto com os meus. Mas por hora, basta apostar que apesar de tudo amanhã há de ser outro dia. Haverá outros carnavais.



Luana Pinha Fernandes Charret

Ediellen Naus Queiroz Machado

REFLEXÕES E PRÁTICAS EM NEUROPSICOLOGIA DO ENVELHECIMENTO EM TEMPOS DE PANDEMIA

Em meio aos desafios acadêmicos impostos pela pandemia do novo coronavírus e as consequentes necessidades metodológicas para manutenção do processo de ensino-aprendizagem remoto, nós, estudantes de Psicologia, nos deparamos com o desconforto das incertezas e da imprevisibilidade envolvendo nossos projetos pessoais de formação e desenvolvimento profissional. No entanto, através do posicionamento ativo sobre o processo de aprendizado, movimentado pela participação em projetos científicos e aquisição de saberes compartilhados pelos docentes, uma nova perspectiva para o desenvolvimento de competências, na nossa construção profissional, torna-se uma forte possibilidade diante dessa conjuntura epidemiológica.

Nesse caminho, fomentados pela nossa experiência em um projeto de Iniciação Científica, em andamento, vinculado à UNIGRANRIO, envolvendo adaptação brasileira de testes transculturais na avaliação neuropsicológica de idosos, nos despertamos para um processo de reflexão e problematização sobre os potenciais e desfavoráveis consequências relacionadas à terceira idade nesse contexto de pandemia. Desse modo, por acreditarmos na relevância atual do tema e nos seus possíveis desdobramentos, propusemos organizar uma Live a respeito do Isolamento Social e Seus Impactos Na População Idosa.

Sabe-se que a Live é uma ferramenta utilizada em plataforma digital aberta, com repercussões para a comunidade acadêmica e para a comunidade externa, sendo um espaço para o compartilhamento de conhecimentos, à medida que é um recurso flexível, de fácil acesso e que reúne convidados de excelência sobre o assunto em discussão.

Particularmente, nossa Live foi desenvolvida em conjunto com a coordenação e docentes do curso de Psicologia da universidade do Grande Rio. Foi articulado junto à coordenadora Roberta Aparecida Barzaghi e Sá (UNIGRANRIO) que o evento contaria com a participação das professoras Elodie Bertrand (PUC-RJ), Jainne Martins Ferreira (UNIGRANRIO) e Raquel Luiza Santos de Carvalho (UNIGRANRIO). A organização nos demandou, no lugar de acadêmicas, um grandioso trabalho de autonomia e gerenciamento como, por exemplo, convites pessoais às professoras convidadas, convite à comunidade em geral, organização do tempo de fala das especialistas convidadas além do papel de moderadoras do debate.

A Live que foi realizada sincronicamente no Canal do Youtube-Psicologia Unigranrio, no dia 17 de junho de 2020 às 10h, teve a participação de professores e alunos do Curso de Psicologia das diferentes Unidades da UNIGRANRIO, e comunidade não acadêmica incluindo alguns idosos que participaram ativamente pelo Chat. Cada comentário, inevitavelmente, enriquecia-nos para mais reflexões e inquietudes por respostas ou contribuições que a discussão poderia oferecer. Uma idosa nos motivou a desenvolver mais debates, como recurso constante de informações, diante do seguinte comentário: “Todas as pessoas que convivem com idosos poderiam assistir essas professoras falando”.

Interessantemente, alguns pontos que já vínhamos problematizando foram abordados na Live. Entre eles, o processo de velhice, os impactos sociais do envelhecimento, o isolamento por

conta da quarentena, a privação às atividades da rotina, a saúde do cuidador, limitações éticas para continuidade da avaliação cognitiva não presencial do idoso com demência e o pré julgamento quanto à dificuldade do idoso no uso de tecnologias de informação e comunicação.

É importante lembrar que o próprio processo natural de senescência resulta também na perda natural e gradual de neurônios que, de certo modo, pode ser retardada por estímulos cognitivos e sociais. Mas, com a pandemia e os diferentes graus de privação das atividades rotineiras lúdicas e/ou sociais, há de se inferir sobre os impactos neurobiológicos sobre o sistema nervoso, com prejuízos nas funções executivas e de socialização. Vale salientar que as funções executivas dizem respeito às habilidades cognitivas que permitem as pessoas a realizarem atividades do cotidiano, sendo capazes de se adaptar a demanda do meio. Essas funções incluem principalmente o planejamento, capacidade de tomada de decisão e controle inibitório.

Outro assunto de grande relevância discutido na live foi sobre as questões que atravessam os cuidadores de idosos nesse cenário de pandemia. As preocupações apontadas remetem para as seguintes questões: o afastamento do cuidador na tentativa de reduzir a exposição do idoso que é considerado grupo de risco para a gravidade de infecção de COVID-19; ou a necessidade de se confinar junto ao idoso para evitar a exposição potencial de ambos ao vírus; ou a maior responsabilidade e cobrança do cuidador pelas medidas preventivas de proteção ao idoso.

Não menos importante, em se falando do trabalho da psicologia, alguns dilemas éticos dificultam a continuidade do seguimento e avaliação do idoso com demência. Isso, porque não há formas eficazes de continuar a avaliação neuropsicológica se utilizando dos recursos que eram utilizados presencialmente. Questões como sigilo, testes que não foram adaptados para

realização por vídeo ou práticas que necessitam do aval pelo Conselho são, nesse momento, impedimentos para a continuidade do acompanhamento com o idoso.

Por fim, ainda que haja um estereótipo social de que os idosos são incapazes de lidar com tecnologia, eles, durante esse momento de isolamento social, vem demandando por adaptação para a utilização da nova realidade dos recursos eletrônicos, seja para a passagem do tempo ou para contato em busca de proximidade com seus familiares e cuidadores. Assim, torna-se importante a abordagem da gerontotecnologia, reconhecendo os recursos tecnológicos como promovedores de cuidados em saúde.

Diante da nossa experiência aqui relatada, conclui-se que, embora diferentes mudanças metodológicas se fizessem necessárias para nos adaptarmos ao ensino não presencial, as consequências sociais da pandemia serviram como impulsionadoras para repensar nossas práticas discentes, desenvolver autonomia e promover debates, outrora considerados pouco importantes. Como produto, desenvolvemos uma Live relevante para a saúde pública, sem restrição de acesso, disponível em canal aberto do Youtube, que pode ser usada como recurso acadêmico ou informativo por conta do robusto debate desenvolvido por importantes especialistas na área do envelhecimento e da neuropsicologia.



Júlia Gomes da Silva Nascimento

Darckayne Alencar

Leticia Quadros

Larissa de Araujo

Beatriz Penna

RESUMINDO DISTÂNCIAS, REAFIRMANDO LAÇOS, TRANSFORMANDO ENCONTROS

Há diversas reportagens e textos afirmando como a pandemia do COVID-19, e as ações para contê-la, podem trazer um impacto psicológico. Sendo o Brasil um país de cultura afetuosa, onde beijos e abraços são bastantes comuns, sem dúvida o isolamento social afeta a saúde mental das pessoas. Ansiedade, estresse e tristeza são palavras comuns ouvidas nesse momento tão caótico e de tantas incertezas. No meio desse turbilhão de pensamentos, resolvemos trazer como tema a AMIZADE. Amizade que transforma e cuida, que se reinventa e descobre possibilidades de ser e estar junto. Amizade que transborda no meio do caos.

Como estudantes de psicologia estamos o tempo todo preocupadas com a saúde mental das pessoas, sobre como vão lidar e como estão lidando com tudo o que está acontecendo. Hoje resolvemos falar sobre como nós lidamos com esse momento, como ressignificamos nossos laços. Cinco meninas, de personalidades e gostos diferentes, mas com muito afeto em comum. Nós, que passamos cinco anos nos preparando para acolher o outro, nos vimos tendo que acolher a nós mesmas – nossos medos e inseguranças, nossas lágrimas e nossas risadas.

Não aprendemos na faculdade a fórmula para garantir a saúde mental - ainda bem! -, mas aprendemos a respeitar e acolher aquilo que nos atravessa. Apesar da correria da universidade, a cada dia íamos fortalecendo um pouquinho mais nossa relação. Como a vida não segue um curso linear, no momento em que nossos laços se tornavam cada vez mais firmes, veio a pandemia e o consequente isolamento social.

“Isolar”, palavra que pegou a todos de surpresa, que mudou tantos rumos e colocou em xeque algumas relações. Paradoxalmente, o isolar nos aproxima. Ao nos depararmos com o afastamento daqueles que amamos, a necessidade de querer estar perto aumentou ainda mais. Como saída a esse impasse, criamos nossos encontros virtuais às quintas-feiras, algo que com a correria do dia a dia, era impossível. Por uma tela criamos uma conexão única. Dividimos nossos medos, nossas angústias, traçamos planos para o futuro, compartilhamos amor. Pois o amor não é sobre estar presente com o outro, é sobre ser presente com o outro. Nessa oscilação entre ser e estar, descobrimos como somos melhores juntas. Somos melhores agora que cada uma tem um pouquinho da outra.

Esse momento difícil, foi também de livre expressão de cada uma. Pudemos refletir o que aprendemos, mas agora na prática. Palavras que anotamos freneticamente nos cadernos, invadiram nossa realidade. Passamos a lidar com o “aqui e agora”, e com os atravessamentos, deixando as expressões se cruzarem e se colocarem em uma vídeo-chamada. Descobrimos artistas e nos descobrimos artistas. Foram momentos de confissões, de abrir, não só o coração, mas as intimidades e manias. Não imaginamos - e nem queremos - como teria sido essa experiência sem ter ouvintes tão amorosas. Já nos conhecíamos, isso é fato, mas não tanto como agora. Quando a gente vê que nossas manias estão virando a mania das outras é que a gente percebe que está em comunhão, mesmo que de longe.

Compartilhamos receitas e gostos, rimos de coisas bobas e falamos sobre coisas sérias. Ficamos indignadas e aliviadas, colocamos em dia os assuntos que na universidade não tínhamos tempo, pois a hora passava rápido e precisávamos ir embora: “depois a gente se fala”. Não dava tempo de terminar a história.... Embora nos cruzássemos diversas vezes, tudo era muito acelerado.

O convite a desacelerar foi mundial. Descobrir os múltiplos tempos dentro do tempo. Regar os afetos que já haviam sido plantados. Entendemos esse momento como desafiador e também passível de muito sofrimento. Por outro lado, através de nós previamente atados, nós, as cinco estudantes de psicologia que viviam correndo entre uma aula e outra, mas sempre em tempo de dar uma risada ou tomar um café, pudemos transformar, pelo menos as quintas-feiras, em um momento de leveza.

De forma alguma nossa intenção é a de romantizar o isolamento. Não poderíamos deixar de estampar, porém, uma realidade que vivemos nesse tempo. O acolhimento sempre foi necessário nas mais diversas formas de relação. Estar perto de mulheres tão diferentes e tão parecidas poderia ser só mais um clichê de relatos de amizades, mas mudou nossas vidas. Como diria Caio Fernando de Abreu: “Pode parecer clichê, mas funciona. Vá por mim”. Vá por Caio, vá por nós, funciona mesmo!

Teve um dia, que de maneira muito espontânea, começamos a nos descrever uma para as outras, como nos vemos. Pense na chuva de amor dessa conversa! Foi tão bonito presenciar e participar disso, nos identificar com o que lemos e ouvimos sobre nós de várias formas de ver diferentes. Porque somos isso, um universo a cada olhar. Sem o tato, o olhar virou nossa única forma de conexão, e por meio dele que conseguimos acolher uma a outra. Ato esse que ouvimos à exaustão na faculdade, e praticamos com nossos pacientes no SPA - Serviço de Psico-

logia Aplicada -, mas que às vezes deixamos de lado quando se trata da gente. Durante a quarentena, tiramos esse verbo do papel e o colocamos em seu habitat natural: a ação.

Dos muitos significados que possui a palavra acolher, um, em particular, se revela curioso: agasalhar. O agasalho protege do frio, e, sendo assim, muito se assemelha com o tom das nossas conversas. As palavras aquecem o frio das incertezas e inseguranças muito particulares desse tempo, não atravessam as fronteiras, penetram, e, assim, tocam, sem ser preciso que os corpos estejam em contato, porque se encostam as almas.

Esse texto foi escrito a dez mãos, cinco corações e almas que transcendem o isolamento social, porque de certo, todas às vezes que nos encontramos através das telas dos nossos aparelhos eletrônicos, nossas almas se reúnem em festa. Alegria e amor que transpassam para o nosso corpo físico e nos dão energia para enfrentar mais um dia, mais uma semana, mais um mês sem nos vermos. Entre as inúmeras incertezas que o contexto atual nos traz, prevalece como certeza a potência dos laços que nos unem.



Amanda Cristina Hamam de Castro Santos

A SOLIDÃO EM TEMPOS PANDÊMICOS

Ao perguntar sobre o isolamento social escutamos que estamos vivenciando a maior solidão de todas. De certa forma é correto afirmar que estamos, mas será que essa solidão vem de agora? Para alguns a solidão esteve presente em salas lotadas de gente. Para outros não existe solidão se estou conectado comigo, e claro, há aqueles em que a solidão se faz ao não ter a interação com o outro.

Mas que solidão é essa que ganha diferentes formas? Como toda e qualquer experiência, sentimento, vivência humanas, não é a solidão que muda, mas sim as perspectivas que a encaram. Se até nossa maneira de experienciar a solidão, que parece uma palavra tão cheia de significado próprio, é diferente, imagina a riqueza e pluralidade de aprendizados que vamos tirar disso tudo.

A percepção de que somos seres sociais é validada nesse momento. Precisamos do outro e o outro precisa de nós, ao passo que precisamos nos conhecer. Na interação com um objeto externo a nós, dotado de pensamento crítico e linguagem como nós, muitas vezes nos justificamos, nos inspiramos, nos reconhecemos e até entramos em um processo de autoconhecimento. Como ser eu sem o outro? Quem sou eu na presença do outro e fora a presença dele? São questões que sondam nossa existência e que estão cada vez mais afloradas em nós no decorrer de um, aparentemente, interminável isolar-se em si.

Nos diferenciamos não em si, mas no outro. Como aprender sobre nós, sem olhar para as variantes de nós mesmos ao entrar em contato com outras pessoas, lugares, experiências? Como aprender sobre nossas diferenças sem as nuances do outro? Bom, aprender nós vamos. Vamos aprender a ser. Ser mais presentes, ser mais altruístas, ser mais empáticos, ser mais resilientes, ser mais por nós e pelo outro. Somos tanto seres sociais quanto somos seres que vivem para aprender e agora não será diferente. Vamos continuar aprendendo, vamos continuar sociais, quem sabe vamos nos tornar até mais. Aprenderemos ao olhar para fora e aprenderemos ao olhar para dentro, talvez nosso presente momento privilegie o olhar para nós, pois essa será nossa companhia nas mais variadas situações e que bom aprender que de nós não podemos fugir. Mas quando olhamos para dentro e conhecemos nossa imensidão, aprendemos o respeito com a imensidão do outro. Então essa é um aprendizado não sobre nós, e apenas nós, mas sobre todos.

Que em um breve momento, possamos compartilhar o que aprendemos durante esse período. Seja uma receita que nós aprendemos, um conhecimento que adquirimos ou um pouco sobre nossa saúde mental. Compartilhar com o outro nossos aprendizados sobre saber falar e saber ouvir, que em um período de isolamento onde o silêncio seja o que mais se escuta, aprendemos a valorizar. E entre aprender e ensinar, vamos perceber que continuamos sociais, mesmo depois de tudo, nós somos nós.



Alexandre Trzan Ávila

A pandemia e a quarentena dela originada pode ser para cada um de nós infernal, desestabilizante ou oportunidade, mas dificilmente seremos indiferentes a ela. Não temos determinação específica nenhuma de como ser, de como atravessar este momento, daí a vastidão de possibilidades que podemos observar no dia a dia. De qualquer forma, ainda estranho as pessoas que dizem estar estudando mais, lendo mais, malhando mais, cuidando da casa como nunca, não porque isso tudo não seja possível, porque é, ser produtivo é uma demanda de nosso tempo que alguns respondem muito bem, mesmo em tempos de pandemia/quarentena. Mas muitos, inclusive na clínica, se mostram desorientados, confusos, oscilando entre animados e profundamente desanimados. Entre estes muitos me incluo.

Este texto trata de possibilidades do vivido daqueles que de algum modo se submeteram a quarentena em suas casas impostas pela pandemia do novo coronavírus. Aqueles que suas ocupações, atividades, empregos, vida, puderam se conformar aos espaços de suas próprias residências, sobre estes falarei da dificuldade enfrentada em viver estes tempos.

É uma marca de nosso mundo esta imersão irrefletida nos afazeres cotidianos e sua pretensão de escolha, vontade e decisão pessoal com suas metas, objetivos e planos. Tudo isso sustenta a pretensão que controlamos nossas vidas, que podemos tirar

o melhor de cada situação e que cabe por vontade escolher o que é o melhor. Mas a existência humana insiste em contrariar todos os manuais de autoajuda e os conselheiros de plantão com suas regras de como devemos ser.

Uma experiência imposta de quarentena suspende esta fabricação incessante e com ela as certezas que carregamos sobre quem somos e o que queremos. Nossa relação com aquele que cada um de nós é, com os outros e com as coisas que nos são familiares já não são as mesmas, por mais que o mundo e nossas certezas digam incessantemente que está tudo bem, que isso vai passar, mas não é isso que experimentados. Agora, os horários de acordar e dormir ficaram fragilizados, insônia e ansiedade passaram a ser lugar comum.

E as relações afetivas e amorosas em tempos de pandemia? Talvez todo o dito até agora era só para chegar aqui. Quando há uma rotina para fora do lar, ocupações outras e trocas, não só com o(a) companheiro(a) a relação parece não ser tão posta à prova, se comparado ao convívio ininterrupto de 24x7 imposta pela quarentena. O cuidado para não extravasar a impaciência, ansiedade e nervosismo no outro deveria ser um esforço a mais. Mas como pedir algo a mais quando já se está no limite, sim limite, vivemos situações limite sem nos dar conta. Diversas fontes já apontam o aumento dos conflitos entre casais, violência doméstica (o lado mais cruel desta história) e a intenção de divórcios após a pandemia. Mas sou forçado a chegar a uma conclusão: não é que a quarentena que está tornando a relação ruim, ela já estava ruim antes da quarentena, agora só evidenciou.

Não sei como sairemos após esta pandemia/quarentena, não acho que sairemos melhores, nem piores, não está em jogo aqui ser otimista ou pessimista, isso não cabe mais, só tenho certeza que não sairemos os mesmos. Vivendo este momen-

to, que um dia será olhado como histórico, um momento que desarticulou nossas orientações de tempo, espaço e corporeidade. Talvez a única saída para sair disso um pouco melhor será se deixar perder, desarticular para depois se reconquistar por outras bases.



Nathália Reis Barbosa Ramos

Sou psicóloga no interior do estado do rio de janeiro, onde minha atuação se faz por meio privado e consultório particular. Nunca poderia imaginar que uma Pandemia apareceria no decorrer da minha atuação (e vida pessoal logicamente). Em meio à situação de alerta em que o mundo todo está vivenciando pude perceber o quanto a rotina e a presença dos meus pacientes fazem parte da psicóloga que me tornei. Pude perceber que a expectativa de rever aquele paciente daqui a uma semana para ver sua evolução (entendo que “regressões” também são partes da evolução) é algo presente na minha prática. E, de repente, o “freio de mão foi puxado” e não pude mais seguir com os atendimentos presenciais, pois o comércio parou, a mega cidade e a cidade do interior parou, o mundo e o consultório pararam!

Como ser psicóloga sem o consultório? Adequações das tecnologias seria a solução? Para alguns pacientes sim, mas para outros não. A quebra da rotina, a interface do computador entre mim e o paciente. Redes sociais, “lives”, o on-line passou a ser um novo “setting” terapêutico. Foram várias adequações onde tive que rever novas formas de ser psicóloga, a distância entre mim e o paciente, a ausência do abraço, a notícia que a Paciente X se contaminou e está lidando bem com a situação, os atendimentos infantis demandando habilidades novas para conseguir fazer o atendimento on-line, as incertezas de quando poderei retornar com as atividades do consultório.

Enfim, várias e várias situações reais ou hipotéticas demandando adequações. Há ansiedades e reflexões de ambas as partes (paciente e psicóloga), mas acima de tudo há vontade de ouvir, de atuar, de estar junto, embora distante e em isolamento social. Desta forma pude perceber o quanto a psicologia é dinâmica, exigindo adequações e adaptações que não estão nos livros didáticos ou na história da humanidade, mas sempre presente e com caminhos futuros, seja na vida do paciente ou da psicóloga.

A pandemia trouxe a visão do quão humano nós somos, o quanto o afeto permeia nossas ações, o que sociáveis nós somos e o quanto podemos e conseguimos superar as dificuldades não somente sozinho, mas junto com todo mundo, literalmente.



Bruna Gabriela Monte de Oliveira Ramos

Isabela Santos de Almeida Santilli

Estávamos no meio de março quando as primeiras medidas de distanciamento social no Brasil começaram a se fazer presente. A chegada da Pandemia da COVID-19 e seus efeitos de alta propagação entre a população, demandou reduzirmos os fluxos para nos protegermos. Sem dúvidas de que esta orientação encontra a complexidade dos privilégios e da desigualdade social, afinal não foi e ainda não somos todos/as que temos a possibilidade de ficar em casa e de fazer home-office. Vivemos em uma sociedade que a possibilidade de casa não está dada a todos (as). Mas Vamos aqui falar de nossas experiências pessoais, enquanto psicólogas, atuando na clínica particular: na escuta e cuidado de quem nos chega. Clínica esta que se tecia sob as paredes do consultório - território existencial que ia se moldando para acolher quem chega. E o que é preciso para atender?

Neste, ou melhor, naquele espaço construído com tempo entre objetos, cadeira, chão, cores, decoração, som, silêncios, cafezinhos, chá e a concretude do espaço físico do consultório, deixou um buraco para caber em nossas casa e o atendimento virtual passou a ser experimentado como a possibilidade de continuarmos gerando trabalho, renda, rotina, vínculo (com nossos fazeres e com nossos/as clientes) e cuidado em saúde mental. Cada um/a de sua casa. A tela como mediadora de nossos encontros deu lugar a uma nova escuta. "O fone tá funcionando? Ih, a internet caiu..."

Nesse novo espaço casa, habitado pelas mudanças necessárias advindas do COVID-19, precisamos reinventar uma rotina e o próprio lugar físico. O quarto passou a ser consultório, a sala, estúdio. A cozinha, lazer. Os objetos daquele espaço consultório já não se faziam mais presentes na sustentação de um dia de escuta. E foi preciso adaptar, reinventar lugares, achar possíveis. Entre cuidados éticos necessários para garantir o sigilo da escuta, os cachorros e sons da vizinhança atravessaram a fronteira do fone de ouvido. As costas costumam a se ajustar nas cadeiras daqui. Precisamos de uma cadeira nova! Ao final de um dia de trabalho, precisamos reinventar rituais de descarrego, antes ocupados com a rotina normal do deslocamento onde saíamos do consultório e enfrentávamos um trajeto.

Espaço de deslocamento, da rua, do transporte público, de encontro com outras pessoas, de circulação de outras ideias, de respiro até chegar em casa. Agora habitam a impossibilidade de circular pelo território. A partir disso, novas questões surgem, dúvidas, incertezas também, o que é comum na clínica psicológica. Contudo, com o advento do isolamento social todos/as, cliente e terapeuta, encontram-se em lugares novos para os dois corpos, ou mais (quando se trata de atendimentos a casal e/ou grupos). É necessário forjar um novo corpo! As costas doem, as pernas, os olhos cansam mais rápido, mas é necessário continuar. Porém, como?

Até março do presente ano, encontramos dificuldades na literatura por faltas de parâmetros que nos (psicólogas) direcionem quanto há como atender em meio a uma crise sanitária da magnitude do novo coronavírus. “Mas como vamos informar aos nossos clientes? Mando a mesma mensagem para todo mundo pelo whatsapp, ou ligo? Alguns/mas clientes solicitaram a redução do valor, como você está fazendo?”

Parecia-nos que, de certa forma, os questionamentos faziam muitas conexões com o receio de podermos estar mais susceptíveis a sermos antiéticas, e/ou a não prestarmos um serviço de qualidade, uma vez que, os atendimentos estão sendo feitos das nossas casas. “De onde você está atendendo? Você organizou um espaço para os atendimentos? Será que vamos ter que contratar um pacote maior de internet? Minha cliente não tem internet, será que funciona fazer pelo telefone? Mas, como vai ser isso?” Jorge Bondía (2002) nos traz a reflexão que o acesso à informação é diferente da compreensão da experiência.

[...] a experiência é cada vez mais rara por excesso de opinião. O sujeito moderno é um sujeito informado que, além disso, opina. [...] Para nós, a opinião, como a informação, converteu-se em um imperativo. [...] a obsessão pela opinião também anula nossas possibilidades de experiência, também faz com que nada nos aconteça. (p. 22).

Com facilidade entendemos que para a prática da psicologia clínica é imprescindível termos informações sobre o COVID-19, pois é importante que possamos sinalizar para o/a cliente que o medo dele/a de sair à rua não é algo nem ruim, nem bom. Mas que, se ele/ela tem seguido as recomendações de cuidado dados pela Organização Mundial de Saúde (OMS), talvez seja possível sim ir à rua com certa tranquilidade, com o que é possível no momento. Contudo, pensamos que nós psicólogos/as não vamos ter (e no radical, talvez não tenhamos que ter), respostas rápidas para todas as questões que já emergiram e as que ainda vão surgir neste e sobre este momento.

O saber da psicologia, para nós, está alçado na experiência, e no saber da experiência. As subjetividades, os corpos são forjados no e com o mundo. O recente coronavírus nos coloca diante de novos desafios, teremos que criar reflexões que considerem nossas dores musculares, visão turva, cabeça doendo com

maior frequência. Para continuarmos sendo éticos/as, construirmos vínculo, sermos afetados/as teremos que nos lançar a experiência e ao saber que dela provém.

Pensamos ser necessário a reinvenção, apostando mais nas teorias que dialogam com diferentes experiências sociais. E aqui lançamos olhares para as reflexões trazidas pela Psicologia Preta (Black Psychology), nas tecnologias ancestrais de enfrentamentos – não somente do racismo, mas enquanto também uma sabedoria e arcabouço teórico. Sinalizamos a importância de construirmos, cada vez mais, espaços que considerem as vidas da população LGBTQIA+.

Populações que já se encontra em situações de vulnerabilidades antes da pandemia, e que tem suas existências cada dia mais ameaçada, como consequência de agravos desta crise sanitária. É importante que a psicologia vislumbre, cada vez mais, as vidas de pessoas pretas, LGBTQIA+, dos povos originários. Essas pessoas já desenvolvem recursos criativos para a sobrevivência, e poder utilizá-los enquanto recursos clínicos, pode nos apresentar peças para que um novo corpo se forme – altivo, gentil e VIVO!



Danielle Sousa Pacheco

REFLEXÕES SOBRE O MEDO, O NÃO VIVER E O GRANDE NÓS

Eu vi, escolhi, eu verei...

Eu vi pessoas se afastarem uma das outras,

e o que mais importava era quem tinha razão...

Eu vi regras serem impostas e retiradas,

Eu vi muita confusão...

Em tempos que deveriam proporcionar união,

Eu vi tamanha desconexão...

Eu vi a morte ser vista como certa,

Eu vi o medo comandar...

E tempo teimava em não passar...

Mas há um bom tempo atrás escolhi acreditar,

Que nos momentos mais escuros da alma,

A nossa luz interna ainda persiste em perseverar

Há um bom tempo atrás eu escolhi acreditar

Que o início de um novo ciclo sempre virá e eu verei...

Medo, todos nós temos, se perguntarmos para o mais corajoso que conhecemos se nunca sentiu medo na vida, até os mais vaidosos dirão que sim, todos temos medo de algo. Sentir medo está relacionado à nossa capacidade de proteção, e esta competência permitiu a espécie humana tornar-se a dominante no planeta Terra. Sem o medo, dificilmente conseguiríamos chegar à idade adulta. O medo é a voz que ressoa em nossa mente quando o perigo é grande e podemos padecer.

Mas será que a mente de um homem da caverna diria para ele não atacar um animal maior do que ele? Será que ele pensaria no trabalho que teria para preparar o ataque, limpar a presa, acender o fogo, cozinhar por horas, para então comer? Será que sabendo de tudo isso ele deixaria de atacar? Não, os homens das cavernas atacavam em grupo, e depois de enfrentar os grandes animais, dividiam o trabalho de retirar a pele, separavam parte da carne para outros dias menos privilegiados, e sentavam em frente à uma fogueira para partilhar a conquista.

Não foi só o medo que fez com que continuássemos aqui, reinando na Terra, a nossa capacidade de adaptação nos impulsionou a sair das cavernas, a aprender a usar o fogo e a nos protegermos do frio.

O medo durante um tempo prolongado provoca diversos efeitos fisiológicos no nosso organismo, envolvendo a participação de diferentes sistemas: nervoso, endócrino e o imunológico. Perturbado pelo medo o nosso organismo é impulsionado a buscar pelo equilíbrio, o que na psicologia chamamos de busca pela homeostase psíquica. Manter-se em equilíbrio é muito importante para o funcionamento do organismo, (eg. já ficou com fome ao ponto de não pensar em nada além de comer?). A sobrecarga desta energia faz com que o organismo humano entre em desequilíbrio e com isso existe uma grande possibilidade que doenças psicossomáticas sejam desenvolvidas.

O estresse prolongado libera hormônios como a cortisona em grandes proporções na nossa corrente sanguínea, e doenças como o câncer são associadas a este fenômeno. Com o sistema de ameaça ligado e funcionando à vapor, sem descanso, muito tempo esperando pelo perigo, levará consequentemente à nossa doença psíquica. Ou seja, o que já foi o nosso aliado, torna-se um ditador do nosso organismo.

Mas como enfrentar o medo de forma segura? O que escolhemos prestar atenção se torna o nosso mundo interno, instrumentaliza a nossa atenção e comanda o nosso corpo para efetuar. Uma das alternativas é reconhecer o medo e assim como a célebre citação Junguiana, "Tudo depende da forma que vemos as coisas e não como elas são."

O nosso mundo externo é um reflexo do nosso mundo interno. Ou seja, o mundo é experimentado de acordo com o nosso estado mental. Porém, quando o medo chega ao ponto de impedir que possamos viver, ou que consuma toda a nossa energia de adaptação, ele precisa ser questionado e colocado em xeque de realidade. Mas este choque de realidade jamais será feito se estivermos sozinhos.

Como os nossos ancestrais, precisamos agir em grupo, pensar em grupo, estabelecer regras coerentes e consistentes em grupo. Não é sobre quebrar regras, é sobre ser resiliente, a alternativa oposta parece muito pior. É sobre aprender a enfrentar o medo e não deixar que o mesmo imobilize. É sobre desenvolver estratégias para ressignificar o viver.

No período pandêmico a aceitação é essencial, e o nosso papel como psicólogos é acolher aos nossos pacientes, e perceber que todos estão fazendo o melhor. É respeitar as vulnerabilidades, sem esquecer de todas as suas competências. Mas não devemos esquecer que medo pode nos levar ao não viver no longo prazo.

Passada a pandemia somos chamados a procurar novas formas de viver e de nos reconectarmos, à nos unirmos nesta busca, e de questionarmos o que estávamos fazendo até o período pré-pandemia, e para onde não queremos retornar.

É aprender a agir com consciência, e colocar em ação novos planos, aprender com comportamentos contraproducentes, é sobre tentar contribuir. É sobre tornar um mundo melhor, e buscar soluções para desenvolvimento de uma sociedade mais plena, igualitária, pacífica, que os nossos valores de vida sejam mais harmoniosos, mais compassivos menos competitivos.

Que sejamos menos o Grande EU, que sejamos o Grande NÓS. E assim será.



Giulia Radicetti Riedlinger Abbate

NARCISO MODERNO

Antes, a rotina da terapia era assim: na manhã de quinta-feira (sujeito a mudanças) bem cedo (às vezes nem tanto), saía de casa rumo ao metrô. Entrava no vagão de pessoas apertadas por outras e por suas rotinas e afazeres. Espremida entre peitos e sovacos, com muito calor ou muito frio de acordo com a idade do trem, junto aos sons das conversas, Zanna Sound * e artistas de rua, só ali eu começava verdadeiramente a despertar.

Para passar o tempo da viagem, era adepta de um jogo pensado por mim mesma (até onde tenho conhecimento) para mim mesma: inventar a vida que cada pessoa colada em mim levava, sem a menor pretensão de acertar. Muito pelo contrário, a graça era justamente saber que a chance de eu estar errada era muito maior.

Uma moça bem arrumada, roupa social, pode ser uma advogada, mãe de dois filhos, dona do talento adquirido à força de se maquiar entre os solavancos do trem porque em casa não há tempo; ou pode ser uma recepcionista recém contratada por um prédio comercial onde se encontram diversas empresas, vislumbrando a possibilidade de ser contratada por uma delas no futuro. Próxima estação: Glória. Desembarque pelo lado direito. Alguém de branco pode ser um médico, um enfermeiro, quem sabe um açougueiro? Próxima estação: Cateete. Um homem de jeans e tênis de corrida, flamenguista, não tenho ideia de pra onde vai, mas leva consigo um relógio de ouro enorme; deve ganhar um bom salário ou então está terrivelmente endividado. Largo do Machado. Era a minha.

Saindo da estação, adentrava o prédio e subia o elevador. A porta numerada anunciava: a partir daqui seu olhar deixa o externo e volta-se para o interno. E assim eu fazia, sentada de frente para o terapeuta. Ou pelo menos tentava. Então tudo mudou, e a vida passou a ser classificada como “antes da pandemia” e “a partir da pandemia”, ou “agora” - o depois seguimos aguardando.

A partir da pandemia, o metrô tornou-se um ambiente a ser evitado. Por conta disso e das demais recomendações, o lugar da terapia também mudou. Agora, compartilho as percepções do meu olhar interno de frente para uma tela preta. A sala de espera ganha um outro aspecto; os pixels substituem as células; os movimentos perdem a espontaneidade; a voz adquire um timbre robótico, cortado.

O processo terapêutico online, porém, apesar de perder na qualidade, ganha na intensidade. Agora, com a distância de um clique, não tenho mais nenhuma vida para elucubrar além da minha. Agora, sem as distrações constantes de antes, encontro-me capaz de ampliar de um outro jeito as possibilidades de mim. Encaro a minha própria imagem durante esse tempo que é só e completamente meu. Observo meus próprios gestos, minha maneira de falar, a forma como me manifesto nesse espelho negro refletor de tudo aquilo que eu também sou além da palavra. Além da palavra, traduzo a linguagem que eu mesma crio, testemunhando através da existência essa constante construção exclusiva.

Apesar de pequena em um minúsculo quadrado de canto de tela, me engrandeço. Até semana que vem.

* Música tema do Metrô Rio.



Mônica de Oliveira Gonçalves Vidal

“Quando a circunstância é boa, devemos desfrutá-la; quando não é favorável devemos transformá-la e quando não pode ser transformada, devemos transformar a nós mesmos.”
Viktor Frankl

Em janeiro de 2020 li uma reportagem da BBC sobre o diário de uma mulher residente na cidade de Wuhan em meio à ainda epidemia de COVID-19. Janeiro é o mês do meu aniversário e enquanto eu celebrava mais um ano de vida, aquela mulher em Wuhan protegia-se da morte isolando-se em casa. Senti um arrepio na espinha ao imaginar-me em seu lugar. Apesar do sentimento de solidariedade pelo que ela e os demais residentes de Wuhan estavam passando, tudo aquilo soava como uma realidade muito distante da minha, que vivo na Espanha onde faço doutorado.

No mês de março, a mídia começou a informar sobre a chegada do novo coronavírus em território europeu. Dias após a emblemática marcha do Dia Internacional da Mulher em Madrid, noticiou-se um aumento explosivo nos casos de COVID-19 na cidade, o que impactou o sistema de saúde que não estava preparado para tal demanda. Barcelona, que é a cidade onde moro e um dos principais destinos turísticos europeus, registrou um enorme número de casos em curto espaço de tempo. Nas ruas, comércios fecharam as portas, a universidade onde estudo suspendeu as atividades presenciais e a minha rotina foi

abruptamente modificada. Houve uma corrida aos supermercados onde pessoas, em pânico, acotovelavam-se para comprar o máximo que podiam. O cenário era de prateleiras vazias e filas enormes de rostos assustados e impacientes. Senti-me confusa e incrédula. O medo tomou conta de mim ao imaginar que poderia me contaminar, passar fome, não ver mais a minha família, morrer. As ruas estavam desertas. Tive um total sentimento de desamparo e incerteza sobre o futuro em um país que embora tenha me acolhido de braços abertos e pelo qual sinto um carinho especial, não é a minha terra natal. Envolta em um turbilhão de sentimentos decidi voltar ao Brasil, às pressas, na véspera da declaração de estado de emergência na Espanha. A tensão acompanhou-me até o último minuto antes da decolagem, que tardou bastante devido à fila de aeronaves na pista aguardando autorização de voo. Muitos estrangeiros retornavam a seus países de origem.

Chegando ao Brasil coloquei-me em autoquarentena. Apesar do isolamento, a sensação era de alívio total! Porém não tardaram a aparecer os primeiros sintomas: ansiedade, pesadelos, tremores, compulsão por higiene e limpeza a ponto de me causar tendinite nas mãos de tanto esfregar a casa e manusear ferramentas de limpeza. O medo de adoecer e de morrer me assombrava cada vez que lia as notícias. O temor pela minha própria saúde e pela vida de parentes e amigos eram uma constante, o que fazia com que eu os checasse frequentemente por videochamada. Pensei que eu fosse perder o controle sobre mim mesma.

O que me ajudou a lidar melhor com essa avalanche de sentimentos foi o acesso a informações precisas e de fontes confiáveis que me ajudaram a diminuir o medo da contaminação e da propagação da doença, além de contribuir para a melhor aceitação, aprendizado e adesão às condutas de autocuidado e protocolos de higiene e prevenção. A aproximação das redes

de apoio psicossocial como família, amigos e instituições - que no meu caso incluem os colegas psicólogos e os Conselhos Regional e Federal - tem sido de fundamental importância para fomentar a solidariedade, a sensação de pertencimento, o sentimento de acolhimento e cuidado. Estratégias de relaxamento e estímulo à criatividade também me ajudaram a aproveitar melhor o tempo livre sem cobranças de performance nem prazos. A realização de pequenos prazeres antes não atendidos devido à desculpa da falta de tempo como cursos on-line, jardinagem, leituras e releituras de livros que pacientemente aguardavam na estante há anos formaram parte importante do meu autocuidado psicológico.

A vivência da pandemia contribuiu para tornar-me mais resiliente. Entendi que eu não posso mudar a realidade, mas posso mudar a forma como lido com ela e com as pessoas ao meu redor. Tenho sim o poder de mudar a mim mesma. As mudanças observadas em meu próprio comportamento fizeram toda a diferença para mim e para as pessoas do meu convívio e o simples fato de fazer as compras para meus pais, já idosos, me trouxe uma sensação de felicidade por poder expressar meu amor dessa forma e por saber que sou útil.

Decidi aceitar o novo estilo de vida imposto pela pandemia. Parei de reclamar da falta de ar que sentia ao usar a máscara e até me acostumei com ela. Porém às vezes ainda preciso voltar da portaria porque esqueci a máscara em casa e aprendi a dar risada disso. Sinto-me afortunada por poder isolar-me com a geladeira abastecida, ter acesso ao trabalho, estudo, entretenimento e socialização on-line. Muitas pessoas não têm esse privilégio. Sinto-me feliz e realizada de poder ajudar outras pessoas que são mais vulneráveis através de trabalho voluntário, da minha escuta e da minha presença ainda que virtual. Sou grata por sentir tédio, pois agora o recebo como uma oportunidade de criação e não mais como uma agonia. Muitos não podem

dar-se ao luxo de vivenciá-lo. Sou grata a todos aqueles/as que estão na linha de frente trabalhando e lutando pela vida do outro e pela própria sobrevivência. Sobretudo, sou grata por ter saúde, estar viva e poder fazer a diferença na vida de alguém.

Para mim como psicóloga, nem sempre é fácil falar abertamente sobre minhas próprias questões fora de um contexto de supervisão e/ou terapia, já que existe um tabu e uma certa cobrança social de que psicólogo não pode ter problemas. Por isso, quero enfatizar que sim, somos humanos, também padecemos de sofrimento psíquico e precisamos ser cuidados e que isso não compromete nossa competência profissional. Por isso, finalizo minhas reflexões com a sábia e tão atual fala de Viktor Frankl: "A coragem da confissão eleva o valor do testemunho."



Dilson Guaraci da Cunha

MÁSCARAS NOVAS E NOVAS MÁSCARAS

Os reflexos causados pelo vírus Covid-19 (Corona Vírus Disease, ano 2019) causaram significativas mudanças na rotina das populações ao redor do mundo, afetando comportamentos e criando novos hábitos. Além do rigor com a higiene pessoal e o uso frequente de álcool em gel, dentre outras medidas pessoais, uma, em particular, foi rapidamente absorvida, como forma de proteção contra o contágio desse vírus e por conta das orientações de saúde impostas legalmente: o uso de máscara.

Aqui no Brasil, além das máscaras tradicionais de ambientes hospitalares, surgiram outros modelos, com cores, estampas e padronagens quase infindáveis, para satisfazer os mais variados públicos e gostos. Ademais a questão da saúde, a estética também passou a ser um componente na hora de escolher uma máscara, evidenciando algumas preferências e gostos pessoais do usuário, inclusive para combinar com outras peças do vestuário. Mas, naquilo que nos interessa, esse utensílio traz à tona algumas reflexões, por exemplo, sobre as outras máscaras presentes nas sociedades há mais tempo, mais sutis, invisíveis.

Não é recente o uso que fazemos desse recurso. Ao longo da história pessoal de cada um, o uso de algumas máscaras virtuais sempre foi um recurso mimético para o desempenho de diversos personagens, por inúmeras razões, familiar e social, por exemplo, para fazer frente às vicissitudes da vida, além de questões psicologicamente idiossincráticas. Nesse percurso,

máscaras foram abandonadas, trocadas, revitalizadas e também eternizadas, afinal, algumas podem ser imprescindíveis para o indivíduo. Como atuais ou futuros profissionais de Psicologia, não podemos condenar o uso delas, pois, assim como as máscaras de tecido, que têm a finalidade de proteger a saúde física do indivíduo, as virtuais também podem ser necessárias e benéficas, podendo mesmo resguardá-lo psiquicamente. Além do mais, nós também temos as nossas próprias máscaras e devemos refletir sobre o uso que fazemos delas e da sua necessidade, dessa forma, poderemos entender as máscaras do repertório dos nossos pacientes/clientes.

Não sabemos até quando iremos conviver com as máscaras de tecido, mas é certo que aquelas outras, as virtuais, continuarão presentes na vida de todos, tão variadas quanto às pessoas que as usam.



Patricia Damiana da Silva Coelho

Ana Dufflis

Clarissa Davico

**PÍLULAS DE SENTIDO EM TEMPOS DE QUARENTENA,
(UMA AÇÃO REPLETA DE SIGNIFICADOS....)**

*“Quando não somos mais capazes de mudar uma situação,
somos desafiados a mudar a nós mesmos.”*

Viktor Frankl

Mas sobre qual situação estamos nos referindo?

Durante o período de isolamento social decorrente da pandemia do novo coronavírus, nunca experimentamos tanto o pensamento do Psiquiatra, Neurologista, Psicólogo e Filósofo viennense, Viktor E. Frankl, fundador da Logoterapia, que se tornou mundialmente conhecido a partir de seu livro: Em Busca de Sentido, um Psicólogo no Campo de concentração, onde descreve como sentiu e observou a si mesmo e as demais pessoas e seu comportamento na situação-limite do campo nazista durante a Segunda Guerra Mundial.

Nessa obra deparamo-nos com contribuições relevantes descritas por Frankl e que nos ajudam em nossas reflexões, sobretudo, considerando o nosso contexto atual, onde muitos de nós fomos subitamente surpreendidos e impactados em nossa organização social, incluindo novas rotinas de trabalho, modos de higiene, medidas de segurança e cuidados com a saúde, entre

tantas outras tarefas com as quais precisamos nos reinventar! Evidenciamos não somente transformações no nosso modo de agir, mas, especialmente, ao desafio a mudar a nós mesmos!

De que forma nos deparamos com esses desafios na vida?

Os cuidados com a saúde mental intensificaram-se neste tempo, sobretudo, após o isolamento e o distanciamento social, cresceram os temores, incertezas, angústias, preocupações e ansiedades... as queixas que antes estavam longe, passaram a estar ao nosso lado, e por vezes conosco mesmos, pois estávamos também nós, tanto quanto os nossos pacientes, familiares e amigos, vivenciando essa inquietante experiência da Pandemia!

Nesse cenário entre oscilações de tristeza e medo, como foi importante fortalecer a experiência dos grupos e, sobretudo de nossas redes de cuidado e atenção também no âmbito profissional. Em 2016, iniciamos um time composto por três psicólogas que se conheceram no Curso de Pós Graduação em Logoterapia e Análise Existencial da Universidade Católica de Petrópolis, e desde então, estreitamos o nosso vínculo de amizade e tínhamos o propósito de realizar alguma tarefa em conjunto, mesmo após o término do nosso curso.

No período anterior à pandemia, o nosso grupo já planejava iniciar um projeto de trabalho com o objetivo de divulgar a Logoterapia no Estado do Rio de Janeiro. Porém, todo nosso calendário de atividades precisou ser interrompido diante dos desafios presentes, mas a nossa inquietude nos impulsionou e passamos a realizar encontros semanais, através do mundo digital e com isso formamos o grupo de escuta e acolhida on line.

Esse grupo de partilha foi fundamental para seguir neste tempo, inclusive nos permitindo continuar a pensar no nosso futuro com mais esperança, a fim de que pudéssemos responder ao que a vida nos chamava naquele instante, o que fazer perante

as circunstâncias, mantendo a coerência com a proposta da Logoterapia, “qual era o sentido do momento para nosso grupo, e como poderíamos ajudar as pessoas a atravessar esse tempo...

Pensando nas possibilidades de tarefas nos inspiramos em Viktor Frankl quando nos aponta que:

“Não devemos esquecer nunca que também podemos encontrar sentido na vida quando nos confrontamos com uma situação sem esperança, quando enfrentamos uma fatalidade que não pode ser mudada. Porque o que importa, então, é dar testemunho do potencial especificamente humano no que ele tem de mais elevado e que consiste em transformar uma tragédia pessoal num triunfo, em converter nosso sofrimento numa conquista humana. ” (Frankl, 2014, p.136-137)

Então, neste contexto, surgiu a proposta de divulgarmos através das mídias sociais as Pílulas de Sentido em Tempos de Quarentena, uma descrição de pequenas citações de textos com o intuito de expressarmos os pensamentos de Viktor Frankl contido no livro Em Busca de Sentido, e posteriormente outras obras no campo da Logoterapia.

O objetivo inicial desta proposta seria que as mensagens pudessem levar as pessoas a um momento de reflexão diário, sobre questões da vida tais como: a esperança, o sentido do amor, os valores que nos são caros e as possibilidades que o ser humano possui de extrair sentido, mesmo frente aos desafios que a vida nos apresenta e, desta forma continuar a “*dizer sim à vida, apesar de tudo!*” (Frankl, 2014, p. 161).

Nossas pílulas foram sendo compartilhadas não somente para profissionais da Psicologia, mas para amigos e todos aqueles que pudessem ter acesso a nossas redes sociais. Algumas pessoas expressaram como se sentiram impelidas a realizar suas reflexões diante da proposta diária. Outras repassavam as men-

sagens para pessoas amigas, nas quais pensaram em compartilhar uma palavra que as ajudassem a pensar na vida. Outros nos solicitavam orientações quanto à assistência psicológica e a busca de referência de serviços de saúde.

Cabe ressaltar que a atuação do profissional no campo da Psicologia em seus diferentes contextos, encontra-se embasada no conhecimento científico. Acreditamos que a nossa prática poderá de alguma forma contribuir para minimizar os impactos deste tempo e a ajudar o ser humano a resignificar suas dores e sofrimentos.

A proposta aqui apresentada a qual intitulamos: “Pílulas de Sentido em Tempos de Quarentena”, trata-se de uma ação que procura respeitar as contribuições teóricas no campo do saber psicológico e representa uma ação repleta de significados, sobretudo, para nós profissionais envolvidas nesta dinâmica de ação. A divulgação feita em doses diárias das pílulas nos possibilitou a oportunidade de darmos passos, em direção ao encontro do outro, mesmo com todo distanciamento social necessário.

Impactadas primeiramente pelas nossas reflexões, mobilizadas pelas perguntas da vida e fortalecidas pela rede de apoio mútuo, nós nos decidimos prosseguir no caminho em tempos de Pandemia! E com o coração grato, por saber que neste caminho não estamos sozinhas, seguimos como “peregrinas do sentido”, confiantes nesta proposição esperançosa de Viktor Frankl de que: “A vida está repleta de oportunidades para dotá-la de sentido.”

REFERÊNCIA

FRANKL, Viktor. E. Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração. 36a ed. Petrópolis: Vozes, 2014.



Penélope Esteves Raposo Mathias

Rafaella Nóbrega Esch de Andrade

CIÊNCIA E CULTURA COMO DISPOSITIVOS DE ENFRENTAMENTO À EPIDEMIA DE COVID-19

Somos mestrandas do Programa de Pós-graduação em Psicologia Social da Universidade do Estado do Rio de Janeiro - UERJ, orientadas pela Prof.^a Dr^a Ingrid Vorsatz, coordenadora do grupo de pesquisa Psicanálise e literatura: o campo da palavra e da linguagem como práxis, que integramos. A professora é também supervisora clínica de residentes e estagiários de psicologia que atuam na Unidade Docente Assistencial de Psiquiatria do Hospital Universitário Pedro Ernesto (UDAPq-HUPE), campo de investigação de uma de nós. Dada a importância que a continuidade das atividades acadêmicas teve para nossa formação, tendo assumido caráter de enfrentamento e resistência durante a pandemia de COVID-19, compartilhamos esse relato escrito em conjunto.

Uma de nós está cursando o mestrado desde 2019. Embora já tenha cumprido a carga horária relativa às disciplinas eletivas, iria iniciar o estágio docente no primeiro semestre, quando também faria o exame de qualificação presencialmente. As atividades relativas à pesquisa de campo, necessárias à pesquisa de mestrado, tinham início previsto em março do corrente ano, a partir de inserção no campo de investigação, a UDAPq-HUPE. Após todas as mudanças ocorridas em função do isolamento, as atividades de campo foram suspensas, sem previsão de retomada até o momento.

Algumas questões puderam ser contornadas, como a realização de meu exame de qualificação por via remota, tendo a presença de uma banca especializada que, com suas contribuições, proporcionou grande avanço no trabalho. Adaptei minha inserção no campo de pesquisa através da participação como observadora participante nas supervisões clínicas coordenadas por nossa orientadora aos residentes e estagiários de psicologia que atuam no referido Serviço. As orientações regulares permitem que eu prossiga com a escrita da minha dissertação. As reuniões do projeto de pesquisa, anteriormente realizadas semanal e presencialmente, passaram a ser quinzenais e por via remota, permitindo que eu tenha acesso a discussões e atividades formadoras e complementares.

Outra de nós ingressou no mestrado no início deste ano. A pandemia atingiu o Brasil pouco menos de uma semana após o início das aulas. Planos já haviam sido feitos. Recebi a notícia do isolamento social e da paralisação das atividades acadêmicas com um misto de frustração e preocupação. Como seria o meu percurso acadêmico a partir daquele momento? As primeiras semanas foram especialmente difíceis, permeadas por muita angústia e incertezas. Todos os compromissos que assumi ficaram suspensos, deixando um vazio com o qual eu não fazia ideia do que fazer.

O contorno para este vazio surgiu, principalmente, da manutenção das reuniões do projeto de pesquisa do qual sou integrante há três anos. Além de um lugar de trabalho, o grupo de pesquisa tornou-se um espaço no qual pude expressar minhas preocupações sobre a pandemia e onde encontrei um norte a partir do qual pude retornar ao trabalho acadêmico. A orientadora e coordenadora da pesquisa propôs a mim e a minha colega a realização de reuniões quinzenais de orientação para tratarmos de nossas respectivas pesquisas, o que se tornou um elemento fundamental para que eu conseguisse atravessar de

modo mais ameno a pandemia, motivando-me a me dedicar cotidianamente ao trabalho de pesquisa em função do compromisso assumido.

Algumas experiências atingiram a ambas de forma semelhante. A interrupção das aulas e dos encontros presenciais afeta diretamente a nossa formação e a nossa produção acadêmica, visto não ser possível alcançar a mesma profundidade das discussões e reflexões que o encontro presencial na universidade proporciona. Problemas tecnológicos muitas vezes atravessam as reuniões por via remota, além de todas as adversidades implicadas no trabalho realizado em ambiente doméstico. Essa aridez também é vivenciada quando refletimos sobre os impactos que o isolamento social terá em nossa participação em eventos científicos, apresentações de trabalhos e engajamento em atividades relacionadas ao mestrado e às nossas pesquisas.

Contudo, a partir de nossa inserção na pesquisa e consequente manutenção de leituras e discussões, podemos extrair elementos da psicanálise que apontam para os processos subjetivos vividos em um momento como esse. Freud (1930/2010) elenca três principais fontes de sofrimento, ou mal-estar, para os seres humanos: a doença e a finitude do corpo, o mundo externo, através das ameaças inexoráveis da natureza e as relações com os demais. Esta tríade pode ser encontrada na epidemia da COVID-19, decorrente de um vírus proveniente de mutações naturais, com propriedades letais que ameaçam a vida dos seres humanos e cuja principal medida de prevenção, o isolamento social, afeta as relações entre as pessoas e o próprio laço social.

Mas, Freud não nos deixa desvalidos frente às fontes de mal-estar, pelo contrário; aponta o desenvolvimento cultural, marca da civilização, como um elemento capaz de fazer frente ao mal-estar. O trabalho de pesquisa, nesse sentido, insere-se como obra da cultura conforme destacado por Freud. Percebemos

que a continuidade do trabalho permitiu que não nos sentíssemos desamparadas frente a um horizonte de incertezas. As atividades relacionadas à pesquisa, tais como o acompanhamento de produções culturais, discussões e produções escritas sobre tais produções à luz da psicanálise têm nos mantido em vinculação com os objetivos de ensino, pesquisa e extensão, norteadores de nossa inserção na universidade, além de com nossos colegas e com nossa orientadora.

Ambas experimentamos que a sustentação das reuniões de pesquisa e de orientação das dissertações, realizadas em um intervalo regular ao longo dos últimos meses, têm contribuído para que nos mantenhamos vinculadas ao trabalho que vínhamos realizando. O engajamento nessas atividades também contribui para balizar o tempo em meio ao cenário caótico que se apresenta, pois ainda que de maneira remota, não perdemos o contorno simbólico e concreto que os compromissos nos proporcionam.

As medidas alternativas adotadas jamais poderiam substituir as atividades acadêmicas presenciais. Há uma perda evidente em se transpor as atividades de discussão e aprendizado para o ambiente virtual. No entanto, através deste relato, pretendemos evidenciar que o isolamento social não é sinônimo de paralisação e que é possível sustentar o trabalho e o engajamento do sujeito, ainda que sob condições adversas.

REFERÊNCIA

FREUD, Sigmund. O mal-estar na civilização. São Paulo: Penguin Classics Companhia das Letras, 1930/2011.



Isys de Sousa Lopes

Rio de Janeiro, Centro, Lapa

Um dia qualquer de pandemia-amanhecendo.

Sempre gostei de observar a vida pela janela. Não falo simplesmente em deixar o tempo passar. Acredito que, quando nos aprontamos em abri-las, observamos o que existe além do nosso cantinho, porque ampliamos o olhar sobre as coisas, sobre a vida e suas infinitas possibilidades e circunstâncias. Por isso, vez ou outra, me pego observando um coletivo abarrotado de homens e de mulheres solitários, um carro em alta velocidade, uma criança traquina de sorriso liberto. Daqui do alto do décimo primeiro andar, me vejo refletindo: “Ah! Como amo o nascer do Sol da minha janela, mostrando um Rio de Janeiro puro, limpo, sem maldades”, exatamente como eu gostaria que ele fosse no dia-a-dia. A pandemia aguçou isso, o natural se tornou quase uma obrigação, a minha casa agora me abriga em todos os momentos, não há mais idas ao consultório, a multidão está em minha sala na janela virtual do meu computador. Vejo olhares curiosos de outras janelas, como se os rostos que os abrigam estivessem sedentos de companhia. Quanta vida existe fora de minha janela! São tantas histórias escondidas e guardadas no pleno segredo de seus enredos pessoais! Vejo também os que estão lá embaixo passando e que se arriscam a sair pela força de suas necessidades.

Que privilégio poder apreciar a arquitetura suntuosa da Catedral que logo se revela e, pouquinho depois, no fundo, à minha esquerda, nascem os arcos da Lapa que, no seu ritmo natural, sem cenário pandêmico, abrigava uma rotina de um palco colorido e barulhento, pois logo cedo começava a receber o charmoso bondinho que passava o dia todinho para lá e para cá, ressignificando o sentido daqueles arcos que foram construídos com o suor escravocrata, revelando um passado triste de escravidão, nos lembrando da dívida histórica que possuímos.

Agora, esse trenzinho charmoso transporta moradores, turistas, curiosos, e vai revelando com

graça a versão destes arcos imponentes e graciosos. Um pouco mais à esquerda, prontamente me deparo com mais um prédio residencial, um retrato da degradação da natureza, modificado pela ganância do mercado imobiliário, que esconde meu olhar sobre a praia da Baía de Guanabara. A Lapa acolhe muitas pessoas? Sim! Começando por esta que vos fala...

Meu sotaque nordestino não se esconde:

— Você não é daqui, é?

— Ôxe! Não, não, sou alagoana, maceioense, da terra do sururu!

Vejo os risos contidos deles.

Logo aqui, no centro da cidade, entre empresas relevantes como BNDES e a Petrobras, que se mostram também à minha janela, a Lapa se revela ainda mais potente e divide espaço entre centros empresariais, moradores, boêmios e as personalidades que se mostram nestas ruas tão icônicas no qual vou intitular com bastante convicção: estes são os moradores-boêmios. Como se não fosse o bastante a audácia de tanta informação, história e beleza, vem agora o mais importante: a natureza pura,

simples e como de praxe, bela que revela o Pão de Açúcar, um gigante tímido e que, com humildade, se deixa ofuscar pelo belíssimo nascer do sol... Ah! Como eu amo o nascer do Sol de minha janela!

Nesta possibilidade de observar com tanto afinco, deposito meu olhar atento a esse mundo diverso e me deixo entender o que minha janela apresenta. Ser psicóloga me proporciona olhar pela janela da alma, da subjetividade, do olhar do outro, olhar aquele cantinho jamais visitado e, com atenção e bastante cuidado, colaborar para que outras pessoas possam ver o que existe além da sua janela, seja ela interior ou exterior.



Ingrid de Lima Victoria Duarte

Embora não tenha acabado, a pandemia do novo Coronavírus já pode ser considerada uma das maiores ferramentas de mudança na vida de milhares/milhões de pessoas. O medo de pensar na finitude da vida, a insegurança de não saber o que vivenciará no dia seguinte, a ansiedade de ver seus projetos adiados sem data prevista para retorno, a distância física e o medo da perda de familiares e amigos se tornou um convite imediato e irrecusável a repensar em nossas ações.

Mães, pais, filhos, empregadores e empregados, desempregados, trabalhadores informais, todos, sem exceção tiveram que mudar radicalmente suas rotinas, seja em favor da não propagação do vírus, evitando sair de casa e adotando medidas de higiene e proteção, seja elaborando e colocando em prática estratégias para driblar a drástica situação econômica, ou até mesmo preocupando-se com o papel social que pode desempenhar, sendo ator de tal cena quase apocalíptica, tanto na ajuda com alimentos e material de higiene básica para população menos favorecida, quanto no simples detalhe de enviar pizzas e bolos caseiros para amenizar dias difíceis das equipes médicas que lutam nessa guerra física e mental diariamente.

Há também, os que mesmo diante desse cenário concreto de números diários superiores a mil mortes, se recusem a acreditar no que vivenciamos, numa espécie de negação do real. Esses indivíduos desafiam todas as regras, não respeitam as

orientações sanitárias adotadas mundialmente e há quem ainda deboche das vítimas, dramatizando cenas em que mortos simulam estar mortos.

Na era da internet das coisas, onde a tecnologia é capaz de trazer respostas a quase qualquer tipo de perguntas imediatamente e o gerenciamento da vida das pessoas cabe na palma de sua própria mão, a quarentena surge como único instrumento “salvador” capaz de tentar diminuir a vasta disseminação da doença, algo que não condiz com a enorme atualização da ciência que vivemos.

E isso traz medo. E por que traz medo? Será que é porque precisamos parar e refletir sobre nossas práticas que buscam resultados imediatistas?

Se pararmos para pensar na tecnologia de celulares, quando você tira o seu aparelho novinho da loja, no dia seguinte já é lançado outro mais novo, enquanto mais dois estão sendo elaborados para substituir o que nem foi lançado. A cada dia a Indústria da Tecnologia traz mais e mais inovações e experiências novas ao consumidor, num looping infinito.

E assim como o exemplo de celulares, temos a tecnologia de Tv's, carros, aviões, de computadores com inteligência artificial e inclusive armas nucleares que sofrem essas criações, renovações e atualizações o tempo inteiro e que com a ajuda do Marketing Global nos estimula a consumir cada vez mais o que é novo, o que é atual e tecnológico.

Esse fato de criar coisas novas, de substituir as antigas com tanta velocidade, nos deu tanto empoderamento, a ponto de não conseguirmos admitir enquanto consumidores de tanta tecnologia inovadora, ficar em quarentena, que é uma estratégia absolutamente antiga, isolados de tudo, e sem que haja ainda uma tecnologia imediata que traga uma vacina ou remédio ca-

paz de sanar a ameaça de um vírus minúsculo que nem pode ser visto a olho nu.

Além de ser um mecanismo antigo, a quarentena traz ainda aspectos complicados no dia a dia dos indivíduos, sendo responsável por dividir visões éticas, políticas e jurídicas do como viver, já que em sua pauta, considera a importância da saúde coletiva acima da saúde individual, portanto, com seu uso, é imediatamente diminuído o direito de ir e vir do cidadão, o que implica radicalmente em prejuízos na economia do país, que por sua vez também traz consigo ainda mais desigualdades sociais, desemprego, pobreza extrema, exclusões e estigmatizações.

Já na área mental, a quarentena pode ser desencadeadora de fatores como solidão, sentimento de luto, depressão, ansiedade, transtornos compulsivos e generalizados, que podem ter como consequência o aumento do índice de suicídio, morte e violência no âmbito familiar.

Mas muito embora existam inúmeras pesquisas internacionais que apontam quão grave é a consequência e o rastro que se mantém por anos após o isolamento social, mesmo em indivíduos saudáveis, esses sintomas não são tão evidenciados imediatamente como perigosos, quando equiparados aos sintomas clínicos do Coronavírus, apesar de também serem sintomas decorrentes dele.

Ainda não temos uma previsão de volta ao novo normal, mas com ela, sabemos enquanto estudantes e profissionais da área de saúde mental, que teremos enormes desafios pela frente com o desequilíbrio econômico, desemprego e precarização de trabalho, desigualdades sociais e adoecimento mental em massa, precisaremos nos unir enquanto classe para buscar estratégias de enfrentamento no pós-pandemia não só dentro de clínicas que serão sustentáculos da população adoecida, mas

principalmente fora dela, especificamente na saúde primária, na busca por políticas públicas que maximizem a idéia da importância e do cuidado com a saúde mental da população como fator inegociável do direito fundamental do cidadão.

E aí está o convite para a mudança relatada no início do texto, enquanto profissionais, precisamos entender que a Psicologia não pode ficar detida somente a movimentos remediadores dentro dos consultórios engessadamente corretos, então porque não usarmos as teorias e estratégias comportamentais que conhecemos e tanto ajudam em marketings de serviços e produtos, para evitarmos tanto adoecimento mental?

Se estudamos e trabalhamos essencialmente com comportamento, e se através dele somos capazes de investigar e prever quais são seus possíveis efeitos, porque não arriscar uma mudança de paradigma da Psicologia, e nos tornarmos reconhecidos além de eficientes remediadores, mas também uma profissão eficientemente focalizada na profilaxia em saúde mental? O que podemos fazer para isso?

Todo mundo está mudando, se adequando, e é nosso papel enquanto profissionais que convidam indivíduos a refletirem sobre suas próprias vidas e práticas, pararmos para refletir sobre isso também.



Viviane Gonçalves Jansen Müller

SOLIDÃO: A AVENTURA DE SER SOZINHO

A pandemia pelo novo coronavírus covid-19 surgiu e pegou toda a humanidade de surpresa. Embora essa não seja a primeira pandemia pela qual o mundo já passou, nossa geração vivencia algo dessa magnitude pela primeira vez e, certamente, nenhum de nós estava preparado para isso.

As exigências impostas por esta doença nos obrigaram a adotar novos costumes de maneira abrupta e nos adaptar a elas virou questão de sobrevivência. Usar máscara, passar álcool em gel nas mãos, manter distância de alguns metros entre outras recomendações se tornaram a nova regra, mas acredito que nenhuma delas nos abalou mais que a necessidade de nos mantermos distantes uns dos outros. O isolamento social foi declarado como uma das ferramentas para diminuir o risco de contaminação e proliferação da doença. Evitar aglomerações, evitar o contato, nos manter distantes...do nosso trabalho, da nossa escola/faculdade, curso, academia, dos nossos amigos, da nossa família, dos nossos amores. Com isso, as redes sociais e plataformas de videoconferência ganharam protagonismo, nos mantendo em aulas remotas, "lives", chamadas de vídeo, como um meio de permanecermos conectados. Próximos, ainda que distantes!

A nova ordem do dia se colocou firme: mantenha-se ocupado! Mantenha-se produtivo! Leia livros. "Maratone" séries. Coloque sua leitura em dia. Faça exercícios. Brinque com seus filhos. Aprenda um novo idioma. Matricule-se em cursos. Você não pode parar! O mundo não pode parar!

Ainda que tenhamos nos esforçado em seguir o chamado da produtividade ininterrupta, sempre há aquele momento em que a “live” termina, o livro chega na última página, o curso é concluído, o corpo cansa e você para. Sobrevém a exaustão que não é só física, é mental também. E é nesse instante, em que não há mais nenhuma interferência externa que você se vê sozinho. Ou, por outra perspectiva, você com você mesmo, com seus pensamentos, com seus sentimentos, com suas reflexões...solidão.

Em uma rápida pesquisa no Google, a palavra solidão apresenta os seguintes resultados: a definição de um dicionário online; solidão como doença ou sintoma de algumas doenças; formas de se livrar da solidão; frases e imagens sobre a solidão. A maioria dos resultados associa a solidão a algo do qual devemos nos livrar rapidamente, devido sua alta periculosidade. Será que corremos o risco de uma pandemia de solidão? Solidão como doença? Patologização da solidão? Mas será que a solidão é tão ruim assim?

Nietzsche e Schopenhauer diriam que não! Para esses dois filósofos do século XVIII e XIX, a solidão é algo precioso!

Arthur Schopenhauer (1788- 1860), adotou a solidão como estilo de vida. Para este filósofo a solidão é uma oportunidade de nos encontrarmos com nós mesmos: “Pois, na solidão, o indivíduo mesquinho sente toda a sua mesquinhhez, o grande espírito, toda a sua grandeza; numa palavra: cada um sente o que é.”; e de empreitarmos o autocuidado; “Quando mais jovem, dizia, “minha tendência era ser sociável, mas depois, aos poucos, adquiri um gosto pela solidão, fui ficando pouco sociável e resolvi me dedicar inteiramente a mim pelo resto dessa vida fugaz”. Ainda segundo este filósofo, a solidão é o meio pelo qual encontramos a nossa liberdade: “Quem, portanto, não ama a solidão, também não ama a liberdade: apenas quando se está só é que se estará livre.”

Seguindo esta mesma linha de pensamento, Nietzsche (1844-1900), encontra na solidão a fuga de uma existência inautêntica: “Estando entre muitos, vivo como muitos e não penso como eu; após algum tempo, é como se me quisessem banir de mim mesmo e roubar-me a alma — e aborreço-me com todos e receio a todos. Então o deserto me é necessário, para ficar novamente bom”; e que nos proporciona ressignificar nossas relações: “Mas sozinho pareço ver os amigos de modo mais nítido e belo do que quando estou com eles; e quando amei e senti mais a música, vivia longe dela. Parece que necessito de perspectivas distantes para pensar bem das coisas.”; colocando a solidão como algo inerente a vida, mas para a qual não estamos preparados: “ninguém aprende, ninguém aspira, ninguém ensina — a suportar a solidão”.

O ator Paulo Autran (1922- 2007), sabiamente em uma entrevista declarou: “Eu acho que todos nós somos sozinhos, até as pessoas mais acompanhadas são sozinhas, solidão é uma condição da vida, nós todos somos sozinhos dentro da nossa pele, dentro da nossa cabeça. Então nós temos momentos de fusão, temos momentos de bom relacionamento, temos momentos do amor que é uma coisa maravilhosa, que a gente sai da gente, né? Mas, normalmente todos nós somos sozinhos então a solidão é inevitável.”

Cabe aqui, uma breve reflexão sobre a diferença entre solidão e solitude expressa por Paul Tillich (1886- 1965): “A linguagem criou a palavra solidão para expressar a dor de estar sozinho. E criou a palavra solitude para expressar a glória de estar sozinho”. A solidão pode ser entendida como uma condição existencial, inevitável e desagradável, ainda que isso dependa de uma interpretação pessoal, ou seja, a solidão pode ser agradável ou não. A solitude é entendido como um movimento voluntário, quando nos ausentamos do mundo para um momento de autoconhecimento.

Podemos concluir que a solidão nos proporciona um reencontro com nós mesmos, com nossos pensamentos, desejos, medos, lembranças. A rejeição que a sociedade moderna sustenta contra a solidão deve-se pelo medo do quê ou de quem vamos encontrar: defeitos que não queremos assumir, lembranças que não queremos recordar, quando, na verdade, a solidão deveria ser encarada como um presente que nos é dado para termos contato com nossa própria essência, é a oportunidade de desenvolvimento e crescimento pessoal, como um resgate daquele que um dia fomos, daquele que deixamos para trás em meio a toda pressa e exigência do cotidiano corrido. É como se pudéssemos reencontrar um velho amigo e poder abraçá-lo e entendê-lo melhor trazendo-o para mais próximo de nós. Assumir a condição de ser sozinho não significa nos isolar do mundo ou das pessoas, significar que passamos a gostar mais da nossa própria companhia.



Mayara da Rocha Lima

Enquanto estudante de psicologia pude acompanhar, dentro da universidade, os debates a respeito da ampliação da psicoterapia online enquanto modalidade de exercício profissional e a subsequente resolução 11/2018 que ampliou a aplicabilidade do exercício profissional mediado por meios tecnológicos de comunicação.

Confesso que durante este percurso, apesar de pertencer à “geração conectada”, não me vi entusiasta desta modalidade por acreditar que algo se perde na via do contato virtual. Entretanto, após breves meses atuando como psicóloga clínica devidamente registrada, o mundo foi assolado por um marco histórico que nos obrigou – e obriga – a repensar nossas práticas e alterar drasticamente nossos modos de viver em prol do bem comum. Como iniciativa que visa conter o alastramento do vírus COVID-19 e breçar os danos à saúde pública, devido ao seu alto nível de contágio e exponentes taxas de mortalidade, adotamos e saímos em defesa das medidas de isolamento social, e me fez aderir, para o exercício da clínica, a prática exclusivamente online, nunca antes ponderada por mim.

Entre idas e vindas de ministros, fechamentos e reaberturas do comércio, e do iminente medo da morte, que parecia – e parece – bater à porta para mostrar nossa fragilidade enquanto sujeitos, vi a procura pelo atendimento clínico crescer exponencialmente e frequentemente associada à necessidade de atendimentos por valores reduzidos e/ou simbólicos.

O meio online que tanto me causava estranhamento se mostrou um enorme aliado que pouco interferiu nos processos terapêuticos já em andamento e quando interferiu, seja via “invasões” das sessões por parte dos curiosos residentes na casa de alguns pacientes, aparições repentinas de pets, ou via pop ups de mensagens de texto aparecendo na tela, não prejudicou significativamente o andamento das sessões, pelo contrário, em alguns casos pude perceber avanços mais expressivos dentro do ambiente virtual. Tais ocorridos me auxiliaram, enquanto profissional e sujeito, a repensar o que um dia foram certezas e reafirmaram a importância da psicologia enquanto ciência e profissão, ator e facilitador de mudanças, e da relevância de seu compromisso social, fortemente defendido em seu código de ética.

Hoje posso dizer que, por mais que sinta falta do ambiente do consultório (e sinto muita), pretendo seguir com a atuação mediada por telas, espero que em contextos menos desestruturados politicamente, menos angustiantes, menos negacionistas, e que caminhem para reorganização social considerando e devidamente reconhecendo as pluralidades de ser e viver.



Vivian Dias Velloso

SAÚDE MENTAL E COVID-19: DA INSTABILIDADE À BUSCA DO EQUILÍBRIO ENTRE O CORPO FÍSICO E O PSICOLÓGICO

Sinal vermelho, toque de recolher, estamos atravessando uma pandemia! Os alertas são dados diariamente pelos noticiários, redes sociais e nas conversas virtuais. Máscaras, álcool em gel, distanciamento social, status atual: enclausurados por seres invisíveis a olho nu.

Imersos a um acontecimento que marcará a história da humanidade, somos acometidos pela imprevisibilidade da vida, fato incontestável que sempre empurramos para debaixo do tapete.

É um momento de cautela e cuidado, além do autocuidado. No olho do furacão, ainda não conseguimos medir as consequências econômico-sociais e muito menos psicológicas que desabrocharão num futuro iminente que, no entanto, parece nunca chegar.

Acreditando ou não, sendo prudentes ou não, sabemos como nos proteger do vírus da vez e como sempre, o “emocional” vai ficando de lado, vai para escanteio e bate na trave da desinformação de alguns e no desdém de tantos outros, inclusive profissionais de áreas humanas, aquelas que existem para cuidar de nós mesmos. O “know how” do trabalho psicológico deve se equilibrar entre o que se apresenta enquanto realidade e a possibilidade de digerir tudo isso com o que se tem para hoje.

Nem todos têm acesso, nem todos conhecem a importância da vida mental e o quanto ela contribui, quando minimamente saudável, para que a transição em meio a tantos lutos, perdas e danos, seja elaborada na subjetividade de cada ser e cada grupo de forma que possa se tornar uma experiência vivida, impossível de ser negada, mas arquivada em seu devido lugar, sem mais nem menos, sem extrapolar em medos e sem profanar os esforços constituídos por cada um de nós, heróis anônimos do cotidiano e daqueles aguerridos que lutam pela vida e pela saúde física e mental de todos, diariamente.

Em meio a uma pandemia, o malabarismo entre a urgência de atender aos infectados, prevenir o corpo e conscientizar os incautos, evidencia que a saúde mental vai cobrar seu preço e determinar que seu cuidado se faz tão necessário quanto o cuidado do corpo. Os psicólogos estão atentos, além de cuidar do antes, durante e depois da COVID-19, esses profissionais serão acolhedores de muitos e variados processos de reconstrução e readequação humana. Acima de teorias e abordagens, o psicólogo é aquele que além de ouvinte leal, está atento e otimista quanto aos recursos que dispomos para nos reerguer de crises e perceber que cada experiência é um aprendizado, doce ou amargo, adaptável a todos os paladares e palatável no tempo de cada um.

Estamos sendo desafiados pela convivência conosco, com o outro e pela rigidez da incerteza escancarada na nossa cara de forma que não deixa dúvidas quanto à balança da existência que ora pende para a nossa capacidade de realizar, ora para a nossa incapacidade diante de não saber o que fazer. Ele, o psicológico, vai interpretando e significando de acordo com suas próprias leis, atravessando e tecendo o eu e o nós, em busca de compreensão e identidade.

A estranheza que um vírus desconhecido e incalculável causa é passageira. Podemos voltar ao “normal” ou não, podemos voltar

aos velhos padrões e também podemos, com audácia, remontar alguns cenários que melhor atendam ao nosso clamor interno por equilíbrio. Potencialmente temos todas as ferramentas de reconstrução em nossa casa mental e somos nós, os psicólogos, aqueles que estendem as mãos e a atenção a todos que se dispõem ao recomeço na recomposição de si e na colaboração com o coletivo mesmo no caos e para além das pandemias.



Patrícia Soares de Resende

O MISTÉRIO DA VIDA

Trabalho em uma escola de danças de salão. Ao longo do expediente, falo, no mínimo, com quarenta diferentes pessoas por dia. São alunos, professores, gente a pedir informação, amigos que passam para me visitar. Às vezes, troca-se um simples bom dia, mas, na maioria dos casos, a narrativa se prolonga um pouco mais e a rede da amizade vai sendo tecida devagar e sempre.

Desde que a necessidade do isolamento social aportou por aqui que nada disso acontece. No último 16 de março, passei na escola, peguei tudo de que necessitaria para dar continuidade ao trabalho e parti para aquilo que inúmeras vezes fez parte da minha lista de desejos: o home office. Um primeiro pensamento me ocorreu: agora vou poder fazer tudo que não consigo quando estou lá sendo interrompida por alguém a cada 5 minutos. Ledo engano.

Logo na primeira semana, percebi que falar com quarenta pessoas por dia é bem diferente de responder quarenta mensagens de WhatsApp! O trabalho das palavras em parceria com o olhar, o tom de voz, o ambiente comum, jamais será substituído por um emoji, por mais engraçadinhos que eles sejam. O tempo aumenta. A paciência encurta.

De repente, as “lives” se tornam a grande sensação. A possibilidade de fazer todos aqueles cursos online que se desejava, mas não se tinha tempo. Encontros no Zoom, Team Viewer, Google Meet. Uma reunião superposta à outra. Celular, tablet, note-

book. Globonews e os números da morte. Vinte e cinco era a idade dele. Perco um amigo e seu pai vira capa de jornal. Demonstração de bom senso hoje em dia é manchete das boas.

Como trabalho final de uma disciplina da graduação, discurssei sobre o processo de privatização da vida que se desenrola faz mais de século. Em outra cadeira, aprendi sobre a docilização dos corpos nas escolas, indústrias, prisões. Sempre me identifiquei com o indócil, quiçá desobediente em algum grau. Que vida é essa que agora emerge? Que corpo é esse que o sofá formata? O mal das ruas tem um novo nome. #fiqueemcasa diz a classe média.

Faz-se urgente a descoberta de uma vacina ou medicamento para tratamento contra o vírus antissocial, não somente por levar a cabo a vida de um não sei quantos milhões de pessoas, mas também pela necessidade humana de estar em contato, de sentar em roda, de socializar.

Um ser vivo diante de outro ser vivo. Um espelho defronte outro. Assim surgem as inúmeras possibilidades a povoar o imaginário humano. É o instante que pulsa. É o mistério da vida.



Nilton Sousa da Silva

COVID-19: CARL GUSTAV JUNG, NISE DA SILVEIRA E A IPSEIDADE

Escrevo durante o primeiro quarto do Século XXI que acabou de chegar, mas já está finalizando o seu primeiro quarto. É o último dia, 30 de junho de 2020, para atender a chamada pública do Conselho Regional de Psicologia do Estado do Rio de Janeiro, mais conhecido como CRP-05, no contexto profissional da psicologia convidada a participar com “Expressões da Psicologia: Reflexões e Práticas em Tempo de Pandemia.”

Meu nome é Nilton Sousa da Silva, formado em psicologia pela Universidade Gama Filha (UGF), campus Piedade. Em 1986 obtive duas graduações em psicologia: licenciatura e bacharelado. Em 1987 obtive a terceira graduação: formação em psicologia. Sim, são três graduações no vasto campo do comportamento humano, que revela uma psicologia enquanto arte, ciência, religião e filosofia atrelada à ipseidade do ser humano. Pois, elas são as clássicas quatro áreas de estudos sobre as teorias do conhecimento humano; divididas em partes e pedaços na superfície de uma sociedade, mas, ao mesmo tempo, unidas na singularidade de cada indivíduo no bojo do mosaico social que plasma ipseidades.

Então, em 1986-87 na UGF-Piedade, escolhi seguir o campo epistemológico teórico e prático do médico psiquiatra e psicólogo suíço Carl Gustav Jung (1875-1961). Na época foi difícil encontrar uma supervisão junguiana para realizar o estágio

profissional dentro da UGF. Procurei complementar meu estágio profissional na Colônia Juliano Moreira (Pavilhão Teixeira Brandão) e no Hospital Psiquiátrico Pedro II (Pavilhão Gustavo Riedel e Museu de Imagens do Inconsciente). Tive o privilégio de conhecer personagens da nossa história nacional sobre a saúde mental: Bispo do Rosário, Adelina, Fernando Diniz e outras personagens desvelando “Os inumeráveis estados do Ser”, segundo a vida e obra da doutora Nise da Silveira.

Na graduação, mestrado, doutorado e pós-doutorado também encontrei profissionais que até hoje carrego na memória, para alimentar e fortalecer o meu caminho: Jurema, Maria Luiza de Sant’Anna, Jorge Coelho, Maria Geraldo Mourthé, Nise da Silveira, Walter Boechat, Gerd Bornheim, Leonardo Boff, Telma Donzelli, Élida Sigelmann, o casal Seminério, Ued Maluf, Monique Augras e Denise Pini, para com gratidão citar alguns nomes que estão “presentes” como marcos geográficos, na beira da estrada de mais um desconhecido caminho profissional repleto de respeito, admiração e amor, para ao lado deles superar situações sociais que somente mais tarde compreendi, algumas com indignação e outras com plena satisfação. Tipo, como estou agora neste exato momento, mais uma vez, em diálogo com C. G. Jung.

Hoje estou aqui no Rio de Janeiro, com 61 anos de idade, vivendo o isolamento social por causa da pandemia Covid-19, trabalhando na Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro – UFRRJ, como professor da graduação em psicologia e do programa de pós-graduação em psicologia, além de ministrar aula para todas as licenciaturas e a graduação em serviço social da UFRRJ.

Assim, nunca imaginei poder mundialmente contemplar imediatamente a manifestação de conceitos da psicologia de Carl Gustav Jung: inconsciente coletivo, inconsciente pessoal, psicologia complexa, imaginação ativa, complexo, sombra, sím-

bolo, arquétipo e imagens arquetípicas relacionados à pandemia Covid-19. Quem é você vírus? Como é a sua estrutura? Que loucura é esta de se apoderar de corpos assintomáticos, para camuflar a sua transmissão?

Este vírus presente na estrutura social e biológica da pandemia Covid-19, bem lembra a noção do conceito arquétipo, o protótipo, dentro da dinâmica da psicologia junguiana. O arquétipo é uma ideia cognitiva que precisa ser reconhecida, compreendida e equacionada no entrelaçamento de imagens arquetípicas, individuais, grupais e sociais que são reveladas pelos símbolos. Neste sentido, a Covid-19 começou lá do outro lado do mundo, na China, no final do ano 2019, numa cidade chamada Wuhan, com mais de 10 milhões de habitantes e, agora, está aqui numa cidade chamada Rio de Janeiro, com mais de 6 milhões de habitantes.

Sobre a ideia: o que pensar do protótipo, a estrutura arquetípica biológica e social Covid-19?

Para o campo epistemológico teórico e prático da obra de Carl Gustav Jung, o ser humano não herda uma imagem ou representação arquetípica. Todavia, o ser humano herda sim uma propriedade neurofisiológica para gerar imagens arquetípicas e elaborar representações sobre um dado fenômeno — para uma consciência individual ou coletiva —, na constante imbricação e interação do rizoma sujeito eu-mundo. Por exemplo, os cinco sentidos característicos da espécie humana: visão, olfato, audição, paladar e tato são ótimas confirmações e configurações de tal propriedade humana. Porque é uma capacidade neurofisiológica para ver, cheirar, ouvir, saborear e tocar que é herdada através de gerações e gerações da espécie humana; repito, não é uma imagem x, y ou z que é herdada, é a capacidade para gerar a diversidade cultural, individual ou coletiva, de imagens x, y ou z.

O avanço tecnológico da linguagem internet permite visitar reportagens sobre a Covid-19 nas cidades Wuhan, Rio de Janeiro e em outras cidades pelo mundo a fora. Se você conceber que cada reportagem é e revela uma imagem x, y ou z sobre a Covid-19, o quebra cabeça de conceitos junguianos será ativado na sua cognição. É uma expressão do inconsciente coletivo apresentado pela Covid-19. É a potencialidade da psicologia complexa entrelaçada pela Covid-19. É o sonho e a imaginação ativa se reorganizando na cognição de vários pesquisadores — na Ásia, África, Europa, América do Norte, Central e do Sul —, para sanar a Covid-19.

Por isso tudo, no meu isolamento social, quero agradecer aos profissionais supracitados que estão entre nós e, principalmente, aos que estão ao lado dos ancestrais! Porque devo parte das minhas “Expressões da Psicologia: Reflexões e Práticas em Tempo de Pandemia.”, a cada um de vocês! Pois lá no último quarto do Século XX, mesmo “sem conhecer o futuro” vocês me ensinaram a olhar para o horizonte e sonhar, e deixar o sonho guiar cuidadosamente e com poesia o meu caminho!

Finalizando a narrativa, desejo muita esperança para você colega da psicologia que acabou de colar grau, e também para você que está construindo uma psicologia com a visão, o cheiro, o tato, a audição, e, principalmente, com o sabor do Brasil.



Amanda de Lima Ribeiro

Diante de tantos desafios, preocupações e incertezas, todos nós fomos convidados a refletir durante esse período pandêmico. Numa dessas reflexões, me recordei de uma frase que ouvi alguém dizer: “o medo é como uma onda”; eu fiquei por dias pensando nisso, até que, em um momento de dificuldade, onde fui visitada pelo medo, tive uma breve lembrança de quando comecei a tomar banho na praia. Eu ia caminhando, devagar, até a água cobrir um pouco das minhas pernas, e de repente a onda vinha. Em questão de segundos, lá estava eu no chão, dando até cambalhotas na água (lá em casa a gente chama isso de caixote). Isso acontecia porque todas as vezes que a onda vinha, eu me deixava dominar pelo medo e dava as costas a ela, correndo, pensando eu que assim iria me salvar. Mas não adiantava correr, eu sempre levava um “caixote”. Isso se repetiu diversas vezes até o dia em que alguém me disse: “menina, enquanto fugir, a onda vai te castigar. Da onda não se corre, a gente a enfrenta.”

“Faça o seguinte”, -a pessoa me dizia, - “quando a onda vier, vá ao seu encontro e mergulhe nela.”

Bem, embora me sentisse insegura, tentei seguir o conselho que me foi dado. Depois disso, nunca mais levei “caixote”.

O que isso tem a ver com a frase que ouvi?

É que o medo de fato é como a onda. Não podemos fugir

quando formos visitados por ele, sobretudo, devemos enfrentá-lo, questioná-lo, nem tudo o que ele nos diz é verdadeiro. Há sempre algo que os momentos difíceis podem nos ensinar. O medo, como a onda, passa. E você... Você se reinventa, recomeça, passa a mão no cabelo e levanta com a leveza no rosto de quem não correu dele. Não alimente o medo. Enfrente-o.



Silvio Ferreira De Carvalho

NA CORRERIA DO DIA

Quantas palavras não ditas

Quantos sonhos adiados

Quanto amor desperdiçado

Na correria do dia...

Quantas vezes eu quis dizer sim

Mas acabei dizendo não

Quanto abraço mal dado

Quanto afago morno

Quanto cuidado descuidado

Quanto tempo perdido

Na correria do dia...

Quantas vezes quis dizer não

Mas acabei dizendo sim

Quanto verbo a conjugar:

Desejar, viver ,beijar,

Sentir, gozar, querer

Amar

Quanta poesia perdida

Na correria do dia...

Tenho tanto pra dizer

E não existe melhor hora do que agora

Agora é tempo, mas do que nunca, do verbo amar!

Amar verbo transitivo direto

Não faz rodeios

Não tem fronteiras

É assim de um coração pro outro

É assim:

Do meu pro seu...



Amanda Santana Lessa

RELATO DE UMA EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL DENTRO DE UMA INSTITUIÇÃO HOSPITALAR: A MORTE NA PANDEMIA COVID-19

Há sete anos, trabalho em um hospital público de alta complexidade e o Serviço de Psicologia sempre acompanhou os médicos durante as notícias de óbito, exceto quando este não nos solicita. Nos primeiros óbitos que acompanhei dentro desta unidade por suspeita ou confirmação da COVID-19, percebi um impacto de sofrimento maior nestas famílias que compareciam pela primeira ou segunda vez na unidade após serem interditadas de visitar seu membro familiar internado.

Não viviam a dor só da perda, por muitas vezes havia o luto da identidade perdida, do rompimento da relação construída e afetada sem possível elaboração na internação, além do luto das consequências frente a pandemia, vivido no distanciamento com a interdição da visita familiar, questionamentos e incertezas do diagnóstico, preocupações de contágios e perdas com os outros membros da família, da nova forma de sepultamento com redução de pessoas, impossibilidade do velório e a necessidade do caixão fechado.

A experiência na COVID-19 gerou diversas mudanças, dentre elas a conduta no processo de internação e na forma cultural de lidar com a morte. Com o aporte da Gestalt-terapia a minha experiência só foi possível por me permitir entrar em contato com minhas implicações e afeto, gerando reflexões e mudanças, desencadeando meu desenvolvimento pessoal e profissional. Com isso, após a ligação medica aos familiares

para orienta-los quanto ao quadro clínico do paciente suspeito ou confirmado pela COVID-19, também passei a fazer o meu contato telefônico com as famílias para ofertar o suporte emocional com intuito de ser uma possibilidade de heteros-suporte que pudessem proporcioná-los acolhimento, espaço disponível para poderem falar e se possível dar-se conta dos seus sentimentos e vivências no atual momento. Além de termos a possibilidade da construção do vínculo para possíveis novos contatos, seja por meio do telefone ao longo da hospitalização ou para acompanhá-los na notícia de óbito.

Em meio a minha subjetividade e minhas implicações, iniciei a busca de tornar-me presente, resignificando o meu papel neste contexto. Mas junto a responsabilidade encontrava-me diante a algo desconhecido e temido com a possibilidade de contágio não só a mim, mas também a minha família, com isso eu assumi o meu medo ao desconhecido vírus, e este me auxiliou na prevenção de usar máscaras, óculos e toca no atendimento aos familiares durante a notícia de óbito, reforçando a importância do meu autocuidado para minha atuação neste contexto.

Expresso outro comportamento resignificado, onde todas as notícias de óbitos que eu acompanhava antes da pandemia, eu usava o tato, minhas mãos como uma ferramenta, ao segurar as mãos das famílias ou de acalentá-las no toque em suas costas, quando estas na sua expressão corporal me permitiam.

No entanto, no meu contato com o próprio medo, busquei repensar sobre a minha relação e postura com estas famílias que precisava do meu suporte. Resignificando que mesmo diante este momento de sofrimento, o meu contato com o toque de mãos não seria fundamental. Eu precisava me apropriar mais da minha postura fenomenológica na relação com estas famílias em luto, fazendo uso da minha sensibilidade, escuta ativa, atenta, estando disponível e presente com a família

e seus sofrimentos neste momento. Busquei ter o cuidado de não normatizar e nem criar pressupostos da perda diante a morte, apesar de muitas famílias e colaboradores no hospital e no mundo estarem vivenciando tal momento.

Ninguém sabe dar dor do outro, mesmo que tenha passado por perdas similares ou que possa imaginar no seu papel. A intervenção de ligar para as famílias, me promoveu satisfação, percebi uma proximidade na hora da notícia de óbito que favorecesse minha atuação de estar junto com os familiares e seus sentimentos, além de facilitar a possibilidade dos familiares darem-se conta do atual momento, acolhendo seus próprios sentimentos diante seu processo de luto. Com estudos na Gestalt-terapia e me apropriando da minha humanidade, busquei ser ética, disponível, acolhedora, com uma postura fenomenológica e dialógica, presente na relação ao encontro com cada familiar respeitando o tempo e a forma de expressão verbal e não verbal de cada um. E a cada encontro, sem neutralidade, pressuposto e/ou julgamentos, acredito no processo de ter sido afetada e ter afetado estes familiares, como um encontro terapêutico e transformador.

Diante esta experiência entre outras em meio a pandemia, busquei também desenvolver meu autocuidado e autossuporte a partir da busca de heterossuporte na minha própria terapia, na dinâmica familiar e social (em meio a tecnologia), na minha religião e nos meus estudos. Infelizmente, apesar de toda importância que dou para atuação do psicólogo no âmbito hospitalar, com ênfase no atendimento aos familiares durante a notícia do óbito do seu ente querido. Ainda não são todos os médicos e/ou hospitais que permitem a presença do psicólogo neste contexto, algo tão importante que precisa ser refletido na humanização do cuidado.

Infelizmente, o Serviço de Psicologia por muitas vezes foi acionado para “apagar fogo” após notícia de óbito que o setor não

foi acionado. Já presenciei familiares caídos no chão, gritos e choros desesperados, desestabilizando os funcionários, pacientes e outros familiares. No entanto, o psicólogo com base em Gestalt-terapia não abafa sintomas, escuta e acolhe todo o seu momento apresentado.

O trabalho também é realizado, mas não da mesma forma cuidadosa quando acompanhamos a família desde o início da conversa com o médico, conhecendo a história do paciente internado e do vínculo daquele familiar.

No entanto, junto a isso, também deixo aqui meu orgulho e satisfação de ter o privilégio de trabalhar com muitos médicos que valoriza a Psicologia que juntos reconhecemos o quanto fizemos a diferença no cuidado ofertado há muitos familiares.

O que me motiva a lapidar-me cada vez mais, na busca de novos estudos e encontros, reafirmando de forma satisfatória a importância do psicólogo durante a notícia de óbito, dada pelo médico, acreditando no acolhimento, no potencial do ser humano, nas possibilidades das relações, na responsabilidade das escolhas e nas transformações a cada encontro.



Laura Cristina de Toledo Quadros

ARTESANIAS DA VIDA: A PANDEMIA, A PSICOLOGIA, AS MULHERES, O CROCHÊ E O TEMPO DA ESPERA.

Venho de uma linhagem de mulheres que seguiram seus destinos femininos, relativos as suas épocas, isto é, se dedicaram à família e a vida doméstica. Nem todas cozinhavam bem, mas todas costuravam bordavam e faziam tricô e crochê lindamente. Todas, -minha tataravó, minha bisavó, minha avó e minha mãe casaram e foram mães cedo: Todas, exceto minha avó, ficaram viúvas cedo e precisaram, assim, transformar suas vidas para sustentar suas casas. A habilidade em lidar com as linhas, tecendo, bordando, costurando, tricotando, crochecendo foi para elas um meio de sobrevivência. Mas o que isso tem a ver com a psicologia e com esse momento?

Nascida num contexto onde as mulheres puderam fazer outros caminhos, não fui iniciada nesta arte de tecer com as linhas (sequer sei pregar um botão), ao invés disso, recebi outra missão (talvez comum à minha geração): estudar, ser independente, sair do âmbito doméstico e ir para o mundo fazer a redenção dessas mulheres crocheteiras que usaram os recursos que puderam para sobreviver - sobreviver em todos os sentidos. Aos 19 anos eu, então, ingressava na universidade para cursar Psicologia. Fui da graduação ao doutorado, trilhando os caminhos da clínica e da docência.

No mundo acadêmico a noção de cientificidade por vezes nos afasta da dimensão sensível da experiência, gerando uma se-

paração equivocada entre ciência e vida. Por isso, demorei um pouco pra compreender que trazia comigo a herança feminina de tecer, bordar e principalmente crochetar e essa herança atravessava a minha atuação como psicóloga. Me reconheço como uma psicóloga artesã que, acompanhando pessoas em suas diversas formas e texturas tece com elas artesanias de vida.

Quando estamos na vida, faz-se necessário um espaço e uma disponibilidade para nos surpreendermos visto que não temos controle sobre os acontecimentos. Muito de nossa formação em psicologia tangencia uma lógica hiperracionalista que, não raro, pode nos trazer a ilusão de que podemos dar conta dos fatos de modo absoluto. Mas não podemos. E isso aprendi com aquelas senhoras crocheteiras que, com habilidade, afeto e paciência, teciam seus panos, bordados e crochês no que, longe de qualquer passividade, se constituía num modo criativo de habitar o mundo.

Portanto, diante dessa experiência inusitada de isolamento social em função da pandemia, toda sabedoria dessas mulheres reafirmou-se para mim. Entre tecer, narrar e esperar, muitos movimentos se fizeram. Tanto na prática clínica quanto nos acolhimentos aos meus alunos, amigos e colegas, percebi que havia uma via de mão dupla onde eles também vieram em minha direção possibilitando, então que se instaurasse o encontro.

A pandemia nos convocou à uma outra relação com o tempo. E isso não se faz sem dor. Tanto no tempo que nos foi tomado pelas infinitas tarefas domésticas quanto no tempo que se fez interminável pelas muitas solicitações profissionais, houve também um tempo que se fez vazio e solitário, transformando o isolamento num recolhimento profundo. Muitas linhas se entrecruzaram e, tal e qual uma intrigante peça de crochê, venho

tecendo uma rede que me ampara e , ao mesmo tempo –sem trocadilhos – me faz escapar entre as brechas de sua trama.

Mais uma vez invoco minha ancestralidade feminina , essas mulheres que viviam suas tensões no tempo de uma espera. E o que cabe dentro da espera? Nesse meu inesperado tempo de esperar abriu-se espaço para muitas coisas. Boas e ruins.

Me vi envolvida em arrumar a casa e isso me trouxe alegrias e lágrimas. No tempo da espera também se instalam saudades, memórias de luto, medos e tristezas. No tempo da espera, pude conversar longamente com minha filha noite adentro, com boas ideias e risadas. Esse tempo assíncrono que a pandemia trouxe onde uma segunda-feira pode se comportar como um sábado e um domingo pode abrigar compromissos de uma quarta-feira, tudo sai do lugar.

Talvez convocar nossa ancestralidade feminina – seja qual for seu gênero – nos ajude a esperar mais criativamente e a compreender que o tempo da espera não precisa ser um tempo tenso e muito menos passivo. As mulheres crocheteiras que vi crochecendo em roda, contavam suas histórias, choravam suas mazelas, apoiavam-se umas às outras e, sobretudo, criavam laços na dor e na alegria.

Em tempos de altas tecnologias que, inclusive tem atravessado inevitavelmente nossas práticas psíquicas durante a pandemia, resgatar essa arte manual trazendo-a como metáfora para o fazer clínico na psicologia também é um convite a subversão do tempo. Não buscar rapidez de respostas, ter paciência e amorosidade na escuta, poder sentir as diferenças nas tramas são habilidades que nos aproximam: a psicóloga e as crocheteiras. E ambas as artes nos exigem tempo, um tempo um pouco mais lento do que estávamos vivenciando antes da pandemia.

A pandemia traz junto outros tempos: para a vida, para a psicologia, para as artes manuais. E é necessário (re)vivê-lo.

Não sabemos quando a pandemia acaba, não sabemos o que dela virá, não sabemos suas consequências para além do rastro de mortes. E essa é outra coisa que o tempo da espera pode nos ensinar.



Célia Caldeira Kestenber

O CURADOR FERIDO: A ARTE DE CUIDAR EM TEMPOS DE PANDEMIA

Algumas reflexões

Que enfermeiro ou enfermeira diria que nunca levou seu paciente para casa? Ele tem acento a mesa de jantar.... entra em seus sonhos.... em conversas com seus familiares.... Mas por que será que eles teimam em ficar onde não deveriam estar...? Não deveriam...? Não assim....sem ser convidado.... e não foi?

O vento que venta lá, venta cá, as dores que estão lá, estão aqui em mim, enfermeiro. Mais ou menos assim que vive o curador ferido. Eu me vejo em você, meu paciente.

Ser enfermeiro é ter habilidade para desenvolver um cuidado pautado nas dimensões técnica, ética e na dimensão afetiva. Nem sempre é fácil porque as questões do afeto costumam atravessar a vida sem pedir licença. São os chamados atravessamentos profissionais.

É importante refletir sobre esta arte de cuidar da dor do outro. Ser enfermeiro é ser capaz de se sensibilizar diante do sofrimento do paciente, compreender a situação que está acontecendo e realizar as ações necessárias para o cuidado efetivo, incluindo o alívio do sofrimento e um possível conforto.

Daí entram em jogo as habilidades empáticas. Empatia aqui considerada como um construto multidimensional onde se in-

cluem aspectos cognitivos, afetivos e comportamentais. Cognitivos dizem respeito a capacidade de o enfermeiro compreender a situação do paciente, seus pensamentos e sentimentos; a dimensão afetiva fala sobre a habilidade se sensibilizar ao entrar em contato com o paciente e por fim, o comportamento que se traduz em manifestações verbais e não verbais, sem julgamento, de tal maneira que o paciente se sinta compreendido, respeitado e aceito.

Em tempos de pandemia, tem muita gente, enfermeiros, fazendo bonito. Mas tem muita gente, enfermeiros, entrando em sofrimento psíquico porque não dá conta mesmo. A conta está cara demais! Afinal, são heróis, heroínas, anjos. Será? A conta não fecha, dizem eles, numa breve escuta. Outros nem dizem porque a culpa, o medo, o assombro, os deixa em silêncio total. Não sabem o que aconteceu...onde se perderam...é preciso ter jeito para catar as pérolas que são lançadas neste curto tempo de escuta atenta, e, devolver ao seu dono. Eles ficam extasiados com tamanha beleza. É preciso dizer: eu só peguei enquanto você falava. Essa beleza toda...é sua.

Precisamos estar atentos ao nos aproximarmos para cuidar desses profissionais. A enfermagem é a arte de cuidar desde o nascimento até a morte. Então, o Cuidar é a Arte primeira e há que ser a derradeira.

Pensar no curador ferido nos remete a duas situações: a ferida pode estar cicatrizada, tem uma marca, então, ela gera sensibilidade. Assim, diante do sofrimento do paciente, o enfermeiro será capaz de genuinamente se sensibilizar, entrar no mundo perceptual dele, compreender e retornar para si mesmo e então, cuidar. Seria a regulação das emoções a partir da autoconsciência e da consciência do outro. Discriminando quem sou eu e quem é o outro.

No entanto, se a ferida está aberta, sangrando, o que vem ocorrendo em tempos de pandemia, ela vai gerar vulnerabilidade. Então, diante da dor de outro ser humano, o enfermeiro terá mais dificuldade para o comportamento de ajuda efetiva. É possível ocorrer a esquivia, quando o profissional se defende para não entrar em contato com a sua própria dor. No entanto, costumadamente são chamados de “frios”. O que pode lhes causar mais dor. Afinal, é um mecanismo inconsciente. Outros, talvez mais resilientes, são capazes de enfrentar o sofrimento se utilizando do altruísmo. Abrir espaço dentro de si, dar uma pausa para cuidar da dor do outro. O que é possível mover um comportamento empático e o cuidado se estabelece. No entanto, o altruísmo pode ser comparado com a cor magenta, não se sabe bem onde termina o rosa e entrou o magenta. É um continuum. Daí, por vezes pesa demais para o enfermeiro porque ele se perde e segue cuidando sem se dar conta de sua dor. Altruísmo em excesso, gera auto sacrifício. Neste momento, não há regulação das emoções, não se configura, portanto, um comportamento empático. O auto sacrifício em excesso, leva a raiva disfuncional, ou seja, as emoções dominam a situação. O enfermeiro abriu espaço demais e tomou para si o sofrimento do paciente, ampliou sua ferida e abriu portas para o sofrimento psíquico. O curador está seguramente ferido e precisa ser acolhido por outro ser humano, de preferência um curador ferido.

Então, elas, eles chegam até nós, de mansinho na tela do celular. Cada um a seu jeito. Um choro convulsivo, nenhuma palavra. Espero um pouco, nenhuma palavra...., dita. Tantas palavras naquele rosto, naquelas mãos inquietas.... tantos sentimentos nos olhos trêmulos, no esfregar das mãos, no desalinho dos cabelos. O que teria acontecido com esta pessoa...? Sabia que estava muito angustiada e precisava esvaziar; as lágrimas correndo em seu rosto eram as palavras que não podiam ser ditas...não agora. Talvez, daqui a pouco, pensei. O tempo passou e o choro foi indo embora. Assim devagar...um soluço aqui outro ali.

Olhos fechados, pedi a ela que me acompanhasse num exercício respiratório. Durante um minuto, respiramos juntas. Inspirando, enchendo o abdômen, expirando, recolhendo o abdômen. Agora, no seu tempo, mexa os pés...as mãos... e, quando possível, abra seus olhos. E, então, a moça abriu os olhos, olhou para mim e trouxe um sorriso azul, tranquilo. Nossos olhos sorriram juntos. O rosto todo sorriu. Então, a moça me disse... Eu não tive tempo para chorar a perda de uma pessoa muito importante para mim. O Covid a levou de mim. Agora eu chorei, me sinto aliviada. Agora...eu posso falar.

Acompanhar estas histórias é das mais belas oportunidades para entender acolhimento, compartilhamento, sofrimento, compaixão, gratidão, bondade amorosa e muito mais coisas. Aprendo muito com essa gente bonita. Afinal, o vento que venta lá, venta cá.



Silvia Barbosa de Carvalho

O PANDEMÔNIO DO POEMA

O que cabe no pandemônio do poema?

Cabem as palavras que saltaram da emoção

Dias contados sem relógio, sem missão

Horas e horas de preguiça, de tesão.

Cabe teu braço,

Peso remoto, na lembrança, na visão

Cabe a saudade de um carinho

Que de tão infinito que já é um pandemônio

No pandemônio do poema

Não cabe a pandemia,

A hipocrisia, as vilanias políticas

No pandemônio do poema

Não cabe a tua ira

Por que dela eu me desfiz

A pandemia faz pandemônio,
Mas não no meu poema!
Mesmo quando cala,
Ele resiste, insiste.
Cabem sempre no pandemônio do poema
As músicas cantadas ao pé do ouvido,
Ainda que de memória
E aquela vontade louca de abraçar
O irmão, o amigo, o amante
Tudo o que pulsa, cabe no poema
Dores, sonhos, medos, esperanças
Tudo cabe, no pandemônio do poema
Por que o poema é mais, é maior.
Por isso eu insisto no poema
Ainda que em estado de pandemia.



Mateus Neto dos Reis

CASA E CLÍNICA

Em um outro tempo, nós estaríamos circulando pelas ruas da cidade de São Sebastião do Rio de Janeiro, ou, assim como chamamos costumeiramente, apenas Rio de Janeiro. Acho esse sobrenome bonito, charmoso na grafia, harmônico de se ouvir, com esse “R” maiúsculo que quando deitado parece ter a forma do Pão de Açúcar, formação rochosa territorializada na palavra de sentido aquífero, Rio. No entanto, quando realizamos a operação de unir o nome à sua história, percebemos que ele foi forjado pelos portugueses que aqui chegaram, ou seja, forjado pelo olhar equivocado do colonizador, que pudera ter enxergado um rio ao invés de uma baía hidrográfica num mês de janeiro. É por isso que prefiro, ainda, chamar a cidade de Guanabara, pelo nome no feminino e pelo olhar de outro povo. Feminino e, então, não opressor, e pelo olhar de outro povo, e então anticolonial. Falo mais especificamente dos povos nativos indígenas temiminós que chamavam a nossa região por esse nome: Guanabara, palavra feminina de origem tupi guaná-pará que significa “seio do mar”. Significado que não apresenta equívocos com a realidade.

Em um outro tempo, estaríamos andando por ruas profundamente singulares, impossíveis de serem encontradas em qualquer outro lugar do mundo. Que dividem sombra e frescor com luz solar e calor, clima ula-ula e buzina e urbano, pedras portuguesas e sotaque do “sem caô”, cheiro melado de amendoim torrado nas esquinas e o barulho ensurdecedor, e no entanto, já

domesticado, das guerras de extermínio aos povos que ousaram escapar da morte, frutos e sementes nutridas no seio do mar.

No tempo atual, nos últimos meses, e em virtude da infecção do vírus Sars-CoV-2, precisamos cumprir o isolamento social, que se efetua como a medida de proteção mais eficaz à contaminação, e ocupar o interior de nossos lares, deixar nossa circulação urbana. Isso nos impeliu a um giro, a uma dobra da Psicologia sob si mesma, e nós, psicólogas e psicólogos, juntos dela. A clínica e a casa ou a casa e a clínica, encontraram-se uma dentro da outra e precisaram, por uma estratégia de vida, se estranhar. Fazer Crítica e Clínica simultaneamente. De certo, não é a primeira vez que esses dois domínios se cruzam dessa forma tão estreita. Aqui no Brasil essa foi e ainda é uma implicação fundamental quando se fala das possibilidades e entraves da clínica no contexto das residências terapêuticas, e que já era discutida nos movimentos sociais da luta antimanicomial, anteriores até mesmo à forma da reforma psiquiátrica. O que, no entanto, ainda se vive no tempo do agora é o esforço visceral de pensar quais são as diretrizes clínicas possíveis para nossos gestos quando o agenciamento social com o espaço público, com o fora da casa, é arriscado demais.

Assolados por essa urgência, fizemos de nossos cômodos acomodados os nossos laboratórios de experimentação - no qual a pureza é sempre um mito e a afetação é sempre sinal de que a realidade está viva - e da tela do computador, do aparelho de celular e da tevê, fizemos superfícies de contato com o mundo. Isso possibilitou a imersão de nossos pensamentos por territórios existenciais outros, não próprios, não privados. Se fizessem desse tempo uma gravação e a acelerassem como em um efeito time-lapse, veriam psicólogas e psicólogos indo de um lado pro outro, da cama para a cadeira, da cadeira para a cama, e da cama para o sonho. O sonho, aqui, rompe com o movimento vai e vem, mecânica bipolar, do corpo. Foi muitas vezes no so-

nho que o clínico exercitou o nomadismo, exercitou a cidade, a circulação sem centro. Não paralisou na ausência da cidade nos registros diurnos mais recentes, nem mesmo se vinculou àquela cidade do passado dos registros diurnos mais longínquos, da vivência anterior à quarentena. Exercitou, isso sim, uma cidade aterrada dentro de si, uma cidade invisível, que não é refém do ponto de vista físico do enquadre da janela. Cidade que aqui não é sinônimo da materialidade das ruas de asfalto e de gigantes-cos edifícios, mas cidade como a rede de incessante produção e sua materialidade molecular de revoluções. Cidade como exterioridade, aquilo que escapa da interioridade e não volta. Ou melhor, não pretende voltar. Uma subjetividade citadina.

Acontece que isso que costumeiramente chamamos de cidade, e que em inúmeras vezes protagoniza nossas diretrizes clínicas, ou seja, as apostas dirigidas aos agenciamentos coletivos no território, as zonas de vizinhança territoriais, as esquinas, as ruas, as vielas, as parcerias, elas parecem estar mais próximas da qualidade de um processo que de um estado vinculado impreterivelmente ao céu aberto. Parece ser um processo que afeta as ruas e precisa, também, afetar as casas, especialmente agora quando se precisa ficar em casa.

Constatar isso desperta em nós o estrondoso alarme vital que nos aponta à existência do enorme medo de que nos encontremos com essa subjetividade citadina, que encontremos com a cidade em nós. Pavor e evitação de que façamos dela a modulação de nosso próprio território existencial, hegemonicamente interiorizado e privatizado. Esse estado terrorífico é movido pelo pavor de que as estátuas e os monumentos coloniais e escravistas, e, portanto, manicomiais, sejam derrubados nas ruas, mas também em nós, nisso que convenciamos chamar de “dentro de nós”, nos levando ao encontro de uma cidade que foi soterrada, invisibilizada em suas imagens e mortificada em sua língua.

Mais uma vez, o clínico parece ter encontrado na cidade a diretriz para a clínica, mesmo sob isolamento. E, de novo, através dos sonhos, via régia. Não os sonhos que representam a cidade, mas aqueles que por uma função exploratória e não rememorativa, produzem outra cidade e, com isso, outra subjetividade. Sonho, clínica e cidade, parecem compor elos fortes entre si, apesar do isolamento. Intensificar esses laços e ativar a subjetividade cidadina em tempos de isolamento social e crise pandêmica parece ser uma das faces necessárias para o clinicar. Aquilo que já extravasa a rua real, em diversos países, aponta para a clínica certos direcionamentos militantes: uma clínica antirracista, uma clínica antifascista.



Luis Paulo Ferreira Dias

O ATENDIMENTO AOS IDOSOS E PROFISSIONAIS DE SAÚDE EM TEMPOS DE PANDEMIA

Sou psicólogo clínico e psicoterapeuta há muitos anos. Desde o início da pandemia - e com a decretação do isolamento social - vi aumentar consideravelmente o número de pessoas necessitando de suporte emocional para superar o clima de medo e insegurança que se instalou entre em todo o mundo.

Os idosos fazem parte do grupo mais vulnerável aos sintomas do coronavírus, por terem um sistema imunológico deficiente e fragilidades no sistema cardiorrespiratório. Vão com mais frequência aos hospitais que as pessoas mais jovens, o que os tornam mais propensos aos riscos de contaminação. Lamentavelmente, o índice de mortalidade entre os idosos chega a 14%.

Acompanhei de perto a rotina de alguns desses idosos no período de pandemia. Eles se trancaram em casa e passaram a seguir rigorosamente o protocolo de isolamento social para se sentirem mais protegidos. Em pouco tempo, o desespero e a monotonia se somaram à sensação de abandono e solidão, trazendo os sintomas de depressão.

A busca de atendimento psicológico foi o pedido de socorro daqueles que já não aguentavam mais vivenciar todos os dias uma rotina marcada pelos cuidados com a higienização, o isolamento social, o medo da contaminação e o distanciamento dos amigos e familiares.

Identificadas as demandas desses idosos, estabelecemos uma abordagem para trabalhar a questão do isolamento e da ansiedade provocada pelo medo da contaminação e da morte. O primeiro passo foi reforçar os contatos com a rede de apoio, por meio de telefonemas, chamadas de vídeo e participação em “lives” da família. Também incentivamos as atividades em casa, como fazer bordados, aprender a tocar instrumentos musicais, a leitura de livros, assistir a filmes interessantes e, principalmente, evitar os noticiários fatalistas nas redes de rádio e TV.

A cada encontro semanal, reforçamos as estratégias para lidar com os conflitos inerentes ao convívio diário em clima de isolamento, que propicia os atritos e, muitas vezes, causa situações de confronto e discórdia. Estimulamos a valorização dos momentos de intimidade em família e a possibilidade de vivenciar momentos que antes não eram possíveis por causa dos diversos compromissos sociais e de trabalho, que frequentemente levavam ao distanciamento.

Para complementar, estimulamos os exercícios físicos dentro de casa, de preferência orientados por profissionais “on line”, ou as pequenas caminhadas pelas áreas externas das casas e internas dos condomínios, onde fosse possível fazê-lo mantendo o distanciamento social.

Os profissionais da área de saúde também foram profundamente afetados pela pandemia. A contaminação tornou-se realidade para dois clientes, médicos em hospitais de grande porte, que contraíram o vírus e tiveram que passar pela dolorosa experiência de sofrer com as dores no corpo, febre, perda do olfato, falta de ar e cansaço. Um deles, inclusive, esteve internado em uma Unidade de Terapia Intensiva por alguns dias.

Passado o período de convalescença e já fisicamente restabelecidos, eles se viram na situação de retornar à rotina profissional e estar novamente no mesmo ambiente onde foram infec-

tados, muitas vezes sabendo das limitações dos equipamentos de proteção individual e sem a garantia de estarem imunes a uma possível recontaminação.

Esses profissionais se sentiam inseguros e emocionalmente fragilizados, traumatizados por tudo que passaram com a doença e com dificuldades para retomar seus plantões. Alguns desses plantões incluíam o atendimento aos pacientes graves, internados na UTI exclusiva para contaminados pelo coronavírus, situação que justificava os temores e a insegurança que sentiam, pelo risco iminente de nova contaminação.

O que podemos observar é que estes não são casos isolados. Em todas as partes do mundo, os profissionais de saúde são os principais infectados e contabilizam um elevado número de óbitos, por estarem expostos a uma grande quantidade de vírus (carga viral), por mais tempo que as demais pessoas. Parte deles está na faixa etária dos grupos de risco, além de apresentarem comorbidades como diabetes, doenças cardíacas e respiratórias, entre outras.

Esses profissionais devem ser tratados com o máximo de cuidado porque, apesar de terem todas as informações de como se prevenir contra a contaminação, vivenciaram o sofrimento de contrair a doença e se sentiram completamente indefesos durante o período de tratamento - e impotentes para curarem a si próprios.

A abordagem consistiu em reforçar a autoconfiança dos profissionais e, ao mesmo tempo, trabalhar os sintomas do estresse pós-traumático, desconstruindo as experiências negativas vivenciadas durante a doença e reafirmando a capacidade de se manterem saudáveis, seguindo os protocolos de segurança para evitar uma nova contaminação.

Inicialmente, o temor de uma recaída impediu que estes médicos retornassem de imediato aos plantões nas unidades de

terapia intensiva destinadas aos pacientes infectados pelo coronavírus. O estímulo aos serviços iniciais em outras áreas do hospital, longe da ala dos doentes graves, serviu como estratégia descondicionante para que eles pudessem, gradativamente, retomar a rotina de trabalho e cumprir os plantões de acordo com as escalas de serviço.

Pudemos observar, por outro lado, que a experiência de passar pela experiência da doença trouxe para esses profissionais uma nova forma de olhar seus pacientes. Em seu discurso, fazem referência à uma transformação dessa percepção, agora mais empática e humanizada.

Concluimos que, tanto em relação aos idosos quanto aos profissionais de saúde, a pandemia e a nova ordem social imposta pelo isolamento trouxeram (pelo menos para alguns) a possibilidade de se reinventarem enquanto indivíduos, integrantes de uma família e membros de instituições responsáveis pela saúde da população.

Quanto a mim, psicólogo e ser humano, posso dizer que este momento está sendo capaz de trazer possibilidades únicas de crescimento pessoal, profissional e social, na medida que traz desafios para a forma de me relacionar comigo mesmo e com aqueles que me cercam.

Com certeza, para muitos, o mundo não será mais o mesmo daqui em diante.



Juliana Damiana dos Santos Silva

Como profissional ainda no processo de vir a ser, acompanhei as transformações de mim mesma e do mundo em que me encontro atravessado por todas as subjetividades que uma pandemia pode possibilitar emergir. Muitas delas traduzidas pelos esquadros cotidianos, “tudo enquadrado”, através das TVs, telas de celular, computadores. Durante o isolamento em que tive o privilégio de fazer, tais virtualidades foram durante muito tempo o termômetro capaz de medir os impactos que uma pandemia gera nas relações, no socioafetivo, economia, política, enfim. Tivemos que enquanto sujeitos reinventar um mundo capaz de sustentar a existência, inevitavelmente engendrada pelos marcadores sociais, que em dadas dimensões, torna o fato de existir muito mais desafiador.

Para além de todos os tensionamentos (necro)políticos e sociais que uma pandemia pode vir a afirmar, dediquei muito do meu tempo entre as redes, principalmente nessa configuração onde a Psicologia é convocada a “dar conta” dos fenômenos atuais, sobretudo no que diz respeito aos sintomas. Uma sociedade frente ao isolamento, com consequente aumento de ansiedade e depressão, põe saúde mental a mesa e imprime na figura dos profissionais Psi a resolução de todas as questões cabíveis. Nada que já não estivesse sendo produzido no tecido social anteriormente, mas como já disse, uma pandemia constata algumas realidades, mas também desvela outras.

A partir disso, me aproximei com mais afinco aos apontamentos que os mais diversos profissionais vinham fazendo nas suas plataformas sociais. Confesso que reafirmou em mim os estranhamentos, talvez até comuns e cabíveis a uma estudante de Psicologia, acerca dos rumos éticos e políticos deste campo. Na tentativa de dar lugar a essas inquietações, faço uso desse espaço para pensar a crescente apropriação do saber psicológico a cargo da capitalização do sintoma como um mero empreendimento. O fenômeno que chamo de “coachização” da vida não é nem de longe um movimento que ganha força apenas no campo Psi, mas é um modo de subjetivação na contemporaneidade que tem dado contorno e forma as mais diversas práticas.

Essa produção subjetiva se enuncia no meu ponto de vista, num contexto sociopolítico que esvazia toda e qualquer possibilidade de angústia ou fracasso.

No período de reclusão voluntária, me recordo de ler um livro (Happycracia, Edgar Cabanas; Eva Illouz) que justamente aborda a indústria da felicidade e a própria ciência como catalisadora dos nossos modos de vida atuais. Se o compromisso político da Psicologia nos permitir ver, é bastante necessário e plausível que numa constituição de mundo capitalista haja uma serialização de sujeitos dispostos a apostarem na positividade, na produtividade e no sucesso, ainda que o não alcance desses objetivos custe o desmantelamento do seu eu, pela via da culpa e da autocrítica.

O terreno fértil para essas ideias encontra lugar no modo hoje de fazer empreendedorismo, onde a Psicologia, a meu ver, tem encontrados possibilidades, mas também limites. O desafio que futuramente me vejo travando, é entender quais as demandas eu preciso corresponder e quais não requerem resposta. Como não reduzir a prática psicológica a nichos sintomáticos em ansiedade/ depressão, onde a tônica das produções se dá através

de fórmulas e prescrições? Além disso, já existe fortemente uma indústria de empreendedorismo Psi, onde profissionais ávidos por uma agenda lotada seguem toda a cartilha do business. Foque num tema, tenha nicho profissional, poste conteúdo determinado número de vezes por dia e de tal maneira, entre outras “regrinhas” rumo ao sucesso. É o que alguns psicólogos já denominam de Psi fast-food, onde o serviço se comercializa de forma rápida e esvaziada de sentido a fim de atender a demanda mercadológica ansiosa por prescrições, resultados e fórmulas mágicas. Some tudo isso a uma pandemia mundial.

Quando aponto a necessidade de uma prática crítica em resposta à representação desse modelo, não me refiro e não reforço um prolongamento da angústia e do sofrimento dos sujeitos, mas sim no tipo de experiência encolhida e incompleta que se possa estar oferecendo. A Psicologia interessa produzir dispositivos que promovam potencialidades e autonomia ou promover muletas transitórias na vivência do outro? As experiências de perda, de dor e de angústia precisam encontrar espaço para serem elaboradas, elas nos atualizam e nos permitem também reconhecer nossos limites e possibilidades frente ao próprio sofrimento, assim como as formas de maneja-las.

Nesse episódio desafiador da história, muitos profissionais manejam o sofrimento, a exclusão e as opressões por uma via de alienação que pura e simplesmente abafam os atravessamentos pertinentes que constituem seu corpo no mundo e no social. Meu desabafo é que eu possa encontrar um campo prático mais disposto a pensar nas implicações políticas que essa profissão nos exige. Que possamos todos nós optar por ocupar esse lugar como um motor contínuo de inquietações necessárias para poder guiar a trajetória e os rumos da Psicologia.



Agnes Cristina da Silva Pala

AS INCERTEZAS CONSTANTES DA EXISTÊNCIA HUMANA

A vida sempre foi incerta, apesar de toda uma grande ilusão de organização e encadeamento de ações e programações que saíam na hora e dia idealizados. A grande ilusão de nossa vida cotidiana impessoal que “dava certo” veio à tona em meados de março, mais precisamente no estado do Rio de Janeiro, numa sexta-feira 13. Inúmeras atividades foram suspensas e outras entraram no gerúndio vagaroso de “foram sendo suspensas”. As agendas, as tarefas, as viagens foram sendo desmarcadas, adiadas. O que era certo tornou-se... incerto. Mas, desde quando eram certas que ocorreriam?

Hannah Arendt, em ‘A condição humana’, traz uma belíssima frase que auxilia em tempos mais-que-sombrios de imprevisibilidade de viver em “pequenas ilhas de certeza num oceano de incertezas” (p.256). É característica de nossa Existência a imprevisibilidade, por mais que tentemos prever o futuro próximo. Dois dos maiores ensinamentos dos últimos meses: viver um dia de cada vez e, programar o futuro sabendo que tudo é incerto.

Lidar com a incerteza é o maior desafio, juntamente, com dois outros aspectos: o tempo e a finitude. A vivência do tempo está completamente estranha a tudo que já se havia vivenciado. Mediante tantas mudanças – ordens, leis, desmandos, notícias – em um dia, vive-se intensas emoções que valeriam por um mês. Um dia... será que teremos um dia, novamente, com vinte e quatro horas? Como “antigamente”? E o tal do “novo normal”?

Ah! A necessidade de ficar no passado ou no futuro traz a dificuldade de ficar no presente, que sempre foi incomodo e, atualmente, é muito mais. Tentemos viver sem rótulos e sem preocupações para o que virá. É incerto. E, quanto á finitude, estes últimos meses trouxeram também esta constatação: somos seres finitos e não temos todo o tempo. Meu respeito a todos/as/e/x que partiram e que perderam pessoas queridas e, não puderam despedir-se como idealizavam. Meu respeito a todos/as/e/x que se reinventaram e descobriram-se. A certeza de nossa condição finita traz uma urgência de viver e aproveitar os dias – longos e curtos – como se fossem “o último dia” ...

É a incerteza. É a finitude. É o presente/atualidade. É o dia interminável. É o mundo que veio para dentro de casa. Mas, o ritmo de dentro de casa não é o mesmo que o do mundo “lá de fora”. Desacelerar é preciso. Parar é preciso. Pensar a própria existência é preciso e, talvez, o momento seja o mais propício. Bem-vindo, mundo: ainda temos tempo para nos acertar dentro de meu habitar. Será? De qualquer modo, seja bem-vinda, também, constante incerteza.



Alcimone Teles Machado Ruiz Vidal

LUTOS E PERDAS DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

Antes da pandemia a vida transcorria no estresse diário de viver múltiplos papéis sociais. A relação com o tempo de Chronos era sempre no desejo de cumprir a agenda e ser o melhor possível na carreira, com a família, com os amigos. Chronos é implacável com aqueles que não conseguem cumprir prazos, fazer tarefas, chega a ser um tirano muitas vezes. Incute a culpa e o sentimento de fracasso toda vez que é desafiado.

A chegada ao país de um vírus que trouxe na sua bagagem: mortes, perdas financeiras, afetivas, proibição da liberdade de ir e vir paralisou vidas, sonhos, projetos. Na tentativa de evitar um mal maior foi adotado o isolamento social. A população ficou dividida entre as polaridades políticas e cada pessoa tratou de colocar nas redes sociais suas insatisfações. Enquanto isso, totalmente alheio e frio, o forasteiro corona vírus tratou de percorrer os Estados brasileiros fazendo suas vítimas. Rapidamente o cenário nas cidades mudou: ruas vazias, lojas fechadas, o medo da contaminação, dificuldades de adaptação a uma nova rotina de trabalho, conflitos dentro das famílias, desemprego, aumento da violência nos lares, morte de amigos e entes familiares deram o tom dos últimos meses.

O caos se instalou dentro e fora. Num primeiro momento, os pacientes confusos, com medo desmarcaram resistindo a fazer seu processo via internet. Com o passar dos dias, das semanas, a ansiedade, a depressão, acompanhadas das perdas e lutos che-

garam à clínica. O que se espera do Psicólogo, enquanto profissional habilitado para lidar com as emoções, com a saúde mental? Como lidar com as perdas e lutos do outro? Principalmente, se também ele está vivenciando a mesma dor? Nesse momento, o caminho ideal seria investir na terapia pessoal e em supervisão.

Durante todo esse vendaval de emoções despertadas com a chegada desse vírus a relação com o tempo mudou. Se antes O Deus Chronos reinava soberano cuidando dos prazos, agendas, tarefas à custa da saúde emocional de muitos; agora chegou a vez do Deus Kairós o Deus do tempo oportuno, do tempo que não se pode controlar, apenas vivenciar. Partindo dessa constatação o tempo se tornou um aliado para possibilitar um mergulho interior e perceber o quanto vivemos desconectados da verdadeira essência.

Agora, os conteúdos sombrios começam a surgir forçando serem olhados de frente. Viver na persona adequada socialmente começa a ser questionada. Perceber a finitude da vida de familiares e amigos dispara a dor do luto e convida a refletir: será que tudo isso vale mesmo a pena? O luto pode reabrir as feridas emocionais tamponadas pelo tempo e esquecidas há muito no inconsciente. Seria a oportunidade de fechá-las mergulhando profundamente no processo analítico. O processo de individuação é único e pode ser uma experiência marcante dependendo do quanto se está disposto. Confrontar os papéis sociais desempenhados pela Persona. Ter coragem de levantar o tapete, olhar lá no escuro dentro do armário, a Sombra (conteúdos sombrios que não queremos lidar). Pode ser uma revolução real.

O Ser Humano antes da Pandemia vivia pelo Ego, focado no consciente, totalmente imerso na competição, na performance e na busca das conquistas materiais. O TER era o mais importante em detrimento do SER. Capitaneadas pelas redes sociais a Persona do profissional bem sucedido colocava em destaque

as regras do jogo e quem não as seguisse seria considerado um Looser. Gerando adoecimentos e desconexão com o inconsciente, com o Self, com sua real essência. Durante esses meses onde tudo que era certo se transformou em impermanência as pessoas com medo, sofrendo suas dores, suas perdas e lutos estão se sentindo sem chão. As relações afetivas e familiares adoecidas num contexto de isolamento social deflagram conflitos, violências, separações.

E o que virá pós-pandemia? Será que o mundo vai retornar ao que era? As pessoas vão retomar suas vidas como antes? Como será nas reuniões e festas não ter mais a presença daquele amigo, daquele ente familiar tão importante? Como viver o luto simbólico se não é permitido sequer um funeral, uma despedida? Cada pessoa vai precisar vivenciar a dor da morte, falar sobre ela, entrar em contato com ela. Dar espaço para a tristeza chegar, dialogar e entender a sua importância, enquanto emoção muitas vezes relegada a um segundo plano.

Nascemos equipados com as emoções alegria, tristeza, medo, raiva, nojo. Durante a vida acabamos dando mais importância à alegria, reprimimos a raiva, o medo, o nojo e a tristeza por não serem socialmente aceitas. A cultura da felicidade a qualquer preço nos impede de vivenciar essas emoções. As pessoas com dificuldade de lidar com as emoções, diante das frustrações, perdas e lutos querem se anestesiar e preencher o imenso vazio existencial dentro delas à custa de medicamentos, substâncias diversas, drogas, álcool, compulsões por sexo, comida...

O equilíbrio psíquico entre todas as emoções possibilita vivenciá-las de forma natural restaurando a saúde mental e gerando bem-estar. Pode ser doloroso experimentar entrar em contato com a tristeza profunda da morte de um pai, de uma mãe, de um filho. As pessoas numa tentativa de ajudar falam palavras de incentivo, quase como se ver a tristeza se manifestando fosse algo

não muito adequado. O que pode remeter a uma famosa frase usada durante a infância, quando a criança por alguma razão cai no choro: Engole o choro! Pais que também foram educados a não sentir, a não entrar em contato com a emoção da tristeza reprimem de forma veemente a criança para não expressá-la.

Nesses dias de isolamento social experimentei sentir, chorar, dialogar com a dor da perda repentina de um pai. Ficar triste, sentir medo, acreditar que a única certeza que temos é que um dia partiremos. A partir do luto pude refletir e mudar dentro de mim paradigmas, certezas, para abrir espaço para a impermanência, respeitar os ciclos. Poder viver cada dia no tempo de Kairós para quando chegar o momento de minha partida olhar para tudo que vivi e poder falar com toda certeza: Valeu muito a pena viver!



Isabela Nascimento Pereira Rotstein

No ano de 2020, o homem moderno afoga-se mais uma vez apaixonado por sua própria imagem. Entretanto, diferente de Narciso, emerge de encontro com a realidade. Nós não somos os donos do mundo, apenas residimos nele. Assim, assolada por uma pandemia, a humanidade depara-se não só com o fato de que, mesmo com todo o desenvolvimento da ciência, nós ainda estamos sujeitos à força da natureza, como também com o impacto de um vírus aparentemente democrático em uma sociedade fundamentalmente desigual.

No cenário atual, a rejeição da realidade é um fenômeno presente em qualquer indivíduo que acredite que encontraremos facilmente uma saída para a crise instaurada pelo COVID-19. Assim, aquele que não se preocupa e diz que estamos prontos para avançar independentemente do vírus está necessariamente em estado de negação, um sintoma gerado pelo choque do homem com sua mais latente ferida narcisística. Assim, a repercussão desse perfil negativista é extremamente prejudicial para o destino do vírus, que se mostra em ascensão a cada tentativa de flexibilização precipitada e imprudente.

Por outro lado, o comportamento social diante da pandemia é de extrema relevância, visto que traz à tona o caráter utópico de um vírus dito democrático em uma sociedade permeada por uma desigualdade social sistêmica. Por conseguinte, o “corona vírus”, como é popularmente chamado, exalta as diferenças

entre a experiência dos grupos dominantes e dominados, que convivem em nossa sociedade. Seguindo essa linha de raciocínio, é possível compreender que, além de vivências opostas, cada um desses grupos possui papéis distintos dentro do exercício coletivo de proteção para combater a atual crise.

Daqueles que detêm estabilidade financeira o bastante para se manter mesmo em tempos de crise, é esperado que encarem o isolamento social como um meio de proteção para os cidadãos que não têm as mesmas possibilidades e, consequentemente, para eles mesmos. O privilégio do afastamento social pôs ao teste a conclusão de Thomas Hobbes de que o ócio é a mãe da filosofia, já que as pessoas que o cumprem têm percebido mudanças no campo subjetivo, provocando a reflexão. Os favorecidos com a possibilidade de isolamento experimentam um lugar de desconforto, em que são privados daquilo que os torna essencialmente humanos, ou seja, o contato com outros da mesma espécie.

Por consequência do isolamento social, a dinâmica das relações modernas foi alterada, fazendo com que os indivíduos fossem retirados de sua zona de conforto. A necessidade do distanciamento está fazendo com que a interação física, tão banalizada no contexto pré-pandemia, tenha seu valor aprimorado. Nesse sentido, muitas pessoas estão gradualmente ressignificando suas relações com os outros e com elas mesmas, na medida em que um esforço maior é necessário para sustentá-las e compreendê-las. Além das trocas que foram dificultadas, também é interessante pensar naquelas que foram fortalecidas pelas atuais circunstâncias, já que muitas pessoas encontram-se cumprindo a quarentena junto aos familiares com os quais já moravam.

Há poucos meses, na conjuntura prévia à pandemia, muitas famílias que residiam juntas comunicavam-se mais pela internet do que pessoalmente e passavam a maior parte do tempo fora

de casa, distantes um do outro. Devido às novas circunstâncias, esses mesmos indivíduos estão tendo sua convivência ampliada, fazendo com que questões adormecidas ou nunca sequer percebidas comecem a surgir. Dessa forma, comportamentos que antes eram meros detalhes, passam a ganhar peso, e essas famílias entendem que seus laços pessoais estão um tanto enferrujados. Em muitas situações como essas, os familiares encontram dificuldades em solucionar problemas de convivência que emergiram nesse período, fazendo com que tenham de trabalhar essas adversidades em conjunto.

Ao mesmo passo das relações coletivas, o indivíduo também encontra problemas em lidar com a sua própria subjetividade, visto que diante de um período cheio de incertezas, questões que antes eram vistas como verdades absolutas agora se encontram abaladas. Desse modo, o sujeito é forçado a enfrentar a inevitabilidade do desconhecido. Ou seja, conviver com o fato de que as expectativas que os movem são essencialmente expectativas e não certezas. Assim, muitas pessoas estão mudando sua perspectiva sobre a experiência da vida e reconhecendo que os laços que nos unem são nossas maiores certezas.

À proporção que o grupo dominante encara os novos desafios consequentes de seu privilégio, o grupo subordinado conhece uma realidade diferente, em que a falta de recursos e estrutura torna o isolamento quase impossível. De acordo com o IBGE, 12% da população reside em locais com ao menos uma inadequação, como a alta densidade de pessoas na mesma residência e a falta de instalações sanitárias e para banho, evidenciando que uma parcela considerável dos brasileiros, que vive em situação de vulnerabilidade social, não possui meios para auxiliar no controle de uma pandemia.

Ademais, a falta de renda para a manutenção da família, devido ao desemprego involuntário, é mais um obstáculo enfrentado

pelos mais pobres e vulneráveis, a fim de cumprir o isolamento social. Em razão da ausência de trabalho, as famílias detentoras de menor renda estão passando por dificuldades para se sustentar, já que não possuem economias para se manter sem a entrada de recursos financeiros. Portanto, é possível enxergar que a experiência pandêmica dos mais desprovidos é repleta de entraves, que muitas vezes não permitem que essas pessoas tenham o espaço para refletir sobre o que estão vivendo, como os mais afortunados.

Diante disso, a humanidade se encontra mais uma vez em um ponto crucial de sua existência, em que pode escolher absorver mais sobre essa experiência do que a descoberta de uma vacina. O COVID-19, mesmo que não atinja uma raça, gênero ou classe especificamente, não é imune ao efeito das fronteiras de desigualdade criadas na contemporaneidade. Outrossim, é imperativo compreender a mensagem que o planeta indaga mais uma vez, nós não somos proprietários de qualquer verdade absoluta, estando sempre sujeitos a colher o que plantamos no mundo.



Jéssica Lobato de Freitas

Ressignificar esse momento de isolamento, dificuldades e perdas, é olhar para dentro sem ter como fugir. É não contar com o que vem de fora para distrair. É significar o só por “estou comigo agora”. É aprender contar consigo quando nada mais ficou o mesmo. É entender que sou humana, e sou feita altos e baixos a cada dia. É ter consciência que o linear não é o ideal possível para o verbo viver.



Rachel de Souza Pimentel

DESCOBERTAS DE UMA RECÉM-FORMADA

Este texto ao mesmo tempo em que narra o início da minha carreira, da minha jornada como profissional da Psicologia, terapeuta sistêmica e hipnoterapeuta narra às incertezas, dúvidas e descobertas que fiz nesse momento caótico em que estamos inseridos.

Durante um período após o fim da minha graduação pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro, tive receio em iniciar minha prática clínica pelo medo que praticamente todo recém-formado tem, que é o de não ser bom profissional, causar uma catástrofe sem precedências na vida do paciente/ cliente (por favor, dê a nomenclatura que achar mais adequada), não conquistar público, enfim, alguns dos entraves que podem surgir na mente de uma psicóloga recém – formada.

Como sai da inércia que o medo de fracassar causa? Garanto que ainda estou saindo, mas que o início desse processo se deve à terapia e também à vontade e necessidade de trabalhar. Ao mesmo tempo em que o medo de não ser boa existia, surgia em contrapartida à vontade realizar projetos a cada leitura, a cada filme ou a cada roda de conversa da qual participava. Dito isso, a partir de uma conversa com mães de diversas idades, com filhos em diferentes fases da vida, comecei a idealizar um grupo de acolhimento para essas mulheres que tanto têm a dizer, mas ainda parece que não estamos prontos para ouvi-las.

Busquei uma psicóloga parceira da mesma abordagem que eu, preparei perfis profissionais nas redes sociais, cartão de visitas para a divulgação da minha clínica individual, salas para sublocar, ou seja, tudo o que julguei necessário para começar minha carreira. Entretanto, - talvez nesse momento tenha entendido que algumas muitas vezes a vida é construída por “entretantos” - o que começou como uma doença do outro lado do mundo logo mudou nossa realidade.

Chegou à pandemia da COVID-19 causada pelo novo Coronavírus. Tudo o que antes estava aparentemente organizado em seu devido lugar, teve que ser reavaliado e repensado, e não somente o início da vida profissional, mas também nas crenças e acordos estabelecidos na vida pessoal.

Após divulgações em grupos de colegas de profissão, (sempre prezando o código de ética da profissão que acolhi), clientes em potencial não aceitando o valor proposto por conta das dificuldades financeiras que chegaram com o isolamento social, a novidade de não atender presencialmente, e sim, online, graças à resolução do CFP, minha prática clínica começou quando menos esperava. Após um cliente iniciar o processo terapêutico, a rede de contatos profissionais foi se expandindo e vieram outros.

A nova maneira de relacionarmos e interagirmos durante a pandemia afetou negativamente a minha vida e acredito que a de todos, porém, consigo enxergar dentro desse constante movimento de revoluções, diversas possibilidades que antes possivelmente não tivesse coragem para colocá-las em prática.

Projetos em parceria com colegas e principalmente, a revisão de ideias do que é ser psicóloga. Exemplificando, a suposta e total neutralidade, que ao longo do tempo vejo que se trata de uma figura mítica. A distanciação entre o caso clínico e você é necessária, mas não ao ponto que te traga uma visão sem empatia, e também por isso, a abertura para a reflexão partindo

do que surge no ambiente terapêutico. Em algum nível, percebo que somos afetados ou confrontados com os relatos de nossos clientes, e acredito na potência dessa troca.

Dentro do âmbito particular, ocorreram e ocorrem mudanças, também devido às observações da clínica, como também pelos questionamentos que a falta de contato humano ou as novas formas de tê-lo surgiram. Indagações a respeito de ansiedade, como respeitar o espaço e momento do outro ganharam luz nessa nova ótica que nos foi dada. Na faculdade ouvi a seguinte frase de um professor: “A clínica é formada não só pelo conhecimento adquirido pelo psicólogo, mas também pela forma como ele se permite afetar por suas vivências.” Acredito nisso e acredito que nesse momento de adversidade e perdas que estamos enfrentando, a capacidade de valorizar mesmo as mais sutis situações estão agregando à minha visão do que é psicologia clínica. Trata-se de uma constante transformação, pois como disse o filósofo Heráclito (540 a.c – 470 a.c.), nada é permanente, exceto a mudança.



Nancy Capretz Batista da Silva

O desenvolvimento de uma pessoa começa com interesse e curiosidade sobre o mundo e transforma-se em complexidade e alcance. Não é de surpreender que questionamentos sobre a vida inspiraram grandes conquistas e descobertas humanas. E justamente diante de novos desafios ou de problemas que reaparecem em novas roupagens que somos acometidos pela necessidade urgente de soluções ou respostas.

Os enfrentamentos dos quais dispomos em momentos difíceis, que exigem um novo olhar e um novo modo de ser no mundo, são responsáveis num tempo futuro por progressos relativamente importantes para a nossa espécie. Entretanto, o custo desta adaptação, o preço da resiliência, a variabilidade comportamental exigida para o momento em que precisamos agir, pensar, decidir, fazer, nos faz sentir o valor e a vulnerabilidade do homem no presente.

Em 2020, estamos vivendo uma experiência única de uma pandemia mundial. A incapacidade de estabelecermos fronteiras para algo que provoca o almejado desejo de controle da vida nos expõe. Ao mesmo tempo em que nos dividimos em concepções e ideologias, nos encontramos na incerteza do amanhã. Coloca-se em xeque a ciência reunida e duvida-se da explicação e acolhimento espiritual. O momento é de ressignificar nossas experiências, nossas emoções e nossos sentidos.

O outro aparece mais frequentemente como protagonista e não mais como coadjuvante e contraditoriamente, somos aprendizes de um individualismo que atrapalha nossa expressão de ser social e eticamente alguém com o outro e pelo outro. O que me é tirado neste contexto gera raiva e medo. Concomitantemente, a morte e a fragilidade nos encham de tristeza e compaixão.

Ao profissional responsável pelo conhecimento e intervenção sobre a subjetividade ou pelas relações de contingências entre o indivíduo e seu ambiente e os produtos sobre o comportamento, as emoções e os pensamentos não resta tempo. Precisa manejar o aqui e o agora. Precisa permitir-se sentir, entrar em contato consigo, elaborar o que lhe passa, organizar-se e assumir seu posto. Como outros profissionais nessa batalha, o eu precisa ser cuidado, mas o outro toma destaque ao repercutir em toda uma estrutura social.

As mudanças são necessárias e vivemos sob esta condição. Mas, eventos como este que nos impõe o isolamento, a privação do contato com o outro, nos faz resistir. É com pesar que as pessoas assinalam que não voltaremos à vida que tínhamos, que viveremos um outro normal, uma nova forma de conviver. O rosto e as mãos ganham novas regras. O ar que respiro esconde um inimigo. Os cuidados que já me cabiam tornam-se mais rigorosos, logo, mais onerosos.

Hoje vejo uma estranha mistura entre os sintomas de um pós guerra e os estágios de elaboração do luto num mesmo acontecimento. Deixo-me tocar o suficiente para manter minha cognição do que é e minha prevenção do por vir, assim como para ser sensível ao outro. Junto meus pedaços e dou-me ao encontro. Costuro o que se passa com outras vidas, ainda que não tenha um chão firme sob o qual pisar. Mas, na presença do outro delimito meu alicerce e reúno o que há até ali que possa nos acolher, fortalecer e direcionar.

Os estar junto de outra hora, muitas vezes agora são estar por meio de uma tela. O encontro presencial cedeu lugar de privilégio para a presença remota. Aprendemos a alterar as prioridades. Legitimamos a relevância de dar suporte e apoio para passar pela situação sem ter ensaiado antes, sem ter planejado algo, sem saber se faríamos aos poucos ou se ficaríamos muito tempo assim.

Exige muito de mim, mas também me fortalece ser profissional da Psicologia nesse contexto. Tenho as ferramentas para compreender o que nos afeta e a potencialidade de agir sobre o mundo ao tocar outro ser humano. E o que tenho experimentado além das dores e dúvidas, são esperanças, diversidade, perspectivas, descortinamentos com os quais não havia me deparado antes e que tornam o momento mais belo e colorido do que poder-se-ia esperar que fosse.



Gabriel Lacerda de Resende

ABRIR OS OLHOS

A única coisa que não se repete é o sonho.

Minto. Há noites em claro e há noites em branco: noites em que a insônia reina e noites em que o efeito dos remédios é tão devastador que sequer é possível lembrar-se do dia anterior. Nas outras, o sonho insiste, às vezes com algum elemento modificado, uma personagem inédita, uma paisagem nunca vista, um diálogo surrealista. Pouco importam aqui essas nuances, o conteúdo - o que se sonha: o que quero dizer é que a fabulação, o ato de sonhar, se repete, e nessa repetição reveste o torpor do corpo esgotado com um brilho tênue de esperança, a esperança de que os dias já não sejam mais iguais. É sempre uma luta, o que se trava entre os lençóis: o eco infernal dos dias, destes longos e intermináveis dias, sempre iguais, com seus abusos, sua capacidade aparentemente inesgotável de realização do absurdo, parece tentar impedir que a matéria que nos constitui desabe, repouse, imagine, conspire.

Fecho os olhos. Mas: e se houver outro golpe militar? E se todo o passado insepulto desse abismo chamado Brasil estivesse vagando pelas eras, à espreita, para reencarnar neste exato momento? Essa violência ancestral, esse esquecimento, a argamassa fundamental, a matéria primeira destas paredes e de todas ruínas sobre as quais uma ideia de país ergueu-se. A porta semicerrada, a cortina puída, o breu, os gritos. Sobre a cama, um corpo esgotado e, no entanto, incapaz de dormir. Sob a terra,

sob toda a extensão desta terra, corpos esquecidos, incapazes de descansar. Abro os olhos: não era um pesadelo.

Todos os dias, o mesmo barulho estridente ao despertar, o mesmo chamado insistente. O mesmo café da manhã, a mesma mesa; as mãos sobre a madeira áspera, a presença viva da praça, o tronco com nossos nomes gravados, tão longe, tão perto. Lembro de uma frase já quase apagada no velho caderno: "Cada manhã, ao acordarmos, em geral fracos e apenas semiconscientes, seguramos em nossas mãos apenas algumas franjas da tapeçaria da existência vivida, tal como o esquecimento a teceu para nós. Cada dia, com suas ações intencionais e, mais ainda, com suas reminiscências intencionais, desfaz os fios, os ornamentos do olvido". Abro os olhos: as mãos sobre a madeira áspera, a árvore quase esquecida. Tecedura da memória, matéria do sonho.

O que mais há são janelas. A cidade enquadrada ao longe, o sol sempre à mesma hora, inundando um cômodo por vez, a perseguição inútil aos raios que entram pelo banheiro e saem pela sala da televisão. E é ela a principal janela desses dias, um portal para o mundo lá fora, sempre à mesma hora. Hoje foi: italianos cantam "Bella Ciao" em suas varandas, macacos tomaram de assalto uma cidade tailandesa abandonada pelos turistas; a cordilheira do Himalaia pode ser vista da Índia depois de 31 anos; Aldir Blanc morreu; mães Yanomami reivindicam seus bebês enterrados pelos brancos, para que possam dar a eles o rito de passagem que os permitirá descansar e desencarnar deste mundo. Pela janela, pequenos lampejos de beleza pontuam o passado insepulto brasileiro.

O jantar, a prece estrangeira, a súplica por um deus que há de pôr fim ao sofrimento, a falta dos amigos e da família, os cigarros racionados, a luz apagada, a batalha travada nos lençóis, ainda uma vez, e outra, e outra. Assim estende-se ao infinito o

tempo, assim singra-se os dias, um após o outro. A única coisa que não se repete é o sonho: é noite de lua cheia, a porta do quarto está aberta, o uniforme azul, os pés descalços, a corrida desenfreada até o portão aberto, a rua deserta, o horizonte distante, povoado de rostos familiares sorrindo, o sopro de vida subindo pela boca ofegante, a placa ao fundo ficando para trás: “Comunidade Terapêutica Bom Pastor”.



Michele Malheiro Borges de Aquino

TÉO

O cotidiano transforma-se vertiginosamente com a Covid-19.

Fake news e negação da necessidade de cuidados fundamentais por parte do Estado. Instala-se o caos!

Ainda que não tenhamos ainda encontrado as palavras e contornos para lidar com os afetos que caem sobre nós há muito trabalho pela frente, em prol da vida.

Os olhos ardem, a garganta arranha e a sensação de exaustão se apresenta ao final de cada dia. Cai a tarde.

Preparo-me para a primeira sessão com Téo facilitada pelo cuidado de sua família.

Téo carrega o celular em suas mãos, logo afirma um tanto surpreso “- tô te vendo! O seu rosto, os seus olhos, o seu nariz e a boca”. Sorrio para Téo, afirmando que posso vê-lo também.

Conta -me com tom de voz alto e ritmo acelerado - “Não tenho escola! Não tenho psicóloga! Não posso sair de casa por causa do Coronavírus! Tem que lavar a mão com água e sabão!

Reafirmo para Téo a importância dos ensinamentos que lhe transmitiram e a importância de implementarmos todos os cuidados frente a pandemia.

Repete mais uma vez suas percepções sobre a realidade enquanto anda pela casa. Além de escutá-lo, posso observar partes de seu rosto que se apresentam em fragmentos e no decorrer da sessão somam-se as partes de sua casa.

Me acalma escutá-lo empenhado em tais cuidados. Mobiliza-me a necessidade de estratégias para colocar em ação o trabalho psicoterapêutico com Téo frente as profundas restrições que está submetido no contexto da pandemia.

Sinto o desafio da construção de práticas “virtual” enquanto psicóloga com indivíduos onde o contato e a interação não – verbal tem lugar primordial.

No auge de seus 14 anos, Téo afirma

“— Vou te mostrar a minha casa”.

Inicia por me mostrar os seus livros de história, as suas revistas tecendo comentários. Segue pela televisão, as paredes, o teto e a lâmpada da luminária. Passa cuidadosamente por cada fragmento, atento se estou conseguindo ver.

Acolho as suas partes enquanto embaralham-se aos pedaços de seu rosto. São partes de Téo e também minhas querendo que dê certo essa percepção terapêutica enquanto o seu celular balança de um lado ao outro, de cima abaixo.

Sinto-me vivendo experiências quase etéreas – lembram-me uma vertigem.

Vamos construindo um setting, tal qual a clínica da reforma psiquiátrica que se funda no inédito do território – cidade, a cada nova experiência que se vive com o outro.

Um território virtual emoldurado pela tela dos eletrônicos e pelas vicissitudes de nossas vidas.

Arrisco dizer, uma relação dinâmica entre fusão e separação, diante de um limite que parece mais estreito.

Téo pede que eu lhe mostre a minha casa. Me surpreende!

Sigo os seus passos. Início pela estante de livros de histórias – dispositivos de trabalho, objeto transicional, junto a Téo. Lanço mão deles.

“— E o que tem do outro lado?”

Mostro-lhe pedaços da minha vida ...

Téo, a sua família e eu consolidamos a continuidade do trabalho-intervenção.

Antes de encerramos ele pede que eu feche os olhos.

Sigo suas orientações.

“— Pode abrir!”

Encontro um lindo entardecer no horizonte.

O silêncio faz-se presente.

Falo sobre a generosidade e afeto do seu gesto.

Téo volta a esticar-se e contorcer-se com celular. Esfuziante me apresenta um robusto mamoeiro plantado por sua família. Festejamos!

“— Quer ver a vista da minha janela?”

Téo certifica-se que da minha janela também se vê o entardecer, que é o mesmo e outro ao mesmo tempo.

Encerramos assim a primeira sessão na pandemia.

Téo iniciou seu atendimento comigo há três anos e meio trazendo um percurso de contínuos diagnósticos. Chamou a minha atenção a sua sensibilidade, inteligência e a sua capacidade de observar.

Os desafios que Téo conta-me tem expressão através de sua dinâmica psíquica – corpórea, indicam parecer escapar-lhe, como alinhavados, representados através dos machucados consequência dos esbarrões e quedas. Seu brincar é possível embrulhando-se em pedaços de tecido.

Aos quatro meses de pandemia ele contou-me pela primeira vez um sonho.

— “Estava na rua andando. Tinha muita gente. Várias pessoas por todo lado. Eu e você pegamos o Coronavírus, mas não morremos. Não morremos não.”

Conversamos sobre os desafios de ficar em casa e o desejo de continuarmos vivos.

Parece em muitos momentos não sentir tendo o direito de ficar triste. Conta-me o quanto se sente não compreendido e em seguida afirma — “Bem. Tudo bem”.

Diante de episódio de muita raiva, Téo compôs memorizando o seu “Rap da Quarentena”.

Em sua sessão leu e gritou para mim.

“Quarentena! Quarentena!

Fica em casa! Lava a mão!

Não pode sair! Fica em casa!

Respira! Não pode bater, Téo!

Fica quieto! Respira!

Não tem escola! Não tem psicóloga!

Sou um adolescente!

Não pode quebrar nada!

Conta até cinco!

Quarentena!

Lava a mão!”

Téo está inteiramente vivo!

Em sua última sessão Téo relata:

— “Estou chateado e magoado”.

— “Tem um monte de gente na rua sem máscara! As crianças pequenininhas estão brincando na praça, sem máscara. Vão pegar Covid, poxa!”. “Eu não vou na rua, não tenho escola!” Repete, indignado.

Falamos sobre a privação das atividades fundamentais para ele.

Téo conta-me sobre a sua percepção da realidade.

— “As pessoas estão na rua, sem máscara, nunca irá acabar o Coronavírus!”.

É a primeira sessão em que Téo realiza sentado, posso vê –lo por inteiro. O seu celular não oscila por partes de seu corpo e de sua casa. Ele pode conter-se, pensar e fala: – “É mesmo”.

Téo pode expressar com palavras sua dor e sua angústia que também é de muito de nós.

— “Eu tô com medo, tô triste! Eu quero ver os meus amigos! Eu quero ir para a escola! Eu não tenho com quem conversar! Eu não tenho nada para fazer! Eu quero soltar pipa! O Coronavírus mata as pessoas pobres! Eu não quero morrer! Eu não quero que ninguém da minha família morra. Eu não quero que você morra. Não quero que a minha professora morra. Quero chegar e dizer “– oi, tudo bem?” “- bora brincar?”. Quero poder dar um abraço”.



Karla Bastos Brasil Florido de Meneses

SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL

Humanidade...como encontrar a sanidade, diante de um medo tão grande que abateu a sociedade?

Como deixar os abraços de lado, as conversas tão próximas, aquele afeto e afago...

Como deixar as festas, as celebrações cheias de pessoas amigas e a proximidade com aquele ser amado simplesmente pelo medo de um contágio?

E agora? Pais e filhos separados, avós e netos, famílias inteiras, colegas de trabalho diário...toda uma nova rotina que isolou as pessoas em suas casas para protegê-las e também a todos de um inimigo que chega muito rápido, que vem de onde você não vê...

Como encontrar dentro de si mesmo mecanismos para suportar a saudade, o afastamento, a nova rotina de hábitos de vida e de trabalho...

E mesmo nos afastando de todos ao nosso redor, também trouxe os mais próximos, aqueles com quem coabitamos para ainda para mais perto, pois agora a convivência não mais se limita aos horários que se encontram nas rotinas diárias, agora são mesmo 24 horas pertinho daquele que muitas vezes você só via ao anoitecer...

A saudade de quem está longe aperta, mas e quem está perto às vezes irrita ou incomoda...nossa, como eu não conhecia essa pessoa que estava ali todos os dias convivendo comigo, dividindo minha rotina e minha vida?

Tão perto e tão longe...essa experiência abriu um enorme buraco em nós para percebermos, o que realmente importa? Quem realmente é importante para você?

Pandemia, isolamento social, home office, homeschooling, serviço essencial, álcool gel, auxílio emergencial, máscaras, luvas, aplicativos de reuniões virtuais...Quarentena, Lockdown... COVID! Novas terminologias, novas adaptações, um mundo novo de coisas para se fazer, um mundo de informações para se conhecer e muitas vezes se perder em meio a velocidade da Internet e dos compartilhamentos da ágil era da informação.

E os números crescem, os casos aumentam e o pânico chega... nossa eu preciso correr e comprar tudo que puder pra ME isolar e ME proteger, pois EU não posso ficar sem ter o que EU preciso...quanto EU, MEU ouvimos em nós mesmos nos primeiros dias, onde o medo cegou minha noção de realidade...quantas coisas compradas em excesso deixando faltar para quem não se "antecipou" e "chegou primeiro" pra comprar tudo...como o medo pode fazer a gente tão egoísta né? Poxa, mas eu só quis me proteger...

E então...o que fazer...ah é só se proteger...tá e como eu me protejo de mim mesmo e dos meus desafios internos que transbordam dia a dia nesse novo mundo que se desdobrou pra mim?

Quantos pensamentos, quantas dúvidas, quantas angústias...e se sou serviço essencial tenho que segurar firme porque todos contam comigo para ser um grande herói...resistir, combater, pesquisar, cuidar, vencer e também perder...perder vidas que você tentou salvar, resistir quando você queria descansar e

chorar, cuidar quando você também quer cuidado...e aí quem me protege?

Vidas perdidas, Famílias partidas, Histórias que não serão vividas...são todas pessoas, que sempre estarão vivas em memórias que não serão esquecidas...e como eu resolvo aqui dentro a dor dessa partida? Luto, acho que chamam assim... quando passa? Pra quem perde alguém parece uma dor sem fim...

Mas e se o COVID fosse na verdade CONVIDA? Convidando a todos para pensar numa sociedade onde cada um percebesse a importância do outro na sua própria vida? Fazendo a gente valorizar mais aquele momento simples com quem mais importa para você, aquelas horas juntinho daquele ser pequenino que está tão feliz só por ter você só para ele, ali bem pertinho, ao alcance de suas pequenas mãozinhas.

Esse vírus mata, sim...causa dor, medo, pavor, angústia, tudo que uma pandemia traz intrínseco dentro de si, mas ele também abre portas para descobrir que mesmo com o COVID existe VIDA e essa nossa VIDA nos CONVIDA para sermos mais do que já pudemos ser antes, nos CONVIDA a ressignificar o Humano.

Nos CONVIDA a ver como nossa rotina de vida interfere no meio que eu vivo, na Terra que também é minha casa e como tudo fica degradado só com a minha rotina de vida...e como vimos lindas praias limpas com esse isolamento...é, isso não é papo só de ambientalista não!

Nos CONVIDA a ser solidários, dividindo com quem tem menos, porque se eu tenho o suficiente para mim posso dividir com outras pessoas simplesmente pela ideia de que o outro poderia ser eu...é empatia que fala né?

Ou simplesmente cuidando daqueles que já estão conosco há tanto tempo que se confundem com nossa própria noção de

idade, pois você nem se imagina sem eles...eles são uma memória tão grande e valiosa que não podem ser perdidas, pois eles são história, são suas memórias vivas...memória afetiva, laços familiares, ancestralidade, nomes grandes para designar aqueles que nos presentearam com a vida!

Meu comportamento afeta o mundo, porque se eu me protejo em casa e todos os outros também, nós salvamos vidas, sem precisar voar ou ter superpoderes, simplesmente agindo com algo humano e nada sobrenatural: a consciência coletiva!

E assim o COVID nos CONVIDA...a sermos mais solidários, mais empáticos, mais conscientes, mais coletivos, mais reflexivos, responsáveis, generosos e até idealistas e porque não?

Pensando lá naquela canção, de um cara famoso chamado Lennon, que também CONVIDA a gente a imaginar um mundo novo, onde todas as pessoas pudessem ser assim como na música..."Imagine todas as pessoas compartilhando o mundo inteiro!"

Sei que posso ser uma sonhadora, mas eu não sou a única...o COVID nos CONVIDA a acolher, proteger, estudar, ressignificar e prosseguir, cuidando mais do mundo e não só de mim, olhando mais para o todo à partir de mim, porque se todos somos VIDA, cada VIDA importa! Chegou a hora de sermos Humanos, de verdade! Abra sua mente ao presente, vivendo o hoje e tudo aquilo que se desdobra e te CONVIDA a viver e a mudar!



Irapoan Nogueira Filho

ISOLADO, MAS ENTRE COLETIVOS: PRÁTICAS PSI ENTRE COMUNIDADES, NO MORRO E NA UNIVERSIDADE

O presente texto é escrito a partir da perspectiva de um psicólogo negro, professor de psicologia em um campus reuni em uma cidade do interior do estado do Rio de Janeiro. Leciono para alunos majoritariamente pertencentes a classes trabalhadoras.

Em fevereiro, estava retornando de um afastamento do trabalho, finalizando um pós-doutoramento. Havia acabado de retornar a viver no Rio de Janeiro. Planejava meu retorno às minhas atividades como docente, bem como a uma atuação mais presencial em minha pesquisa-intervenção, junto a duas comunidades cariocas.

Em março, as aulas foram adiadas por uma semana, e novamente por outra semana – devido à suspeita de caso de covid-19 na cidade. Esta suspeita se confirmou depois, o que me deixou preocupado: se estamos em março, e já encontramos casos em uma cidade do interior, é porque a situação está mais grave e avançada do que se pensa.

Isto faz meus pensamentos se voltarem para as comunidades onde promovo minha ação de pesquisa-intervenção. Os pensamentos se voltavam em forma de perguntas: o governo formulará políticas de saúde para atender as populações de comunidades? Caso sim, que políticas serão essas? Estava terminando meu relatório de pós-doutorado em meio a conversas com li-

deranças. Lideranças essas que começam a receber notícias de pessoas que faleceram dentro da comunidade. Falecimento pela polícia - que continuava entrando nas comunidades- e pelo covid-19. O SUS não entra em toda comunidade (diferente da polícia), e alguns moradores em solidariedade levam os corpos para o hospital. Em solidariedade (e sem uma educação sobre métodos de proteção frente ao covid-19), os corpos são levados sem devida proteção, ocasionando possibilidade de contágio em cadeia.

Junto a liderança local, traçamos estratégias de educação junto à população. Frente também a problemática de Saúde Mental que já demonstrava estar aumentando, crio um manual de primeiros socorros para crises, de maneira que seja inteligível e utilizável por qualquer pessoa que possua capacidade de leitura e entendimentos básicos. Além desta ação, foi necessário fazer captação de doadores de cestas básicas para atender a comunidade.

Por outro lado, tenho alunos do interior de distintos estados, alguns deles inclusive iniciando o curso esse ano. Alguns desses alunos começam a organizar grupos virtuais de estudo e acolhimento para os estudantes novos. Solicitam minha cooperação no sentido de obter ferramentas para uma gestão colaborativa dos grupos. Originando, desta maneira encontros de orientação.

Neste percurso, também tenho participado de programas de divulgação da ciência, tanto como convidado em outras universidades, como em programa de extensão do qual participo como docente, na universidade onde leciono... fui membro até agora de 3 bancas de TCC, todo um cuidado foi necessário para as recomendações e avaliações serem utilizadas e não sejam compreendidas como algo nocivo ou agressivo – algo que é mais difícil via web.

Somado a isso, sou procurado por vezes por pessoas em situação de aflição ou querendo orientação sobre como resolver problemas de cuidado de saúde física e mental. Encerro este texto pouco tempo depois de conversar com um aluno que perdeu o pai, e quase perde também a mãe e a irmã para o covid-19.

Enfrentamos uma problemática que é oriunda não somente de um vírus. Mas também de uma ausência de políticas públicas de saúde, de desigualdade social, de um projeto eugênico sendo posto em prática. O cuidado se torna um ato de resistência, frente a tais circunstâncias. Por vezes me canso, estou exausto, lembro que sou humano e cozinho alguma coisa bacana para mim. Me relaxo com o possível. E sigo em luta.



Luanda de Oliveira Santos

POEMA - NOVOS DESCONCERTOS

Hoje acordei com falta de ar, de espaço, de corpo
Sinto uma estranha necessidade de voltar à origem dos meus
desconcerto,
Como se eles fossem chaves a me conduzir a uma profundidade

Com o jeito meio torto
E uma vontade de trazer leveza pra minha falta de ritmo
Acordei do lado do avesso, junto com o mundo...

Bagunçada nas minhas interrogações
Sinto saudade do cheiro do abraço, do riso, até da vergonha e
da entrega!

Nua
E enrolada nos meus lençóis antigos

Que estranha é essa vida, de ter que se despedir de certezas!
Mais estranho ainda é pensar
Que já pude sentir firmeza
Em um mundo repleto de nuvens

Esse tempo tá rasgando minha pele e está me devolvendo
Um corpo/barro sem forma
Sinto cheiro de novo



Cláudia Venâncio de Lima

QUANDO O MUNDO PAROU...

O mundo parou... o trabalho continuou, ampliou, exclusivamente pela tela, o terapeuta seguiu olhando, sentindo e cuidando. Precisou cuidar-se, olhar-se, integrar-se para seguir cuidando. No isolamento alcançou mais vidas com seu ofício, elas traziam dor, terror, pavor e estavam aflitas, perdidas e doídas.

Foi um entrelaçamento de sentimento, era amor e dor quase que ao mesmo tempo; tanta vida perdida, corpos empilhados, enfileirados, sendo jogados, e a pergunta que fico é para que tudo isso?

O psicoterapeuta! Cuida de gente, que chega quebrada, sofrida, perdida...e no meio do caos do sofrimento o que pode ser além de alento? Com seu coração partido, encontra almas que além da saúde perderam seus amores, estão com dores, com marcas indeléveis, que já estão tatuadas na longa estrada da alma.

A certeza que fico é que lá no início quando escolhi meu ofício já sabia que queria cuidar, fui chamada de louca, que de nada meu diploma serviria, e cheguei até aqui, para ver um dia um ofício tão lindo, sendo esteio de almas no meio de uma pandemia, a guerra atual.

Somos o exército da saúde mental, vestidos com a armadura do amor profissional;

Pela lupa da Gestalt-terapia que tem a base humanista/existencial; tocou sem toque, cada alma, deu-lhes a pílula do presente, contida no simples ato de respirar aqui e agora. Os relatos foram muitos: “agora durmo melhor”, “obrigada”, “me sinto abraçada” ...E o mundo parou... talvez para que o ser humano volte a ser somente: Humano.



Daniele Mota da Rocha

QUEM DIRIA

Eu não sei vocês, mas sinto falta do dia em que a liberdade não era nostalgia

E não arriscaria nenhuma outra vida que não fosse a minha. Como ficar bem nesse tempo que esta sugando toda nossa energia?

Um desejo simples hoje viraria utopia, quem diria?

Ninguém podia imaginar o que a gente viveria (Não dava pra imaginar!)

Ou que um momento como esse surgiria

Que ironia emergir uma nova doença pra nos cobrar mais autonomia

Convidar a sair da zona de conforto e inovar com ajuda da tecnologia, quem diria?

E agora dentro das nossas casas que seria uma correria

Porque sair muito nos afetaria

E qualquer atitude errada não se corrigiria

Quem diria que algo nos paralisaria ou que a rotina externa diminuiria?

Nunca se falou tanto em psicologia

O normal foi ressignificado por conta da pandemia

Saber lidar com os sentimentos virou o maior ato de sabedoria

Diante de todo o caos, o amor continua sendo a nossa grande poesia, quem diria?

Ações individuais podem ser letais pra uma maioria
Então, melhor ficar cada um na sua casa, mas juntos num
único propósito:

Esperando o fim da epidemia!

E aí irmão, com muita aglomeração, será só alegria.

Quem diria...



Katia Moura de Araujo Lobianco

Em tempos de Covid-19 o que podemos refletir? Pensamento constante em todo ser humano, conseguimos somente enxergar o lado ruim da doença, mas vejamos por um lado Poliana de Ser. Em primeiro por conta da ausência do “ser humano”, em mares, rios, florestas e afins. Podemos perceber que a natureza está tendo um momento para respirar e se curar de toda pressão que sofre diariamente.

A falta de tempo com seus entes queridos mais próximos, não existe mais a desculpa de que não “tenho tempo”, agora o que não nos falta é tempo, pois somos obrigados a nos resguardar em nossos lares e dividir e criar formas de conviver em um pequeno grupo, que no caso são os familiares. Infelizmente que vive sozinho não compartilha essa experiência, mas pode desenvolver o autoconhecimento e aprender a aceitar as diferenças externas e repensar sobre conceitos existentes.

É um momento para refletirmos sobre várias situações pendentes, e tentar viver a vida só por hoje, sem pressa, sem preconceito, sem julgamentos e sem desculpas.

Pois hoje estamos presentes, mas amanhã quem sabe. Vale a reflexão.



Shayene Bravo Alves

ATO I - Devorar todas as coisas: ato de recriar-se

De repente veio toda fome
E eu já não conseguia me livrar daquilo,
Foi quando todas as coisas me olharam
Senti sendo comido por elas também.
Sim, a sensação foi indescritível
Como tento fazer agora

Sinto falta de poder ver as coisas e conversar com elas
Mas ainda tenho algumas aqui
E até que são muitas

Muitas,
Muitas são é as vezes
Que fico parado pensando ter visto coisa qualquer sorri pra mim

Acho que estou ficando louco
E essa maluquez me deixou com fome
Fome, De todas as coisas pelas quais
Comer será inevitável
Onde me confundo com essa vontade de
Nem sei o que

Desculpa você,
Mas é que estar sozinho
Me torna um escritor compulsivo
E seria um caos contar tudo isso

Se você acha que este é o ápice de minha loucura,
Espera só para ver se me corto a possibilidade
De me escrever

É... Lendo não vejo sentido algum,
Mas
Ixi... Nem adianta buscar isso,
Tenho sentido demais e talvez seja por isso
Total desconexão naquilo que falo
Ou escrevo sobre mim

Tenha calma!
Vamos com calma
Isso é só agora,
E... Já
Já!
Organizo-me de novo
E verás que
A fome que tenho aqui dentro é de grandeza sem fim...

ATO II - Desatinar-se: ato de deixar ir

Quanto às coisas
Deixe tudo aí...
Nosso muro agora é alto
Estamos com visão,
Sem ver...

Quanto às flores
Deixe-as lá dentro- o afeto respira
Cá fora as coisas andam difíceis
Tenho respirado memórias

As coisas da gente
Que ficaram lá fora
A vida nunca há de perdê-las

Quanto às memórias
O mundo é feito disso
Tem gente que parece nem olhar
Aí que se engana...
Olhando é possível mudar!

É são tempos terríveis
E já nem sei que horas voltar...
O que vou fazer...

Mas
Meu canto não seca
Então sigo a dizer

Amar e mudar as coisas
Belchior já falou
Mas no tempo em que disse
Não se podia dizer

O que fazemos de nós?
Ou que deixamos fazer?

Poesia em tempos de (re) viver- é necessário respirar!



Luciane Ribeiro Pereira

OS DIAS ATUAIS

Em meio a mudanças abruptas e tão urgentes, prevalecem sentimentos e sensações corporais concomitantes. O que parecia tão real ficou dúbio e nesse cenário se deu a ansiedade com o novo, os pensamentos acelerados, a depressão, dentre outros transtornos e ou síndromes. Temos grandes desafios que nos apresentam com o isolamento, que é a ausência do contato físico, a perda da interação e afetividade, o esgotamento, excesso de informação e a carência de motivação.

No aspecto econômico temos vivenciado alternância e pouca estabilidade o que facilita a propensão de tudo que já mencionamos até aqui.

E, por fim, não posso deixar de referir-me ao processo de luto, o impacto tão singular e a importância de respeitarmos esses cinco estágios (negação e isolamento, raiva, barganha, depressão e aceitação). Neste aspecto é possível afirmar que nem todos passarão por esses estágios ou sentirão parte deles, ou ainda que se dê nessa sequência, mas que se construa uma elaboração dessa perda e o fortalecimento do paciente para enfrentar frustração e dores pela morte.

Sob um olhar mais simples, confuso e limitado perguntas divagam nesse sentido "Será que darei conta de ser o suporte que minha família necessita nesse momento? Posso me adaptar a esta nova realidade sem prejuízos à minha saúde e de outros de uma maneira geral?". Dentre esses e tantos outros questiona-

mentos faltam respostas e aumentam a imprevisibilidade, contudo, o que se pode pensar é em uma condição que nos dirija para reagirmos dentro de nossos limites aos percalços de algo grandioso, que causam impactos diretos, nos tornando frágeis, vulneráveis e por vezes sozinhos. Confesso que é complexo, mas precisamos tentar!

Vivenciar as experiências como atenção plena, separar um tempo diariamente para pensarmos em nossas preocupações (com isso identificar sim as possibilidades e não focar nas probabilidades), além de praticar a aceitação do problema sem fazer julgamentos (apenas sendo gentis e entendendo que o que nos circunda acontece também com outras pessoas e é normal que em algum momento não possa dar conta de tudo, afinal somos seres humanos, vivemos um turbilhão de emoções e somos suscetíveis a tudo isso como mecanismo de sobrevivência), logo nos favorece com uma sensação de conforto, segurança e crescimento. Exercícios físicos são aliados no alívio e sensação de bem estar e podem ser adaptados de forma individualizada.

A alimentação equilibrada, com produtos que tenham maior valor nutricional permite nos sentirmos mais saudáveis, além de trazerem benefícios para saúde, principalmente no que concerne o aumento da imunidade. Planejar uma rotina com adequação de nossas atividades cotidianas dá estabilidade e nos permitem uma proximidade com o que se apresenta para nós como mais próximos da normalidade, digo isso, por que não há problema nenhum em algum momento não querermos realizar atividades, mas só relaxar. Criar um calendário de gentileza com pequenos gestos (auto cuidado, ligar para alguém que você não vê há muito tempo, perdoar, fazer um elogio à outra pessoa dentre outras possibilidades) que podem trazer emocionalmente conforto e humanização. Esses são só alguns pontos que são significativos para nossa vida de um modo geral, mas que agora se tornam essências.

Cabe aqui uma reflexão acerca da Pandemia da COVID 19, onde foi perceptível atentar para crenças já existentes e que por hora ganham força gerando estratégias compensatórias e comportamento disfuncionais.

A proposta então é o acompanhamento profissional sempre que se fizer necessário, inclusive para a inserção das técnicas no contexto terapêutico. Quando já não damos conta de nosso próprio acolhimento e nos falta uma emoção básica “a alegria”. Os pensamentos nos invadem e persistem em nos deixar em desespero. Esse apoio pode se dar apenas para a manutenção de nossa saúde mental também.

O que é importante ressaltar dentro desse processo é que a ansiedade, por exemplo, é fundamental para que nossas reações sejam protetivas, mas precisam estar em equilíbrio em nós.

Atualmente tenho feito um curso de Mindfulness que tem me proporcionado uma experiência fantástica de equilíbrio, de resignificação, de mudança de hábitos e amorosidade. Com isso, tenho aplicado em minha vida profissional onde atuo no segmento da psicologia organizacional e em todas as outras áreas, com respostas significativas e uma proposta inovadora de plenitude.

Enquanto profissionais da área da saúde podemos sim trazer alívio e mais consciência para uma perspectiva de vida que tenha um propósito mais duradouro alinhado ao prazer que nos traz sensações mais imediatas.

A relação terapêutica sempre teve o caráter de troca, de proteção, de direção e de engajamento, mas percebo que nos tempos atuais, se faz vital e que há um aumento em geral das pessoas que estão buscando esse acolhimento. Vejo isso com muita positividade, pois traz mais visibilidade para área da psicologia, no

sentido de conhecimento, aceitação e credibilidade, bem como em uma transformação em todos os sentidos naquela busca.

Conclui-se que é necessária atenção a tudo que sentimos e com isso a tentativa de resignificar, todavia não podemos hesitar em solicitar ajuda quando percebemos que algo fugiu do nosso controle, o sucesso da psicoterapia advém dessa troca.

“Conheça todas as teorias, domine todas as técnicas, mas ao tocar uma alma humana seja apenas outra alma humana”.

Carl G. Jung



Ana Lucia Serri Moraes

ACORDA A ESPERANÇA!

Você já ouviu algo assim, pois bem, vou dizer: Vamos acordar a esperança?

Me encanta o amanhecer,

a claridade, a luz da manhã,

as possibilidades de um novo dia,

o convite para viver o presente,

a dádiva de cada dia,

a esperança de que agora vai, as expectativas e sonhos que trazemos, quem sabe, hoje vai acontecer.

é um deixar-se levar pelo impulso de vida, assim como o sol, que se levanta a cada manhã é chegada a hora de levantar e ir...

A Natureza é um convite a favor da vida. Ela se encarrega de impulsionar as criaturas. Veja, a luz, o sol, o céu, com suas tonalidades de cor, os pássaros que por aqui, cantam...

Acordar, o despertar da consciência, o levantar, o dar movimento ao corpo, a mente...

Abrir os olhos! Aprender, e sempre é tempo de aprender, que neste momento, é essencial "levantar os olhos", agradecer e

louvar a Deus, deixar fluir do coração, sentimentos e palavras a Deus, nosso Pai, criador da Vida!

Essa disposição interna faz a diferença no seu dia a dia. Deseje a você um dia abençoado e assim, tudo ficará melhor. Essa energia boa, flui para quem está perto. Essa atitude frente a vida, alimenta a alma! É saúde para o corpo!

A vida é preciosa, é um dom de Deus!

Para você, desejo de verdade, um bom dia!

Este texto encontra-se no meu blog:

www.bordadosdaalma.wordpress.com



Rebecca de Oliveira Gomes

Kezya Bárbara Soares Silva

Importância da visibilidade do atendimento on-line, porque a pandemia nos mostrou que precisamos nos readaptar e se atualizar dentro das ferramentas que já possuímos.

Quebrar o tabu, entendendo que o Psicólogo continua capacitado para o atendimento independente de que seja terapia online ou presencial.

O que vivemos nesse momento, trazem reflexões acerca de terapia online, pois, ela é uma forma de readaptação dessa realidade, mas que possamos estar refletindo o papel da terapia online, após a pandemia. Informando as pessoas o que é, como funciona, e de que forma é feito o trabalho, havendo então essa discussão durante o nosso social, que muitas vezes ainda tem certa resistência a Terapia on-line, até mesmo por falta de informação e de debates acerca desse assunto.

Essas reflexões precisam ser faladas dentro do social, pois a terapia online não compromete o processo da psicoterapia, pensar nisso. Tirar esse medo do social, discutindo o papel do atendimento on-line como uma nova proposta de trabalho sendo propagada e discutida mais abertamente.

Dessa forma, o primordial é trazer essas reflexões para as várias camadas da nossa sociedade, e para que elas possam ver a terapia online como uma opção de tratamento para muitas

peessoas que não conseguem ter tempo, devido ao trabalho ou até mesmo sua rotina que muitas vezes é corrida.

Temos que abrir essa discussão, para que assim possamos tirar esse olhar negativo, que é naturalizado nessas circunstâncias. Por esse motivo, precisamos como estudantes ampliar esse debate para quebra desse “olhar” negativo sobre a terapia online.

Portanto, é fundamental pensar sempre levando em consideração a singularidade de cada caso clínico com responsabilidade para delimitar e não trazer nenhum danos aos pacientes.



Sheila Regina Ribeiro

Esse tempo de isolamento social nos deu o tempo (que antes não tínhamos) para olhar a beleza da simplicidade da vida. De repente o que tínhamos de mais corriqueiro e até enfadonho como ir à escola, ao trabalho, brincar na praça das crianças, abraçar amigos se tornaram coisas de grande valor.

De repente coisas simples se tornaram essenciais e nos fizeram refletir que o simples é o mais valioso, que o contato físico com a família e os amigos é maravilhoso. Que estar em casa é ótimo quando é uma decisão nossa e não uma obrigação.

Hoje, olhar para o futuro se tornou incerto, e percebemos (com dores) que não controlamos quase nada. Perdemos pessoas queridas, perdemos nossa liberdade, perdemos nossa vida normal e de repente tudo se tornou importante.

Que toda essa situação possa nos levar a sermos seres humanos melhores. Que as lições aprendidas não sejam esquecidas. Que a normalidade se restabeleça, e que pessoas sejam, daqui para frente mais importante que o celular e nossas redes sociais. Que em nosso novo normal nos voltemos ao que temos de mais nosso, nossa humanidade.



Patrícia Nogueira Goulart Meirelles

Durante a pandemia estive pensando sobre a necessidade de reorganização do nosso modo de vida em geral, precisamos de uma total mudança visando começar a melhorar nossas relações com nossa alimentação, trabalho e relações humanas, entre outras de fundamental importância para nossa qualidade de vida e para atingirmos a nossa tão sonhada felicidade descrita em nossa constituição federal.

Primeiramente pensei em uma forma de organização no modo de trabalho, por exemplo poderíamos dividir a carga horária em quatro turnos, cada turno com seis horas de trabalho por dia para cada pessoa, portanto teríamos a contratação de mais pessoas empregando três vezes mais e ainda não sobrecarregando os profissionais que renderiam muito mais por não ficarem exaustos. Ainda teríamos todos os lugares de trabalhos abertos vinte e quatro horas de domingo a domingo. Na área da alimentação pensei em se tornar obrigatória a matéria de culinária para todos desde o jardim da infância até último ano do ensino médio, focando no conhecimento de todos os alimentos até o ensino do plantio e colheita, respeitando a natureza e este ensino deve ser unificado tanto para as escolas públicas quanto para as privadas.

Já na forma das relações humanas pensei que poderíamos focar em pensar sempre no coletivo, pois o principal desastre humano, na minha opinião é viver o individualismo dentro de uma

coletividade. Enfim, acredito que a mudança deve ser imediata, não podemos perder mais tempo. Perdemos muito tempo vivendo para trabalhar, nos destruindo com essa alimentação envenenada e nos tornando cada vez mais individualistas e isolados de tanto cansaço e estresse que nem temos tempo para ficarmos felizes e nem criar nossos filhos.



Lucas Michel Rodrigues de Almeida

QUANDO O AMANHÃ É ONTEM

Mais um dia isolado,
mais um dia começando de cabeça para baixo,
Para onde presto atenção,
Emoções à milhão.

Na TV um jogo de futebol dos anos bons,
Lembranças de um passado conturbadas por uma dose de
desejo,
Mas que desejo é esse?
A saudade de novas narrativas vem à tona,
Até aquelas que não gostamos tanto.

Diante de tantas perdas, medos, lutos,
Buscamos olhar o passado de uma maneira diferente,
Para os mais nostálgicos,
algo comum.

No passado agora,
buscamos alegrias e esperança,
Para logo podermos sonhar de maneira mais positiva nova-
mente.



Martina Ravaioli

A QUALIDADE DO CONTATO EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL

A crise sanitária, em nível mundial, provocou um somatório de incertezas e receios e trouxe a urgente necessidade de ajustamento a novos tempos. Assim, desde março deste ano, com as medidas de isolamento social, uma temática está em voga: o contato humano.

Para Ponciano Ribeiro, pioneiro da Gestalt terapia, o contato se refere à maneira pela qual me dou conta, por meio da percepção imediata e implícita, de que sou corpo-ambiente, existente no mundo, envolvo num processo de crescimento. Isso ocorre através da interação entre o organismo (corpo mundano) e o ambiente (mundo pensante), com consequente processo de ajustamento criativo.

Nessa perspectiva, os contatos que estabeleço permitem pensar não somente minha própria existência, mas também a dos outros. Amplia a percepção de que sou indivíduo, separado, único, mas também confirma a união, a importância dos encontros que mantenho ao longo da vida e ajuda a me tornar quem eu sou.

Viver e aprender com outros é parte da existência humana, mas o contato genuíno requer entrega e interação, vai além do mero encontro. Diz Ribeiro (2019), "quando estou só, posso estar em contato comigo mesmo ou não; quando estou com os outros, posso estar em contato com eles ou não, embora, até certo ponto, esteja sempre em contato com o outro, independentemente de minha vontade."

Portanto, em tempos de reclusão social torna-se um desafio buscar novas formas de contato com as outras pessoas, preservando tanto quanto possível a qualidade dos relacionamentos. Para isso, é importante entender que o distanciamento físico não precisa ser também afetivo. Um desafio ainda maior talvez seja garantir a qualidade do contato consigo, ampliando o autoconhecimento e descobrindo novos modos de lidar com as próprias emoções e desejos.

Possivelmente, do mergulho em si mesmo decorre melhores condições para o encontro com o outro.

“Faça contato consigo mesmo e o mundo não soará ameaçador” (Autoria: Martina Ravaoli)

REFERÊNCIA

Ponciano Ribeiro, 2019 (livro O Ciclo do contato - Temas básicos na abordagem gestáltica)

O AMOR E A TOLERÂNCIA EM PERÍODO DE QUARENTENA

O surgimento da COVID-19 ressaltou a necessidade do ajustamento criativo, na medida em que nos estimulou a repensar nossos relacionamentos e a considerar a construção de novos modelos de estar com os outros, primando pela busca diária de convivência harmoniosa e tolerante.

A realidade atual nos leva a embates diários, em detrimento da tolerância com o outro e consigo mesmo. Percebemos um confronto difícil, mas necessário, com os “monstros” internos que fazíamos questão de rejeitar em período pré-pandemia. Isso nos leva a refletir sobre a convivência, o amor e também o desamor.

O amor implica em contato de boa qualidade e intimidade, mas também pressupõe o estabelecimento de limites entre si e o

outro, capaz de permitir crescimento a partir de autenticidade e espontaneidade.

Para Erich Fromm, o amor pode ser visto como fusão, embora com preservação da integridade própria. Para Buber é algo que acontece entre o Eu e o Tu, sendo compreendido como o “compartilhar”.

Desta forma, as consequências desafiadoras do convívio e a tolerância muitas vezes requerida com a pessoa amada nos faz rever e observar com mais acuidade o que nomeamos “amor”.

Citando Beatriz Cardella: “ O amor, capacita-nos a perceber e participar da existência do outro; permite-nos transcender nossas limitações e é a grande força geradora do crescimento pessoal, através da relação com outros seres humanos” (livro- O amor na relação terapêutica)

“O coexistir se define na beleza da diferença, na beleza da singularidade, de ser único.” (Autoria: Martina Ravaioli)

E para você, como está se desenhando o amor em tempos de quarentena?

PERCEPÇÃO DE CORPO E AMBIENTE EM MEIO AO CAMPO ATUAL

A Gestalt-terapia ressalta a existência como a relação que é dada no encontro pessoa-mundo. Nessa perspectiva, o organismo, em sua constante interação com o ambiente, identifica o campo, compreende a corporeidade como modo de expressão e experiencia estar no mundo, com os outros, em consequente crescimento.

Nos dias atuais que temos vivido, a dimensão de corpo em interação com o campo que se apresenta tem se demonstrado

ameaçador, o que exige modificações. Com isso, pensar na interrupção do contato provocado por algo maior, que ameaça a sobrevivência, nos coloca diante da dificuldade de conexão de nós mesmos com o que emerge neste período.

O ambiente casa se tornou o campo mais presente e trouxe com ele um universo de variadas possibilidades, antes não pensadas.

Para Goldstein, corpo e mente formam uma totalidade orgânica e não podem ser pensados separadamente. Desta forma, o mundo como percebo parte de como percebo meu próprio corpo enquanto sentido, afeto e movimento. Portanto, a corporeidade se dá na interação com o mundo e com o outro, mas também com o corpo que habito.

Somos seres em interação, em constante repensar sobre formas de interação, num ajustamento criador, em que nosso corpo é nossa casa, nosso lugar de aconchego e escuta.

Considere esta fase como oportunidade para nova percepção do corpo, de si, compreendendo a necessidade de desaceleração e cuidado.

*“ A angústia torna-se presente quando as necessidades e desejos individuais se confundem na efemeridade do mundo”
(Autoria: Martina Ravaioli)*



Phillipe Pinheiro Linhares da Silva

Valéria Fialho

ARQUITETURA DE CONTINGÊNCIAS PARA MITIGAÇÃO DA PANDEMIA DE COVID-19

Plano Geral - CAPS UERJ

Em sua organização anterior o centro do CAPS UERJ era localizado na sala de equipe fazendo com que fosse propício que usuários fizessem o percurso da entrada do CAPS direto à sala de equipe para a terapêutica. Isso favorecia uma concorrência entre a circulação da convivência e a ocupação da sala dos técnicos. Era comum que usuários fizessem um circuito que levava à sala de oficinas, ao pátio e de volta a sala de equipe através do corredor descendente.

Manter esse trajeto em período de retorno das atividades faria com que fosse mais difícil que os usuários do serviço fizessem a higienização além de propiciar que muitos permanecessem no ambiente fechado da sala de equipe junto à mesma, onde ficam os documentos principais e as tecnologias de informação. Por ocasião da pandemia a sala de oficinas não estava sendo utilizada, fazendo com que esse fosse um ambiente escolhido oficiosamente para consultas, já que é uma sala mais ampla e com ventilação natural.

A proposta feita foi de uma alteração na função das salas que arquitetassem ou contingenciassem outras ocupações do CAPS. O espaço que antes era utilizado como consultório agora ampliou-se para uma sala com maior possibilidade de distanciamento (a antiga sala de equipe), garantindo acesso a quem pas-

sar pela avaliação e um melhor padrão de biossegurança que a saleta anterior.

A sala de oficina, por hora com potencial subutilizado devido a interrupção das atividades coletivas por ocasião da pandemia, passou a abrigar a sala de equipe. Enquanto os demais ambientes mantiveram-se com as mesmas configurações funcionais.

Há a expectativa de que essa nova configuração favoreça uma ocupação do consultório como uma nova sala de oficinas, proporcionando que a equipe esteja mais próxima das atividades clínicas feitas pelos usuários e que as atividades do CAPS se voltem para fora do mesmo ainda guardando o cuidado clínico.

No modelo proposto adotamos uma sala de equipe mais preparada para a circulação de alguns usuários com presença de ventilação natural superior à da sala anterior;

Maior amplitude do espaço físico, possibilitando distanciamento entre os membros da equipe e os usuários;

Visibilidade parcial e maior agilidade no deslocamento ao pátio;

Maior proximidade entre a sala de medicação assistida e a sala de equipe, otimizando o tempo de uma hora para o atendimento de usuários;

Escoamento do espaço de espera de consultas, onde não havia ventilação, para a convivência no pátio, favorecendo o cuidado psicossocial;

E o circuito fechado, anteriormente feito pelos usuários, agora direciona à convivência no pátio, impedindo a concorrência de ocupação do ambiente e potencializando a ocupação do espaço externo.

Esse favorecimento aos ambientes externos permite que a circulação dos usuários se dê no espaço aberto, mais apropriado para tal devido a pandemia.

Tentamos classificar o risco dos ambientes baseado no fator de ventilação cruzada, onde mais de uma entrada/saída de ar está presente. Outras variáveis poderiam ser utilizadas, principalmente referentes a disponibilidade de Equipamentos de Proteção Individual (EPI's), possibilidade de higienização pessoal, frequência de ocupação da sala ao longo do dia e informações mais complexas que poderiam ser retiradas desse complexo ambiente, mas não houve coleta de dados concisos para tal.

Esperamos que esse novo modelo proposto de uso do ambiente seja favorável durante o atual momento e que haja possibilidade de explorar novas formas do fazer do CAPS, da clínica com os usuários e de ocupar o espaço na Policlínica, onde o CAPS UERJ se localiza, proporcionando outros jeitos de se olhar a loucura e a produção de comportamentos diferentes diante do desafio de ressignificar a loucura, em aproximação com a vida.

Esperamos também que essa Arquitetura de Contingências propicie um melhor ambiente de trabalho, com novos usos do espaço, visando outras possibilidades de colocação das nossas e dos nossos profissionais diante dos instrumentos de trabalho que são proporcionados por esse ambiente de atenção psicossocial.

Trabalho feito por Valéria Fialho, arquiteta e urbanista da FAU/UFRJ e Phillipe Linhares, psicólogo de formação e assistente administrativo no CAPS UERJ.

Trabalho apresentado e aprovado pelo colegiado gestor do serviço em 19/06/2020.



Roberta Siqueira Mocaiber Dieguez

SOBER

Estive pensando no quanto é difícil e exige imenso esforço e dedicação se manter sóbrio neste mundo. Com sobriedade, me refiro não apenas a substâncias psicoativas, naturais ou sintéticas, prescritas ou recreativas, mas também às ilusões às quais gostamos de nos apegar. Também me refiro às fantasias e aos delírios. A angústia se direciona a vários caminhos possíveis, mas o grande desafio consiste em encarar a realidade nua e crua.

Sei que o real é também relativo, mas digo que a sobriedade se concretiza na disposição para viver as inquietudes e a falta de forma plena. A sombra faz parte do ser. Ela existe, ainda que, inconscientemente ou não, escolhamos não encará-la.

A maior angústia de estar sóbrio, no entanto, reside na convivência com pessoas entorpecidas, que assim desejam permanecer. Não basta encontrar o caminho para sair da caverna, se ao longo deste se encontram inúmeros obstáculos. Os mais intransponíveis, sem dúvidas, são os Outros, que nos fazem, de tempos em tempos, ansiar pelo retorno ao início do trajeto e quase desistir da caminhada. Os medos nos tornam inertes. Medo de quê?



Kátia Mello Genúncio

A FESTA PAGÃ

ATO 1

Estou na casa de minha irmã. Fui convidada por meus amigos para uma festa Pagã, supostamente as 19:30h. De lá, acompanhada de minha irmã fui para minha casa. Era uma casinha simples, na rua da Igualdade, no bairro da Imbetiba.

Chegando lá vi que ao lado da minha casa havia um muro baixo com um pequeno portão. De repente, vindo em nossa direção, surgiram 8 amigos meus, que tinham sido também convidados para a tal festa. Reconheci 3 deles. Passaram por mim feito foguetes segurando as alças de um caixão que tinha 4 alças de cada lado. Era fim de tarde. Nesse momento me dei conta de que deveria estar na festa e, perturbada em relação ao horário os questiono sobre o mesmo. Sem parar, eles me responderam que o horário se tratava das 17:30h. Ao me dar conta do atraso resolvo segui-los.

Eles adentraram pelo pequeno portão ao lado de minha casa. Faço um enorme esforço para tentar alcançá-los. Estou há pelo menos três metros deles. Neste local havia um jardim com árvores e canteiros baixos, cujas bordas estavam pintadas de branco. Tento alcançá-los. Percebo que durante a corrida, eles vão revezando o peso do caixão, trocando sucessivamente suas posições passando da última alça para a primeira. Não sei quem é o defunto, tampouco reflito sobre isto. Compreendo que aquele é um ritual que faz parte da festa. O cortejo, no sentido anti-

-horário, faz seu retorno no canteiro cuja forma é elíptica voltando e parando próximo ao murinho da entrada. Uma amiga segura uma bandeira cujas cores são: branca, vermelha e preta. Nela está estampado a máscara de um rosto com olhos, nariz e boca em formas retangulares. Peço permissão para carregá-la.

ATO 2

Na sala de jantar de minha irmã havia , entre outra pessoas presentes, uma criança entre 5 e 8 anos de idade que, enquanto andava de velocípede em torno de uma mesa retangular, em sentido anti-horário, confrontava um idoso, dizendo: “você fazia as coisas para mim de cara zangada quando eu era pequeno...eu me lembro! ”O idoso ficava vermelho e incomodado com a exposição pública da criança, que lhe cobrava, diante de todos, os maus-tratos vividos na relação passada com ele.

ATO 3

Estou em minha casa com meu namorado. Recebo a visita de uma amiga querida, que no passado já foi muito pobre. O almoço, já pedido por nós, não dava para compartilhar com os visitantes. Minha amiga resolveu então cozinhar para ela, a babá e uma criança muito pequena e agitada, que corria o tempo todo, em sentido anti-horário, pelo espaço. fiquei muito perturbada com esta situação. Queria acolher a todos.

ATO 4

Em minha casa recebo a ligação ruidosa de um homem me desejando felicidades por alguma passagem comemorativa. Decifro a palavra compaixão por se tratar da Paixão de Cristo e da Páscoa. A seguir, saindo de casa percebo que a carteira de dinheiro do meu namorado está em cima da mesa, volto para pegá-la, para que esta não seja furtada por outras pessoas presentes no espaço. Na rua, me deparo com a enorme confusão.

A polícia federal tenta tirar a limpo o episódio da festa pagã que possivelmente seria realizada em minha casa. Dou conta que me livrei de uma fria, mas alguém retira de dentro de um caminhão estacionado em frente à casa um pano branco como prova da festa pagã. Minha irmã incumbiu de ir até a delegacia prestar esclarecimentos à polícia sobre o equívoco. Alívio!

ATO 5

Estou parada em frente ao meu portão, com outras pessoas, na casa da Imbetiba. Olho para o lado da praia. Um objeto não identificado aproximou-se. Aos poucos, voando baixo e pairando no ar, tomou a forma de um enorme helicóptero com quase 1 km de comprimento, cobrindo todo nosso céu e campo de visão. Era o helicóptero da FAB, e se assemelhava a um dragão chinês.

ACORDEI!!!

EPÍLOGO

Na noite anterior ao sonho havia sido convidada por um grupo de amigos para um bate papo sobre o corpo, o lar e o planeta. Os insights do sonho me remeteram ao tema em questão para o qual eu havia sido convidada ao mesmo tempo em que se transformou num questionamento reflexivo sobre a jornada de vida e nossa responsabilidade com o planeta, o ciclo da vida, o altruísmo, os amigos e a aflição e desamparo vividos por todos nesta pandemia.

No ato 2, o movimento anti-horário, o encabulamento e vergonha do idoso se referem a criança que convida o idoso a refletir sobre sua responsabilidade social e postura enquanto passou pela vida no planeta. A criança, representante do novo que surge, haverá de cobrar o que a última geração plantou. Assim será por todos os tempos.

No ato 3, a criança correndo no sentido anti-horário e as cenas do alimento pedem para que olhem para ela e para os pobres enquanto é tempo, é o pedido de cuidados para que os homens deixem seu egoísmo e busquem mais igualdades. É o olhar para o futuro.

No ato 1, os amigos, o caixão e o sentido anti-horário trazem a reflexão sobre a passagem do tempo e a finitude. Convida-nos a ver o quanto a vida é efêmera, a valorizá-la e viver o melhor enquanto estamos vivos. O defunto, não identificado, representa nossa própria morte, enquanto as trocas de posições nas alças do caixão mostram que a morte chegará para cada um de nós. E a importância dos amigos que na jornada nos sustentam.

A compaixão representa o sacrifício e a ressurreição a libertação, o amor e o altruísmo.

O número 8, deitado, representa o símbolo do infinito e, portanto, a eternidade de quem está deitado no caixão. O ciclo da vida. A vida na terra e sua passagem ao céu.

O helicóptero da FAB alude a opressão, o medo, as declarações assustadoras de um presidente; enquanto o dragão alude à China, onde o Covid-19 começou.



Gina Mara Ferreira Senhorinho Rocha

PROJETO: ROTINA DE AFETO & OBJETIVOS

- 1) Propiciar às crianças um momento para expressão de emoções e sentimentos, permitindo assim, o reconhecimento dos mesmos, promovendo melhoria da qualidade de vida desses na escola, na família e dos adultos envolvidos.
- 2) Promover espaço de autoconhecimento e fortalecimento das relações intra e interpessoais estimulando a interação e convivência grupal, bem como a empatia.
- 3) Possibilitar aos professores, estudantes em formação, pais e equipes envolvidas, momentos de enriquecimento de sua prática, além de ser uma oportunidade para que o mesmo se perceba e se avalie continuamente.

- **Desenvolvimento:**

Esse projeto vem sendo realizado desde 2006 nas Escolas Municipais do Município de Carmo, RJ onde atuo como Psicóloga Escolar, após aprovação em Concurso Público em abril de 1998. Nesse Município atuo desenvolvendo projetos específicos da competência do Psicólogo Escolar baseado inclusive no código de ética profissional. Muitas ações e projetos também são realizados em parceria com a Equipe Técnico-pedagógica, que envolve Coordenadores Pedagógicos e Supervisores Escolares atuando nos diferentes segmentos que compõem a Comunidade Escolar. À frente da pasta da Secretaria Municipal de Educação está Geórgia Balbino Bassan,

a Secretária que vem impulsionando 16 escolas do Município de Carmo realizando uma gestão espetacular, fortalecendo equipes, sobretudo nesses tempos de Pandemia com todo suporte e apoio necessário ao desenvolvimento dos trabalhos remotos desafiadores. Não posso deixar de citar seu nome e de sua equipe!

- Como surgiu o Projeto Rotina de Afeto:

Após a participação num Workshop no Hotel Quitandinha Petrópolis, RJ cidade que estudei, em 2006, numa mesa redonda com o mestre Celso Antunes, decidi: eu quero ajudar as crianças expressarem suas emoções! Nascia ali naquele momento o nome do Projeto, inclusive debatido com ele. Queria algo frequente, que fosse encarado com seriedade, uma rotina prazerosa, então, sonhei com um espaço afetivo na sala de aula ou nos pátios escolares. Vinha observando as crianças nesses espaços e também na prática clínica e pensava: elas precisam de mediação e ferramentas para tal.

- Prática:

A Rotina de Afeto precisa estar inserida no planejamento do professor e desenvolvida diariamente na sala de aula. Os Jogos Afetivos são escolhidos de acordo com minha assessoria e também com o planejamento próprio do professor na observação da turma. Os recursos utilizados devem promover o autoconhecimento e empatia como já citei nos Objetivos. Exemplo de alguns Jogos Afetivos utilizados: emocionômetro, semáforo, dado dos sentimentos, eu sou especial, mergulho nas emoções, boliche dos sentimentos, trilha afetiva, tabuleiro do afeto, termômetro das emoções, caixinha dos elogios, minhas emoções, garrafinha das gentilezas, momento relax, entre tantos que crio carinhosamente. É necessário explorar contações de histórias, teatro, dança, música, etc.

- Fundamentação teórica:

A Rotina de Afeto precisa estar embasada, precisamos de referências teóricas para fazermos um bom trabalho, com firmeza e argumentação. No referencial teórico, sempre cito e destino uma parte do material para apresentar conceitos de Piaget, Vygotsky, Henry Wallon, Celso Antunes, Inteligência Emocional - Daniel Goleman, Teoria das Inteligências Múltiplas - Howard Gardner, Neurociência, Afeto e Aprendizagem - Eugênio Cunha, Terapia Cognitiva Comportamental - TCC.

- Indo além:

Devido aceitação do Projeto Rotina de Afeto no Município citado, Carmo RJ (onde continuo atuando) outros municípios e equipes da rede pública e particular passaram a ter interesse em conhecê-lo, ganhando esse cada vez mais visibilidade, o que me deixou feliz, pois somando equipes o trabalho se fortalece. Sendo assim, fiz uma ampliação da proposta para outros municípios e equipes interessadas em forma de Oficinas. Até o momento foram realizadas 8 Oficinas nesse formato ampliado e aberto a todo profissional interessado no desenvolvimento do projeto.

- Pandemia:

Infelizmente a 9ª Oficina aconteceria dia 18 de abril, mas devido à situação atual, tive que cancelar. O tempo foi passando e vi claramente a necessidade da continuidade desse trabalho, até porque as emoções, os comportamentos, pensamentos, passam por muitas aflições nesse triste e preocupante cenário. Além da minha percepção, muitos profissionais e pais solicitaram “recursos” para ajudar as crianças e citaram a Rotina de Afeto. Então criei Jogos Afetivos com olhar especial para o distanciamento social que vivemos, com tantos impactos na vida de toda comunidade escolar, sobretudo para as crianças

que vivem a saudade, o medo, inseguranças, a alteração de rotina repentina, raiva às vezes por não poderem sair, falta que sentem dos colegas, etc.

Convidei através de um folder equipes ligada à área escolar, além dos pais, para aprofundar um pouco mais no tema e nessa importante estratégia para a sala de aula e para o ambiente familiar.

Quem aderiu ou está aderindo recebeu pelo e-mail:

- 20 jogos afetivos em PDF para imprimir e adequar ao planejamento;
- 4 histórias infantis que trabalham as emoções pelo whatsapp;
- uma reunião pelo aplicativo Meet para troca de experiências e esclarecimentos que forem importantes para aplicabilidade e/ou desenvolvimento dos jogos afetivos. (10/07);
- Nas escolas públicas: - no momento - o Psicólogo Escolar direciona sua prática:
 - Participação semanal de encontros com a Equipe Técnico Pedagógica pelo aplicativo Meet para direcionamento das ações e suporte às escolas e grupos;
 - Escuta familiar, Projeto GP-Grupo de Pais, onde se escuta e se faz orientações mediante os relatos da vivência familiar em tempos de pandemia. Preenchimento do formulário - Pesquisa Afetiva Familiar /PAF. (Aplicativo Meet e Grupo de Whatsapp);
 - Reuniões de Trabalho -RT- com os Diretores das Unidades Escolares para implantação dos projetos possíveis, escuta das ferramentas utilizadas, desafios e forma de superação. (Citam dificuldades no feedback dos familiares em relação ao que os professores enviam no ensino remoto, angústias do professor, desafios frente às tecnologias, etc.);

- Participação nos grupos de Professores da Educação Infantil e Ensino Fundamental, sugerindo temas, refletindo sobre os impactos afetivos dessa pandemia, reforçando importância do olhar afetivo e também o desenvolvimento da Rotina de Afeto, entre outros. -Apresentações de temas para debate e reflexão em Lives.

- Avaliação do trabalho:

Acontece nas reuniões de equipe onde se acompanha os avanços dos projetos e propostas, feedbacks recebidos, leituras de gráficos, ficha de registro, respostas dos questionários/ google forms, avaliação de planilhas, escuta dos áudios e vídeos partilhados para novas ações.



Mariana Dias Fernandes

AOS PROFESSORES E PROFESSORAS

Quero tomar por alguns minutos a liberdade de falar por todos os estudantes apenas para lhes dizer: nós percebemos! Percebemos a cada aula o empenho de vocês, professores, em nos ensinar. A tentativa de propor atividades para aproximar, a dedicação para tornar as aulas mais interessantes, o desconcerto por ser o único falando em videoconferências. Queremos que saibam que estivemos cientes de que era um desafio para a maioria de vocês também e, aproveitando o espaço e a oportunidade, queremos agradecer por não deixarem os problemas do mundo influenciarem nossa formação sem antes lutar para que aprendêssemos os conceitos e as práticas da Psicologia. Isto, aliás, vocês sempre fizeram. Ser professor no Brasil é difícil em situações normais, mas em meio à uma pandemia foi ainda mais complicado. Por falar nas dificuldades da profissão, queremos nos desculpar pelos momentos em que a dificuldade fomos nós: os alunos. Houveram dias em que manter a atenção foi uma tarefa árdua, em que a timidez nos impediu de ligar a câmera ou o microfone, em que o sono ocasionou atrasos. Perdoem-nos, por favor.

Agradecemos também por nos receberem em suas casas, por nos permitir conhecer seus animais de estimação e os filhos, os livros na estante e os quadros nas paredes. Foi um prazer, apesar de estarmos em um cenário de caos mundial. Agradecemos por convidarem profissionais que se disponibilizaram a realizar lives no YouTube e a elaborar verdadeiras aulas para tornar esse

semestre mais leve. Aliás, foi preciso bastante leveza e bom humor em certos momentos.

Durante esses meses, talvez alguns de vocês tenham pensado que este seria um semestre perdido e que não estávamos aprendendo. Para nós realmente foi difícil aprender mesmo com esforço. Mas não se enganem, esse semestre talvez tenha sido o mais importante. Nos obrigou a ter mais disciplina, dedicação e amor pela profissão que escolhemos. Além disso, ficará para sempre em nossas lembranças o profissionalismo de vocês. Quando estivermos formados e exercendo a profissão o exemplo de profissionalismo que vocês nos deram sempre será fonte de inspiração. Se o dicionário diz que mestre é quem nos ensina, acho que podemos concordar que em 2020.1 mais do que em qualquer outro momento vocês honraram o título, pois além de conhecimentos acadêmicos aprendemos bastante sobre união, compreensão, profissionalismo, solidariedade e tantas coisas mais. Neste momento em que só transmitir conhecimento não bastava vocês foram alicerces firmes, cada um com sua individualidade.

São tempos difíceis e incertos, mas só nos resta agradecer imensamente a oportunidade que a vida nos deu de tê-los ao nosso lado agora. Aos professores e professoras de Psicologia que por amor e comprometimento fizeram este semestre valer a pena, fica aqui nosso agradecimento e admiração.



Geraldo Leandro Gomes Filho

O AMOR NOS TEMPOS DO COVID

Pego emprestado o título da singela obra de Gabriel García Márquez, apenas para ilustrar ao leitor acerca das possibilidades e impossibilidades de uma relação à distância, e que se dá sem tempo determinado. Torço para que não levemos 51 anos para concretizar os desafios que emergiram em virtude da COVID, mas não vislumbro melhor forma de chamar a atenção para o laço que se cria em tão duros tempos, do que um título que remetesse a essa obra.

A relação do psicólogo com o paciente, tornou-se mais necessária do que nunca. A angústia das incertezas tomou conta das pessoas, que agora se viam isoladas. Enclausuradas consigo mesmas, ou com os parentes com os quais armazenavam tantas questões. Muitos permaneceram confinados, sem uma saída de emergência, ou alguma espécie de bunker longe da família. Outros tantos, se viram sem esses parentes, sem esses amores. Trancafiados em um caixão fechado, a incerteza da morte permeava com maior facilidade seus corações. Era só uma “gripezinha” muitos tolos exclamaram, “a economia não pode parar”, mas e as vidas? As vidas se foram e seguem indo. Já ouvi falar que a ignorância mata, mas parece que a cólera de um ódio cego mata muito mais.

Apesar da pouca fé na humanidade, percebo que o tempo nos trouxe muitos avanços, não apenas os tecnológicos. Não estamos mais no tempo dos telégrafos e das cartas, seguimos no tempo das vídeochamadas. Recurso indispensável para os

atendimentos durante essa pandemia. Mas, além disso, um tempo onde “I can’t breath” pôde ecoar pelo mundo e quem sabe “Change the World”.

Peço desculpas ao leitor, mas parece que no final das contas esse não é um texto sobre psicologia, é sobre o amor. Por isso o título. Se eu fosse mais criativo teria colocado “A análise nos tempos do covid”, e falaria sobre os desafios da clínica. No entanto, isso não importa. O que verdadeiramente importa são as vidas, inúmeros amores que se foram, importantes para cada sujeito. O medo da morte, o medo de ver um amor se esvair e permanecer em uma distância tão longínqua que transcende o tempo e o espaço, e quem sabe a própria lógica humana. Para esses amores, espero que o tempo cure e não deixe jamais a esperança da concretização eterna desse amor apagar.



Beatriz Moraes Adler

I'M A LIVE

Hoje a minha vizinha me ligou no zoom pra gente falar mais de perto. A gente não pode se aproximar, por isso fingimos no zoom. Nunca nos vimos tão de perto, às vezes ela segura o celular bem juntinho do rosto, como fazem os avós. Descobri algumas pintas, manchas, ela pediu pra eu contar seus dentes.

Hoje me chamaram pra uma call num aplicativo que eu não tinha ainda. Me atrasei pensando o que significava uma "call", era uma reunião, uma conversa, encontro? As palavras têm ficando mais difíceis. Decidi deixar meu vocabulário em quarentena. Afinal, parece que o vírus morre em três dias, então se eu deixar tudo perfeitamente parado o vírus vai se sentir à vontade de ir pro seu nirvana.

Mamãe, mamãe não chore. Pegue uns panos pra lavar. Leia um Romance. Ouça um podcast. Mate um mosquito da dengue. Lave as compras do mercado. Continue produzindo (tenho que procurar no google a tradução de home office, talvez seja aquela parte que já faziam quando chegavam em casa só que o dia todo). E o office de vendedor de bala no sinal tá aqui em home. Eles estão indo de casa em casa vender chicletes pra gente mascar enquanto twittamos sobre o ser microscópico. Os moradores de rua são os melhores de home office, e são tão econômicos que lavam as mãos apenas nas poças quando chove. Garganta chega a arranhar. É sintoma.

Toma um pouco de cúrcuma. Passe o dia falando cúrcuma até esquecer o que a palavra significa. Escreva um Romance. Espa-

lhe uma fake news. E se tiver sorte gaste muito tempo lavando as mãos, ocupe pelo menos um terço do seu dia esfregando cada dedo. Conte e reconte até dar 11. E repita o nome do vírus 10 vezes até virar verdade. Veja absolutamente todas as notícias, vire um especialista, como se estivesse pesquisando o vírus sem querer. Compre muito papel, mas não só o higiênico. Compre papel toalha, papel manteiga, papel almaço, papel crepom, papel de parede, papel sulfite, papelão, o papel principal.

Foi ontem ou foi hoje? Foi um dia não desses, mas de outros. Aqueles dias em que ficávamos em filas, rodas, ou só em pé um do lado do outro. Me pergunto se os gafanhotos continuam um atrás do outro, porque hoje em dia é um perigo.

Ao vivo e a cores sigo respirando, mas não demais, é sintoma. E se pensar demais respira demais. Passo o dia vendo lives pra ver se me sinto mais presente. I'm a live. Entro em lives e não entendendo porra nenhuma pra poder perguntar pro professor ao vivo. Ele tira todas as minhas dúvidas ao vivo, na live. Oscar, tem como calcular quantos poemas eu preciso escrever até alguém ler?

Ontem fiz uma aglomeração de aplicativos, decidi baixar todos. Algum deve servir. Só não achei nenhum filtro pros meus poemas. Nada que faça eles ficarem com sardas, sabe? Seria tão fofo. Mas o aplicativo não reconheceu o rosto do poema. E eu também não.

Hoje passei 7 horas vendo uma live do Oscar lavando as mãos pra ver se a minha para de descascar. Hoje passei 7 horas lavando as mãos de Oscar para descansar das lives. Hoje fiz uma live com 7 pessoas tirando as casquinhas das mãos. Hoje I am a live.

E isso é um poema ou um acidente doméstico?



Thaís Magalhães de Farias

EXPERIÊNCIA COMO PSICÓLOGA EDUCACIONAL NA PANDEMIA

Sou psicóloga clínica desde 2017, formada pela UFF do Campus de Rio das Ostras e, desde 2018, desempenho a função de Orientadora Educacional e Psicóloga Educacional. Toda minha formação foi permeada pelo senso crítico e por um fazer preenchido por uma escuta qualificada, humanizada, que ofereça suporte e acolhimento para este outro que chega até nós e que busca nossos serviços.

A pandemia do Covid-19 chegou ao Brasil tendo seu primeiro caso registrado no dia 26 de fevereiro, em São Paulo. Desde então, medidas e decretos foram adotados em todo o país, fazendo com que a sociedade se reinventasse com o novo cenário. Dentre as medidas, o isolamento e distanciamento social foram as mais reforçadas, o que desencadeou no fechamento das escolas em meados do mês de março. E é da minha experiência como Orientadora Educacional e Psicóloga de um colégio da rede privada da cidade do Rio de Janeiro que gostaria de retratar aqui.

Trabalhar com a comunidade escolar sempre me demandou estratégias reflexivas, críticas, com promoção de espaços de fala e escuta, de interlocuções de diferentes vozes (coordenação, professores, funcionários, estudantes, familiares). E não foi diferente ao logo do período de quarentena. Aliás, foi necessário ampliar, criar outros canais de comunicação, lidar com as novas plataformas, aprender a lidar com recursos tecnológicos e, consequentemente, trabalhar com a virtualidade presente neste outro modo de fazer contato.

Nas primeiras semanas, trabalhei desenvolvendo alguns vídeos que eram disponibilizados, semanalmente, pela plataforma que já existia no colégio. Era o que estava possível naquele momento. Posteriormente, através do dispositivo do Google Classroom junto ao permanente contato com as coordenações, pude, então, acolher demandas de alunos, realizar encontros com as turmas semanalmente, atender responsáveis e alguns professores que apresentavam dificuldades em planejar, adaptar os novos recursos disponibilizados em sua rotina. Também ouvi familiares de alunos e docentes que contraíram o vírus e foi preciso oferecer suporte, acolhimento, escuta sem julgamentos e, acima de tudo, afeto, compaixão.

Segundo Arantes (2019) “(...) na compaixão, para irmos ao encontro do outro, temos que saber quem somos e do que somos capazes.” Me sentia exigida e sempre atravessada pelo sentimento de que eu teria que encontrar jeitos, formas e respostas para estas pessoas. No entanto, nada disso seria possível se eu me prendesse somente as dores e as demandas do outro. Se eu não reconhecesse e não me permitisse a olhar e a sentir como eu estava me encontrando com estes estudantes, com estes pais, avós, tios, com os professores e coordenação, o contato autêntico não aconteceria. Me vi na fronteira de contato (famoso conceito da Gestalt Terapia), no fronte, no atravessamento por tantas e tamanhas particularidades, singularidades e diversidades de relatos intrínsecos ao processo de acolher esta comunidade. Pude então compreender, melhor do que nunca, que o conceito de neutralidade é algo que necessita ser pensado com maior franqueza entre os psicólogos, pois todo encontro possui afetações.

Imersa na quarentena como todas as pessoas, percebi através de uma Consciência Emocionada que, segundo Ponciano.

Contato pleno é aquele em que as funções sensitivas, motoras e cognitivas se juntam, num movimento dinâmico dentro...

fora...dentro, para através de uma consciência emocionada, produzir no sujeito, um bem estar, uma escolha, uma opção real por si mesmo. (p.34, 2017)

Integração entre o pensar e o sentir e, que para existir sentido nos acontecimentos, é preciso, acima de tudo, sentir. Também estava sofrendo com tais restrições, havia perdido meu avô no início de abril, queria encontrar, abraçar e beijar as pessoas que sentia falta, que faziam parte do meu ciclo social. Mas nada disso era possível pois Cuidado de si é cuidado do outro. Usei meus sentimentos, minhas percepções, minha sensibilidade, minhas experiências como ferramenta de trabalho de maneira ética, estética e política. Entendi, então, todo o sentido presente na frase “Sentir para fazer sentido”.

Meu relato é justificar que na psicologia, para que ela funcione, para que ela sirva, é necessário que nós, psicólogos, profissionais da saúde mental, reconheçamos a potência que o ser humano traz consigo de se reinventar, de perceber as situações de diferentes modos e maneiras. Mas, para isso, é preciso dançarmos com o outro que vem até nós, que possamos perceber como efetuamos e sentimos nossos passos na dança, possibilitando que o outro nos encontre e dite também seus próprios passos. Nesse bailado, fazemos contato com as marcas que os encontros deixam em cada um de nós. Fica a reflexão então: Quais são os registros que este período deixa em nós, nos diferentes papéis que assumimos, em nosso cotidiano?

REFERÊNCIAS

ARANTES, A. “A Morte é Um Dia que Vale a Pena Viver”. Rio de Janeiro: Sextante, 2019.

RIBEIRO, J. “O Ciclo do Contato: Temas Básicos na Abordagem Gestáltica”. São Paulo: Summus, 2017.



Mariana Conceição dos Santos Guariento

DIÁRIO DE PSICÓLOGA NA PANDEMIA DE COVID-19: RELATO DE EXPERIÊNCIA NO INSTAGRAM

Sabe aquelas conversas sobre você ser psicóloga e ser criteriosa ao falar da sua vida pessoal para os pacientes? Ter um distanciamento afetivo da situação problema que lida no consultório? Utilizar os protocolos adequados conforme o contexto vigente? A primeira sensação que tive no início da pandemia do coronavírus no Brasil era saber responder corretamente a todas as perguntas citadas anteriormente. Era como se, de uma hora para outra, todos estivessem em alerta, agindo da forma como eu me comportava desde que entrei na psicologia, no socorrismo e na ajuda humanitária, falando a mesma língua que eu. Todos mesmos: os jornais de notícias, os comerciantes do mercadinho da rua, os grupos de whatsapp, os algoritmos da internet, era eu digitar corona e aparecia uma infinidade de instruções, alertas e informes.

Eu estava familiarizada com as emergências e os desastres e me sentia ambientada com tudo. Eu havia lidado nos últimos anos com enchente, chuva de granizo, desastre aéreo, incêndios, funerais, deslizamento de encosta, rompimento de barragem, massacre em escola, sistema prisional, tentativa de suicídio. Nessa etapa, já com a quarentena decretada, eu aprendi tudo o que eu podia sobre covid-19. Em 1 semana, eu assisti os noticiários da TV aberta e a cabo desde a hora que acordava, até a hora de dormir. Busquei os sites mais confiáveis, repassei na mente os protocolos que poderiam ser utilizados ou adaptados para o contexto.

Eu só fui constatar que a pandemia era algo inédito para mim e a intensidade do que estava presenciando, quando adoeci. Eu rapidamente me considerei muito impotente quando eu simplesmente não podia mais respirar como antes. Isso foi se agravando ao ponto de eu ir ao médico algumas vezes, fazer exames e tratamentos de saúde, para o que foi nomeado inicialmente como pneumonia bacteriana. Mas sempre com o raciocínio clínico ativado, eu perguntava tudo o que podia aos médicos, enfermeiros, atendentes, discutia o tratamento, e solicitei o monitoramento do Disque SUS.

Lidei com toda essa experiência vivida como uma vontade de contar o que estava acontecendo, para então poder ajudar mais pessoas. Eu era um caso suspeito de covid-19, que nunca veio a se confirmar por falta de teste. Eu não sabia se a pneumonia era uma versão disfarçada de covid-19, como iriam evoluir os sintomas, contei exatos 37 dias de bastante dificuldade respiratória. Não sabendo como seria o dia seguinte, sem poder sair de casa, e sendo asmática, eu vi na rede social na internet uma oportunidade de repassar o que eu estava aprendendo e o que eu tinha acumulado durante uma boa parte da vida para as pessoas no meu perfil profissional de psicóloga no Instagram @psicologamarianaguarento.

Assim surgiram 11 vídeos no IGTV. O primeiro foi dois dias antes de começar oficialmente a quarentena, falando sobre a atribuição do termo pandemia para a covid-19 no mundo. No segundo vídeo, abordei sobre populações vulneráveis que não estavam sendo priorizadas no risco de contaminação. No terceiro, contei um pouco sobre a primeira semana da quarentena, e já alertava para um período que parecia se estender mais do que o esperado. E foi o que se confirmou. Nos 8 vídeos seguintes, mostrei um panorama geral das principais ações que impactavam a saúde mental das pessoas, minhas percepções sobre os acontecimentos, recomendações de saúde mental e como a

quarentena impactou meu serviço presencial no consultório e nas emergências e desastres.

Ao longo do tempo, fui melhorando consideravelmente a minha capacidade respiratória, a minha disposição cognitiva e estabeleci uma rotina de estudos e trabalho. Fiz cursos de capacitação sobre covid-19 à distância e atendi os pacientes de forma remota. Além dos vídeos, todos os dias eu colocava nos stories do Instagram uma foto tirada no dia atual informando o dia da semana. Também postei assuntos relacionados à pandemia, tais como curiosidades, telefones úteis, enquetes, testes, frases motivacionais, dados epidemiológicos, relatos de pessoas em diferentes cidades do país, dicas de apps, contatos de consultas de telemedicina, psicoterapia online, psicoterapia para população em vulnerabilidade socioeconômica e materiais de atualização veiculados por diversos sites e instituições. Criei textos no feed e fiz 4 lives como convidada e 2 individuais sobre a pandemia e a quarentena.

Em três meses, eu descobri como me posicionar no Instagram como psicóloga em tempo de pandemia, prestando um serviço de saúde pública, sem expor minha história clínica ou quebrar sigilos. E foi a minha própria vivência afetiva da situação problema, que é a mesma que eu lido no consultório, que me fez aprimorar a sutileza do cuidado e da comunicação em saúde. Os protocolos antigos foram incorporados aos novos, e eu pude mostrar aos seguidores do perfil que o desastre era compartilhado entre nós. Utilizar a rede social a serviço da comunidade é um privilégio com um alcance potencialmente transformador e multiplicador.



Aline Gonçalves de Freitas

EDUCAÇÃO HUMANIZADA EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL

O papel do professor veio se modificando e evoluindo no decorrer do tempo, de detentor do conhecimento à mero transmissor de conteúdo, de facilitador no protagonismo do aluno à coautor das experiências vividas no processo de aprendizagem. Este relato de experiência discorre sobre um professor orientador, no período de isolamento social, causado pelo Covid-19, em 2020, que apesar da interação ser exclusivamente em ambiente virtual, alcançou e motivou seus alunos, com uma linguagem acessível, humana e igualitária, criando uma rede dadivosa, com resultados transformadores no âmbito pessoal, profissional e acadêmica. A partir desta experiência, este trabalho intenciona a reflexão sobre o comportamento humano na área da educação em produção acadêmica, através da observação e análise dos depoimentos de alguns dos alunos participantes do Workshop de produção acadêmica, cuja a experiência foi vivenciada.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou, em 30 de janeiro de 2020, que o surto da doença causada pelo novo coronavírus (COVID-19) constitui uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional – o mais alto nível de alerta da Organização, conforme previsto no Regulamento Sanitário Internacional. Em 11 de março de 2020, a COVID-19 foi caracterizada pela OMS como uma pandemia. Assim como a interface da comunicação globalizada, sem barreiras de tempo e espaço, o vírus disseminou rapidamente, obrigando muitos pa-

íses a adotarem o isolamento social como forma mais eficiente de evitar a propagação do vírus. O isolamento impossibilitou a comunicação presencial, impondo uma necessidade de criar novas formas de comunicação, seja no meio acadêmico, profissional ou relacional.

Adaptar-se à nova realidade foi o grande desafio. Se sobre-põe à situação, a constatação que a educação não evoluiu para acompanhar as necessidades do mundo contemporâneo. Tal constatação evidencia um descompasso das instituições de ensino, uma vez que difundem a inovação, porém mantêm as práticas de memorização em detrimento do desenvolvimento de habilidades emocionais e humanas capaz de prepará-los para viver as relações e as transformações, que são parte da evolução do ser humano.

Neste cenário caótico e incerto, a ciência e a produção acadêmica, também tiveram um grande impacto, principalmente na produção dos seus trabalhos. Na contramão do desespero, um professor, que será identificado por Prof^o. F.A., disponibilizou via internet seu vasto conhecimento acadêmico. Iniciou com uma sequência de lives no Instagram, no total de 63, por aproximadamente dois meses. Na sequência criou o Workshop de Produção Acadêmica, com aulas gravadas e lives intercaladas. Depois, tornou mais acessível financeiramente, seu Programa de Produção Acadêmica, com materiais mais aprofundados sobre graduação, pós graduação, mestrado e Doutorado, Carreira acadêmica, produção científica, Profissão de professor e muito mais. Toda essa maratona, com duração de meses, acessível a quem quisesse, aconteceu porque um professor, que observou as dificuldades no processo de produção acadêmica, decidiu não replicar a experiência que viveu.

Os trechos abaixo, são de depoimentos públicos, colhidos na página do facebook do curso ministrado pelo Prof^o F.A.:

A.T

[...]Obrigada Prof^o. F.A, estou imensamente grata e creio que não haja palavras que possa expressar esse aprazimento que está sendo essa renovação e estímulo que sinto, creio que muitos estão compartilhando disso, parabéns pelo seu trabalho pela sua competência e sobretudo por esse sua magnânima atitude de compartilhar e os ensinar com seu exemplo a ser dadivosos!

R.F

[...]ainda que num cenário improvável que é essa pandemia, isto porque aprendi que quando tudo isso passar e eu olhar pra trás e me cobrar algo, vou saber que o que fiz durante esse período foi assistir ao dadivoso Workshop de Produção acadêmica que me permitiu produções acadêmicas sem igual, das quais antes eu pensava não ser possível realizar!!

B.C

[...]Cara, estou muito feliz, eu uma ratinha de laboratório, já estou conseguindo escrever trabalhos teóricos, eu n tinha conhecimento sobre a importância de resenhas e ensaios e agora já estou produzindo isso é demais!! Muito obrigada Prof^o F.A, Produção Acadêmica e colegas que estão contribuindo para eu me tornar uma pessoa mais dadivosa e sem medos.

Transformação meus amigos!! Essa é a palavra.

Nossa identidade é construída a partir das relações, registramos, no decorrer do nosso desenvolvimento, todos esses contatos e constituímos, a partir delas, nossa subjetividade. O indivíduo é resultado de fragmentos das relações constituídas e de contatos realizados durante a vida ou seu desenvolvimento. A proposta em apresentar a relação professor-orientador e orientando é mostrar que, após esse contato, o sujeito segue sua trajetória,

seja acadêmica, profissional ou pessoal, levando consigo parte daquele professor, conforme apresentados nos depoimentos acima, onde todos fazem referência a dádiva, que era um dos conceitos ensinados pelo Prof^o F.A durante os programas..

Após os argumentos expostos e as dimensões apresentada relação do professor aluno e todas as particularidades e características desse contato, levanta-se à reflexão de que, os professores-orientadores, na sua formação, tiveram contato como aluno, com professores-orientadores e eles replicam hoje o que aprenderam no passado. Se pensarmos numa perspectiva mais ampla, e tomarmos como base a teoria de campo de Lewis, onde o sujeito é um universo dentro de um universo maior, e que todo movimento nesse universo individual, reflete no universo coletivo, podemos compreender que o movimento feito por um professor-orientador atuando com seus alunos gera consequências positivas, ou negativas, que serão replicadas às próximas gerações de alunos. Nessa perspectiva ressalta a importância de uma orientação de qualidade focada não apenas na transmissão de conteúdo, mas considerando a construção da relação como parte do processo de aprendizado, e que esse contato, essa relação, impactará na produção de ambas as partes.

Olhando para uma dimensão maior, a de retorno à sociedade, cujo o objetivo do trabalho científico é justamente esse, retornar ao mundo o conhecimento, melhorar as condições de vida, compreender melhor o mundo e os fenômenos, podemos admitir a importância dessa relação, que impactará não só o professor-orientador e o aluno, mas também aqueles que se utilizarem ou se beneficiarem das produção por eles realizadas. Buscamos através da ciência, explicar os fenômenos, o mundo e as relações. A construção da produção científica é rigorosa em suas diretrizes e normas, mas no processo de estruturação do trabalho acadêmico ou do trabalho científico, existe um ser humano, um ser de relação, com toda a sua particularidade,

individualidade e subjetividade. É a partir dele, das perguntas que esse indivíduo faz, que a ciência começa a acontecer. Percebemos então, que quando falamos de relações de contatos, estamos falando de uma cadeia conectada e sequencial, que podemos comparar as relações parentais e sua hereditariedade, como um legado.

Se faz necessário observar e compreender a evolução do ser humano nas suas diversas dimensões e acompanhar as transformações na maneira de se relacionar no ambiente de produção acadêmica. Devemos refletir sobre as inovações não apenas no campo da ciência ou como produzi-las com qualidade, mas nas diversas possibilidades de interação com seus pares, desfrutando das potencialidades que essas relações possuem. O resultado disso, é sem dúvida, positivo para o professor-orientador, para o aluno, para a instituição e para sociedade.



Mariana de Lima Braune

Ei! Cuidado, não vá por aí, dizem que há um buraco negro que suga a vitalidade da vida, leva ao esvaziamento profundo da alma e, por fim, só resta a vaga lembrança de tudo que se perdeu ali, naquela escuridão tamanha. Para onde foi? Será que um dia já esteve aqui? É tanto desafeto que nada se sente, nem nada se quer, nem nada há... Ei, sai daqui, me deixa sozinho com o meu abismo! O abismo pode ser sedutor, ardiloso, envolvente, como se nos oferecesse refúgio para toda a dor, para toda a angústia, para esse medo que cresce aí dentro e, assim, nos convida a aconchegar-se na caverna que nos é oferecida. Bate um vento, o corpo se encolhe; calafrio.

Nietzsche sussurra: "Cuidado! Não se demore!". Mas quanto mais adentramos essa caverna, mais o abismo cresce, mais o abismo nos consome. É como se estivéssemos em um labirinto, a cada passo dado, inebriados pela escuridão, mas nos perdemos do caminho de volta. Volta? Não há para onde ir! Afinal, não há nada que pareça valer à pena! E assim se vai... deitado na cama, no escuro, suportando menos do que a si próprio, em divórcio com o mundo e com os outros, coberto pelo não-sentir, nessa areia movediça que faz as vezes de cama para esse corpo cansado que nela repousa, sentindo-se afundar pelo peso das percepções sobre si que carrega consigo como certezas cravadas no peito, levando às profundezas, ampliando os medos, as inseguranças, as dúvidas, os temores, as incertezas, a fé em si mesmo.

Ela não pede licença para entrar, chega tomando conta de tudo, vai roubando toda a cor, toda a luz, se espalha em cinza, faz da visão turva, encolhe os corpos que nesse encontro se recolhem sobre si mesmos. Suspiro profundo; debulhei-me em lágrimas. As lágrimas não cessam; vem e vão, sem a menor cerimônia. Socorro! O mundo está ao avesso; grito! Desperto de um pesadelo terrível, estava onde tudo parecia perder o sentido, de onde era possível enxergar o vazio da alma! O travesseiro molhado desperta para o dia de número que já perdi as contas; de repente faz sentido os palitinhos que contam os dias na prisão. Levantando da cama o encontro com toda a bagunça que foi revelada; a pia da cozinha cheia de louça acumulada, a sujeira embaixo do tapete que teima em se rebelar, a luz que fura as cortinas querendo entrar.

Há dias assim; difíceis de lidar. E há outros em que, subitamente, o despertar se faz como a melhor parte do dia; uma alegria toma o coração pela manhã abrindo espaço para a luz entrar, a pia se resolve em um instante como uma desculpa para escapar para o karaokê e pavor dos vizinhos, a sujeira que há tanto era lançada para baixo do tapete é, por fim, aceita e engatamos em uma faxina da boa. Mas se ilude quem toma uma manhã dessas, começando com o pé direito, como presságio de que o dia seguirá assim; no plano real estamos ora carnavalizando com Tribalistas, noutra tomada pelos anseios de "vambora" com Calcanhoto. E a alegria nos flagra adentrando a tristeza; indo em sua direção como que caminhando em direção ao mar, molhando os pés, deixando a água tocar no ir e vir das ondas, tomando, aos poucos, todo o corpo que nela mergulha.

Ei, já não aguento mais! Mergulha na imensidão do mar; se sente todo. Mergulha na imensidão do mundo; se sente vivo! O invisível cansou ser; eu quero existir! Eu existo! E desse mergulho profundo; renovação.

Ao longo desse processo, a cada amanhecer, uma nova experiência de ser para fora da caverna; ou, então, sem que se possa escapar, o aprisionamento naquele mesmo ponto que não cansa de se repetir. Às vezes nos sentimos avançar grandes passos nesse processo de transposição das nossas águas, mas noutras sentimos a vida como um jogo de tabuleiro, lançando os dados e pegando a carta que manda voltar três casas – ou quatro ou cinco – ou aquela que nos leva direto para a prisão.

E no rolar dos dados no presente de tantas incertezas, cercados de tantos abismos, como lidar com os anseios que nos tomam pelas perspectivas de futuro se só mesmo um alienígena reptiliano poderia estar, nesse tempo, pensando em planos para o além? Além? Ora, o abismo não tem vista para lá, tampouco a caverna tem janelas. Mas o que move as águas daqui e potencializa o viver o hoje, é fiar com o amanhã. E lá, o que temos? Não sei! Mas após esse mergulho nas profundezas de ser e estar no mundo e com o outro não há mais como ser o mesmo; não há mais para onde voltar.

Enquanto se apresenta a opção de empurrar a sujeira de volta para debaixo do tapete, ouço a voz que grita: “não dá mais!” e o corpo segue em direção da construção de um novo mundo.



Maria Alcinéa Andrião Trotta

Sandra de Oliveira Santiago

SAÚDE EMOCIONAL

A pandemia do Coronavírus (COVID-19) e seus desdobramentos político-econômicos nos obrigam a entrarmos em contato com uma realidade até então desconhecida por todos nós. Quando ficamos presos ou confinados em casa por qualquer motivo é comum nos sentirmos inseguros e confusos, assim é prudente falarmos sobre a nossa saúde psíquica, pois todos nós podemos estar enfrentando algumas reações emocionais como: angústia, medo, desesperança, irritabilidade, preocupação exagerada, ansiedade, sem contar que estamos aprendendo a lidar com novos hábitos, como o uso de máscaras, higienização das mãos, distanciamento da rede socioafetiva, seja ele os amigos, parentes, familiares e colegas de trabalho.

A incerteza sobre o amanhã, o excesso de informações, algumas inclusive notícias falsas (Fake News), seja ela por jornal impresso; televisão; rádio ou ainda online, como pelas mídias sociais; as dificuldades financeiras, a necessidade de reinvenção profissional, a busca de equilíbrio nas contas e organização biamental geram inseguranças. Sem contar com o triste fato de que não podemos dizer “adeus” ao ente querido na hora da morte dele, pois, na nossa cultura o velório e o enterro são etapas que fazem parte da despedida, momento em que os familiares e amigos se confortam mutuamente mediante a perda da pessoa querida que “se foi”. Por conta da Covid-19 é recomendado que não haja aglomerações, por isso o sepultamento é realizado com

um número reduzido de pessoas. Dessa forma, o luto é vivenciado de uma forma diferente e mais difícil de ser elaborado.

Diante de todo esse cenário que estamos vivenciando, temos que nos reeducar para expressarmos afetos e solidariedade, porquanto para enfrentarmos os desafios postos pela pandemia, é importante que nos conscientizemos quanto aos efeitos das nossas emoções sobre nossos corpos. Temos que estar atentos e perceber que as pessoas podem sentir irritabilidade, angústia, tristeza, solidão, sentimentos de desamparo, alterações ou distúrbios de apetite (falta ou excesso), alterações ou distúrbios de sono (dificuldade para dormir ou sono em excesso), pesadelos recorrentes, conflitos familiares, pensamentos recorrentes relacionados a morte e ao ato de morrer, o primeiro passo é compreender que isso é um pedido de ajuda não verbalizado pela fala e dito pelas reações do corpo quanto ao estresse psíquico. E que nesse caso, é indicado uma intervenção qualificada de um profissional da área da saúde. Mas, algumas pessoas apresentam dificuldades em reconhecer que estão sentindo medo, receio e que essas sensações estão desestabilizando. Assim, algumas estratégias de cuidado se fazem importante, entre elas temos:

Uso da tecnologia;

Interagir com amigos e familiares é possível pelas redes sociais, telefones e aplicativos;

Fazer hobbies e atividades que elevem o bem-estar;

Encontrar um equilíbrio entre suas obrigações e as atividades de interesse pessoal. As atividades prazerosas melhoram a qualidade de vida, reduz o estresse, a tristeza e a ansiedade;

Cuidar bem de seu sono;

A manutenção do horário de dormir e acordar todos os dias, tem impacto positivo no funcionamento do sono, estabelecer e respeitar os horários para dormir, acordar e fazer as refeições.

Cada pessoa tem o seu funcionamento, tem a sua forma de desabafar suas emoções. Temos que respeitar pois algumas são mais resilientes, outras já dependem mais do apoio social, outras precisam de apenas acolhimento e escuta. Ou seja, cada pessoa responde de uma maneira a essa demanda e as reações de desesperança, desamparo e desespero pode acontecer, inclusive até mesmo com a ideação e/ ou tentativa de suicídio.

Assim, devemos propagar palavras de motivações, de incentivos, ajudar as pessoas a se sentirem calmas e esperançosas. E se for necessário, encaminhá-las para uma avaliação médica e/ ou psicológica para viabilizar alternativas, suporte emocional, acolhimento, ações terapêuticas e orientações nesse momento de sofrimento no contexto da Pandemia COVID-19.



Rayane Lenen De Souza Martins

Primeiro, é importante esclarecer que não existem respostas concretas em como lidar com isso tudo ao generalizar, tendo em vista que cada pessoa funciona de uma forma e é através da psicoterapia individual que essa condição será desenvolvida.

Do ponto de vista da Saúde Mental, uma pandemia dessa magnitude implica em perturbações psicossociais, que podem afetar a capacidade de enfrentamento da população afetada. Casos como tensão, medo, ansiedade, angústia, pensamentos negativos, Crises de Pânico, podem ocorrer em tempos de crises. Lidar com esse turbilhão de sentimentos e pensamentos originados de tantas mudanças repentinas faz parte desse processo e não é fácil, mas não devemos negar ou tentar abafar os sentimentos ruins.

Lembremos que o medo é uma resposta humana natural com função de nos proteger, já a ansiedade aparece justamente quando acreditamos não ter capacidade e recursos para conduzir uma situação, considerando o cenário atual de incertezas e falta de controle é compreensível esse tipo de sentimento. Pode se manifestar de diferentes formas, seja como agitação, tensão, necessidade do excesso de informação, inconstâncias no sono, nos hábitos alimentares, entre outros.

Então, como manter um equilíbrio emocional saudável?

1 - O primeiro ponto importante é aprender a identificar: quais são os pensamentos em relação ao Coronavírus? Quais são os medos? Anseios? Angústias? Que tipo de sentimento traz a você?

2 - Pratique a aceitação do que está fora do nosso controle como a economia mundial, cenário político, atitudes das pessoas ou a cura da Covid-19. Busque agir sobre o que está dentro do nosso controle como manter o isolamento social, se alimentar bem, se movimentar, usar o tempo de forma prazerosa e praticar a higienização seguindo as orientações dos Órgãos de Saúde.

3 - Após isso, procure obter informações apenas de fontes confiáveis, estamos lidando com muitas notícias falsas e buscar a veracidade é muito importante para você e para as pessoas com quem compartilha.

4 - Entenda o necessário, quais as formas de contágio do vírus, formas de prevenção e quais são as orientações dos Órgãos de Saúde. Sabendo disso, se desconecte um pouco! Limite esse excesso de informação que tem sido colocado para nós a todo momento. Reserve um tempo para mudar o foco da sua atenção, se desconectar e manter a serenidade, tranquilidade mental, pensamentos otimistas e hábitos saudáveis.

5 - Tome um banho gostoso, ouça aquela música, beba um chá, cuide da sua planta ou faça uma videochamada com amigos e parentes que tiver saudades, se tiver. Pense em você, busque aproveitar esse tempo para se conhecer melhor e compreender esses sentimentos, perceber quais recursos internos ou externos te ajudam nesse momento. Dedique se a si um pouco, faça alguma atividade prazerosa e fique em casa. Concentre-se no hoje, no agora e cuide de si.

6 - Se desejar, procure um profissional de Psicologia, o atendimento pode ser realizado online! O distanciamento físico é fundamental, mas não é necessário ficar solitário. Estamos todos juntos nessa!

Hoje vim conversar um pouco sobre produtividade nesse momento difícil e de fragilidade para todos nós. Em tempos de quarentena, podemos perceber uma forte tendência nas redes sociais e pressão em relação a produzir mais o tempo todo. Ser produtivo é um objetivo de vida para muitos e está atrelado a uma falsa ideia de valorização do sujeito, de crescimento e lucro.

Ao nos depararmos com uma nova realidade como o distanciamento social, que por si só já gera muitas angústias e ansiosos, esse cenário se agrava quando o modo produtividade obrigatoriamente precisa ser continuado. Somos treinados a nos cobrar em relação a isso e não atingir esse ideal pode gerar sentimentos de culpa, frustração, ansiedade, vergonha e insegurança.

Podemos sim traçar metas diárias e buscar realizar nossas objetivos e sonhos, mas precisamos nos atentar a essa cobrança excessiva e entender que não ser produtivo o tempo todo ou não dar conta de tudo é normal. Quarentena não é competição e você não precisa ser perfeito, ninguém é. Não se obri-gue a realizar tudo ao mesmo tempo por medo de ser julgado ou constrangido. A sua produtividade pode variar de dia para dia e está tudo bem.

Ao invés disso, pode tentar entender: como é esse sentimento de “ter que dar conta”, qual o conflito que se coloca e o que essa ansiedade está querendo te dizer? Como é para você estar na situação atual e vivencia-la?

É claro, procure manter-se ativo e cuidar de si, é fundamental para nossa saúde física e mental. Mas não se cobre tanto e não sofra por isso. Considere talvez a possibilidade de fazer menos, mas fazer melhor. Permita-se não fazer nada de vez em quando ou passar algumas horas fazendo o que quiser, isso também é uma forma de ser produtivo. Sem cobranças e nem culpa. É importante acolher a si e aos seus sentimentos. Você NÃO precisa dar conta de TUDO agora e sempre!



Ida Carla da Rosa

Adaptar-se para resilir ou resilir para se adaptar ao isolamento social e emocional e emergir da própria existência.

Os fatos em todo tempo nunca foram omissos sobre a condição da existência humana e a luta pela sobrevivência frente aos desafios propostos pela vida e a todos os eventos bons ou ruins.

Embora se faça necessário entender cada momento, ou simplesmente perceber, para que atitudes possam ser tomadas e situações enfrentadas. Mas antes de qualquer confronto precisamos saber quem realmente somos e quais as armas que temos para um embate.

Parece simples! Mas se tudo fosse tão simples o complicado não teria como ser visto. Mas o que menos se tem em momentos difíceis é a simplicidade, que nos foi recomenda para poder agir da melhor forma em momentos turbulentos. Agora não! Simplesmente o mundo desmoronou e não sei para onde ir, todas as reservas de certezas que eu tinha, se é que havia alguma, não são encontradas em meio a tantos outros sentimentos que estou experimentando.

Agora estamos sozinhos e ao mesmo tempo juntos com tantas pessoas que se encontram na mesma situação, mas estão longe para compartilhar as dores, temores e os amores, também já estão diferentes ou indiferentes a essa nova percepção coletiva que atingiu a todos no seu lugar pessoal e individual.

O que aconteceu? É real? Ou em breve poderemos acordar e seguir a vida normal. Nesse momento em que fomos pegos desprevenidos prevenidos, pois em várias situações sabíamos que não tínhamos feito o dever de casa de forma consciente, agora é o anormal, pois o rio não mudou o seu fluxo, o rio simplesmente parou.

Tudo teve a suspensão do juízo de forma não proposital, mas de uma forma sutil e “pandêmica”. Pronto! Agora tenho todo o tempo do mundo que desejei, inconscientemente, para tirar as férias e dormir até tarde, talvez viajar, rever os amigos, ou caminhar pela praia ou ainda, ir ao centro de compras para reforçar meus desejos ou mudá-los, porque a vida sempre esteve em aberto, mas acabou se fechando pelas opções enclausuradas.

Atualizando o momento vivido, só tenho informações de pessoas que dizem entender o que se passa comigo, tenho auxílio para as emoções de pessoas que dizem que sabem o que eu sinto, tenho cognições, mas não consigo compreender o que se passa e nem o que sinto.

Viver os momentos pela fala alheia não é a mesma coisa que viver os próprios momentos, digo que não é a mesma coisa que escrever a própria história, ou melhor, ter noção do próprio destino. Preciso agir, preciso sair dessa situação, desse labirinto, desse não sei o quê. Sinto que estou indo de encontro ao nada e preciso entender esse nada, para ressignificar esse momento que me sufoca. Será que também estou doente? Será que me contaminei? Mas de que estou falando? Contaminei-me de quê? Se até agora a pouco não tinha entendido as informações que estavam truncadas.

Em meio a tantos caos próprios temos que entender o significado de muitas coisas, e para tanto é necessário se adaptar, mas adaptar ao quê? Adaptar-se em primeiro lugar aos sentimentos que estão sendo vividos de forma honesta, pois estamos sozi-

nhos e não temos como dissimular ações, pois nesse momento precisamos estar cientes e conscientes da solidão e viver essa angústia para que reconheçamos a inautenticidade da vida.

Voltar-se para si, para dentro do que se é ou até pensamos ser o que erámos, é a tentativa de se ver de fora para dentro, é ver uma fachada que até então não sabíamos que precisava ser restaurada, estávamos tão presos em nossas convicções que esquecemos de sair para colocar o “lixo” na rua ou quando saíamos não dava tempo de ver tantas coisas que ficaram do lado de fora.

Mas agora nos deram um tempo e é preciso aproveitar esse tempo, pois todas as urgências estão paradas e se não temos urgências, temos tempo. Não temos tempo para nos divertir, comprar, passear ou encontra amigos, temos tempo para estar conosco em solidão e em reflexão.

Nossa! Quem disse que eu precisava desse tempo? Talvez não precisasse, mas de alguma forma ele aconteceu, então já que não posso fazer todas as coisas que de certa forma me impediam de estar comigo, agora posso estar comigo, agora não posso simplesmente me adaptar, eu devo me adaptar para poder resilir e emergir do que realmente sou, mesmo que momentaneamente.



Taís Gomes Barroso

Estou como psicóloga desde 2010 e no ano de 2015 conheci a Associação Bem Faz Bem, localizada perto do meu bairro e muito mais perto do meu consultório na época. Me apresentei a instituição e logo recebi uma ligação da assistente social que me contou a história da Bem Faz Bem e seu objetivo de atuação na comunidade de Goitacazes, distrito de Campos dos Goytacazes. Não havia nenhum cunho político-partidário e muito menos religioso, apenas um grupo de pessoas que se movimentaram dentro de suas possibilidades para levar educação, esporte e cultura para a comunidade e todo esse trabalho era voluntário.

Em 2015, a Associação Bem Faz Bem foi contemplada pelo Prêmio Itaú/Unicef para melhorias estruturais, o que facilitou para inserir novas atividades, receber mais voluntários e atender mais crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social.

A partir do ano de 2018, a equipe técnica junto à presidência da Associação participou do edital do Conselho Municipal de Proteção dos Direitos da Criança e do Adolescente (CMPDCA), que foi renovado nos anos de 2019 e 2020.

O trabalho na Associação era 100% presencial, as atividades educacionais, culturais, artísticas e esportivas que incluem ballet, street dance, balé contemporâneo, violão, orientação da aprendizagem (1º ao 5º ano), inglês, pensar faz bem (adoles-

centes a partir dos 12 anos), judô, jiu- jitsu e futebol, as rodas de conversa mensais com as famílias , as reuniões avaliativas dos profissionais do Projeto Aprender Faz Bem. Assim sendo, tínhamos grupos para troca de informações e não com quem estava inserido nas atividades da Associação.

O distrito de Goitacazes é grande, com uma estrutura de pequenos comércios, um supermercado de rede daqui do município e bancos, com pequenas escolas particulares e creches e escolas municipais e colégio estadual. Um dos critérios para fazer atividade na Associação é estudar em escola pública, a equipe técnica faz um cadastro socioeconômico e, até os que estudam em escola particular e que tem bolsa comprovada podem frequentar as atividades com exceção das educativas que são exclusivas para as crianças e adolescentes de escolas públicas.

Para o ano de 2020, a equipe técnica fez a renovação de cadastro das famílias que gostariam de continuar na Associação Bem Faz Bem, coincidentemente, decidimos elaborar grupos de Whatsapp por atividade, incluindo familiares, responsáveis e aqueles adolescentes que possuem o próprio smartphone.

No dia 16/03/2020, as atividades presenciais foram suspensas, toda equipe trabalhou para organizar listas de alunos por atividades, organizar os grupos, tentar viabilizar outros recursos para as aulas e o que é o mais complexo é e sempre será o uso da tecnologia.

As pessoas atendidas pela Associação, são extremamente vulneráveis em todos os aspectos, na educação não seria diferente, não digo nem ser o caso da leitura e escrita, mas no sentido de organização para conseguir acessar as tarefas remotas. Por exemplo: cada criança recebe seu horário personalizado, ou seja, se uma família tem 3 crianças inseridas na Associação, cada uma recebe seu horário de acordo com as atividades escolhidas. Assim, as famílias, em teoria, conseguem organizar

suas rotinas. Na prática é diferente, o horário é perdido, eles não sabem mais em quais atividades estão, não sabem quem são os professores, mesmo sendo apresentados várias vezes.

Penso que educação é persistência e digo muito isso para equipe, por vezes, perdemos paciência e questionamos se o trabalho realmente faz alguma diferença. Faz sim, de certa forma, somos parte do desenvolvimento social de todos eles.

Mas enfim, passada a organização dos grupos e da poeira abaixada na ação de informar novamente as famílias as atividades que cada criança e adolescente estava inserido, tivemos o desafio com os profissionais com dificuldades com a tecnologia.

Ninguém é pronto para falar frente a uma câmera, mesmo que seja do celular, é difícil se adaptar e perder a timidez. Na primeira reunião de equipe, sugeri aos professores para fazerem ou procurarem vídeos curtos para não sobrecarregar os celulares, já que, geralmente, é 01 aparelho por família e ainda tem os conteúdos da escola.

É uma série de dificuldades para enumerar aqui nesse texto e posso fazer uma certa confusão. Tentando colocar em tópicos, a primeira dificuldade vem da organização das famílias, a segunda é a dificuldade dos professores em adaptar as aulas para o modo remoto, a terceira é a incerteza da continuidade do projeto e a quarta é o contato para atender as famílias.

Muitas famílias não tem acesso ao wi-fi e a linha telefônica é pré-paga com pouco crédito, dando uma escolha cruel entre as tarefas escolares essenciais e as tarefas da Associação que contribuem indiscutivelmente para o desenvolvimento das crianças e adolescentes.

Dentro do Projeto Aprender Faz Bem, existe uma verba para o lanche das crianças e adolescentes no período da atividade

presencial na Associação, como o trabalho é remoto e as pessoas do município estão desamparadas sem receber ajuda de cesta básica nas escolas como foi dito no início do distanciamento social, a Associação teve o compromisso de utilizar a verba que seria do lanche diário para distribuição uma vez ao mês às famílias que solicitaram.

A equipe técnica divulgou nos grupos e quem necessita e pudesse se manifestar o faria, também revisamos os cadastros socioeconômicos e ligamos para algumas famílias que confirmaram se necessitavam das cestas ou não.

A fome e a desesperança são cruéis, nenhuma pessoa deveria passar por isso. A desigualdade mata, deseduca e transforma pessoas e dentro da Associação Bem Faz Bem eu sinto que a maré está sempre contra a gente, mas nosso trabalho é de formiguinha com resultados a longo prazo e muitas vezes sem reconhecimento.

O que me move como psicóloga é dar o acolhimento, respeito e ouvidos a histórias tão esquecidas e invisíveis pelo governo e ao mesmo tempo dar, na medida do possível, esclarecimentos sobre comportamento, aprendizagem auxiliando o desenvolvimento individual e familiar.



Matheus Henrique Moura Gerstner Gomes

FUTURO EM ESPERA

Fomos impostos pelo surpreendente a viver um momento caótico e trágico, em outra face do tempo: aquele em que se é incontrollável, com raríssimas e inesperadas nuances. A pandemia do novo coronavírus reforça o que já vinha sendo fomentado em diversas discussões, pelas mais variadas áreas do conhecimento: é ilusório acharmos ter posse de tudo. Sobretudo, do outro ou daquele: o futuro.

Esforçadamente, conseguiremos produzir comportamentos bem-quistos e até influenciarmos o nosso meio ambiente. Porém, na lente do imaginário coletivo, é possível que haja uma espécie de “malabarismo do futuro”, em que não se perde o domínio do que acontece ou que pode acontecer e, consequentemente, nos torna “grandes controladores das circunstâncias”. A realidade responde em isolamento social e quarentena. A ciência contraria tamanha certeza.

Fato é: hoje em dia, viver requer um investimento diário de vida. Vida no que se refere a resistência. Mais que isso – e tampouco justo – exige-se sobrevivência. Tem realidade sem vida muito antes da pré-pré-pré pandemia. Já víamos a segregação dos povos étnico-raciais, as mazelas da comunidade LGBTQIA+ e o silêncio às questões de gênero. O ecossistema nunca esteve tão sucumbido.

Nas últimas semanas, me propus – e, certamente, estive entre a motivação e o “corpo mole” (efeitos da quarentena e tudo que

a envolve), e está tudo bem nisso! – a estudar mais, ler mais, tornar-me menos ignorante a uma sociedade estúpida e estagnada, dizendo, assim, da maneira mais simpática.

Sabe, eu me sinto sozinho muitas vezes, mas, também, me sinto pertencido e agrupado quando leio Clarice dizer “Nunca a vida foi tão atual como hoje: por um triz é o futuro”; ao acompanhar protestos e toda mobilização social acerca do assassinato de George Floyd; ou ao assistir “Pose” e ver o quanto a história da minha comunidade já foi invisibilidade ou que, em alguns pontos de progresso, até hoje, fica-se no “já foi”. Em outros momentos, me jogo nas leituras científicas da Psicologia, que alimenta o universitário engajado que sou, ou me perco em uma das obras completas de Freud, quando ele, por fim, aquieta o meu peito, que se encontra amando, ao dizer que “Se você ama, sofre. Se não ama, adoece”.

O futuro em espera de dias melhores. O futuro em espera de visibilidade das minorias. O futuro em espera de um presente que mude o futuro. O futuro em espera de um novo futuro.



João Victor Cardoso Bizarro

O período de isolamento social propiciou uma série de novos encontros com ferramentas que muitas das vezes passavam despercebidas por nós, um exemplo disso seriam as vídeo chamadas que começaram a dominar o dialeto popular no que se refere a um mecanismo essencial para a manutenção do trabalho em diversos segmentos ou seja pela maneira que esse mesmo equipamento pode promover confraternizações entre amigos e familiares que não conseguem mais se encontrar devido à situação que a pandemia promoveu. Durante essa quarentena começamos a pensar em maneiras de escapar da grande sensação de impotência que inúmeras vezes pode permear esse isolamento e a partir desse desamparo que podemos entrar em contato ainda mais com as artes.

O nosso convívio com a arte se estabelece diariamente e é por isso que ela é compreendida muita das vezes apenas como algo que está de uma forma secundária em nossas vidas, não necessariamente como uma engrenagem ativa que pode promover um outro olhar para informações que já estão tão naturalizadas pelos nossos convívios diários. Muitas pinturas, poemas, filmes promovem um certo tipo de movimento único em nós, possibilitando agenciamentos transformadores e é a partir dessa relação que podemos observar a arte.

A arte em diversos momentos históricos foi uma ferramenta de controle, principalmente durante governos ditatoriais, pro-

movendo silenciamento da população ou métodos de justificar suas atrocidades, mas mesmo durante essas instâncias foi possível promover rupturas nesse olhar dominante. As rupturas promovidas estavam interessadas em observar e criticar o seu tempo, estabelecendo uma relação de transformação tanto para os envolvidos com a confecção dessas artes, quanto dos indivíduos que foram afetados pelas obras.

Da mesma forma que a arte pode promover tanto o silenciamento quanto a potencialidade do coletivo a psicologia também pode funcionar da mesma maneira. E é por isso que cabe a nós estudantes de psicologia ou psicólogos formados promover ferramentas que tem o intuito de suscitar o caráter libertador em nossas práticas. Promovendo práticas potencializadoras não apenas durante o isolamento social, mas durante toda sua atuação um olhar libertador, não excludente, com compromisso com ética e com o objetivo de promover inúmeras outras realidades possíveis não importando o contexto que esteja. Olhando sempre a partir das construções e reconstruções que podemos experienciar cada dia.



Alfredo Assunção

Marcelo Moreno dos Reis

SAÚDE MENTAL DO TRABALHADOR EM TEMPOS DE PANDEMIA

Devemos pensar e criticar o discurso médico atual sobre práticas de saúde, que ultrapassa os consultórios e hospitais e exerce uma manifestação sanitarista que auxilia a manutenção do capitalismo em seu fim. As doenças mentais estão entre as maiores causas de afastamento do trabalho e segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) entre os anos de 2012 e 2016 os transtornos mentais e comportamentais foram a 3ª causa de incapacidade para o trabalho, com a pandemia do COVID-19 esse número deve ser reconsiderado.

Para compreendermos de modo mais abrangente a relação Trabalho e Saúde Mental e criticar as consequências que o trabalho pode trazer para a saúde mental da pessoa que trabalha (i.e. efeitos positivos e/ou negativos desta inter-relação), deve-se considerar há algumas décadas vem sendo produzido diversos estudos científicos abarcando novos métodos de pesquisa metodologias e sistematizações de modo interdisciplinar, pois o seu significado abrange questões políticas, econômicas e socioculturais.

Uma das questões que devemos considerar para pensarmos o campo do trabalho e a pandemia, é o modo como este trabalho vem sendo praticado pelo capitalismo, intensificando suas demandas e aumentando sua produtividade por conta de uma disponibilidade por parte do trabalhador que sofre com as questões do desemprego e do desamparo do Estado.

De acordo com Codo (2002) o trabalho é uma ferramenta capaz de sustentar e permitir ao sujeito gerar significações da ordem psíquica que irão contribuir para o seu bem estar e seu equilíbrio mental. Ainda segundo o autor, quando determinadas exigências do trabalho não estão em conformidades com os recursos mentais que o trabalhador está disposto a dedicar-se, pode gerar ocorrer um desequilíbrio e consequentemente um adoecimento. A pandemia gerada pelo Covid-19 coloca em questão as desigualdades existentes na sociedade e torna incontestável a importância do Sistema Único de Saúde (SUS), que há tempos vem sofrendo com o processo de desmonte, sem o devido financiamento e que mesmo debilitado conseguiu atender à demanda da população.

A Saúde Mental no Trabalho segundo Bojart (2013) é uma área de conhecimento, “cujo propósito é o estudo da dinâmica, da organização e dos processos do trabalho, visando à promoção da saúde mental do trabalhador, por meio de ações diagnósticas, preventivas e terapêuticas eficazes” (p. 33). Quando pensamos em saúde mental do trabalhador ou saúde mental no trabalho, dificilmente conseguimos separá-las, ou seja, de um lado temos o denominado “sistema” (i.e. ele é tudo – empresas, mercado globalizado, tecnologia, economia, política, etc.) e do outro lado temos os(as) trabalhadores(as) (i.e. para sobreviverem ao “sistema” e manter seus empregos é necessário que coexistam com uma necessidade diária de aumento na produção, extrema competitividade, alteração de padrões direcionadas e modificadas de acordo com a demanda de mercado).

A saúde mental no trabalho compreende-se acerca de uma extensão de um saber e possui como objeto estudar a forma como as organizações realizam sua dinâmica dos processos de trabalho, pois é a partir deste modo de funcionamento que haverá ou não a promoção de saúde mental. Quando pensa-se a saúde mental no trabalho deve-se considerar a questão

do bem-estar a fim de identificar possíveis riscos à saúde física e psicológica dos trabalhadores, muitas vezes provocadas por agentes estressores, conduz diretamente em risco a saúde mental destes sujeitos, pois a tendência é que situações isoladas quando não tratadas iniciam uma sequência de problemas que gera um ciclo vicioso no ambiente organizacional podendo desencadear uma série de ocorrências provocando um adoecimento generalizado.

Atualmente a saúde mental e o campo do trabalho ganham notória evidência por conta da Covid-19. A humanidade viveu situação similar no ano de 1918 com a gripe espanhola e as políticas públicas adotadas foram similares as dos dias atuais: o isolamento e o uso de máscara.

Quando falamos em sintomas mais presentes na pandemia, podemos destacar o medo como um dos principais ofensores da saúde (mental), pois o sujeito traz consigo o medo da perda do emprego e/ou o medo da morte diante de situações atípicas. Outros sintomas presentes na pandemia e que estão diretamente ligados à saúde mental é a ansiedade e a angústia, diferentes graus de sintomas depressivos, irritabilidade (uma impaciência generalizada), estresse, alterações do sono, sensação de solidão e impotência, uso abusivo de medicamentos psiquiátricos e ansiolíticos e por fim o uso excessivo de substâncias de álcool e outras drogas. Não podemos deixar de destacar questões relacionadas ao ambiente de trabalho e a saúde do trabalhador que, atualmente, divide o mesmo espaço de casa e trabalho (home office) gerando um aumento de conflitos.

Para Canguilhem (2011) a saúde está muito além de ausência de enfermidade ou doença, ela envolve diversos aspectos da vida dos sujeitos. Segundo Bojart, (2013) é necessário pensar a questão da saúde como sendo uma política pública compreendida em seu bem estar: físico, mental e social e deve ser

pensada como não apenas ausência de doença, mas sim como uma questão de bem-estar mais complexa. É um grande desafio para todos os profissionais e também para a saúde do trabalhador no que tange respeito a dar visibilidade às doenças mentais e relacioná-las com o trabalho em si.

Difícilmente conseguiremos esgotar todas as nuances que esta temática traz para o campo da discussão e pesquisa, mas entendemos que o campo da Saúde do Trabalhador é um espaço de produção de conhecimento, de protagonismo de classes e de pensarmos as relações de poder.

É importante que consideremos algumas estratégias de defesa do campo do trabalho como: rede de apoio (vizinhos, familiares), apoio psicossocial e psiquiátrico, desligar a televisão e se ausentar do noticiário por uns dias, praticar atividade física e tentar buscar ajuda (psicológica) sempre que puder. E nos fica a pergunta: até que ponto estamos conseguindo pensar e caminhar com a saúde mental e/ou a saúde do trabalhador em tempos de pandemia?

REFERÊNCIAS

BOJART, L. E. G. Justificativas para Iniciar o Debate Jurídico no Brasil Sobre a Saúde Mental no Trabalho in Saúde mental no trabalho: coletânea do fórum de saúde e segurança no trabalho do Estado de Goiás, 2013.

CANGUILHEM, G. O normal e o patológico. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2011.

CODO, W. Um diagnóstico integrado do trabalho com ênfase em saúde mental. In: JACQUES, M. G; CODO, W. (Orgs). Saúde mental e trabalho: leituras. Petrópolis: Vozes; p.173-90, 2002.



Milena de Fátima Silva Marques

Larissa Teixeira de Andrade Dias

O anúncio feito pela Organização Mundial da Saúde (OMS) de que estávamos à frente de uma pandemia decorrente ao COVID-19, gerou diversos impactos no mundo e grandes mudanças no comportamento da sociedade, fazendo assim, muitas pessoas se sentirem desapontadas com o fato de terem de se isolar socialmente. Um estudo publicado pela revista The Lancet abordou a solidão e o medo sofridos durante o enfrentamento da quarentena, gerando consequências comprometedoras para a saúde mental.

Recentemente passei por um acontecimento natural, fazendo parte das desavenças diárias que a vida nos proporciona diariamente, porém, esse pequeno acontecimento fez com que minha ansiedade e medo aumentassem. Entrei em conversa comigo mesmo pra tentar entender o porquê de uma simples coisa ter me afetado tanto, cheguei à conclusão de que não foi apenas isso que desencadeou picos de ansiedade em mim, mas também o momento atual no qual estamos vivendo. A mais ou menos um ano mudei de cidade, moro longe dos meus avós e a vontade que tenho de estar com eles nesses momentos é enorme, e desde o surto de coronavírus, minha preocupação em relação ao bem estar de saúde físico e emocional deles aumentou significativamente, fazendo assim, cair tudo por terra. Nesses momentos em que estou em casa, por mais que possa ser às vezes entediante, dedico mais tempo para mim e para cuidar do meu emocional, sempre tento pensar pelo lado posi-

tivo e é o que há de fazer, assim, acabo vendo minha ansiedade não apenas como algo terrível, mas também para entender o porquê de isso está acontecendo e o estopim dos surtos e preocupações excessivas em relação ao futuro que eu estava tendo. Nesse período de quarentena, tenho prestado mais atenção nos meus sentimentos, ao meu emocional e procurar entender que todo esse caos universal, também é momento. Acredito que por tudo que passamos na vida não é apenas por acontecer, mas sim para sairmos de tal coisa com algum aprendizado. No entanto, nesses tempos tão frágeis tenho praticado muito o autoconhecimento e autocuidado, coisa que eu já não fazia com tanta frequência devido a correria do dia a dia.

Quando eu soube que teria que ficar em casa por conta de uma pandemia, eu logo me assustei, não tinha lembrado de ter passado por algo assim, não tão claramente, pois era muito nova e eu mal me recordo do que comi ontem.

Ter uma mãe que trabalha na área da saúde tem as suas vantagens, ela ensinou a todos aqui em casa as suas práticas higiênicas, nos falava sobre os casos nos hospitais em que trabalha, sempre nos alertando e nos indicando o que fazer ou não, mas ter uma mãe que pouco compreende que alguém com 21 anos, que “apenas estuda” pode ter tantos problemas emocionais que qualquer outro adulto com mais idade, é péssimo. Eu não esperava compreensão, nunca esperei, mas desde o início da quarentena fico um clima bem mais pesado que o normal dentro de casa, não poder falar sobre o que sentia com a minha própria mãe é angustiante, apesar estarmos em um bom convívio, pelo menos o melhor que tivemos nos últimos anos.

Apesar de já ter passando tanto tempo em casa, essa vez foi diferente, além da preocupação com o covid-19 eu também estou passando por um momento difícil tentando me conhecer melhor, porque depois de 21 anos eu percebi que fui projeções

de muitas pessoas e nunca tive tempo, como estou tendo agora, para pensar no que eu realmente sou, no que gosto, amo etc., e todos esses pensamentos atrofiaram ainda mais este momento de desespero em que passo. Minha ansiedade está cada vez pior e para “melhorar” eu voltei a ter ataques de pânico quando preciso sair de casa para resolver algo importante na rua. É assustador me ver assim, sem ter como me abrir com a minha mãe ou a minha irmã, ter medo de falar com os meus amigos, pois sempre acabo achando que estou colocando coisa demais pra eles, é ruim demais me ver sozinha.

Minha solução é tomar coragem e pedir ajuda à minha mãe para conseguir me consultar, pelo menos por telefone ou Skype, com algum psicólogo, porque em um momento como esse a ajuda de uma profissional da área, que vai me ouvir, não vai diminuir a minha situação a meros problemas que poderiam ser resolvidos “se eu arrumasse um trabalho”, é a minha melhor solução.



Sílvia Maria Pereira da Silva

Querida Anna,

Na primeira página da nossa história, a insanidade me enfeitiçou, um belo anjo com um toque de maldade. Um super herói de gel no cabelo, que trocou o seu cavalo branco por um “cel-tinha” cinza.

Os nossos problemas se tornaram fábulas do meu livro favorito. As loucuras eram minhas dinamites. E a cada passo dado eram detonadas ocasionalmente.

Prendendo-me profundamente.

Até que os rumores de ciúmes aparecer...

Ligações persistentes. Brigas. Humilhações. Palavrões. Ele diz que sou louca. Quem é Laura?

Amanda? Eliane? Ele diz que não as conhece. Um novo dia, o super herói aparece com sua capa e armadura. Lá vamos nós novamente. Amor. Brigas. Ciúmes. Carinho.

Uma montanha russa de emoções.

Como uma droga, você está viciada nessa adrenalina. Quando a vida lança os dados do destino podem gerar consequências inesperadas.

Um vírus mortal surge lá no oriente.

Minha alma estremece aqui no ocidente. Todos enclausurados entre quatro paredes diariamente. As discussões aumentam... As feridas também... Os presentes não conseguem aplacar a dores no corpo. As séries perderam a cor, as músicas perderam o tom. Uma guerra frenética dentro si mesma. Por que continua ali, Anna? Entre idas e vindas do amor. Você gostaria de amarrar a si mesma numa cadeira e não o aceitar de volta. No entanto, ele chama e você sempre volta. Você é uma prisioneira sendo conduzida pelo amor tóxico numa pandemia. Você não consegue sair.

E, muitas vezes, não deseja ir embora.

Você era alimentada pontualmente pelo seu mantra matinal "Ele vai mudar" Ele será como antes." Você chamou pelo super-herói, mas ele não respondeu ao seu pedido de socorro.

Uma amiga indicou uma ajuda. Uma psicóloga. Você aceitou.

Em pouco tempo, você iri reunir as suas coisas e voltaria para casa. Todos os dias, ele manda mensagens. Em cada segundo, uma guerra interna é travada. Você pensa em desistir. Mas, um longo dia passa. Um novo sol nasce no horizonte. Uma esperança genuína brota. Você percebe que é mais forte do que imagina. Aprenderá uma frase "Você é protagonista da sua própria história". Seu novo mantra. Você vai conseguir sair dessa. Um dia de cada vez. Porque eu consegui, Anna. Porque somos uma só.



Michelle Soares de Souza

A ALIMENTAÇÃO E O COMPORTAMENTO HUMANO DURANTE A PANDEMIA

Nestes tempos de Pandemia, percebeu-se a relação mais próxima das pessoas com a alimentação. A preocupação com o coronavírus faz com que muitos evitem comprar alimentos prontos e com isto estão retornando ou até mesmo iniciando o contato com o alimento desde o preparo. Ah, como isso é encantador! Penso que é importante refletirmos até que ponto havíamos nos afastado disso.

E agora apesar de tantos acontecimentos e preocupações à nível mundial, mas dentro do lar, de maneira afetiva, surgem pratos preparados por pessoas que moram sozinhas ou acompanhadas por familiares, que trocam receitas e informações sobre alimentos, seja por telefone, internet ou outros meios, e degustam a alimentação feita por eles.

Segundo Barcellos (2017), a cozinha é o centro afetivo da casa, é o coração da casa e evoca um centro criativo. Contudo, de maneira lúdica e criativa é possível “brincar” com os alimentos trazendo vários tipos de sabores e afetos surgidos naquele momento, tendo a capacidade de encantar o paladar e nutrir a alma. Quantas memórias surgem quando se prepara uma refeição! Quantos desejos são colocados em um preparo que pode até ser compartilhado!

“A alma vista sob ângulo da comida e alimentação, da cozinha e da mesa, será então convivência, articulação imaginativa en-

tre natureza e cultura, aliança entre os seres, imaginação que iguala os homens e chama à amizade” (Barcellos, 2017). Sendo assim, confiantes em um mundo melhor, sigamos lembrando que muitos dos nossos nutrientes vêm da “ Mãe Terra” que nos oferece saúde vital e que a nossa rede de articulação entre as pessoas possa aumentar cada vez mais, com o intuito de ajudarmos uns aos outros a trilhar um caminho saudável, onde corpo e mente sejam sempre aliados.

REFERÊNCIA

BARCELLOS, G. O banquete de Psique. Petrópolis: Vozes, 2017.



Adriana de Souza Melo

EXPRESSÕES DA PSICOLOGIA: REFLEXÕES E PRÁTICAS EM TEMPOS DE PANDEMIA

O inesperado bate à nossa porta, de repente um BUMM!! O mundo parou, o caos, o abismo entre medo e incerteza.

Brasil, país onde o abraço, o beijo o carinho sempre se fez presente; tivemos que reaprender a lidar com o outro, com o mundo, mudar o nosso comportamento. Nos reinventamos sistematicamente, com olhar atento ao inimigo invisível; “O VÍRUS”. Demonstração de amor hoje, é se manter distante.

Para muitos compreender e aceitar essas mudanças importantes, está sendo muito impactante.

Esse momento está sendo importante na ressignificação, da nossa existência como um todo. Nunca significou tanto viver em sociedade, família, amigos e até vizinhos nos fazem falta, e estamos percebendo o quanto...

Está mais que claro que essa tese de “viver só nos basta” é um grande equívoco. Precisamos uns dos outros, de alguma maneira e sempre.

Tempo de excepcionalidade gerados pela pandemia, como o excesso de cuidados com objetos e alimentos, o uso de máscara e álcool em gel se tornou necessário e mais, indispensável. Falar à um metro e meio de distância com um amigo e de máscara?... É surreal! É o nosso novo e habitual modo de viver em sociedade. Isso se quisermos viver...

Como fica a cabeça? Para recompormos um plano nesse processo evolutivo, haverá muito o que se dialogar acerca do que há de ser feito para amenizar os impactos psicológicos gerados nesses indivíduos, protagonistas desse momento; NÓS.

Aquela ideia de controle total da nossa vida; ela não existe. E o mais frustrante de tudo isso é chegar à essa conclusão no auge tecnológico do mundo; e que nos confrontamos com nossa limitação. A liberdade nos foi tirada; assim como num passe de mágica. Estávamos preparados para isso? Não, ninguém estava; nem se quer imaginávamos passar por uma situação como está, em pleno século XXI, com “tecnologia de ponta” não fomos isentados de passar por tudo isso.

Repensar atitudes nesse momento é o melhor a ser feito, nos reinventar, “passar à limpo”, analisar, buscar ajuda, acolher e ser acolhido. Esperança por dias melhores!

Vai passar...



Nathália Santos Vieira da Silva

PANDEMIA MENTAL EM TEMPOS DE COVID 19

A pandemia do Covid-19 chegou de mansinho e causando um terrível estrago não só física, mas principalmente mental em nível mundial. Vivemos em uma sociedade onde bem agitada com seus horário preenchido e sem tempo para o que deveríamos ter, tempo pra si, sobre quem somos e o que de fato precisamos fazer, desde novembro de 2019 já se ouvia falar sobre o que estava acontecendo na China e mesmo assim pude perceber o quanto muitos de nós não levamos a sério o que poderia acontecer no futuro, haja visto o grau em que muitas pessoas se encontram de não atentar as possibilidades de grandes transformações através de certas situações bem como essa guerra invisível que perdura até os dias de hoje causando os mais diversos danos desde em suas relações interpessoais, a questões econômicas, sociais e mental.

A pandemia trouxe uma infecção respiratória aguda e uma asfixia mental, a pandemia trouxe o isolamento social e um aprisionamento psíquico, a pandemia veio como plano inicial para muitas pessoas de forma em que tiveram contato pela primeira vez com as crises de ansiedade, o pânico, dentre tantos outros sintomas e possíveis diagnósticos. No começo da pandemia houve uma romantização do efeito de se isolar em seus lares, onde puder perceber não só na clínica mas declarações em redes sociais, relato de pessoas que expressaram suas experiências com o isolamento alegando que estavam mais reunidos, onde estava sendo possível ter o que antes não tinham, como o próprio tem-

po, relataram estar de fato conhecendo filhos, cônjuge, seu pais, enfim relatam uma felicidade antes não encontrada, mas isso de fato não durou muito para alguns, a realidade já estava sendo outra, onde de uma linda felicidade dos reencontros agora era visto um afastamento por grandes conflitos, fazendo com que o isolamento de fato que acontece fora, agora estava fazendo mais sentido dentro de seu próprio lar.

Neste período de isolamento social, muitas famílias se dissolveram, muitos filhos foram embora de casa, o índice de divórcio aumentou neste momento, os transtornos aumentaram, quem já tinha um diagnóstico teve uma piora em seu quadro e pessoas que antes nunca havia experimentado as sensações não só física mas mental estava a experimentar, muitos chefes de família perderam o seu emprego, as crianças precisaram passar por uma brusca modificação no aprendizado gerando ainda mais demanda aos seus pais, muitos adoeceram com o Covid-19 e a questão psicológica também foi bem prejudicada, sofreram discriminação e sofreram com a possibilidade da morte, em contrapartida o medo eminente de ser infectado e morrer em decorrência aumentou o número de pessoas em busca por emergências nos hospitais acreditando estarem infectados quando na verdade estavam sobre efeitos das crises de pânico e ansiedade, segundo estudo da Universidade do Estado do Rio de Janeiro, publicado online pela The Lancet, o levantamento de casos de ansiedade, depressão bem como o estresse mais do que dobraram nas emergências, o caos agora não era só de uma enfermidade física mas de um contágio psicológico que avança a cada dia mais e mais.

A sociedade parece perdida frente ao colapso das informações, onde não se sabe em quem acreditar, não se sabe por onde começar, não se sabe que tipo de orientação seguir, os governantes a cada dia mais perdidos em suas decisões, bem como orientação à população, somos bombardeados com as mais

diversas informações pelos os canais de transmissão, as redes sociais, são vídeos que mais parece desestabilizar o emocional do que informa e passar tranquilidade, fotos de pessoas entubadas em seus sofrimentos, uma avalanche de desgraças parecem cair sobre cabeças em consequentemente adoecendo o próprio indivíduo que recebe essa demanda de informação gerando conflito e sintomas físicos e gerando preocupações no seio familiar. Estamos isolados porém “presos” com algemas que pesam e que geram um caos muito maior, nesta reflexão quero me ater aos que aparentemente parecia ser algo de domínio por parte de alguns que gerou uma falsa sensação de que estaríamos nesse momento de pandemia colocando as coisas no lugar quando na verdade muita coisa foi tirada do lugar causando todo esse desgaste e conflito emocional.

Durante essa pandemia mental percebi gente com falta de ar achando estar infectado quando na verdade foi a mente que a asfixiou no seu modo de pensar e viver a vida, mas essa pandemia também veio para mostrar o quanto as pessoas não cuidam de sua saúde mental, o quanto pensam estar sempre no controle das coisas, a pandemia veio também para mostrar o que muito julgam como frescura ou como que se alguém quer aparecer ser desmitificado, a pandemia gerou um despertar em muito que se achavam se conhecer, a pandemia também veio para nos ensinar o quanto precisamos retirar alguns tabus que alguns insistem em colocar quando o assunto é procurar psicoterapia.

A pandemia mental é tão real quanto ao vírus invisível, e é preciso lutar para não se infectar, para não adoecer a psique ao ponto de apenas existirmos ao invés de viver.



Yara Vitória Vitória Fonseca Pereira

E, nesses tempos de pandemia, eu tive o grande desafio de voltar para mim mesma, para o meu interior e todos os caminhos que por meses eu vinha adiando de caminhar, caminhos os quais me levaram a reflexões e mudanças.

Veio quarentena, as crises de ansiedade aumentaram, os problemas tornaram-se mais concretos e eu não poderia mais correr, até pela profissão que estou estudando para um dia exercer eu tive que já começar a fazer a mudança a partir de agora, de mim.

Com as reflexões e mergulhos sobre quem eu era, eu terminei um relacionamento abusivo, procurei novos meios de me espalhar e me conhecer, me adentrei em novos projetos, voltei-me à escrita e permiti-me a me redescobrir, sem medo da nova mulher que existia aqui dentro.

Com tantos novos caminhos para se tomar pós laços rompidos, eu aprendi que, não podemos mudar o ontem e nem o amanhã, mas podemos mudar o hoje.

Podemos fazer diferente hoje, podemos descobrir novas versões de nós mesmos, sem deixarmos de ser quem somos.

Descobri nessa quarentena que eu tinha a necessidade de voltar para mim, de me pertencer, de reajustar o que estava fora do lugar e de compreender que nada vale minha saúde mental.

Tenho posto em prática o quanto é importante tirar um tempo para mim, organizar-me, avaliar-me e entender que eu também mereço carinho comigo e autocuidado.

Em toda dor há mudança, é se preciso sair da zona de conforto, remexer no que ainda espeta.

Com grandes embasamentos a minhas reflexões e mudanças pessoais, eu daqui para frente quero sempre tirar um tempo para mim, ainda que seja um dia corrido, trabalho, faculdade, compromisso, mas quero me ter todo dia antes de dormir, quero conversar comigo e ter carinho e paciência com meus questionamentos.

A mudança é necessária tanto quanto respirar e compreendendo isso eu já compreendo que nunca serei a mesma e que está tudo bem errar, voltar atrás, falhar, mas que está melhor ainda eu reconhecer, procurar mudança, amor e paz ao meu espírito.

Eu desejo e espero que seja tempos melhores.

Que seja novos tempos, de reflexões e voltagens aos nossos interiores.

Que jamais nos percamos na busca insana de nos acharmos em algum lugar.

E que, está tudo bem não estar bem sempre, mas que não estamos sozinhos.

Que após essa quarentena e daqui para frente que sigamos juntos.

De mãos dadas, de corações entrelaçados, acreditando em um mundo melhor, com saúde mental sendo cuidada e os nossos "eu" sendo reencontrados por nós.

E que a Psicologia seja cada vez mais enfatizada e compreendida em novos tempos, que cuidamos de nossa beleza e até caminhos, mas que devemos cuidar de nossa mente, o que temos de mais sublime.



Geórgia Yasmin Porreca Pereira

JÁ DEU, 2020

Quem poderia imaginar!

Diante de tanta tecnologia

Um vírus a nos controlar.

Fez a economia parar

Mas não poupou as vidas

Que não puderam se resguardar.

Pandemia!

Distanciamento social, quarentena, isolamento,

Enquanto muitas pessoas desprivilegiadas

Tiveram suas rotinas mantidas

E suas vidas desprotegidas

Diante de um desgoverno

Que só fez atrapalhar

Pandemônio!

Apresento o caos como o novo “normal”.

Uma pausa, um refúgio, um suspiro,

Um pedido de socorro:

Vidas negras importam!

Falta-me tudo,

Inclusive o ar.

Uma vez ouvi dizer que num futuro iríamos ter que pagar para respirar

Não podia supor que seria num futuro tão próximo.

Num preço tão alto.

Num piscar de olhos.

Em que muitos já não piscam.

Quem precisa de um ventilador mecânico constata

A necessidade literal de um sopro de vida.

Não tive dúvidas

Após as eleições

Tempos difíceis viriam

Mas veio com mais força

Do que tudo que eu temia.

Na vida, atualmente,

Falta-me arte.

A única exposição é a minha.

Trabalho em hospital

Descartável está a minha condição existencial

Compreendo meu caráter finito,

Mas Ele: não.

No Brasil nos resta

Apelar ao tranca rua

Para salvar vidas,

A minha, a nossa, a tua.



Márcia Regina da Silva Mascarenhas

PODE DIZER! CONFESSA! FALE DO FUNDO DO SEU CORAÇÃO!

MM

Alguma vez você já tinha precisado e parado para pensar – e sentir – na importância e mesmo na utilidade para a sua vida de fazer parte, de pertencer? Precisado! - atente, se puder, para a força do sentido dessa palavra.

É que, agora que andam falando na necessidade de fazer isolamento social, vejo novamente a urgência de algumas reversões e de considerar todas as possibilidades de fazer parte, de pertencer. Por isso, escrevo. (Ah, além da palavra precisado, atente também para os sentidos de 'importância' e de 'necessidade'.)

Tenho as minhas certezas – muitas e sustentadas nas minhas experiências de vida de, quase sempre, ter vivido em isolamento social. Muitas foram estas vezes e, é claro, foram também em muitos lugares diferentes. Posso te contar, se você quiser ouvir – ou ler. Porque tenho tudo na minha cabeça. Algumas vezes, embaralhado nas sequencias, mas muito certo nas lembranças.

E digo – e escrevo – quase, porque, em determinados momentos das experiências da minha vida, precisei entrar em outros modos de estar na vida. Num momento, era preciso acreditar fazer parte; em outro, pude ter a certeza de que podia não ser bem assim... Também posso te contar, se você quiser. Ouvir – ou ler.

Aliás, para ser mais explícito no que já te conto – enquanto você pensa para dizer, para confessar ou para falar do fundo do seu coração; porque sei que, sim, você consegue! -, as estratégias construídas que me fizeram sair do (meu) isolamento social para agir ‘como se Eu fosse’ se deram assim:

‘Como se Eu fosse’ era para ser como todos aqueles que, sim, conseguem dizer, confessar, falar do fundo do coração. ‘Como se Eu fosse’ era também fazer parte e pertencer, assim como você, que agora lê e que agora sofre – confessa! - por não estar mais tão seguro nas suas ‘certezas’.

Tornamo-nos, antes e agora, iguais? Não! Tenho certeza! Aliás, tenho certezas! E você? Teria alguma? Mesmo aquelas sustentadas nas provisoriedades circunstanciais - que, agora, foram arrancadas dos seus pés? Aquelas arrancadas da sua cabeça que, simbolicamente, imagina para tranquilizar-se? Será que, para você, haverá como retornar? Será que você poderá recuperar sua paz? Sei o quanto você precisa daquelas dúvidas apaziguadoras. Mas te digo: neste momento, você corre o risco de fazer o movimento inverso ao meu. E, pior: não ter o ‘como se Eu fosse’ por estratégia.

Sei que, neste momento, quando seu mundo, imaginado e simbolizado, desaparece, você faz um esforço para não vir parar onde sempre estive. E faz da voz, que pensa ser sua, repetir em ladainha ‘vai passar! ‘vai passar!’ Vejo você, agarrado no seu mundo de sensação, de impressão e de razão, também debatendo-se – sem ter garantia de mais nada. E te escrevo e conto. Não pense que, com isso, queira aumentar seu medo, sua angústia, sua falta de chão. Quero, apenas, te distrair, contando das estratégias que usei para sair do (meu) isolamento social – enquanto você pensa, para poder dizer, para confessar, para falar do fundo do seu coração.

No mundo social do fazer parte e/ou do pertencer, 'como se Eu fosse', fui filho, fui pai, fui professor, fui médico psiquiatra, fui psicólogo. Fui, até paciente – você acredita? No mundo social do pertencer, 'como se Eu fosse', também confesso que corri riscos. Por exemplo, de recuar nas minhas certezas. E, também, de recuar para me proteger nelas. Isso porque percebi – no mundo social do pertencer e/ou do fazer parte – muitos isolamentos e muitas exclusões, em disfarçadas hipocrisias, traves-tidas em atitudes moralescas e piedosas de cuidado e de descuidados. Estamos falando de solidões – percebe? 'Escolhidas' ou não – pouco importa!

'Como se Eu fosse', ou seja, quando fui filho, tinha "uma inteligência e uma sensibilidade acima dos padrões, mas pouco aproveitada", diziam – e eu ouvia! Ah! Sempre ouvia! -, "porque não se liga em nada por muito tempo". Quando – 'como se Eu fosse' – fui pai, precisava me controlar para aceitar que não era possível fazer sexo com a minha filha, ainda que visse nela a figura da minha mãe – que, desde muito cedo, fazia sexo comigo escondendo do meu pai. Quando professor – acredite! – ensinava aos meus alunos sobre Acolhimento e Políticas Públicas. Na época, essa palavra era usada para dizer que o tratamento das diferenças – aquelas em isolamento justificado por avanço nas tecnologias do mental – tinha que ser mais humanizado. Quando médico psiquiatra e indicava internação – daquelas diferenças na expressão do mental, que falei quando era professor -, dizia que "tudo vai ficar bem depois que você se acalmar". E prometia, sabendo que não iria cumprir, que voltaríamos a "conversar sobre a necessidade de ficar aqui por mais algum tempo". Quando psicólogo, dava como outras as vozes – que me tomavam e que também me atormentavam -, querendo convencer o outro que era necessário "usar a medicação que seu médico prescreveu". Quando paciente, eu ria de tudo isso. Ah, quando 'drag-queen', eu experimentava o prazer na experiência de que 'como se Eu fos-

se' podia ser também vivida na certeza de ser o que quisesse. E, então, se eu era um Eu, eu era feliz.

Retomando o isolamento social e as solidões, te conto também dos muitos lugares diferentes e também em tempos e em durações diferentes. Quatro meses; seis; um ano. Nunca menos de três meses. Eram lugares mais humanizados – como aquele que, 'como se Eu fosse' professor, te contei -; outros, nem tanto. Tenho todos eles na minha cabeça. Muitos embaralhados, mas todos nas certezas das minhas experiências. Neles, lugares, tempos, experiências, estive em isolamento social e, ao mesmo tempo, eu fiz parte. Mas pertenci ao isolamento e às solidões. E porque ir e vir, nos diferentes mundos, pode ser uma questão de escolha, pode ser, também, que não seja. Ah, os sentidos das palavras 'precisado', 'importância' e 'necessidade' estão aí. Junte-os aos de 'solidões'.

Agora, sua resposta: Pode dizer! Confessa! Ou fale do fundo do seu coração: Alguma vez você já tinha precisado e parado para pensar – e sentir – na importância e mesmo na utilidade para a sua vida de fazer parte, de pertencer?



Renata Hilário Pereira de Macedo

DOENÇA COMO RESTRIÇÃO DE SENTIDO?

Baseado em meu último trabalho monográfico (Doença como restrição de sentido? Uma reflexão fenomenológico-existencial em pacientes com doença renal crônica) que tem como matéria prima humana meus pacientes renais crônicos em tratamento de hemodiálise, percebi quão pertinente seria continuar falando sobre “restrição” em tempos de pandemia e isolamento social e então escolhi compartilhar minhas experiências, tão ricas.

O universo do PRC (paciente renal crônico) já é tido como extremamente restritivo, desde a descoberta da doença, mudanças de rotina, dietas, necessidade de acompanhantes. Tudo muda a partir do momento que lhe é dito que não pode fazer certas coisas, mesmo aquelas que sequer eram rotinas em suas vidas passam a ganhar um valor superestimado.

Pois bem, quando a pandemia se instalou e o isolamento social se fez necessário como universo restritivo, que até então parecia cercear somente o universo da hemodiálise, ficar em casa poderia ser a preferência de muitos idosos, mas sendo obrigados a ficar, tudo mudaria de perspectiva.

Há tempos o PRC já havia descoberto que “ter tempo” não era condição para um potencial meditante, que as possibilidades não podiam se apresentar como algo já dado, que isso não era legítimo.

Os pacientes que tem a rotina de frequentar três vezes por semana o hospital para dialisar por aproximadamente três horas por dia, não podiam seguir o slogan “fiquem em casa, se puderem”, pois a falta de tratamento acarretaria em uma morte talvez ainda mais rápida que se contraíssem Corona vírus, mas ainda assim havia a possibilidade de também contrair o vírus. Mais uma escolha.

O psicólogo deve ser o bom ajudante, que tem paciência e acompanha o paciente, em detrimento da mera apresentação de soluções técnicas alternativas do tipo ou isto, ou aquilo. Para Feijoo (2017) a medida existencial é perdida com o pensamento calculante e as relações estabelecidas com ele. Essa medida é obscurecida pelo caráter normativo e o controle. Só com a Serenidade é possível se dizer sim e não, isto e aquilo (Heidegger 2000). A modernidade e a técnica não devem ser contrapontos, pelo contrário, com a serenidade pode-se fazer melhor uso da técnica, com mais liberdade a favor das escolhas.

O receio chegou mansamente, alguns custaram a acreditar que o quadro de saúde já tão fragilizado dos pacientes podia ter este acréscimo de sofrimento, dor a dor (Gilvan 2010), mas os casos foram chegando e mudando também o comportamento, já tão resiliente e adaptado de alguns pacientes e familiares. No primeiro mês chegamos a pensar (eu também, em minha prepotência de especialista) que pudéssemos passar ilesos por essa experiência, bastando nos prevenirmos. Mas o segundo mês chegou para dar credibilidade as estatísticas e com isso os pacientes começaram a adoecer, ainda mais. Temos hoje em média trinta pacientes em hemodiálise e ao término do terceiro mês tivemos cinco óbitos por COVID 19 (cerca de 20%) e até agora mais de dez contaminados. Claro que além das mortes por Covid ainda tivemos outras perdas, pois o paciente continua renal crônico, diabético, hipertenso, cardíaco, oncológico. Não é possível uma suspensão do universo histórico no qual

este paciente está inserido. Um universo calculante, que exige produtividade do homem/paciente.

E aquele paciente que gostava de sair, quando possível, mesmo com todas as limitações, aprendeu a ficar mais em casa e a gostar disso, outros se ressentiram por mais este aprisionamento, aqueles que nem saiam tanto sentiram-se profundamente usurpados de sua liberdade, configurando a questão da vontade, descrita inicialmente. O medo também transformou muitos que até então nenhuma interferência psicoeducativa alcançava. Pacientes distantes afetivamente se aproximaram, se abriram, o grupo se fortaleceu, unidos em um misto de medo, identificação, dor, novamente a dor.

Equipes também estreitaram laços para um trabalho mais empático. O psicólogo, que até então era chamado ao papel de convencimento do paciente por melhor adaptação ao tratamento viu a oportunidade de atuar acompanhando sua experiência, sem apontar saídas, mas sustentando aquelas que se desvelavam, como bom ouvinte, em uma escuta atenta (Sorge).

Mesmo mergulhados em todo este contexto sombrio, onde a morte, que já era uma companheira, mas muitas vezes estranha, por falta de intimidade, se fez mais presente e ainda assim as possibilidades foram se dando por pequenas clareiras. Um pai redescobriu a filha pelo convívio diário, outro, com a ausência da esposa (internada) deixou que os filhos ganhassem mais autonomia e responsabilidade.

O medo cresceu de tal maneira que fez com que alguns enxergassem a possibilidade de morte, que sempre esteve presente, mas que, para alguns, não se apresentava de fato. Medo dos familiares em levarem seus parentes que sobreviviam a COVID para casa. Já tivemos muitos casos de abandono de pacientes incapazes no hospital, mas nunca se demorou tanto a buscar entes de alta, pelo medo do desconhecido, de uma

doença também para nós desconhecida e falta de lida com a mesma, o medo do contágio.

Com tudo isso observado fica ainda a pergunta se a doença seria, de fato, uma restrição de sentido?

Como, mesmo em momentos de crise, dor, o ser humano pode se reinventar, descobrir novos caminhos. E aqui não estamos falando das cartilhas, manuais e tantas orientações já dadas para a vida em quarentena, que nos apressamos em produzir. Falamos do potencial meditante que uma suspensão pode proporcionar.

Ainda não sabemos quantas fases teremos neste período e o que nos espera. Temos previsões, estimativas, curvas estatísticas para o comportamento humano, mas sempre teremos a oportunidade de nos surpreendermos.

Em minha experiência como psicóloga clínica e hospitalar observei muitos pontos que podem gerar estudos, mas resolvi começar pelo aspecto da restrição, que já vinha estudando antes com este público e fazer aqui uma alusão ao período de pandemia, sob um olhar fenomenológico existencial contemporâneo.



Raquel Ribeiro Tavares da Silva

VIVER OU PANDEMIAR?

Olha, vou começar já desabafando: Ah... É porque pandemia parece que agora virou verbo; a gente não vive mais... a gente pandemia. Em todos os canais e jornais é só pandemia, em todos os lugares vemos pandemia, as pessoas se olham na esquina e veem pandemia...

O quanto estamos permitindo que o contexto desta pandemia afete a forma com que vivemos? Estamos realmente vivendo, só que de um jeito um pouco diferente, ou estamos pandemiando? Ora, e há diferença? Creio que sim... Durante alguns meses eu deixei de fazer planos, vivendo “um dia de cada vez”, eu dizia. Mas a verdade é que eu deixei de criar esperanças e passei a catalogar números, ver gráficos, acompanhar fielmente os noticiários. Quantos óbitos por dia? Quantos infectados? E a curva? A escala é linear ou logarítmica? Nunca me questionei se estava vivendo uma pandemia ou pandemiando a minha vida. (Precisamente até esse momento).

Eis que dentre as inúmeras formas de vida presentes nesse planeta, a única que está pandemiando é a nossa. As árvores continuam florindo, as aves continuam voando... As baratas? Nem aí pro vírus... Bom, resumindo: a vida continua existindo a pesar do novo vírus-novo-velho-mutante-e-novo-de-novo.

Não é que não devemos nos preocupar com esse assunto, até porque somos nós, os humanos, até onde sabemos, a forma de vida mais afetada pelo vírus Sars-CoV-2 (que ganhou logo um

nome bem feio, impessoal, e muito científico que é pra ninguém correr o risco de se apegar). É que talvez seja exatamente essa a grande questão: essa existência microscópica colocou em xeque tudo o que a humanidade construiu como “modo de vida” em nossa história recente. Nos acostumamos a exercer o controle sobre nosso ambiente. Para tudo se dava um jeito... Uma vacina, um protocolo, uma medicação... Nunca foi possível salvar todos (nunca será), mas a verdade é que a situação nunca saiu de controle como saiu desta vez. Então dentro das cabeças humanas as luzes vermelhas e sirenes começaram a soar, e nossos pensamentos começaram a correr descontroladamente de um lado para o outro gritando: “COMO EU VOU VIVER ASSIM?”.

Mais ou menos umas 15 sensações e emoções diferentes tomaram conta do corpo dessas pessoas: medo, raiva, frustração, apatia, negação, ansiedade, incerteza... Vai saber quais mais...

E a resposta, que é a mais simples (e obviamente a que a gente nunca quer ouvir): Teremos que aprender. A viver assim. A mudar de hábitos, renunciar ao controle, saber que poderemos perder amigos próximos e familiares, trabalhar de forma diferente, consumir menos, olhar para o lado e reconhecer-se como privilegiado ou desprivilegiado. Pois agora, tudo nos parece muito mais evidente. Outra coisa que está muito evidente é que o nosso equilíbrio enquanto humanidade mostra-se muito delicado, como um pião que gira sobre um apoio muito pequeno e enquanto ele gira e se mantém equilibrado, mas basta um leve toque e ele pode parar e girar e cair. A pandemia tocou no nosso pião. E o mundo parece que parou de rodar. Mas ele pode voltar a girar novamente, talvez sobre um apoio diferente, de um jeito novo, com pessoas mais conscientes, com senso de coletividade e acreditando que é possível ainda viver.



Beatriz Rodrigues

Augusto Rodrigues Ribeiro

SAÚDE EMOCIONAL PÓS PANDEMIA DO COVID- 19

É inegável a forma como a pandemia do Covid-19 afetou o mundo de uma forma intensa, vivemos o impacto das mortes, cujo luto se torna ainda mais difícil de ser elaborado por não ser vivido de forma natural em decorrência de não poder velar nossos entes queridos. Associado a isso, temos a crise financeira que atinge milhares de lares mostrando tanto a realidade de fome, quanto o peso das angústias geradas pelo isolamento, isso gerou um aumento importante dos níveis de estresse e de ansiedade em parte da população. Considerando como a situação já é complicada para quem não tem história de transtornos emocionais e impacta diretamente a qualidade de vida de todos, como está sendo para milhões de pessoas desse planeta que tem transtornos mentais ou emocionais?

Uma coisa é certa, a pandemia nos levou a um colapso afetivo. Temos que lembrar que o pródromo da ansiedade é a fantasia de controle. E, nesse contexto pandêmico e de isolamento social uma coisa fica clara, não estamos no controle de nada. E isso é a mola propulsora para o despertar de crises de ansiedade, síndrome do pânico, estresse e depressão.

É necessário traçar estratégias para mantermos um pouco da nossa sanidade mental, como por exemplo, criamos uma rotina e tentarmos aproveitar o tempo, dividindo-o entre coisas produtivas e outras prazerosas, não esquecendo de valorizar um

pouco de ócio. Porque é necessário parar e pensar que nesse momento precisamos viver o luto por perdermos milhares de vida no planeta, viver o luto por uma sociedade que estava doente. Foi necessário um vírus para repensarmos a nossa existência, foi necessário sermos obrigados a ficar de quarentena para encontrarmos o humano que habita em nós, pois havia tanto investimento fora de nós que nos tornamos inabitáveis.

Penso que esse vírus nos expulsou do trem bala que vivíamos. As pessoas correm tanto que não consegue sentir, apenas agem. Numa busca de autossuficiência e tentativa de se encaixar num padrão que não param para elaborar e viver a experiência singular da vida. É interessante usarmos esse momento para pensar nas nossas relações com outro e conosco, para repensar prioridades e rever onde investimos nosso tempo e libido, não podemos voltar ao que éramos antes do coronavírus. Sendo assim, podemos pensar em sair dessa quarentena melhor. Considerando os cancelamentos de inúmeros eventos esportivos, turísticos e artísticos que ocorreram por todo planeta, seria interessante refletir sobre o que podemos cancelar em nós, na tentativa de sermos uma versão melhor, mas habitáveis. Mas, não podemos deixar de lado o fato que há momentos em que é possível enfrentar situações dolorosas e se reinventar. Mas, quando o golpe é forte demais ou traz o peso de dores antigas, que se reeditam de forma assustadora e quase incontrollável, é hora de procurar ajuda profissional. Lembre-se, é perfeitamente normal estar angustiado, ansioso e perdido, nessas horas busque terapia.



Carolina de Souza Mendes

O MUNDO ESTÁ CONTAMINADO POR UM VÍRUS PIOR QUE O CORONAVÍRUS

Estamos tentando lidar com tudo que a pandemia está nos causando. Medo, dor, sentimentos confusos, incertezas, emoções à flor da pele, diferentes perdas, planos jogados fora... Fora tudo isso, tantas notícias ruins acerca de preconceito, violência, discursos de ódio e um péssimo momento político, econômico e social.

Infelizmente a humanidade está contaminada por um “vírus” bem pior que o coronavírus. Será que a verdade é que isso tudo sempre aconteceu e só agora estamos dando a devida importância e atenção?

A ignorância, o descaso, o egoísmo e a indiferença estão nos matando. E não há vacina ou isolamento social para acabar com isso.

Mas existe a empatia, que por mais clichê que tenha se tornado, é o melhor remédio para esse momento que estamos vivenciando e para todos os outros.

A cura do mundo está em nós mesmos. Que não percamos a esperança, mas que façamos a diferença. O bem precisa vencer o mal. Sejamos a mudança.



Vívian Borges Bitencourt

Percebi que em tempos de pandemia, ficamos mais emotivos e cada lembrança que temos é motivo para uma saudade.

Cada vez que o Facebook anuncia uma nova recordação reviro um baú de memórias como quem busca uma forma em um tempo com beijinhos e abraços e aperto de mão.

Saudade é esse o sentimento que sinto com cada lembrança recordada, com cada palavra trocada mesmo à distância, até mesmo próxima mais com uma distância apropriada.

Às vezes acho que o tempo não passa e em outras acho que passa rápido demais, quando eu vejo me pego pensando no que eu estaria fazendo agora se essa pandemia não existisse...

Volto a realidade que ela existe e entendo que a minha missão é continuar cuidando dos meus pacientes a distância com o mesmo amor e carinho e atenção de sempre.

Descubro no meio de tantas incertezas que às pessoas voltaram a ser solidárias, no meio de tantas impossibilidades vejo a possibilidade do amor ao próximo que estava ali escondido e um pouco empoeiradinho renascer com uma força imensa acompanhado do desejo de ajudar ao outro e dessa forma passo a acreditar num mundo melhor.

Aprendi que o nosso isolamento é social e não afetivo e que eu não sei se a vida é curta ou longa demais para nós, mais sei que nada do que vivemos tem sentido se não tocarmos o coração das pessoas.



Marcela de Souza Rocha

UMA CARTA DE ESGOTAMENTO

O dia é 02 de junho de 2020. Já perdi a contas de quantos dias estou em isolamento, na berlinda dos afetos entre proteger minha família ou ficar desempregada. O fato é que muita coisa aconteceu desde que fecharam comércios, instituições privadas e públicas. O que escuto por parte dos meus contatos, é a economia não pode parar. Em determinada situação, lembro que cheguei a questionar esse pensamento através de um comentário no post de uma prima no facebook. Expliquei minha agonia por morar com meus pais, que pertencem ao grupo de risco e que não tenho dinheiro para alugar um espaço onde pudesse ficar distante deles. A resposta não somente dela, mas de parte de seus amigos foi uma mistura de “ordem natural da vida” com falta de vergonha na minha cara por não ter saído da casa dos meus pais. Sim, minha situação econômica me fez ser tachada como “sanguessuga”. Depois disso, discursos que a pandemia é mentira, protestos pelo fim do isolamento, mortes... e mais mortes. Tudo isso me sufocou. Não queria mais falar nada. Esgotei. O dia é 02 de junho de 2020. O esgotamento é um afeto peculiar. Ele transmite essa sensação de que não dá mais e quando saiu a notícia da morte de Miguel, ele me atingiu como uma bomba. Na sala escuto minha mãe dizer: “mas que mãe é essa que deixa o filho sozinho?”. Foi um daqueles momentos em que a voz nos falta e a cabeça borbulha. Esgotamento é a sensação de que não dá mais.

O que está acontecendo no país hoje, deixa visível a todos que querem enxergar, as vidas que importam. Toda a manhã no noticiário, aparece o transporte público lotado de trabalhadores, em sua maioria pretos. A cada minuto uma pessoa morre por covid-19. Miguel morreu enquanto sua mãe, preta, estava trabalhando. Idosos, os mesmos que sobrecarregam o sistema previdenciário, estão morrendo. E me falam sobre ordem natural da vida? Sobre a culpa da mãe de Miguel?! Vemos cada vez mais pessoas pairando o discurso de extermínio, como cópias uns dos outros que se multiplicam tanto no comportamento corporal violento, quanto na alienação ideológica. Esgotamento é a sensação de que não dá mais.

Há então, os que perguntem: “mas e a psicologia com isso?” Somos profissionais cujo objeto de estudo é o homem, e sendo este constituído de forma sócio-histórico-cultural, não podemos ignorar os acontecimentos nos espaços públicos. Nossas ações não acontecem somente entre “quadro paredes” de uma sala, mas também em coletivos nos espaços abertos em que o homem se constitui. A ideia de que ao nos formarmos, iremos atravessar os portões da faculdade, prontos para uma clínica individualizada, cientes de uma “linha” que separa norma de anormal, categorizando sujeitos em tantos transtornos, que me pergunto se não estamos todos nós doentes afinal. Acabamos por sair serializados, acreditando num viés de atuação focado na clínica do indivíduo (quanto unidade) discutindo abordagens, dentro de uma rivalidade supérflua, que de nada contribui para a construção de um novo saber, outras formas de ser e intervir nesse mundo. Esgotamento é a sensação de que não dá mais.

Me recuso a aceitar que como futuros profissionais da saúde ou já atuantes, escutemos o número de mortos se acumulando e criticar quem são essas pessoas. Que vidas são essas? Qual a idade delas? Qual a cor delas? São ricos ou pobres? É inadmissível que se naturalize as mortes sobre um discurso de ordem

natural da vida ou culpabilização. É inaceitável que continuemos a nos formar de maneira serializada, prontos para praticar os ajustamentos. Esgotamento é a sensação de que não dá mais. Potência.

Certa vez em aula, aprendi que o caos nos apresenta a oportunidade de surgir algo novo. O caos que vivemos oferece a alternativa de romper com essa lógica, repensar nossos modos de viver e fazer vida. Esse caos está aqui, acontecendo diariamente nas relações de força entre as classes opressoras e o Estado, no genocídio diário da população negra, na “gripezinha”, nas agressões contra mulheres, nos desvios de verbas, na morte de João Pedro, no racismo diário, na ameaça à democracia, na banalização das mortes, nos cortes de verbas destinadas a instituições públicas de ensino, no extermínio de crianças por balas “perdida”, na morte de Miguel e no descaso da patroa branca responsável pela sua morte, nos vinte mil reais pela sua liberdade, no desvio das verbas do bolsa família para o Ministério da Comunicação, no congelamento por 20 anos em investimentos na educação e por aí vai. O caos está aqui e isso nos diz respeito, como profissionais de psicologia, sim! Esse esgotamento nos convoca para intervenções psicológicas no coletivo. Conscientização das produções de subjetividades criadas, como são criadas, quando foram criadas, onde nos perpassam, em que ponto nos atingem, são saberes indispensáveis para a construção de um coletivo. Todo esse caos está criando uma sociedade doente e está esfregando na nossa cara o aprendizado de que não é esse o caminho. É preciso abraçá-lo, aprender e reexistir através dele, criando memória, movimentos de resistência que afirmam a vida e criar algo novo. Não me pergunte o quê. Vamos descobrir, uma vez que começarmos. Afinal, o esgotamento é a sensação de que não dá mais.



Aline de Barros Ramos Fernandes

É QUE NESSES DIAS A SAUDADE TEM FALADO MAIS ALTO

Era um dia de sol e o céu estava azul.

Eu me pergunto: “quem se perderia em um ambiente assim?”

Tudo era perfeito e a alegria reinava,

nenhuma chuva estava à caminho.

A família reunida sobre a mesa era o meu maior conforto.

Algumas cadeiras estavam vazias,

Mas havia preenchido cada uma com saudade...

A saudade dos afagos,

A saudade dos trocadilhos à luz da lua,

A saudade daqueles braços que me envolviam,

Dos beijos que protegiam...

Que saudade daquela mulher

cujo nome não sabia pronunciar direito.

Às vezes eu trocava as letras,
comia as vogais, e ela compreendia.
Ela não sabia escrever, e nem ler,
Mas pelos seus olhos
eu conseguia perceber o mundo todo.
Seus cabelos pretos, na verdade, eram brancos...
Eu sei disso porque era eu que pintava.
Era eu que na hora de lavá-lo ou penteá-lo,
Deixava o tempo passar o mais devagar possível
para aproveitar o momento,
O instante do toque,
As risadas por piadas que, na maioria das vezes,
não tinha graça alguma,
E que nos conectava mesmo sem ter laço sanguíneo.
Nordestina “cabra da peste”,
era assim, que ela se denominava,
Todavia, não compreendia o seu significado,
E também não queria chamá-la de madrasta,
Então eu sorria e dizia: “MINHA MÃE.”

E não é que nesse dia,
seus olhos de pura intensidade cederam em lágrimas,
e eu não pude resistir?

Eu já estava apaixonada,
Associo também que já a amava e não era pouco.
O peito apertava quando ela se afastava...
Não conseguia mais dormir sem sua benção.
Uma vida de muito trabalho e suor a adoeceu,
E infelizmente nada pude fazer para reverter,
Queria eu ter tido capacidade para inventar a cura de suas dores,
Inicialmente dores físicas,
e depois surgiram dores na alma.
A cada banho, a cada troca de roupa,
A cada penteado que eu
inventava em seus cabelos
Era uma lembrança a mais
que eu podia guardar daquela mulher,
Ela amava meus textos, mesmo sem saber ler,
E como amava ler cada palavra enquanto a via sorrir.

Certa vez, meu rosto ela já não mais reconhecia.

Eu não me importava em responder diversas vezes a mesma pergunta em um dia

Desde que ela estivesse ali...

E aí ela se foi...

E naquele instante eu já recordava todos os nossos momentos...

Das conversas no meio da noite,

dos conselhos que pedia em momentos de aflição,

lembrei inclusive da feijoada que só ela sabia fazer

e logo veio o aroma do seu tempero tão especial.

Eu amava colocar a cabeça naquele colo.

Ali eu me sentia protegida.

Ainda sinto o gosto do bolo de cenoura que ela fazia.

Como era macio e com aquela textura de mãe...

Só de ter contato com essas memórias sinto o coração aquecer.

Hoje a saudade está grande;

Tanto que precisei correr para os seus braços na minha imaginação.

E como foi prazeroso me jogar nos braços da saudade. Que falta você me faz

Mas sei que você deixou marcado sua melhor parte em mim.

Aos poucos a saudade foi diminuindo

E aí a gratidão fez morada no meu coração.



Renata Sucupira Santos de São Justo

DE REPENTE PANDEMIA: DO INOMINÁVEL À CONSTRUÇÃO DE NARRATIVAS NO ATENDIMENTO REMOTO

As atividades transcorriam normalmente. A equipe multidisciplinar envolvida nas atividades coletivas, estratégias de atendimento estabelecidas, de repente a notícia da pandemia do Covid-19 ter chegado ao Brasil e a necessidade do distanciamento social. De repente? Ou já seria uma situação anunciada? Teríamos velado o que já estava se processando? Difícil de elaborar.

Entretanto, o anúncio do distanciamento social desvelou completamente o real. A angústia toma profissionais e sujeitos em atendimento. O que fazer? Como fazer? Como cuidar? Como proteger? Logo, as questões deixam de ser de exclusividade da instituição em que trabalhamos e passam a ser da ordem de saúde coletiva. Medidas sanitárias para todos. Para todos? É o norteador das políticas públicas.

O real segue nos acossando. Entre os sujeitos atendidos não há como medir o que pesa mais: a fome ou o distanciamento social. As duas condições criaram um nó, impossível de desatar. Como escolher entre a bolsa e a vida? Como cuidar e proteger os sujeitos atendidos? Não se trata da hierarquização de saberes e sim de quem o sujeito encontra para escutar suas palavras.

Em um telefonema o técnico escuta: “Que bom que você pode me ouvir”. No início da conversa, o sujeito nem respirar conseguia, ao término da ligação, ele mesmo se espanta por não estar mais ofegante, “entupido”. As palavras puderam minimamente fazer algum sentido para ele.

Seguimos, então, grupos online, ligações, reuniões, criação de novas estratégias de trabalho, atenção às novas resoluções, cautela para não ferir as regras do conselho de cada técnico, estudo de casos, supervisão, impasses e soluções. Este tem sido o nosso possível em um serviço de convivência e fortalecimento de vínculo, em um trabalho de defesa dos direitos dos sujeitos em situação de vulnerabilidade e risco social. Buscamos fortalecer, assim, a interseção entre as políticas públicas: na proposta de habilitação e reabilitação; na inclusão da família; na territorialização dos serviços; na articulação entre os profissionais da equipe multidisciplinar; na articulação do caso na rede de cuidados; e no pilar principal, a construção de um projeto único para cada um dos sujeitos em atendimento.

Temos uma responsabilidade intransferível em nossos serviços e equipamentos, um compromisso ético: o amparo ofertado a estes sujeitos. A proposta é: valorizar cada uma das condições subjetivas, possibilitar acesso a seus direitos, mediar atividades que revelem e fortaleçam as potencialidades de cada um deles, apoiar na redução do excesso de sofrimento psíquico, não patologizar, reduzir as condições que apontam o encontro com uma realidade dura. Em outros termos, não homogeneizar ou universalizar as subjetividades em um momento onde as palavras ainda estão processando o encontro com o velho desamparo humano.

Avançamos, deste modo, para outro questionamento: o que podemos construir juntos? De repente, aquele espaço online que sempre esteve ali, oscilando entre a vida e a morte, passa a tender à vida e passa à categoria de recurso fundamental para amenizar sofrimento psíquico. A fala de um responsável endereçada aos técnicos traz esta dimensão: "Que bom ter vocês aqui, assim distraio minha cabeça e não penso em besteira" - na falta de recursos financeiros, na falta do alimento e no medo do vetor de transmissão que mora ao lado.

Na relação socioafetiva, criar e inventar foi acontecendo. Entre “bons dias”, “boas noites”, desmentidos de fake news, contaminação e duas mortes por Covid-19, emergem: fotos, áudios, vídeos ou mesmo apenas “estou acompanhando tudo que acontece no grupo” endereçado no privado a um dos técnicos. Recursos possíveis no encontro com o inominável da realidade. E o que era apenas um espaço informativo, passou a espaço de sobrevivência, de encontros de subjetividades, de muitas contradições, de muitas verdades, sem a condição de ser certo ou erro, espaço no qual o que vigora é “participe como puder, participe do seu jeito, participe se quiser”. Do “não sei o que fazer” ao “qual é o desafio de hoje?”. Um espaço de confiança. E por que não um arraiá virtual? Sim! A mãe dança com a filha, outro dança sentado no sofá. Um diz “Feliz Páscoa” quando a mãe queria que dissesse “Tchau e beijo”. Outro envia um vídeo cantando em língua estrangeira, mesmo sem saber escrever o “bê-á-bá”. Responsáveis surpresos por descobrirem que criança também sente e sofre. Comemoração de aniversários.

Todos entram nas casas um dos outros, mesmo sem sair da própria casa. Ali com antigas e atuais memórias, a palavra apareceu, a palavra circulou e alguém chamou isso de desafio. Uma possível construção coletiva. Uma solução para fazer o luto das perdas irreparáveis. Formas de criar laços.

O inominável encontrou palavras para, ao menos, transformar o excesso de sofrimento em “viva o presente do jeito que ele for”. “Viva o coletivo”. “Viva a diferença”. “Toda vida importa”. “Juntos somos mais fortes”. Para encerrar, vamos de uma composição de Gonzaga Jr cantada por Nana Caymmi “Palavras, Palavras, Palavras. Desde quando sorrir é ser feliz. Cantar nunca foi só de alegria. Com o tempo ruim. Todo mundo também dá bom dia”.



Marcelo Amorim Revelles

Soldados da vida: Atualmente a sociedade tem enfrentado uma etapa altamente desafiadora, é em meio a essa luta, torna-se necessário o investimento na preservação e cuidado com uma área constituinte da vida humana: A MENTE. Pois a mente por muitas vezes pode se torna um verdadeiro campo de batalha, na qual os desafios da vida são importantes mecanismos geradores de experiências e vivências, porém uma guerra para ser vencida, é necessário ter as armas certas para lutar, principalmente quando essa luta é contra a sua própria angústia. Ser um soldado, é mais do que ser forte, é na verdade aprender a ser SÁBIO e utilizar as armas certas. Portanto, existem armas que são essenciais nessa luta contra a angústia ou a ansiedade, e são elas:

1. A prática da VERDADE como princípio e base para a vida.
2. Ser um canal facilitador da paz, pois mesmo em meio à guerra, a paz é uma ótima arma de proteção para todo soldado, principalmente para sua mente.
3. A Fé, a certeza que a angústia nunca será maior do que o desejo de viver, de sonhar, de se renovar, de tornar uma pessoa melhor todos os dias.
4. Usar o capacete do amor-próprio e da confiança, para manter a nossa mente sempre bem protegida.

5. Usar a principal arma: A PALAVRA, usar para curar, para levantar, para perdoar, para reconciliar e também para atacar todo o pensamento de angústia, medo e dor. Pois nenhuma droga seja ela lícita ou ilícita tem poder de curar ou libertar alguém da angústia, já a PALAVRA quando bem usada, gera uma libertação e uma verdadeira transformação naquele que fala como também no que ouve. A PALAVRA, é a verdadeira espada contra a angústia, pois a angústia deseja sempre se esconder usando a fantasia chamada sintoma.



Jeferson Lisboa da Silva

A pandemia trouxe consigo muitos sentimentos, os que mais tenho sentido é o de medo e tristeza. Pois, antes desse evento catastrófico, a minha rotina era muito corrida e intensa. Os meus trabalhos com pesquisa de campo e graduação foram modificados. Essa mudança na rotina e isolamento social, trouxe uma angústia terrível. Essa angústia foi gerada devida a ausência de liberdade. Com isso, os primeiros dias de quarentena foram insuportáveis.

A incerteza do amanhã fazia com que deixasse de viver o hoje. Foi nesse momento que lembrei de um neuropsiquiatra chamado Viktor Frankl, o qual dizia: que quando a circunstância é boa, devemos desfrutá-la; quando não é favorável devemos transformá-la e quando não puder ser transformada, devemos transformar a nós mesmos. Então, procurei em meus dias um sentido para tudo aquilo que estava vivendo e percebi que sempre quando acordo pela manhã, pássaros estão em minha janela gorjeando.

Com isso, fiquei encantado com o canto dos canários, após admirar, fui ao banheiro, olhei pela janela e vi montanhas e muitas árvores. Eu fiquei admirado, o quão belo são as montanhas e árvores que eu tenho a minha vista. As cores a partir daquele momento ficaram mais vivas e belas nessa quarentena. Interessante escrever sobre isso, pois conversando com alguns colegas, eles compartilharam o quão triste, chato e angustiante tem sido esse tempo.

É nesse momento que reflito, será que a liberdade, o prazer e a alegria pela vida podem estar na maneira como enxergamos? Por isso, acredito que a vida que vale a pena ser vivida, precisa ser com lentes de resiliência e ressignificação. Pois, a todo momento a vida está mudando. Em um dia você está empregado e em outro desempregado. Em um dia você está com o amor da sua vida e em outro, o amor vai embora e nem explica o motivo. Em um dia seus pais estão convivendo com você e em outro dia, a vida os leva. O mundo muda. As pessoas mudam. E nada será o mesmo ou será como antes. Estamos em constante mudança e acredito que será feliz quem aprender a conviver com as transformações apresentadas pela vida.

Com isso, nesse tempo de pandemia, sigo a cada dia praticando o exercício, o de trazer a minha memória aquilo que me dá esperança. E o mais importante, o de viver da melhor forma com as condições que tenho hoje e aproveitar ao máximo a companhia das pessoas que mais amo nessa vida, hoje.



Marcelo José das Neves Pereira

PANDEMIA

Quando a ignorância é a regra,
O caos se faz presente.
O bem não mede as forças que emprega,
Para que a paz reine novamente.

O temor se espalha,
Nas mentes débeis e invigilantes.
Enquanto o amor agasalha,
Promovendo terapêuticas imunizantes.

Ricos e pobres se igualam,
Em decorrência da situação.
Os soberbos a rotina da luxúria abandonaram,
Em face à ameaça real da avassaladora infecção.

E aqueles que ainda insistem.
A verdade desacreditar,
Junto à sociedade se omitem,
Pela falta de amor que irá lhes condenar.

Línguas venenosas revelam,
Corações e mentes que o ódio infectou.
E aqueles que no amor perseveraram,
Alegrai-vos, pois a vossa fé lhes curou.

É chegada a hora,
A seleção está sendo feita.
O futuro novo começa agora,
A cada um à sua própria colheita.

A Luz opera silenciosa,
Regenerando a atmosfera mental contaminada.
A Terra renascerá gloriosa,
Quando a política do amor ao próximo voltar a ser verdadei-
ramente adotada.

Hoje a pandemia,
Como ferramenta da vossa transformação.
Aprendei-vos a viver em harmonia,
Pois somente os brandos e pacíficos a Terra herdarão.

Em, 26/03/2020
M.J.N.P



Gabriel de Souza Hentzy

IMPORTÂNCIAS

Era uma linda manhã, ele então acordou cedo e foi para a rua. Precisou comprar um botão para sua blusa, algo muito importante. Dizia que não podia ficar sem aquela linda blusa. No caminho encontrou seu amigo e apertou suas mãos. Não podia deixar de cumprimentá-lo. Voltou para casa. No dia seguinte acordou cedo pois precisou engraxar seus sapatos, disse que não podia deixar seus sapatos sujos. No dia seguinte acordou cedo para ir ao supermercado. Precisava comprar ervilhas, essencial para seu almoço. No dia seguinte acordou cedo de novo, precisou sair de casa para comprar pregos, porém não encontrou o local aberto. Achou um absurdo, pois precisava pendurar aquele quadro novo. Assim que chegou em casa, a TV estava ligada, sua família assistia o noticiário da TV que dizia para que todos evitem sair de casa devido a pandemia do coronavírus. Ele mandou trocar o canal, era tudo uma besteira, alienação, até o presidente diz que isso não passa de uma “gripesinha” lembrou.

No dia seguinte como de costume, acordou cedo, mas havia algo estranho, lhe faltava o ar. Tentou respirar fundo, pois precisava sair para tentar comprar o tal prego que não havia conseguido. Sua esposa e suas filhas ficaram preocupadas, pois o ar lhe faltava cada vez mais. Tiveram que levá-lo ao hospital. No dia seguinte, ele não acordou cedo, não acordou mais. Suas mãos que semanas atrás cumprimentava seu amigo, hoje estava sobre seu corpo. Morreu com a linda blusa

que havia costurado o botão, com o sapato brilhoso que havia engraxado e satisfeito por comer ervilhas em seu almoço. E o quadro novo que tanto queria pendurar? Foi a única coisa que havia restado para sua família, que perderam quem tanto amavam por simplesmente gostar de acordar cedo todos os dias em tempos de pandemia e sair para comprar coisas mais importantes do que tinha e que não precisava comprar, sua vida e as pessoas que tanto amava.



Monica Moreira Androli Xavier

O NOME DELE É SOLIDÃO

Em todas as sessões terapêuticas, aonde nos encontrávamos, ele se descrevia como um espaço vazio

No Universo. Dentro de seu peito, habitado apenas pela angústia, não existia voz ou companhia que o afagasse.

A depressão já havia tomado conta de todos os espaços da sua vida e viver já era um peso incompreensível.

Nunca..., mas nem em seus piores pensamentos, achou que poderia ainda sentir-se mais só!

Quando percebeu -se em meio de uma quarentena aos seus poucos 18 anos, os pensamentos não paravam de repetir: “antes eu me sentia só na multidão, hoje me sinto só até de mim”!

A solidão já preenchia o mundo, pois só seu coração era pouco para traduzir tantos vazios.

A quarentena foi se estendendo, pessoas morrendo ...ele já não conseguia nem viver o sonho de um dia sair daquela “bolha” a qual sua mente criou!

Um dia, ele me disse: “foi trancado dentro de casa que percebi o quanto o meu nome é solidão!

Quarentena, vírus, fome, miséria... e quando a porta se abrir, tudo isso me espera lá fora! "

Um olhar triste, uma esperança perdida, mas ao mesmo tempo a certeza de que o mundo é necessário!

Quantos como ele precisam de ver o colorido do mundo para sobreviver!



Vivian Cristine Machado

POEMA “LUTO VIVO”

Luto,

Que luto?

Um luto

Não luto

A luta

Do luto

Lutando

No luto

Enlutada

Na luta

Luta LGBT

Luto LGBT

Luto meu

Luto seu

Em luto

Lutamos

Pela vida

No luto

Pelo luto

Em vida

Pelo direito

Ao luto

LGBT

Em luto

Que luto?

Meu luto

Um luto

Vivo

Dedicado à todas as pessoas LGBT que não são aceitas pela família e sofrem com a perda do vínculo familiar - um luto não-reconhecido, um luto por perda simbólica; um luto vivo.



Leandro Augusto Parolari Fernandes

“HOJE ACORDEI PENSANDO EM VOCÊ...”

Outra vez a “Rádio Cabeça” funcionando sem desligar, esse começo de música, que podem ser tantas. E mesmo sem querer, este som interno tomou o dia na fervura da água do café que esperava no coador.

Às 8h30 tive uma reunião por videoconferência com a equipe toda do CEMAE (1) e como era meu primeiro mês como psicólogo na prefeitura, estava conhecendo melhor a todas, sim, digo todas pois são mulheres que compõem o grupo de trabalho e eu, o único da espécie masculina. A sina da Educação.

Era a primeira semana de trabalho e comecei a rotina e abordagem utilizada pelas colegas de profissão, juntamente com nossas parcerias multi e transdisciplinares (2). Um mundo de esperanças e colaboração junto à comunidade desta cidade à qual escolhi residir, solarizar e florescer. Mas aí... Pow! Tum!

Foi decretado o autoisolamento social pelo nosso prefeito que, seguindo outras orientações nacionais e órgãos mundialmente competentes, determinou que o setor no qual trabalho ficasse em casa e em esquema de trabalho remoto, vulgo “home-office”.

Minha cabeça, desde esse dia deixou de compassar com o coração. A psique descolou da alma, a esperança tingiu-se de névoa esfumaçada e uma certa desorientação lobo-temporal, ou seria parietal? Já não saberia identificar, somente percebê-la

ao meu lado, cindida, convidando ao novo Caos que se instalava. Caos esse, organizado, contido externamente, mas velado em todos os olhares e pensamentos que passei a acompanhar nos passantes pelas ruas, quando raramente saía para minhas necessidades essenciais, e principalmente, pela tela do celular em nossas reuniões de trabalho, conversas com amigos e familiares e pelos fantasmas que passei a notar nas redes sociais fechadas em suas bolhas.

De uma hora para outra pareceu-me que a telepatia de sentimentos me adentrou e em um súbito “upgrade” comecei a captar mensagens nas entrelinhas dos afetos que antes eram sombras. Nas chamadas telefônicas diárias ouvi um tom diferente vindo dos parceiros, uma ansiedade em meus amados familiares, uma expectativa agitada em amigos distantes. O vidro se presentificou e a “Rádio Cabeça” continuava.... “e o aluno não saiu para estudar pois sabia que o professor também não estava lá....no dia que a Terra parou... eu acordei (3)”.

Sim, eu e colegas começamos a acordar para o desafio de desfiar, ou de encontrar um novo fio, que nos conduzisse a algum lugar que não o vidro... a tela... mas o vidro continuou lá.

E as telas se multiplicaram mais que os vírus e em poucas semanas, o medo da morte foi substituído por uma enxurrada de “lives”, como se agora todos pudessem gritar:

— “Ei! estamos vivos, ao vivo!”

E assim, algumas tardes se puseram com um Sol mais amarelo, quase triste, porque do quadrado da minha janela de casa, sozinho no quarto eu continuava a ouvir as milhares de palavras e expressões faciais que a tela dos vidros me expuseram durante o dia, tentando todos pelos vãos de suas conexões, não dizerem algo vago. Certo, todos queriam dar sentido a esta pandemia.

Certamente também quiseram continuar suas vidas e sonhos. Mas ali, na janela, continuavam os gritos silenciosos de suas dores, pesares e ocupações, em pleno derretimento, em lágrimas que não escorriam, mas impregnavam o vidro, as películas e monitores embaçados. E agora, tentávamos monitorar ações para sermos melhor monitorados.

E foi numa noite de outono, daquelas sem sono e cheia dos viras-revira nos lençóis que fui tomado de um “clic”, como aquele que o mouse faz. Este som tão familiar, os ajustes de microfone, os vídeos e seus formatos e edições. Os folders de divulgações, tudo agora se descortinava em um outro cenário. De repente, como o chocalho da serpente, nem senti a mordida. Me vi junto aos outros todos, colegas de profissão, alunos e professores, diretores e porteiros, todos suspensos, nos ares, caindo no abismo da reinvenção.

No dia seguinte, nova reunião virtual, atas e relatórios. A “Rádio Cabeça” a tocar mais forte... “...há de surgir uma estrela no céu cada vez que ocê sorrir (4)...”

Comecei a notar que embora tudo estivesse confuso, a maioria das pessoas mesmo com suas dores, perdas e rupturas estava ali, unida e se recriando. Descobrimos potenciais e talentos. Alguns ótimos profissionais relatando o quanto não percebiam que estiveram longe de sua família. Outros que finalmente deixaram de adiar suas necessárias reciclagens e voltaram a estudar. Aqueles que surpreendentemente evidenciaram sua arte criativa e sem sequer perceberem, transbordaram inspirações nos outros e uma rede diferente e solidária foi se formando.

Naturalmente, o trabalho dessa equipe sistêmica em que me apoio e passei a colaborar e apreender é um contínuo articular com as Escolas públicas, Centros de Ensino e Assistência especializada (5) e redes de apoio como os Postos de Saúde da Família, Conselho Tutelar, CRAS, CAPSI e CREAS (6).

Foi isto veio naquele “clic” que me fez ver que essa é a camada externa de uma rede... e que uma outra camada agora temperava nossos olhos e vem preparando um novo alimento social.

O alimento solidário, o não desistir, o pensar coletivamente, o reduzir de movimentos, a atenção no realmente prioritário a cada momento de reunião com o presente.

Um acentuado diminuir de alguns espaços e aumentar de outros. Um ocupar posições não antes pensadas, nem sequer imaginadas.

E num pausar, a “Rádio Cabeça” silenciou por todo meu corpo.

“Quando voa o condor, com o céu por detrás, traz na asa um sonho (7) ...”

REFERÊNCIAS

(1) CENTRO MUNICIPAL DE APOIO AO EDUCANDO – Resende RJ

(2) Equipe de psicólogas, fonoaudiólogas, psicopedagogas, professoras de atenção educacional especializada, assistentes sociais e gestores.

(3) O dia em que a Terra parou – música de Raul Seixas

(4) Estrela – música de Gilberto Gil

(5) CEMEAR –CENTRO DE ATENDIMENTO AO AUTISTA DE RESENDE
CEDEVIR – CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL DE ATENDIMENTO A DEFICIENTES VISUAIS DE RESENDE

CEDEAR – CENTRO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO A DEFICIENTES AUDITIVOS DE RESENDE

GENTE EFICIENTE- PROGRAMA DA PREFEITURA MUNICIPAL PARA PESSOAS COM DEFICIENCIAS

(6) CAPSI – CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL CRAS E CREAS – CENTROS DE REFERÊNCIA E ASSISTENCIA SOCIAL

(7) Condor – música de Oswaldo Montenegro



Andreia Luiz de Carvalho Silva

ABRAÇO NA ALMA

Existem muitas formas de demonstrar carinho e afeição, porém um gesto universal é o contato físico através do abraço. É a forma mais bonita de acolher alguém! Quando dois corpos se aproximam e afetuosamente se entrelaçam num gostoso aperto, as sensações ultrapassam a barreira física, e um hormônio chamado oxitocina é liberado, daí somos inundados por um sentimento de prazer e bem-estar. Abraço é uma troca além do que conseguimos compreender e explicar. Desarma, constrange, anima, faz um carinho gostoso que nos ampara. Muitas vezes faltam palavras para consolar alguém, não temos como expressar o sentimento de reencontrar quem amamos, quando nos angustiamos, quando as dores se tornam insuportáveis... um ABRAÇO melhora o nosso dia, alivia e alegra a nossa alma.

O inacreditável disso é que, estamos vivendo um tempo singular na história da humanidade, onde por causa de um vírus que ameaça a vida das pessoas, estamos sendo orientados pelas autoridades competentes a não abraçar para salvar vidas. Nesse tempo a ausência do toque salva!

Mas acredito que podemos abraçar as pessoas sem tocá-las!

Na nossa prática profissional, tenho percebido as possibilidades que se expandiram nesse tempo de crise mundial, reverberada em crises existenciais profundas, potencializadas pelas as

incertezas vigentes. Quantas novas conexões foram reinventadas! Quantas novas formas de amar foram postas em práticas! Nossa práxis foi enriquecida e nunca mais será a mesma! Aprendemos a olhar à distância, ouvir à distância, intervir à distância e abraçar almas como nunca. Abraçar e ser abraçados!

Às vezes recebo abraços a milhares de quilômetros de distância, porque existem pessoas que tem a habilidade de abraçar a nossa alma sem a necessidade do contato físico.

Em tempos onde recebemos recomendações de se afastar, isolando-se fisicamente, ainda podemos demonstrar carinho e afeto por quem amamos e por qualquer pessoa que precise de amparo. Ainda há um arsenal de ferramentas para trazer bem estar e afago!

ABRACE AS ALMAS...

Podemos tocá-las com PALAVRAS afetuosas. Muitas pessoas precisam saber o quanto são importantes na sua vida, o seu valor inestimável. E a verdade é que o tempo vai passando, a vida é corrida, e as palavras de carinho que podem mudar uma relação são deixadas de lado. Abrace uma alma lembrando a ela do seu próprio valor.

Podemos também acarinhar alguém com um SORRISO. Encontramos diariamente tantas pessoas desconhecidas, algumas até com suas defesas para esconder as dores da vida, mas o fato é que diante de um sorriso verdadeiro nos desarmamos. Existe um provérbio que diz que “a boca fala do que o coração está cheio”, e acrescento que podemos comunicar amor através de um gesto simples como esse, se for o caso que haja de reserva no coração. O interessante é que para se extrair um sorriso, diferentes culturas usam variadas palavras que fazem os den-

tes ficarem à mostra, mas quando queremos tocar uma alma, “basta ser apenas outra alma” como disse Carl Jung. Estamos de máscaras, como sorrir? No distanciamento social aprendemos a irradiar sorrisos através dos olhos! Os olhos sorriem agora, rs!

Há ainda uma forma linda de acariciar uma alma que é quando dispensamos ao outro um OLHAR RESPEITOSO à sua forma de sofrer. Esse distanciamento de olhar a dor do outro, acolhe e afaga qualquer alma cansada. É tão bom quando o outro nos acolhe. A palavra acolher significa oferecer refúgio, proteção, conforto. E tem dias que é só o que precisamos é ser acolhido em meio às tempestades que a vida nos impõe, ser confortado com cobertas quentes de “eu entendo você”. Olhares respeitosos acolhem dores ocultas!

SILENCIAR é também abraçar alguém. Só entende o valor de um ouvinte que silencia diante das suas queixas, quem já precisou muito ser ouvido. Há muitas pessoas que não conseguem oferecer uma boa escuta, porque estão sempre colocando os seus problemas como mais importantes em detrimento das dores do outro. O silêncio dos julgamentos é como uma brisa suave que enche a nossa alma de esperança. Silêncio, ora angustia e ora abraça, mas o que interessa é que acessa as profundidades do ser.

E é isso que abraços sinceros nos trazem, esperança para acreditar que tudo vai passar!

Quando abraçamos alguém, sentimos dois corações batendo simultaneamente, às vezes descompassados, mas nem ligamos pra isso, porque não estamos em busca de conforto físico, buscamos com esse aperto conforto para nossa alma.

Não economize em abraçar almas, advirto apenas que espere um pouco para sentir além da alma!

Acredito que é tempo de reinventar práticas, resignar vivências e acolher as angústias com serenidade e perseverança, sendo agentes de esperança e dando suporte aos que estão cambaleantes, e podemos fazer isso oferecendo a nossa prática como verdadeiros abraços!



Benita Juliana Ribeiro dos Santos

O DIA EM QUE O CORONAVÍRUS “PAROU NOSSAS VIDAS”

Há vários dias que estamos ouvindo falar de coronavírus, mas na verdade não estávamos preocupados com isso, afinal era longe, lá na China. Não parávamos para pensar e mal sabíamos a respeito desse vírus, até que nos noticiários esse vírus foi se mostrando bem agressivo; e através de contato pessoal ele foi ultrapassando fronteiras; e assim foi se espalhando assustadoramente.

Até que fomos noticiados que no Brasil já havia alguns casos e mesmo assim não demos tanta importância.

E esse vírus foi contaminando as pessoas em grande quantidade. A China teve que parar, as pessoas não podem sair de suas casas, muita gente morreu e muitas outras ainda estão infectadas. Na Itália o caos tomou conta, milhares de pessoas morreram e outras milhares estão tentando se livrar desse vírus. No Brasil, como na maior parte do mundo o vírus colocou as pessoas de quarentena, é algo assustador. Muitas pessoas estão levando a sério, mas ainda há muita gente achando que nada vai acontecer com ela, que é algo que está longe.

Mas para quem tem consciência é bem preocupante, a cada dia que passa se você tem uma tosse mesmo que isso seja poucas vezes ao dia, ou uma indisposição você já tem medo, aquilo que antes era normal você sentir hoje você vê como uma ameaça.

A vida mudou completamente, todos nós sabíamos que não temos o controle de nada, mas preferíamos em muitas situa-

ções acharmos que tínhamos, até que esse vírus se instalou e realmente nos demos conta que realmente não temos o controle de nada.

Às vezes vem o período de negação, por momentos sinto como se nada estivesse acontecendo lá fora, afinal aqui dentro de casa tudo parece sobre controle, mas a realidade não é essa a qual estou tentando negar, o vírus existe, ele é real.

Fico muito pensativa quando ouço alguém dizer que esse vírus em jovem não tem perigo, que é apenas uma gripe comum na maioria das vezes, mas devemos ter consciência daqueles que são mais fragilizados e que se não tomarmos cuidado poderemos colocar a vida deles em risco. Nesse momento é para pensarmos no outro independente de ser próximo de nós ou não. O respeito ao direito do outro de viver é obrigação de cada um de nós diante desse momento.

Ao longo do dia sentimentos mistos fazem parte, e como entender e dar o nome ao desconhecido, o que se passa conosco não é nada fácil, afinal nunca vivemos um momento assim, o mundo já não é mais o mesmo e nunca voltará a ser como era.



Karla De Souza Magalhães

UM DIA (NÃO MAIS) COMO OUTRO QUALQUER

Depois de 7 horas de sono, o despertador toca. Abro os olhos devagar e vou me dando conta, aos poucos, da realidade que me cerca. Observo o teto, as janelas, os móveis do quarto. Também vou me lembrando do dia da semana e dos compromissos que preciso cumprir até a hora de poder estar na cama novamente, descansando. Pouco a pouco, vou me dando conta do quanto me sinto cansada e do quanto é desgastante a rotina de trabalho em um hospital geral em tempos de pandemia. Não, o hospital onde atuo como psicóloga não está lotado. Verdade seja dita. Mas também é preciso dizer que basta um paciente internado com diagnóstico de COVID-19, que o plantão já se torna agitado, a equipe, tal como soldados na guerra, permanece em total estado de alerta e atenção. A mínima falha pode resultar em contaminação.

Ainda me desligando do processo onírico de há pouco, vou me dando conta da vida real, vou percebendo que os dias não são mais os mesmos. Decididamente não. Por exemplo: sabe a segunda-feira? Ela não tem mais a mesma feição. Sexta à noite? Também não. Por onde anda a alegria e o prazer do sábado à noite? – me pergunto diariamente ao acordar. E os almoços de domingo com minha família? E as visitas à minha avó que tanto me enchem de ternura e amor? Sem falar nos abraços e beijos trocados com as pessoas que amamos.

Pois bem, finalmente consigo levantar e preparar meu desjejum. Enquanto me arrumo, ouço as minhas músicas favoritas e

até ousar dar uns passos de dança meio envergonhados – ainda que estando na ausência de qualquer olhar. Logo penso “não posso dar mole com o meu sistema imunológico! Vou fortalecê-lo me alimentando bem, tomando bastante água e tentando dar uma animada no meu estado de humor”.

Feito isso, lá vou eu para o meu mais novo ritual: hora de verificar o primeiro checklist do dia! O “sapato do hospital” fica do lado de fora me aguardando. Vou até lá com o “chinelo da rua”, verifico se as duas máscaras de pano (previamente lavadas com água sanitária) estão na bolsa, faço a reposição do álcool em gel portátil, prendo os cabelos. Ufa! Tudo checado. Acho que já posso sair de casa!

Ao entrar no Uber, sento no banco de trás, abro todas as janelas e imediatamente higienizo as minhas mãos com o álcool em gel. Durante o deslocamento, eu e o motorista lamentamos a gestão do governo atual. Sim, eu converso com os motoristas do Uber. Escolhi o curso de psicologia, principalmente, por gostar de gente!

Chegando ao hospital, saio do carro e, de novo, higienizo as mãos enquanto me dirijo ao “vestiário COVID”. Lá, encontro meus colegas que, como eu, atuam na área de assistência aos pacientes acometidos pelo novo Coronavírus. Já no vestiário, consigo ter uma noção sobre como será o meu plantão, uma vez que a equipe que está saindo nos atualiza sobre as situações com que teremos de lidar. Dias há em que as notícias são tão difíceis que eu vou trocando de roupa com taquicardia e, na tentativa de manejar a ansiedade, mentalizo algumas preces religiosas que aprendi com minha mãe desde criança. Roupa trocada, é a hora do segundo checklist do dia: substituo a máscara de pano por uma máscara N95, retiro qualquer tipo de adorno, prendo ainda mais os cabelos, coloco o gorro, lavo os óculos de proteção com sabão (para não embaçar),

uso pedaços de esparadrapos no rosto para não deixar o ar escapar, utilizo uma proteção para os pés e voilà! Já posso entrar no hospital para mais um dia, nada comum, de trabalho.

Cumprimento os colegas, ouço e acolho as suas apreensões - que surgem de forma espontânea. Até que é chegada a hora de verificar o número de pacientes internados no dia, seu diagnóstico ou hipóteses diagnósticas e doenças de base. Feito isso, me dirijo ao leito dos pacientes com algum grau de instabilidade emocional em função do processo de internação hospitalar em tempos de pandemia – os pacientes passam os dias de internação desacompanhados e o contato com a equipe é feito por meio de uma grande barreira, que são os EPIs, que os destitui de suas particularidades e características pessoais.

Confesso que, antes mesmo de atender o primeiro paciente, já me sinto esgotada física e emocionalmente. Entretanto, algo mágico acontece no instante exato em que me aproximo de um paciente solitário e desamparado. É nessa hora que uma pequena epifania se dá: eu me recordo (com toda a intensidade do meu ser) que eu escolhi a profissão certa. Que privilégio poder estar nesse lugar e fazer dele um apoio para o outro que sofre. Apoio, suporte e amparo que, muitas vezes, os auxiliam em sua difícil travessia rumo à nova condição de vida – ou até mesmo de morte. Ouvir o lamento de quem sofre e poder transformá-lo em esperança. Mergulhar no universo infinito e singular de cada paciente que atendo. Ouvir dele que, depois do nosso encontro, ele dormiu melhor. Ser a ponte entre ele e o seu familiar por meio das chamadas de vídeo – recurso que substituiu as visitas presenciais. Pensar no milagre da vida enquanto se tem vida. Contribuir, como psicóloga hospitalar, acima de tudo, para que um paciente receba tratamento pautado na dignidade humana. Decididamente, não tem preço.

Terminado o plantão, realizo mais três checklists antes de, finalmente, dormir. Já deitada, demoro um pouco até desligar a cabeça de tantos pensamentos. Penso na saudade que sinto dos meus familiares e amigos, no sentimento de solidão por estar morando sozinha, no medo de ser contaminada... Sim, lidando com o medo do outro, tentando ajudá-lo a controlar esse medo, mas também um pouco refém, em alguma medida, dele. Penso ainda nos checklists do próximo dia, nas contas a pagar, nas compras de mercado a fazer pelo delivery. Mas o que me faz mesmo desacelerar é saber que estou exatamente onde desejo estar: buscando fazer a diferença no mundo - ao menos no pequeno mundo que me cerca. E é nessa hora que sou inundada por um sentimento de apenas três letras, mas de uma potência indizível, um raro sentimento que me faz adormecer leve e tranquila. Um sentimento capaz de, a despeito de toda a dificuldade e a dureza dos tempos atuais, me revitalizar: a paz.



Tatiani Cristine de Vasconcellos Torres

O QUE ESPERAR QUANDO NÃO QUEREMOS ESPERAR?

Fomos pegos por uma mudança repentina que fez muitos saírem de sua “zona de conforto”, das suas trajetórias planejadas, do seu cotidiano expresso, e por vezes muito exaustivo. Fomos forçados a acumular funções e ser multitarefas, não mais para o trabalho, mas para a nossa família. Não estamos sendo pagos para executar essas funções, mas devemos refletir, será que isso não seria uma recompensa, pois estamos protegendo quem nós amamos? Manter junto de nós o nosso bem mais precioso nesse momento de caos, não seria o ESPERADO?

Desacelerar repentinamente pode nos angustiar, mas também pode nos libertar para reconhecer oportunidades antes inexploradas, olhar nossos entes queridos com outro olhar; planejar o futuro não mais sozinho; repensar, sentir e expressar a falta de quem amamos, e perceber que para garantir um FUTURO, o NÓS deve estar incluído em NOSSOS planos.

Nesse momento de pandemia, devemos esperar em PROL DO AMOR para que possamos vislumbrar um futuro mais humano, onde a empatia e a compaixão poderão minimizar os efeitos do individualismo e do capitalismo, que até então influenciavam diretamente as nossas vidas em todos os contextos.



Simone de Oliveira Lucas Gloria

PANDEMIA DO CONTRASTE

Sobreviver à pandemia do Covid-19 no Brasil não tem sido fácil, e para uma parcela dos brasileiros a dificuldade é ainda pior, são tantas as diferenças nas estratégias de sobrevivência que seria mais condizente chamar a pandemia do coronavírus de pandemia do contraste. Um contraste que ultrapassa as nuances dos tons de pele, chegando nas diversas camadas sociais e nas palavras que as abraçam, pois no momento como esse nomear o isolamento social de retiro particular, só pode mesmo retratar grandes contrastes.

Na pandemia do contraste os sons das sirenes das ambulâncias e dos gritos de dor daqueles que perderam um ente querido para o vírus são abafados diariamente pelas “lives” da moda. As bicicletas, pouco a pouco, substituem os carros nas ruas, mas não se enganem, não é pelo meio ambiente! Os novos desempregados viram na “bike, na bag e no app” uma forma de sobreviver.

Dentre os mais diversos personagens desse trágico show, temos um governo desgovernado, que não joga a favor dos brasileiros mas pede torcida, que não contribui para a redução de mortos no Brasil, e comemora com um placar da vida, escondendo as mortes e exaltando as recuperações que pouco dizem sobre o estado real da pandemia no país. Pois é, o populismo venceu por aqui, e o autoritarismo ganha força todos os dias, ocultando de nós a realidade. Com ele os discursos inflamados validam-se e tornam-se mais forte, deixando o ódio mais presente.

Na pandemia do contraste, há contraste até no que deveria ser essencial. Com nitidez, se percebe que o essencial para mim, enquanto mulher, negra e moradora da Baixada Fluminense, não é o mesmo da elite branca carioca moradora da Zona Sul. Meu essencial resume-se ao mercado, lá o essencial engendra: caminhada na orla, faxina em dia (pelas mãos da diarista, claro), salões de beleza e academia. Preocupados com nossa saúde preferimos seguir regras nos mantendo em casa, enquanto os mais pobres preocupam-se em como irão ganhar dinheiro para se alimentar, e a elite se preocupa muito mais em como não deixar de o ganhar, defendendo com pulsos firmes e carreatas, a reabertura do comércio.

Por falar em saúde, o sistema já colapsou, faltam leitos públicos para quem precisa, enquanto sobram leitos de luxo. Pois é, foi nesse momento em que me dei conta que no Rio de Janeiro existem hospitais com refeições cinco estrelas, assinadas por chefs de cozinha de renome, como se o sabor da alimentação num momento de pandemia fosse fazer tanta diferença. Da mesma forma, em que existem hospitais em condições tão precárias que as equipes de saúde se protegem do Covid-19 com sacos de lixo que improvisam a falta de equipamentos de proteção individual. Mas a saúde privada não deveria ser complementar? Sim, e o que deveria ser complemento nessa crise, só complementa as desigualdades desta nação. São tantos contrastes! Tantos que cansam o senso comum e o dia a dia, mas que exigem da psicologia muitas reflexões e intervenções.

Em meio a todo esse caos, entre as oposições existentes, nesse desolador jogo de palavras, temos: coronavírus e gripezinha, abre e fecha, retiro e isolamento, branco e preto, racismo e antirracismo, emprega e desemprega, e, assim, a divergência entre o claro e o escuro se sobressai. A diferença entre o preto e o branco grita nessa pandemia, salta aos olhos, lota as ruas, os meios de transporte e, infelizmente, cemitérios e caixões.

Sabemos que não é de hoje que a população negra sofre por aqui, mas foi observando atentamente essa pandemia vimos que o sofrimento se intensificou e golpeou até mesmo aqueles que permaneceram em casa. Foram diversas as fotografias que circularam nas mídias mostrando a dura realidade das diferenças de classes e de cores desse país. Evidências foram noticiadas derrubando o mito da miscigenação e trazendo a tona o racismo à brasileira. E com isso retomo a uma das primeiras palavras desse texto questionando-a: retiro pra quem?

Essas questões atravessaram de tal forma a estudante que lhes escreve, fazendo-a refletir sobre sua atuação como profissional de psicologia. E até mesmo, refletir e escrever como faço agora, são privilégios de quem pode viver esta fase com o mínimo de conforto e segurança, apesar de todas as angústias envolvidas no processo. Não sabemos ainda como será o depois, mas como numa aposta, para o depois tenho estudado e percebido que caminho que devo trilhar na psicologia é árduo, porém atingível.

Um caminho que poderá começar, agora mesmo, com até mil palavras, mas que independente disso, deve ser percorrido utilizando a psicologia como um instrumento de mudança dessa realidade contrastante. Pois entre os ditos e não ditos, fazem-se necessárias palavras e vozes pretas para que possamos, assim, elaborar as diferenças, testemunhar e compreender nossa história, para partir de então, desenhar novos trajetos.

Dessa forma, numa visão bem ínfima e particular, as reflexões sobre as práticas da psicologia na pandemia, ultrapassam a pandemia. Fazendo dela um local de observação e estudo, um momento de luto e de lutas que nos façam refletir sobre o mundo pós pandemia, um mundo que ainda trará as várias nuances da nossa história, mas que precisa aprender a valorizar seus diversos tons.



Alessandra da Silva Oliveira

Mas como refletir acerca do mundo em que estamos vivendo hoje, que certamente não será mais o mesmo depois desta pandemia?

É inegável que o isolamento social provocou uma revolução nas famílias e que, mesmo não permitindo estar presente fisicamente, o período promoveu a união das pessoas. Ainda que contraditório, isso é o que muitos têm percebido em suas casas – o estreitamento de laços afetivos com filhos possibilitando um conhecimento maior entre eles. As crianças talvez sejam a parte mais sensível dessas mudanças. Antes acostumadas com as brincadeiras nos parquinhos, com os passeios, com o encontro com os amigos e professores na escola, agora precisam compreender a vida em isolamento e a convivência intensiva com os pais. Sendo este também um.

A pandemia colocou de maneira súbita todos os cidadãos no mesmo nível de igualdade. Ao contrário de uma guerra, que gera divisão, a pandemia uniu os povos, incentivou a cooperação internacional em prol de um bem comum que é salvar vidas.

Que possamos refletir no nosso dia a dia, enquanto estamos em vida procurando ajudar a melhorar de alguma forma essas situações que tem alcançado vidas talvez de uma forma triste, mas não perdendo a esperança de um mundo melhor.



Marcelo Chahon

Ser profissional de Psicologia em quarentena? Diante de uma rotina regular de trabalho fora de domicílio bruscamente interrompida, da intensificação das relações familiares cotidianas, da busca inicial confusa por modos de sair um pouco de si (áudios para amigos e colegas, fotografias, literatura, música, filmes, estudos, exercícios...), mas sempre retornando a essa nova e maior intimidade consigo mesmo...

Em tudo isso somos apenas humanos, talvez agora ainda “mais iguais” que antes, e é preciso recorrer a toda maturidade que, acreditávamos sinceramente, foi até aqui alimentada também por essa profissão querida que abraçamos; mas reconhecendo que há também aí um imaginário narcísico de que é preciso se despojar para viver esses dias a um tempo comuns e absolutamente raros de confinamento.

Tanto a aprender e talvez tão pouco a ensinar, senão talvez usar de modo particular nosso modesto treino em ouvir, e ouvir sobretudo verdadeiramente a si. As novas tarefas domésticas e o convívio mais estreito seja como filho(a), irmão(ã), pai(mãe), etc., nos forçam a confrontar e conciliar diferentes papéis, no exterior e no interior de nossas lembranças, e sabemos bem, imagino, como as reminiscências podem ser doces, mas também frustrantes e dolorosas.

E as notícias tristes, incertas, atrapalham planos, trazem profunda insegurança sobre um futuro que, agora se sabe (embora vagamente) será novo, e essa identidade de termos que antes seria redundante e vazia assusta, porque desse novo futuro ainda sabemos pouco, e revisamos ansiosamente nossos habituais recursos de enfrentamento e mecanismos de defesa, conceitos que eles próprios agora parecem fugidios na experiência própria da pandemia.



Veronica Santana Queiroz

DA SOLIDÃO

Sentiu saudades. Saudades de amigas, das conversas, das risadas, dos olhares, da presença. Sentia-se solitária. Talvez as pessoas estivessem ocupadas demais, ensimesmadas demais, tão amedrontadas que sofriam sozinhas cada uma em sua bolha de realidade. As ligações se tornaram obsoletas, os encontros que já eram raros, findaram. Dizem que a comunicação evoluiu muito, existem inúmeros aplicativos de bate-papo, chamadas de vídeo, áudio, imagem, tudo virtual. Dezenas de emoticons para expressarem feições humanas, gifs e memes para incrementar as conversas virtuais. Seria essa virtualidade satisfatória? Será que viria decretar uma mudança significativa nos encontros presenciais, o famoso “olho-no-olho”?

Algumas amigas se casaram, se mudaram, tiveram filhos. Talvez seja isso, a vida mudou muito. A sua vida também mudou muito.

Pode ser o trabalho, o mundo do trabalho tem dominado cada vez mais o tempo e as energias das pessoas. Trabalha-se muito e ganha-se pouco. Muito cansaço, muito perrengue e tal. É isso. Ou - e esse pensamento nunca saía da sua cabeça - se tornou uma pessoa chata, exigente demais, reclamona.

Sim, se sentia exatamente assim. O mundo lhe era demais, tudo a irritava, as modas, as tendências, a programação da

televisão, tudo lhe causava chateação. As notícias do jornal a deprimiam, as tragédias diárias a deixavam desesperançosa. Pode ser isso. O problema era esse, o mundo tinha multidões de solitários, e talvez o remédio fosse esse mesmo, se juntar a alguns solitários.



Gisele Sant Ana Lemos

FICAR EM CASA “SEM ESTRESSE”

Doenças psicológicas são bem divulgadas em tempos de ficar em casa, onde o estresse pode aparecer com os sintomas diferenciados. Devemos estar atentos as mudanças de vida e trabalhos atuais, bem como, as nossas mudanças de humor. As exigências atuais para todas as famílias aumentaram como as suas funções em casa e as mudanças desses comportamentos, de vida e trabalho, como, por exemplo: ficarmos horas sentadas em frente ao computador (sem termos a pausa de 15 minutos a cada 6 horas, para fazermos algum exercício ou alongamento corporal, bebermos líquidos, irmos ao banheiro); cuidarmos das tarefas e trabalhos, por que além dos adultos e idosos, também nos exigem as crianças e os adolescentes, que desejam atenção e interação. Esses deverão realizar as suas tarefas e trabalhos escolares, mas agora, junto com os seus pais. As tarefas e cuidados aumentaram, bem como as preocupações; com a economia do lar e as compras em mercados.

Os cuidados com higiene da casa e da saúde familiar.

Muitas são as exigências e então vamos tomar alguns cuidados, como a prevenção de outras doenças, como estresse e angústias, ou dores musculares e nas articulações com possíveis inflamações como tendinites entre outras. Tempo de ficar em casa e cuidarmos de nosso corpo e mente. Algumas dicas: devemos ter consciência que ao ingerirmos muitos líquidos, estaremos nos hidratando, que os alimentos que comemos, as

atitudes e comportamentos em casa, deverão ser saudáveis. Não desistir dos cuidados com o corpo e higiene pessoal. Tão importantes nesse momento também são as comidas: frutas, legumes, verduras, assim como peixes ricos, ômega 3, como sardinha e o salmão, de ação anti-inflamatória e antioxidante. O ideal é evitarmos o estresse com a boa alimentação, exercícios físicos, tomarmos sol, fazermos comidas com menos sal, e termos uma excelente noite de bom sono. Lembrarmos sempre que devemos desejar da vida:

“Mens sana in corpore sano!” do poeta Romano Juvenal que é uma famosa e excelente citação latina.

Estresse: Sintomas: Causa: Formas de evitar.

Estresse ou stress, é um sintoma que pode ser caracterizado por sensações de irritação, desconforto, preocupação, frustração, indignação, medo que provocam a liberação de adrenalina e cortisol no sistema nervoso. Pode ser motivado por diversas razões distintas.

O estresse agudo é quando apresentamos insegurança, ativação psíquica e humor instável. O estresse está intimamente ligado ao estilo de vida. Para evitar ou tratar o problema, recomendamos atividades de prazer, tranquilidade e relaxamento.



Laura Cristina da Costa Ferreira

CASA DE FICAGEM

Daqui a vinte anos estarei eu com quase 60 anos.

Quero receber meus amigos em casa e poder servir a todos boa comida e boa conversa. Espero que entre os meus amigos de hoje tenham brotado outros tantos novos amigos com os quais me alegrarei de compartilhar a vida e o tempo.

Espero que os velhos estejam por perto e os novos também. E espero que troquem muito: sabedorias por novidades, histórias por novas ideias, saudades por vontades. E que troquem tudo com sorrisos, gargalhadas e carinhos.

Espero ter saúde e estar de certa forma bela. Ainda que já não mais moça, mas bela ainda. Bela pelas ideias que terei na cabeça, amor e cuidado que trocarei dia após dia, experiências e histórias que terei somado.

Espero ter reunido algumas boas histórias e espero repeti-las de tempos em tempos, garantindo que meus amigos nunca se esqueçam e possam conta-las para além de mim.

Espero ter cicatrizes e rugas que mostrem que eu vivi bastante e que fui descuidada com o sol, com as aplicações de cremes e tudo mais que poderia ter feito e, simplesmente, não fiz.

Espero que a minha casa tenha muitas fotos penduradas, lembranças de viagens, papéis meio bagunçados, algumas roupas

e coisas fora do lugar, almofadas espalhadas, um sofá em que se possa colocar pés, uma mesa grande para comer, alguns copos que combinam e outros que não, talvez um cachorro meio abusado, cheiro de comida vindo da cozinha e música sempre a tocar.

Espero que o amor esteja sempre dentro, que meus filhos entrem sem bater, que os amigos cheguem sem avisar e que os vizinhos saibam que cheiro de bolo assando é senha pra visitar.

Espero que minha casa tenha árvores e flores, geladeira cheia e fogão em atividade.

Espero que a casa seja um coração, vivo e pulsante, garantindo vida a todos que nela estejam, quer de passagem ou de ficagem.

Espero que ninguém olhe o relógio querendo ir embora: nem amores, nem filhos, nem amigos.

E quando chegar a hora de partir, que seja sincero o “até breve”, não pela obrigação de retorno em data próxima, mas porque é bom demais estar em casa.



Ricardo Luiz da Silva Valentim

ISOLAMENTO: POTÊNCIA DE SI

Dias sim, dias não

Dias corridos, atrapalhados, atropelados

Dias parados, estáticos, nebulosos

Dias compromissados, planejados, estudados, orquestrados

Dias inesperados, inusitados, inquietos, desordenadamente
imprevisíveis

Dias... dias... dias...

Um dia...

Um dia chegou a pandemia, chegou o isolamento, chegou o
confinamento

Em meio ao quarto período da faculdade de psicologia, em
pleno meio do semestre

As águas e promessas de março não tinham muito sentido
naquele momento

Afinal, o futuro incerto e até então nunca vivido não poderia
prometer nada

Na única certeza de que nada se sabia foi decretado o
isolamento, fiquei em casa

Na confiança de que tudo se resolveria em quinze dias, talvez
um mês

Mas a incerteza se tornou bastante desafiadora

Colocando à prova a todo momento o atrevimento da
esperança

Havia muitos projetos, muitos mesmo. Criei até uma listinha
para esse 2020

Desde os triviais, como ler mais para a monografia

Desde tentar ser mais saudável, como deixar de comer açúcar
refinado, pão e biscoito

Desde sair mais, ir a exposições de arte, que amo

Desde aproveitar o cinema que tem promoção toda segunda-
feira

Desde fazer a primeira tatuagem, beber toda sexta-feira uma
cerveja mesmo que sozinho

Viajar, buscar um estágio, pesquisar sobre adoção

Buscar uma espiritualidade, que havia sido deixada de lado há
algum tempo

De repente...

Tudo suspenso. Uma suspensão absurdamente arbitrária

Um abandono sem luto que me deixou perdido

Num primeiro momento, o que vai acontecer?

Mais a frente, o que será da faculdade, das aulas, dos cursos?

Mas no final, o que será de mim?

Como um relógio que não vê quem sorrateiramente lhe tira
uma peça

Vi-me parado sem saber o que fazer

Os ponteiros não sabiam mais para onde apontar

Horas para que, horários para quem? Os compromissos foram
todos cancelados

Agora não seria suficiente uma regulação emocional. Era
preciso algo mais forte

Era preciso uma reprogramação existencial

Nessa minha formação em psicologia tenho sofrido vários atravessamentos

Mas já na filosofia, aprendi que crise é uma palavrinha que significa decisão

Diante de um obstáculo é preciso necessariamente arriscar-se numa escolha, num caminho Naturalmente, com medo, com angústia, mas era preciso seguir adiante

No caso da pandemia, qual seria o caminho a percorrer?

Sucumbir ao medo da incerteza ou

Fazer da incerteza um material favorável para reinventar-se a cada dia?

Era preciso buscar uma resposta

Li um texto de uma amiga que falava sobre a necessidade de encarnar os conceitos

Era sua monografia do curso de psicologia

Ela dizia que em algum momento seria preciso vivenciar o que se aprendeu na faculdade

Dar um passo além e buscar perceber

Se realmente os conceitos até então aprendidos poderiam ser encarnados na sua pele, no seu corpo

Para saber se eles realmente lhe dariam algum sentido e assim

Decidir se eles deveriam ser verdadeiramente seguidos, assumidos ou deixados de lado

Ter essa perspectiva de encarnação foi muito importante pra mim

O que, de fato, iria fazer parte do meu corpus operandi como psicólogo?

E seria possível já experienciar isso agora nessa pandemia, nesse isolamento?

Nesse momento tão especial em que não há escapes para viver sem mim?

O isolamento me fez perceber mais a fundo
O quanto eu, ser humano, sou múltiplo
De demandas, de necessidades, de fragilidades, de fortalezas
De como sou fluxo
O quanto sou energia que não se sustenta sozinha, mas que
precisa
Do sol
Do mar
Do circular
Do espaço
Do outro

Estar em quarentena tem sido uma oportunidade de um
mergulho para fora de mim
Como o peixinho que dá um salto para fora e sobre o aquário
Na possibilidade de ver o que está a sua volta
Mesmo que depois tenha que retornar porque não pode viver
sem aquela água
Mas que agora está diferente
Porque pode perceber o que realmente está em jogo

E o que está em jogo é ver o que realmente é potencial para a
vida

Muitas lembranças de muitos conteúdos se mostraram
presentes
Momentos bem marcados nessa dinâmica de encarnação
Do que já havia sido aprendido como estudante de psicologia
De modo especial, as aulas de fenomenologia e de sensação,
percepção e memória

Se de um lado, o evento da pandemia se desnudava na minha
frente

De outro, era necessário senti-lo enquanto acontecimento encarnado

De fato, o isolamento favorecia a um aprofundamento psíquico e corpóreo

Afinal, o corpo, portador do conhecimento de si, não é o ponto de partida para uma grande estrada?

Mas como manter esse corpo em movimento, mantê-lo em extensão nessa pandemia?

Após uma semana de paralisação das aulas desde a decretação oficial de isolamento

As aulas começaram a acontecer no modo on line

Realmente muito difícil no início

Muita ansiedade com esse novo modo de estar presente

Aprendendo psicologia por videoconferência

Estava muito disperso, sem foco

Angustiado por não saber quanto tempo iria durar

Veio-me a lembrança de um curso intitulado: medicina e espiritualidade feito ano passado

Nele foi colocada uma questão importante: o que é felicidade?

Ela vem da palavra felix que significa fruto, ou seja, aquilo que se constrói

Nesse momento, fez todo o sentido

O que eu estava construindo para mim nessa pandemia?

A experiência é que dá sentido a existência

Ela cria laços

Decidi então que eu seria esse sujeito que experiencia essa pandemia

Na perspectiva daquele que aceita o desafio, como um empoderamento

Pela vivência do isolamento busco dar mais sentido

Ao que sou

Ao que me acontece

Ao que se passa dentro de mim

Com atenção e aprendizagem

Com o talento do encontro e do reencontro de mim

Com presença

Com vida

Porque só no viver é que se dá sentido à vida.



Vivian Heringer Pizzinga

ÚLTIMA VEZ

Fale o que vem à sua cabeça, tente não ceder à censura, ela havia dito.

Eu havia colocado o celular atrás de mim, numa posição instável em que o aparelho se apoiava sobre um caderno e se encostava em uma garrafa grande de álcool gel, de 900 ml. Eu estava no sofá da sala, eram cinco da tarde, o sol de outono baixava e o início do frio se anunciava, havia uma manta perto de mim.

O que me vier à cabeça? Perguntei, retoricamente, já que eu sabia como funcionava.

O que te vier à cabeça, eu a escutei dizer.

Era um tanto quanto arriscado aquele modo de prosseguir com a sessão. Afinal, se ela caísse, se a minha internet falhasse, eu jamais saberia, uma vez que não estava olhando. Se uma queda maior de uma das redes acontecesse, quanto tempo eu seguiria falando sem que houvesse de fato uma interlocutora? Eu estava assumindo o risco de que poderia acabar falando para as paredes, e assim dava-se continuidade à análise que eu havia recomeçado duas semanas antes da quarentena. Do distanciamento. Diante da quantidade de coisas interrompidas na vida por causa da pandemia, não queria que meu projeto para 2020 de retomar a análise fosse postergado mais uma vez.

Não deixava de ser estranho, porém, aquele formato. E aquela tentativa de replicar o formato em casa. Mas não haveria jeito, eu não queria falar com ela me olhando tão diretamente, nem queria olhá-la. Observar suas expressões (ou suas possíveis ausências de expressão) enquanto eu associava livremente me desconcentraria: eu não conseguiria evitar interpretar suas caras e bocas ou não-caras e não-bocas, eu não conseguiria evitar a ansiedade diante de uma sobrancelha que se levanta demais ou de menos. Tudo isso iria desviar a atenção de mim mesma. Por isso, eu assumiria o risco de me deitar no pseudo-divã e supor que a internet funcionaria sem percalços.

Dizer o que vem à cabeça, não é?

Inspirei e expirei sem pressa, como se tomasse fôlego para uma etapa árdua que se apresentava à minha frente. Eu já havia associado livremente e já havia estudado algo em Freud sobre isso, mas vivenciar a coisa na quarentena é tão estranhamente diferente que nem sei. Eu estava no sexto período de psicologia e precisava experimentar aquele lugar.

Álcool gel, eu disse, enfim.

Hum..., talvez ela tenha retrucado.

Álcool gel, cloroquina, vitamina D. Manter a distância. China.

Hum..., talvez ela tenha dito.

Álcool gel, fascismo, vacinas, geopolítica. Eleições de 2018. Milícias. Quem mandou matar Marielle Franco? Wuhan, ensaios clínicos, epicentro, pandemia, vírus, mortes, covas, necrotério, luto, velório vazio, suicídios, corpos que caem da janela, que se espatifam no chão, que esperam a polícia, os bombeiros, a família, a imprensa, indiferença. E daí? Não sou coveiro. Não faço milagres. Dezenas de pedidos de impeachment na Câ-

mara. Lockdown. Distanciamento social, distanciamento físico, férias forçadas, desemprego, entregadores de aplicativos, empregadas domésticas perdendo filhos do nono andar, luta de classes. A morte de um menino negro de 5 anos no Recife. A fiança e tudo bem.

Hum..., talvez ela tenha insistido.

A vida como ela é, risco de morte. Uma tragédia sempre à espreita, a impotência sempre ao redor. Mil ministros da saúde e nenhum. Países nórdicos e suas governantes mulheres, Nova Zelândia, Paraguai, Uruguai. Curva. Achatar a curva. Crescimento exponencial. Generais e mais generais no poder. Fronteiras, aberturas, fases. Eficácia e segurança de remédios e vacinas, macacos rhesus, camundongos, pessoas. Tabelas e porcentagens, códigos para desvendar a crise. Voluntários. Pesquisa. Ciência. Fim dos direitos sociais, fim dos investimentos. Renda básica universal, imprimir moeda, emitir dívida. Dólar. Quando, até quando e por quê?

Hum..., talvez ela tenha concluído.

Só consigo pensar nessas coisas, só consigo pensar em listas, sei que era para haver aqui um pensamento minimamente estruturado, concatenado, uma lógica básica que pudesse reger um relato coerente, mas estou sendo atropelada pela incoerência aviltante da vida, esmagada por novos nomes, conceitos, hábitos, lavar as mãos, higienização, infecção, asfixia, é só o que me vem à cabeça quando vou dormir, e demoro a conseguir, então posso também dizer insônia, angústia e horror, posso dizer falta de perspectiva, posso dizer que isso não vale a pena mesmo que a alma não seja pequena. Você consegue dormir? Você tem medo de morrer? Não consigo dormir há dias, não sei o que será de nós, da minha vida, da sua. Eu queria saber mais coisas, mas tudo me escapa. Talvez minha mais fiel associação livre fosse não sei não sei não sei, sei lá.

Hum, ela acrescentou.

Parei de falar. Aguardei. O coração acelerara, minhas mãos estavam frias. Geladas.

Ela continuou silente.

De repente, senti-me extremamente só. E o frio me envolveu como uma noite que cai sobre o dia e não há mais volta. Puxei a mante, senti a mandíbula trêmula. Esperei um pouco mais.

O silêncio, no entanto, era uma ponte rachada que não nos unia, era um caminho que desabava no meio da travessia.

Levantei-me e me virei para a minúscula tela retangular. Ela lá continuava, sem caras ou bocas, sem sobrancelhas ou meneios de cabeça. Ela me olhava. E nada disse enquanto me olhava.

Você só vai falar isso? indaguei, tentando manter meu coração um pouco mais apaziguado, enroscando minhas mãos geladas na manta insuficiente.

Ela gaguejou um monossílabo que não escutei, o som falhou. Preferi não perguntar e me deitei novamente de costas para ela. Talvez tenha dito, mas pode ser que só tenha pensado algo como 'é, nem todos vão mudar após a pandemia'.

Aguardei, em silêncio, sentindo frio, o final da sessão. Eu também sentia raiva. Aquela seria a última vez.



Nadja de Araujo Coelho

Em 11 de março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) decretou a pandemia do novo coronavírus, chamado de Sars-Cov-2 e a doença desencadeada foi denominada Covid-19. A definição de pandemia visa convocar todos os países aos cuidados necessários para o enfrentamento e contingenciamento da doença que se alastra exponencialmente, e senti-me imediatamente, convocada a continuar fazendo o meu melhor em todos os aspectos da minha vida, porém, sem ter ainda a real dimensão do investimento psíquico para fazer frente a tal empreitada.

A situação da Covid-19 já vinha se desenhando desde o final de 2019 e o mundo precisou ser repensado, pelo menos o meu mundo precisou ser reescrito e, continua em processo de reconstrução para tentar dar conta, da melhor forma possível, dos desafios impostos por uma situação tão singular e assustadora que estamos vivendo desde então.

Epidemias fazem parte da História da Humanidade! Nossos antepassados passaram por isso e agora, chegou a nossa vez de vencer esta crise sanitária agravada pelas condições sociais, políticas e econômicas do nosso país e, mais especificamente da nossa cidade que já convive com problemas endêmicos que se arrastam ao longo dos anos: dengue, zika, sarampo, tuberculose, pobreza, fome, dentre outros e que afetam também a saúde mental da população.

Há onze anos que atendo presencialmente e assim fiz até o dia 20.03.2020. Fui a última profissional a deixar o consultório, momento em que conseguiu também realizar minha inscrição para o atendimento online no sistema E.psi, plataforma do Conselho Federal de Psicologia (CFP) congestionado diante da maciça procura dos profissionais para cumprirem os requisitos do atendimento a partir do uso das tecnologias de informação e comunicação (TIC's) previstos desde 2018 e, assim considerar a orientação do CFP.

Naquele dia, olhei cuidadosamente cada sala do consultório; foi como um filme curta metragem em que vi todos os anos que ali estive trabalhando, os/as colegas de trabalho, os pacientes/clientes, os acompanhantes. Onze anos em onze minutos, talvez!? Saí chorando, triste, com o peso da incerteza: ali voltarei? Encontrarei as mesmas "pessoas de sempre"?

Outros sentimentos compareceram naquele dia: a cobrança familiar para interromper a ida ao consultório devido ao risco de contaminar e/ou ser contaminada, além do medo e da raiva decorrentes da expulsão. Sim, me senti expulsa do meu local de trabalho, com medo da doença, além da insegurança frente ao novo e à mudança que precisaria ser implementada para continuar os atendimentos em curso e, até mesmo, acolher novas demandas. Sentimentos que foram logo reconhecidos e trabalhados na psicoterapia pessoal, de orientação psicanalítica, em curso há muitos anos e, assim pude fazer o que precisava ser feito num momento crítico: ser pró-ativa e ter flexibilidade.

Aquele dia difícil passou! Logo, pude me alegrar ao vislumbrar as possibilidades que se descortinavam a cada dia: novas ferramentas de tecnologia de informação e comunicação, cursos/aulas online, orientações do Conselho a cada situação nova que se colocava e, com esse universo de alternativas e o apoio dos órgãos profissionais, a ansiedade foi cedendo lugar a sen-

timentos de pertencimento. Não me sentia isolada ou sozinha, apesar da medida de afastamento social. Paradoxalmente, passei a me sentir mais afinada com meus pares.

A vivência do sentimento de união, onde ninguém larga a mão de ninguém podia ser observada em pequenos detalhes, até mesmo em “figurinhas” de aplicativos de mensagens ilustrando a potência desse sentimento que só reavivou o juramento feito na colação de grau e que envolve o meu desejo de ser psicóloga e, que só se realiza plenamente, a partir de uma atuação séria e compromissada.

O compromisso é comigo, é com os pacientes/clientes, com os meus pares, com a sociedade. Ele está articulado com as dificuldades impostas pela Pandemia, mas também com as oportunidades para fazer diferente, para fazer a diferença num momento de sofrimento comum a todos nós, direta ou indiretamente, e que vivemos e atuamos na cidade do Rio de Janeiro.

Aproveito para agradecer pela possibilidade de escrever sobre estas vivências e os seus desdobramentos que continuam e continuarão provavelmente por muito tempo, não só nos relatos dos pacientes/clientes, mas em nossas memórias. Está sendo um período de vivências intensas; um familiar, em abril, foi diagnosticado com a Covid, foram dois dias vivenciando a realidade de um hospital particular na Tijuca, lotado de pacientes com a doença e sem vaga, se fosse preciso internação. Tive a oportunidade de ver que a Covid-19 não era uma “gripezinha” e, novamente, o medo teve seu lugar.

Revisitar este período de março até hoje permite verificar o que pode ser feito e traçar novos objetivos imediatos, pois, a adequação ao atendimento online, enquanto alternativa que veio para ficar, precisará ser pensada e realizada, dentro de cada abordagem, da forma mais adequada possível diante do sofrimento daqueles que nos procuram, que depositam em nós a confian-

ça e o peso de suas vidas e que, agora, estão mais atribuladas pelas ameaças que envolvem a pandemia: perda de emprego, problemas de relacionamento que se intensificaram por conta do isolamento social, vivências intensas de solidão, vazio, falta de expectativas ou ainda, expectativas negativas, violência, as escolas, universidades e as novas formas de aprender,...

Enfim, um “novo normal”, assim denominado pelas mídias e que só ilustra a urgência em retomar, ao menos pela nomeação, algo que possa ser visto como esperado, próximo do que existia antes da pandemia e que precisará ser construído a cada novo dia, por cada um (subjetivamente) e por todos nós.



Juliana Maria Seabra Pessanha

Acabo de me formar psicóloga. Optei por outra área da saúde, pois, já possuo bacharelado em fisioterapia e pós graduação em geriatria e gerontologia interdisciplinar e embora tenha experiência como fisioterapeuta, desde que coleí grau como bacharel em psicologia, questiono – me sobre qual a melhor maneira que posso contribuir no cuidado e atenção ao outro e como posso ser eficaz e igualmente contribuinte com a sociedade e em meio as produções dos meus pensamentos, fui surpreendida com a notícia da pandemia da COVID 19.

Primeiramente, achei que poderia tratar – se de uma situação passageira e sem consequências graves, porém, à medida que os dias foram passando, comecei a perceber que o que eu estava imaginando sobre a situação pandêmica ser efêmera, estava errado. Essa tomada de consciência trouxe o desejo de compreender, como funciona esse vírus, qual o seu modo de agir, quais são as consequências por quem dele é acometido bem como aos familiares, amigos, sua rede social, quais os efeitos dele sobre os profissionais de saúde e para a sociedade?; já que ainda é um vírus que guarda os seus mistérios e então, me predispus a ir atrás desse conhecimento.

O percurso iniciou pelo Ministério da Saúde com o curso proposto sobre o Manejo Clínico do Coronavírus (COVID 19), adiante inscrevi – me no curso produzido pela Universidade Aberta do SUS (UNASUS) de Orientações sobre a COVID 19 na Aten-

ção Especializada. Prossegui na busca de mais conhecimento e estou aluna do curso nacional de Saúde Mental e Atenção Psicossocial na COVID 19, ofertado pela Fiocruz Brasília. Coletar informações tem auxiliado – me a lidar com os diversos sentimentos que invadem – me, ora tornando – me esperançosa, ora incrédula, ora inquieta e essa inquietude extrapola do psíquico para o corpo por vezes cansado, dolorido, exausto, fadigado. Diante de tudo isso, há outras questões que me atravessam: sou mulher negra, mãe solo de uma menina linda de seis anos de idade e estou desempregada como boa parte da população brasileira.

Com o advento da pandemia assuntos como o racismo estrutural que é uma ferida aberta no Brasil e no mundo, a violência e a política, especialmente no cenário brasileiro que para mim pode ser traduzida por desmontes aos direitos e a falta de respeito as cidadãs e cidadãos, aliam – se a mais um nicho do meu interesse em aprender. Com as escolas fechadas sinto – me lançada a mais um desafio, que é o de tornar fluido o processo de alfabetização e demais aquisições de outros conhecimentos pertinentes a fase escolar que a minha filha está, através da plataforma virtual de ensino eleita pela escola. Resultado : esse novo modo de educar em que eu como responsável preciso estar implicada mais efetiva e diretamente e desenvolver habilidades para tornar o desenvolvimento escolar da minha filha possível de compreensão e leveza a ela, tendo que assumir o lugar de mediadora que até então era exercido pela professora, sem a interação com as e os colegas de turma, sem as brincadeiras no pátio enfim, sobre tudo que auxilia na apreensão e interesse pelo saber, tornou – se para além do desafio, mais uma questão potencializadora para o mix de emoções as quais tenho vivenciado e um catalisador para adaptações, mudanças, ressignificações.

É isso! Percebo que todo esse cenário tem me causado de modo a me retirar da zona de conforto e para não me deixar inerte e estagnada mas ao contrário, além de me impulsionar a estudar, a ler e querer mais, também permitiu – me retomar gostos, hobbies há tempos deixados de lado como por exemplo, escutar meus artistas e minhas músicas prediletas, ler algumas biografias e o que considero mais importante : estar mais atenta e inteira a mim, me permitir e viver mais intensamente a relação com a minha filha.



Renata Araujo de Souza

Em tempos de pandemia do novo Coronavírus, passamos por um período que não imaginávamos passar.

Ter ciência das perdas é algo que nos afeta por completo e quando essas perdas são de pessoas tão próximas fica mais difícil ainda.

Em meio ao caos, pude perceber que muitos óbitos estão ocorrendo, ora pela própria Covid-19, ora por medo dela, ora pelo medo do acontecerá daqui por diante, ora pela ansiedade de como será depois de que tudo passar, ora suicídio de pessoas próximas.

Mas estou podendo presenciar também pessoas que não se importavam muito pela vida, mas que hoje zelam por ela, presencio também corações cheio de esperança, que será uma fase difícil em nossas vidas, mas que tudo passará e ficara bem, um desses corações com certeza é o meu. Que tenhamos calma nesse momento, empatia uns pelos outros, respeito com os familiares e muita, muita fé, de que amanhã sempre será um novo dia!



Alzeny da Silva Alcantara de Oliveira

REFLEXÕES E PRÁTICAS EM TEMPOS DE PANDEMIA

Enquanto profissional da promoção de Saúde Mental em meio as incertezas, tristezas, riscos, mortes, prantos, lutos em série, medos, angustias vivido na sociedade e no seio familiar foi vital resignificar rapidamente pois a certeza de que afundaria e o caos seria estabelecido foi o que impulsionou a busca por esperança.

O distanciamento dos nossos pais idosos, da reunião com os amigos, a igreja, a continuidade no trabalho com o uso das máscaras, álcool gel, foram introduzidos às pressas sem muita explicação deixando-nos atordoados.

As dores horríveis e assustadoras que me levou ao afastamento do trabalho, teste positivo no esposo me dizia que nós havíamos entrado para estatística, e agora o que fazer? “fica em casa, fica em casa” é o que ecoava em minha mente. Mas como ficar em casa se não estava passando bem? Dias difíceis!!!! Manter a calma não foi uma opção, mas uma obrigação!!!

Vencemos o Covid-19, mas e agora como me comportar, pois há possibilidade de retornar.

A esperança que vinha do alto, ao olhar as montanhas, ouvir o canto dos pássaros, o desabrochar das flores, o pôr de ovos das galinhas, o miado do gatinho, o olhar sereno do cachorrinho, o pôr do sol, os desenhos das nuvens, as estrelas na noite fria.

Tudo isso foi uma maneira de resinificar tantas dores em tão pouco espaço de tempo.

Como levar saúde mental para o outro se a minha adoeceu?

Hora de respeitar as minhas próprias dores e seguir esperançosamente pela caminhada da vida de 2020!!

Ha vidas que precisam do conhecimento científico que tenho, que precisam ser acolhidas em seu desespero, que precisam de escuta empática, e eu tenho isso para oferecer e, por isso, resolvi levantar e trabalhar!!!

Resinificar é necessário, então vamos caminhar...

At.te

Alzeny-Sobrevivente.



Ana Carolina Lima Haubrichs dos Santos

Dia desses estava refletindo sobre privacidade. Aquele negócio que vale milhões hoje em dia.

Lembrei de uma aula da faculdade que falava de quando surgiu a ideia do quarto dos pais, O quarto. Para além do sexo só ser aceito nesse ambiente, a privacidade surgiu desse jeito como conhecemos hoje por ali. Ela é extremamente valorizada atualmente. Se houvesse cápsula, imagina só a receita que seria faturada!

As casas, que nos grandes centros se tornaram cada vez menores, mas os quartos permanecem nas buscas.

Esse desejo de quarto sempre tive. Você poderia dizer que o ser humano, guiado pela falta, fantasia cenários. Então, essa é a minha fantasia.

Durante 20 dias de março tive meu primeiro quarto individual e a felicidade com que eu chamava as pessoas pra estarem comigo, num ambiente novo, numa casa nova, me disse muita coisa. Caso não tenhas percebido, estou vagueando sobre minhas próprias reflexões -muito embora esse escrito também seja uma dessas.

Antes que me perca, eu em outras histórias e outros assuntos, você nas suas histórias e nos seus assuntos, anuncio: percebi que o meu desejo era o de escolha. Fechar uma porta e estar

imersa em mim e, quando muito ruim ficasse imersa na alienação das redes sociais.

Pois bem, quarentena, coronavírus, isolamento, escolha. Escolhi passar essa temporada na casa da minha vó, onde nasci e fui criada. Um apartamento de um quarto em um conjunto habitacional no subúrbio do rio de janeiro. Muito antes das casas pequenas virarem tendência, o ramo da família Miranda Lima Carioca se instalou aqui.

Nessa casa habitaram até 5 pessoas e atualmente habitam 3. Privacidade nem é um conceito por aqui. Ao abrir as janelas, me deparo com outras janelas, outras famílias. Tomar um ar e fugir da minha é necessariamente olhar para outra. E é nesse cenário que todos tem cortinas, as janelas se abrem pela manhã e se fecham no fim da tarde pra repelir os mosquitos. O isolamento social se ramifica em muitos isolamentos sociais. Sem essa de rede social, no sentido old school por aqui.

O olfato de saber que a vizinha botou fogo na calda do pudim de novo. A audição da mãe que repreende a filha por ouvir o desenho alto. A visão de ver o outro vendo tv. Pode parecer pavoroso, mas nunca estive em outro lugar tão acolhedor. Conheço os vizinhos, pertenço à terceira geração desse conjunto que se chama união, ironicamente.

Agora, já meio perdida, mais de 40 dias aqui, há 14 o projeto da academia carioca, iniciativa que compõe o plano de saúde das clínicas da família cariocas, se adaptou. Se antes, os alunos se deslocavam até o espaço físico da clínica, hoje a clínica se desloca.

Uma vez por semana, durante 15 minutos, em cada corredor do conjunto, a educadora física chega com um megafone, às 10:15 e os idosos, sim os mais vulneráveis, abrem as cortinas, e botam a cara no sol. Na sombra e na chuva também. Então a janela pro

mundo e pro outro toma outro significado, não é espio de curiosidade de entrar na casa alheia –embora possa ser também-, o que saí da janela é vida. Vida em movimento emoldurada pelo concreto e pelo alumínio. E toda vez que ouço ela gritando VAI PASSAR, algo em mim diz que vai mesmo. E os 5 minutos subsequentes de cumprimentos de janela a janela, de sorrisos, da raridade de saber o nome de todos os vizinhos, é vida pura. A privacidade não tem lugar ali e a tristeza também não.



Tatiana Caiafa de Pontes

1. Onde estávamos quando o mundo parou?

Amparados em nossos compromissos e afazeres, nos mantínhamos seguros dentro de um certo controle pessoal que ordenava nossas vidas. De repente, fomos deslocados dos espaços que circulávamos, afastados de nossas redes de contato e isolados dentro de nossas moradas que passaram a ser o palco de todos os nossos espetáculos. Nesses meses de isolamento por causa da Covid-19, fomos transportados para um universo paralelo - o mundo virtual - que passou a ser o único lugar onde a comunicação extrafamiliar tornou-se possível e de onde a nossa existência passou a ser transmitida em tempo real.

Neste momento em que as relações passam a ser repensadas a partir do modo como o meio digital nos afeta atravessando nossos espaços de convivência e transformando a forma como nos vemos em relação ao mundo, o próprio self é revisitado. Afinal, quem somos sem a validação dos outros sujeitos que dividem cada momento de nossas vidas confirmando nossas experiências e recontando nossas histórias? Quando Lacan nos convida a refletir que é a partir do olhar do outro que vamos nos constituindo e esse outro hoje passa a ser uma tela – ou alguém por trás dela – um muro cibernético se ergue entre nós. Quem quer que esteja do outro lado não nos enxergará da mesma maneira, assim como talvez não sejamos a mesma pessoa, ainda mais com a quantidade de filtros e ferramentas de edição à nossa disposição.

Mas digamos que além do que pode ser percebido no campo da visão, nossa subjetividade também seja modificada por essa nova ordem social, que nem mesmo a Revolução Industrial (que mudou profundamente nossos hábitos e formas de nos relacionar) possivelmente tenha provocado. Fala-se de “morte do sujeito”, isolamento e depressão que a era da internet gerou (Nicolaci-da-Costa, 2002:198), mas com o advento da Covid-19, o seu uso pareceu em parte remediar o que antes envenenava, socializar os isolados e até “ressuscitar os sujeitos” - nada mais pertinente em épocas de Páscoa, quando a quarentena se deu início no Brasil. Mas como nem tudo são flores, segundo Dunker, em entrevista ao canal HuffPostBrasil, as redes sociais criam “massas de identidade semelhantes” através de “muros de invisibilidade”, reduzindo assim o tamanho do nosso mundo e tornando irrelevantes aqueles que nos contrariam.

Deste modo, estamos diante de uma ferramenta que embora já existisse entre nós, neste momento de isolamento é evidenciada e nos permite refletir sobre os aspectos interligados a esse novo modo de relação que nos afeta em nosso cotidiano, digamos no mundo real. O que Anthony Giddens (2007) chama de “relacionamento puro” então se perde se o transpormos para o ambiente virtual, à medida que seu fundamento é a honestidade (sem filtros), a exposição das vulnerabilidades, o respeito e a confiança. O autor ressalta que a maneira como desenvolvemos laços vem sendo profundamente transformada no âmbito sexual, das amizades e da família por meio das novas tecnologias.

Evando Nascimento (2020) complexifica a análise das relações em dizer que o que está doente neste momento não são somente nossos corpos orgânicos e sim o corpo social como um todo, chamando de “contaminação social crônica” a nossa incapacidade de amar o outro em sua diferença. Chama ainda de “narcisismo de morte” a própria dificuldade de amar a si próprio como outro, aquilo que poderia ser o estranho dentro de si ou

a sombra como diria Jung. O estranho não é desejado, assim como o vírus não é, mas precisamos respeitá-lo e reconhecer que nossas fragilidades podem ser um caminho para a compreensão da fragilidade do outro.

O isolamento provocado pela pandemia do coronavírus também nos faz refletir sobre a própria ideia da presença, que antes era prejudicada pelo uso excessivo de aparelhos celulares nos mais diversos contextos e hoje só pode acontecer por meio deles. Buscando nos adequar a nova realidade, vamos reavaliando as consequências do uso de novas tecnologias que deixam de ser compreendidas primariamente por seus efeitos nocivos e passam a ser instrumentos de auxílio ou ainda portas para o reencontro com um novo mundo. Mas de que mundo estamos falando?

Aquele em que ampliaremos os nossos espaços de liberdade compreendendo as diferenças e as contradições que a tecnologia nos apresenta? Ou aquele em que seremos cada vez mais controlados pelos algoritmos, seja para nos sentirmos seguros, seja pela falta de senso crítico ou tempo para refletirmos sobre o que nos é apresentado?

2. A liberdade de fora da bolha

Como sujeitos que vivem em sociedade, estamos em constante busca de pertencimento e de validações de nossos argumentos e pensamentos. Notadamente, crescemos com determinados “filtros internos” que nos ajudam a selecionar informações que confirmem nossas visões de mundo e direcionem a nossa atenção para determinados assuntos evitando, em termos Darwinianos, um gasto de energia excessivo que comprometa a nossa sobrevivência. O grande problema desses “filtros internos” é que ao não serem limpos ou trocados, nos impedem de enxergar o diferente e acabam por gerar uma bipolaridade social. Ao invés de nos encontrarmos em espaços de argumentação

e escuta, nos dividimos em grupos onde indivíduos com ideias semelhantes e inautênticas criticam a alteridade e o estranho.

Esse nosso filtro natural é potencializado pelo que Eli Parisier, em seu TED talk “Beware online filter bubbles” apresenta ao dizer que ao termos nossas buscas filtradas na internet por mecanismos alheios à nossa vontade é como se tivéssemos algoritmos agindo como porteiros. Já Preciado chamou de carcereiros àqueles que decidem o que será entregue em nossos computadores, filtram as informações com base em nossas buscas anteriores e definem nossos interesses ao invés de nos deixar livres para escolher o que queremos. O nosso porteiro ou carcereiro algoritmo que nos transmite somente as informações que deseja, serve também para controlar a vizinhança que se comunica através dele pelo facetime, troca mensagens pelo facebook e faz reuniões pelo zoom.

Podemos dizer então que perdemos em parte nossa liberdade de escolha – se é que ela algum dia existiu - e estamos submetidos às opções que nos são apresentadas por um algoritmo que nem se quer solicitamos. Segundo Parisier, passamos de uma possibilidade de conexão livre com o mundo para uma “web off one”, ou seja, personalizada e baseada em nossos primeiros cliques, gerando assim o que ele chama de informação “junk food”, de fácil acesso e péssima qualidade. A ideia de ter uma ferramenta que gerencie os conteúdos de forma a reduzir o tempo de busca dentre tantas informações disponíveis é o argumento por trás da retirada de nossa liberdade de escolha sobre o que decidimos ver e é o que convence muitos indivíduos que apoiam essa interferência dos algoritmos em suas vidas.

Esse pensamento de que filtros são necessários para evitar o excesso de informação gerado pelas redes, abre espaço para a introdução de um controle ainda maior que nos ronda especialmente neste momento. Quando Byun Chul-Han com-

para a forma como os países asiáticos estão lidando com a Covid-19 em relação ao Ocidente, destaca uma característica fundamental dessas culturas mais autoritárias: a utilização da web vigilância como forma de controle das massas. Na realidade, não temos como fugir dessa falta de autonomia frente ao exército de algoritmos que estamos enfrentando, mas ainda podemos impedir que determinadas ilhas de privacidade sejam totalmente tomadas.

Segundo Han “suspeitam que a big data tem um enorme potencial para se defender da pandemia”. Em países com maior controle de dados através de compras, atividades nas redes sociais e até dos trajetos feitos pelos indivíduos que são monitorados por câmeras, drones e QR codes espalhados por todos os lados, fica difícil escapar do campo de visão desses soldados. A Covid-19, segundo Preciado, legitimou de certa forma a biovigilância, à medida que alguns passaram a achar a sua prática necessária como forma de proteção. O monstro que Foucault pintou, segundo Deleuze (1990) é bem mais visível nessas sociedades que aceitam essa condição de vigilância mais facilmente, considerando até necessária para a proteção dos cidadãos. Um controle que já acontecia em ambientes abertos, agora se torna mais permeável a medida que penetra de forma invisível por todos os espaços e corpos muitas vezes com a nossa própria autorização.

Em sociedades ocidentais, onde aparentemente existe maior consciência crítica, essas formas de vigilância social são mais questionadas. Bauman (1998) é um dos autores que nos adverte ao dizer que o mal-estar na civilização pode aumentar à medida que escolhemos limitar a liberdade em nome da segurança. Há tempos que sociedades ocidentais mais hedonistas optam por maior liberdade em detrimento da segurança, pois o perigo sempre existiu nas suas mais diversas formas. Nos resta saber até que ponto a tecnologia tem interferido em

nossa decisão de cedermos espaço para o controle em detrimento dessa liberdade conquistada com tanta luta.

3. A lente de aumento Covid-19

Uma sociedade que vem sendo construída sob pilares baseados na exploração de recursos naturais em prol de um desenvolvimento econômico no qual a tecnologia faz parte, exige uma profunda mudança de valores e um estabelecimento de novas prioridades não só dos governantes, mas também de cada indivíduo para que possa redirecionar o seu rumo. Passando por um período de crise, desencadeado pelo vírus que nos assombra, temos a oportunidade de desacelerar nossas engrenagens e evitar os “infartos psíquicos” que segundo Byung Chul-Han (2017) são típicos de uma sociedade do cansaço que valoriza o desempenho às custas de uma autoexploração ilimitada. A mesma sociedade - que também é chamada de Sociedade do Consumo - parece estar acostumada a ter seus corpos esgotados de tanto trabalhar para poder comprar a inesgotável fonte de bens materiais e serviços oferecidos.

A pandemia agora cria um colapso ainda maior, não só econômico, político e social, mas também da humanidade como um todo. Aquilo que já existia como pano de fundo de nossas vidas, ou seja, a desigualdade, a discriminação, a destruição do planeta e a falta de investimento no âmbito da saúde e da educação, fica muito mais evidente a medida que passa a afetar à todos que tiveram que mudar suas vidas e passaram a perceber a real dimensão do problema que estamos lidando. Nosso corpo, antes disciplinado, depois controlado e agora controlado em isolamento social, pede explicações, nega, sente raiva, barganha e entra em depressão até possivelmente aceitar, assim como as etapas do luto de Elizabeth Kubler-Ross. Diante da incerteza do futuro, somos obrigados a olhar para dentro na busca de respostas que possam nos ajudar a

suportar a nova realidade e mais ainda, que possam encontrar alguma solução para essa sociedade sem perspectivas.

Quando o algoz se torna invisível, o corpo como objeto central de toda política, lembrando as palavras de Foucault, sente-se ainda mais ameaçado. Como não sabemos ao certo a dimensão real que essa pandemia poderá atingir, somos docilmente controlados para evitar que nossa epiderme seja atravessada pelo indesejável. Mas é exatamente a partir do contato com a alteridade, com o viçoso, com o estranho e com aquilo que não queremos lidar, que encontramos a nossa liberdade. É a partir desse incômodo que nossas fraquezas são expostas assim como as fraquezas de nossa sociedade uma vez que o estranho penetra em nossos corpos e deixamos de projetar no outro o que é nosso entendendo que fazemos parte e contribuímos para a situação em que nos encontramos.

Posto isso, quando Preciado diz que o vírus atua a nossa imagem e semelhança, reproduzindo formas dominantes de gestão biopolítica e necropolítica está desmascarando a humanidade e nos mostrando a necessidade de substituição dessas máscaras pelas que realmente sirvam para proteger o outro. Os nossos filtros naturais em conjunto com os filtros gerados por algoritmos são como uma nuvem de poeira que nos impede de enxergar além de nosso próprio umbigo.

Tomaz Tadeu (2009) nos lembra que com a presença dos ciborgues (seres metade máquina, metade homens) nossa própria humanidade é colocada em questão. O que antes servia apenas como prótese, hoje nos leva a questionar o nosso próprio futuro em função do que vem sendo desenvolvido.

Portanto, não podemos simplesmente culpar somente os algoritmos pelos males que a tecnologia pode nos causar e pela perda de liberdade que possam provocar. Da mesma forma, não podemos querer ser somente “Instagram” para esconder

“o povo” que existe em nós. O sofrimento e a angustia fazem parte das vidas, o incômodo diante do novo e do diferente é necessário, uma certa dose de risco é inevitável. Diante da desproteção inerente ao fato de estarmos vivos, temos sempre a opção de emigrarmos para o nosso mundo interior nos mantendo mentalmente saudáveis (mesmo sendo uma ilusão), ou temos uma chance de mergulhar fundo no mar de algoritmos nos engajando socialmente e navegando sempre que possível na direção que nossa bússola indicar.



Assucena Alves dos Santos Assis

Acredito que a palavra do momento é autocuidado, tenho pensado bastante nos acontecimentos dos últimos tempos, como pandemia foi um momento que trouxe grande reflexão acerca do que de fato é importante em nossas vidas, a partir dela podemos perceber e rever nossas prioridades.

Entendo como este período pode ter sido difícil para muitos, devido à perda de pessoas queridas e próximas, medo em relação ao futuro incerto, ansiedade sobre aquilo que não está ao nosso controle, situações estas possuindo um grande potencial transformador.

Acredito que dificilmente sairemos deste processo sem marcas ou mudanças por isso deixo aqui meu afeto a vocês caros leitores, espero que ao ler esse texto sintam-se acolhidos de alguma forma em sua subjetividade.

Uma das frases mais clichês que existem na vida, porém que cabe perfeitamente neste momento, é: “que tudo passa”, por maior que seja a dor, angústia, ansiedade e afins, esses sentimentos irão passar, e espero quando este momento chegar que possamos voltar a ser verdadeiramente felizes. Deixo meu afeto também a aqueles que estiveram na linha de frente do combate à doença, aqueles que não puderam estar em isolamento por fazer parte dos serviços essenciais, lutando cons-

tantemente com a ansiedade do dia a dia além do receio em relação a contaminação, para os que passaram por momentos de incertezas, para os que tiveram que lidar com a solidão causada pelo momento, e principalmente, deixo meu afeto a todos que passarem por este texto.

Espero que em conjunto possamos encontrar novos caminhos para lidar com os efeitos pós pandemia. Acredito que ao estar juntos, mesmo que virtualmente, somos mais fortes. Como dito anteriormente, esse momento de crise chegará ao fim, assim como outros antecedentes a este, então cuide-se da melhor forma possível, dirija a si os mesmos cuidados que seriam direcionados a alguém que possua grande afeto.

Rotinas voltadas ao cuidado e atenção consigo passam a ser vitais neste contexto, como estabelecer momentos para o descanso, lazer, permanecer em contato com amigos e familiares, manter o sono regulado, alimentações saudáveis estando atento a dietas muito restritivas, entre outras atividades que o ajudam na manutenção da saúde mental. Autocompaixão também é importante, busque ser compreensivo consigo, aceitando e acolhendo suas emoções sem julgá-las, aceite suas fragilidades momentâneas pois é compreensível estar vulnerável devido ao momento.

Para aqueles que precisaram permanecer com suas rotinas de trabalho, deixo uma ponderação; avalie e produza de acordo com o que for necessário ou de interesse para você no momento, busque não se cobrar demasiadamente pois o conceito de produtividade é relativo mediante a subjetividade de cada pessoa, afinal somos seres únicos.

Lembre-se de sua importância como indivíduo, nos dias atuais é compreensível termos uma inclinação a estarmos mais

preocupados com o próximo e com o que ocorre à nossa volta, acredite quando digo que empatia é muito importante mas não esqueça de si, cuide-se, ame-se, trate-se com afeto, pois, como foi possível perceber em meio a quarentena teremos sempre a nós mesmos.



Maria Isabel Santos Rangel

Nesses dias de pandemia

Eu enlouqueci muitos dias, teve uns que chorei

Outros que sorri, que cantei

Amadureci, fiquei feliz por ninguém próximo partir

Mas fiquei triste, com o choro, com o desespero

Que passeava no olhar das pessoas

Do medo que flutuava entre os dois metros de distância

Da sensação aterrorizante de que um toque

Virou significado de possível morte

Da caixa que fala, encher o dia de terror

E de desespero

Mas também vi, amor nos olhos deles

Vi cuidado, vi afago e preocupação

Vi gente procurando novos meios de se aquecer

Mesmo atrás de pixels, encontrar o outro
Vi um movimento de perto
Que acontecia a quilômetros de distância
Vi uma comunidade se apoiar
Em um mundo que o virtual afastava quem estava próximo
Ele ganhou um significado novo
Unir todos os corpos que foram separados
Vi o mundo ressurgir
Um mundo nascer
Das cinzas de um antigo mundo
Onde todos encontram novas forças
E o valor que o outro tem, e que mesmo com o cenário de terror
Vi novas esperanças crescerem
novas vidas florescerem
E aprenderem
que o que mais importa
É o ser, que as vidas que se foram
Jamais sejam esquecidas

Mas que sejam um lembrete

Da imprevisibilidade da vida

E deixem uma lição que acima de tudo

Devemos amar de todo o coração.



Monalisa Alves dos Reis Costa Pais

O NOVO NORMAL

Diante do cenário vivido frente à crise da pandemia mundial devido à COVID – 19, se configurou um novo mundo e consequentemente uma nova sociedade brasileira. As relações entre quarentena, sofrimento psíquico e vulnerabilidade social, são temas que devemos nos debruçar e buscar o melhor entendimento desses três pontos que dialogam entre si.

Entende-se que a quarentena para algumas pessoas ocorreu de forma positiva, no sentido de se reconectar com a família, e poder desfrutar da convivência diária de um modo intenso e diferente, visto a questão da orientação da Organização Mundial de Saúde sobre isolamento social e os cuidados com a saúde nesse período.

O que de fato, para pessoas de determinada camada da classe social, é possível desfrutar dessa condição, de trabalhar em home office e com a continuidade do salário integral e permanência do padrão vida existente.

Contudo, para grande maioria que precisa trabalhar e sustentar a família, e por tantas outras questões que atravessam a classe mais vulnerável socialmente e sem estabilidade ocupacional, passa a ser questão de sobrevivência, o que gera grande insegurança, incerteza e certo pânico, pois a escassez de recursos promove uma série de questões psicossociais.

Por isso, se faz necessário um olhar genuíno no que tange ao exercício de produção do cuidado em saúde mental, principalmente no período pós isolamento social, visto as consequências desse tempo. O “novo normal” foi estabelecido, e com isso, novas formas de se relacionar com familiares, amigos, no trabalho, no consumo, nos estudos, entre outros aspectos que nos transportaram para esse cenário inimaginável anteriormente.

Entretanto, é de suma importância a mudança na forma de pensar e agir, pois o “o novo normal”, nos convida para uma dimensão do saber, do aprender e do fazer diferenciada e desafiadora, considerando os diferentes contextos e gerações.

Todavia, esse atual momento se estabeleceu de forma singular e atípica, nos impulsionando para dimensão de uma outra perspectiva de vida. Todavia, o período de isolamento social e as consequências marcadas pela pandemia, são vivenciadas de acordo com a ótica e especificidade de cada território e os atravessamentos provenientes desse tempo, estão eternizados na vida de cada pessoa, especialmente as que configuram a classe vulnerável e que compõe a maior parte da teia social.

REFERÊNCIAS

<<https://drive.google.com/file/d/1ik4U6OV0IPwhrns7JCFTg8B-5VBwrstu4/view?usp=sharing>>



Fabricia Ximenes Canela Ventura

EU, TU, ELAS...

E em meio à pandemia se ouve um pedido de ajuda... mulheres sufocadas pela incerteza da doença e a certeza do luto num distrito ribeirinho, com o maior número de casos de COVID-19 confirmados de um município de pequeno porte da região serrana.

Um assombro no interior e um apelo fez com que se pensasse numa forma de fortalecimento socioafetivo virtual. Um grupo de mulheres potentes já existia na comunidade e foi preciso apenas um contato com uma delas para disseminar através do poder da palavra, discursos e narrativas, o alívio e a certeza de que o distanciamento entre elas era apenas físico.

Mas como alcançar essas mulheres e ajudá-las?

A ideia de recursos rebuscados parecia impossível. Então, buscando resgatar a cultura do rádio e usando dos recursos atuais, surge a estratégia "rádio áudio". Um recurso possível e com impacto para além do esperado. Leitura de textos, contos, propostas de reflexão e ação, lembranças de momentos... através de mensagens de áudio e de uma intervenção simples, surgem relatos e expressões de sentimentos, resgate da própria história até ali construída.

Pensar em cuidado é pensar para além, é pensar em como chegar e muitas vezes não se tem ideia dos efeitos no outro. Cada retorno recebido traz em si a possibilidade de ver emoções externalizadas. E o caminho continua... e seguimos eu, tu, elas...



Angelica Yolanda Bueno B. Vale de Medeiros
Eliane Ramos Pereira
Rose Mary Costa Rosa Andrade Silva

A AUTOTRASCENDÊNCIA: UMA ESTRATÉGIA PARA ENFRENTAR O NOVO NORMAL PÓS PANDEMIA DA COVID-19

A presente reflexão objetiva desvelar um "novo normal" pós-pandemia do novo coronavírus, desde uma mirada existencial e transcendental do psiquiatra e filósofo Viktor Frankl e suas obras literárias: *El Hombre Doliente* e *Em Busca de Sentido*. Conhecido como o criador da Logoterapia e Análise Existencial, Frankl vivenciou em sua própria pele, os horrores de estar confinado nos campos de concentração durante a segunda guerra mundial. Experimentou a perda de familiares, amigos, passou por desnutrição, frio, solidão, vivenciou uma situação de epidemia por tifo, onde trabalhou como voluntário no cuidado dos pacientes, e a pesar do possível contágio, nunca foi infectado. Superou os desafios físicos e psicológicos e conseguiu manter-se vivo durante o período de cativeiro até ser libertado (FRANKL, 2015).

Mas o que manteve Frankl com vida O que ele tinha de diferente dos colegas que desesperados durante o confinamento, deram fim as suas vidas nas cercas elétricas Frankl chamou sua experiência nos campos de experimentum crucis, a confirmação da sua proposta filosófica sobre o encontro do Sentido da Vida, isto é, o homem como um ser que sempre está direcionado, orientado e ordenado a algo que não é ele próprio; já seja um sentido que há de cumprir ou já seja outro ser humano com quem se encontra; assim, o fato do ser humano aponta sempre

além de si mesmo e é esta transcendência que constitui a essência da existência humana (FRANKL, 2006).

A autotranscendência está ligada à capacidade do homem comum, buscar um sentido no fazer e criar humano, encontrando também sentido em fazer uma experiência, em amar alguém, ou inclusive enxergar um sentido em uma situação desesperadora que lhe surpreende. Contudo, o que importa é a atitude com que se enfrenta o destino inevitável, distanciando-se da situação limite e autotranscendendo, superando a adversidade e encontrando sentido (FRANKL, 2006).

Desde uma mirada existencial, o homem “no mundo”, tem a capacidade de adaptação e superação, de diversas situações ambientais, como catástrofes naturais ou produzidas pelo homem, viver e superar-se apesar das condições sociais, políticas e culturais, assim como às diversas pandemias registradas na história. Portanto, não se trata do que o mundo oferece, que irá condicionar ou determinar o homem, e sim da capacidade de cada pessoa em transcender.

Uma conversa entre Frankl e Abraham Maslow, quem postulou a hierarquia das necessidades em 1943, estiveram em concordância que autorrealização não é o ponto mais alto que o homem pode alcançar, mas a autotranscendência e, de fato, o próprio Frankl corroborou com sua experiência nos campos de concentração que a autotranscendência é alcançável apesar da precária condição de necessidades inferiores a ela (ou a autorrealização) na pirâmide de Maslow (OLIVEIROS & KROEFF Orgs, 2014)

Por tanto é esse homem que supera e transcende que é chamado a enfrentar esse “novo normal” tão negativo e pessimista que os meios divulgam. Os desafios serão muitos, mas a força interior, a do espírito, é aquela que deve ser trabalhada e utilizada nesta nova perspectiva de vida pós pandêmica.

A Organização Mundial da Saúde inclui no conceito de saúde o bem-estar espiritual e não somente uma ausência de doenças. Esta espiritualidade que não só remete à religião, mas aponta para os valores e para a capacidade humana de autotranscender ao encontro com o sentido da vida.

A visão antropológica de Frankl inclui a dimensão espiritual, parte exclusiva do homem que nunca adoece, nesta perspectiva a autotranscendência não depende da dinâmica saúde- enfermidade, ela é possível de ser realizada em qualquer situação. As duas características do homem espiritual descritas por Frankl são a liberdade e a responsabilidade. A liberdade é a capacidade do homem em tomar decisões perante a sua situação, não tratando-se de uma libertinagem para fazer o que quiser, mas aquilo que deve fazer com Responsabilidade. (FRANKL, 2015).

Um exemplo de liberdade interior foi a que Frankl experimentou nos campos de concentração, apesar das perdas materiais e imateriais como familiares, status social, seu material de pesquisa, até a perda do seu próprio nome ao ser identificado com um simples número, ele afirmou que ninguém podia tirar sua liberdade interna, a capacidade de amar, recordar e encontrar um sentido no seu sofrimento.

Sobre a responsabilidade, Frankl afirma que significa ser seletivo, ser capaz de eleger, em 1984, Frankl descreve o estado da sociedade como affluent Society, para dizer que as pessoas recebem uma avalanche de estímulos dos meios de comunicação social, vivendo na era do comprimido, alertando que, para não ficar prisioneiro destes estímulos é necessário distinguir o que é essencial e o que não o é, o que tem sentido e o que não tem, o que reclama a nossa responsabilidade e o que não vale a pena.

De fato, as pandemias na história têm deixado marcas na sociedade e a atual está sendo uma divisora de águas em todos os sentidos, na economia, na educação, na atenção à saúde, no

núcleo familiar e na mente das pessoas. Certamente os desafios serão muitos, mas o convite a partir de Frankl é tomar distância destas dificuldades e literalmente dar um salto de fé na incerteza, de forma que autotranscendamos, na liberdade de agir e escolher responsavelmente que “novo normal” queremos viver.

Finalmente, destaca-se três dicas que Frankl descreveu sobre como permanecer otimista apesar do que ele chamou da tríade trágica: dor, culpa e morte. 1. Transformar o sofrimento em uma conquista humana, 2. Extrair da culpa a oportunidade de mudar a si mesmo para melhor e 3. Fazer da transitoriedade da vida um incentivo para realizar ações responsáveis. (FRANKL, 2015).

Fomento: Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES)

REFERÊNCIAS

Frankl, V.E. (2006). El Hombre doliente: Fundamentos antropológicos de la psicoterapia 6ta. ed.

España: Herder; Frankl, V.E. (2015). El Hombre en Busca de Sentido. Traducción y Edición:

Comité de traducción al español. Barcelona: Herder. Oliveiros O.L, Kroeff, P. (Org). (2014).

Finitude e Sentido da vida: A logoterapia no embate com a triade trágica. vol.1 Porto Alegre: Evangraf.



Kezya Bárbara Soares Silva

Rebecca de Oliveira Gomes

O CRP está dando a voz a nos estudantes de Psicologia e formados em Psicologia. Mas como é isso nas crianças? Elas também precisam ser ouvidas e escutadas, principalmente nesse momento de tantas mudanças no nosso social. Como é passar por tudo isso e ter sua voz muitas vezes abafada pelos pais, pela família ou escola?

Nossa reflexão é dar voz a criança para que ela fale e se expresse e pensar uma nova forma de educar. Onde, a escola possa ouvir todas as suas angústias, através de rodas interativas, que elas pudessem ter algum lugar de fala para também dizer sobre como foi sua experiência.

Voltar à rotina não vai ser fácil, será fundamental ouvir como elas se sentem com isso. Pensar na infância é sem dúvida, lembrar também de como éramos e é revisitar o nosso passado.

A escola, depois dessa pandemia, precisa abrir espaços de diálogo e construção para que as crianças sejam ouvidas também, junto com todos os professores, coordenadores e a equipe que faz parte daquele ambiente.

Então pensamos e lutamos por espaços de escutas efetivos dentro da escola dando apoio as crianças e também a todos os professores, e a equipe da escola.

Nessa pandemia ficou claro que, o modelo atual da escola é “falho”, no sentido em que se apoia em ações individuais, com ações disciplinares, sem escutar pais, professores e as próprias crianças. Isto é, a escola se institui como esse estabelecimento que cria padrões e regras, mas a escola e ao mesmo tempo é um espaço amplo e aberto para outras e novas intervenções. Assim, podemos pensar ações efetivas do trabalho do Psicólogo Escolar para criação de vínculos, trabalhando não só com as crianças, mas com todos os profissionais que fazem parte desse espaço (professores, pedagogos, responsáveis pela alimentação, profissionais de serviços gerais). Trabalhando nessa dimensão de escuta e de fala para esses profissionais que andam passando por várias situações durante essa pandemia. Além disso, trazer os pais para discussão da educação dos seus filhos.

O intuito seria, por uma nova educação que fugisse o modelo tradicional e pudesse fazer esse diálogo para essas camadas que se encontram dentro das escolas. Fazer com que os pais estejam nesse diálogo, abre um ambiente para novas reflexões.

Portanto, essa lógica permite que pais, professores e alunos, sejam ouvidos e se criam ações efetivas de uma “nova escola”. Assim, o profissional psi seria fundamental nessa tomada, já que ele não vai ser responsável por uma intervenção individual. Porém os psicólogos, na nossa reflexão, precisaria ser parte da intervenção, um profissional que buscaria esse estabelecimento de vínculos a partir de rodas de conversas entre alunos, pais, todos os profissionais que trabalham nessa escola. Ou seja, uma intervenção que se preocuparia com a relação dos afetos e da potência, em uma perspectiva grupal. Lembrando que, o coletivo faz a diferença.



Ana Haris Ribeiro da Fonseca

Na virada do ano de 2019 para o ano de 2020, estávamos todos comemorando mais um recomeço, brindando o desfecho de mais um ano para o início de novas experiências. Não poderíamos imaginar que dali a alguns meses, a vida e a morte teriam um novo significado para todos os seres vivos do mundo. A natureza, os animais e os seres humanos enfrentaram juntos uma mudança na sua forma de estar no mundo.

A pandemia do novo Coronavírus veio como um tsunami de desafios para os profissionais da saúde, os governantes e todos os trabalhadores e estudantes de todos os países. Milhões de mortes tomaram os noticiários, famílias perderam entes queridos, hospitais entraram em colapso, um cenário perturbador. A minha ansiedade chegou ao seu ápice e até mesmo a esperança que sempre tive como a última que morre, foi colocada em dúvida se ainda poderia existir.

Dentre todas as coisas ruins que esse vírus causou na vida de todos, tentei focar em como essa situação estimulou a capacidade do ser humano de resiliência e de criatividade. Um obstáculo foi colocado nas nossas vidas, de uma hora para outra tivemos que tirar forças de lugares que nem imaginávamos que poderíamos. Para quem vivia em uma rotina sem parar de estudos e trabalho, ter sua vida parada como um relógio sem pilha foi uma tarefa de adaptação árdua. A preocupação de como ficaria a minha vida e das pessoas próximas a mim durante e depois da pandemia tomou conta dos meus pensamentos.

Uma das piores sensações foi a de insuficiência. Quando paramos para pensar quem somos nós sem nossa rotina, quem sou eu sem ir para as aulas, quem sou eu sem ir para o trabalho, um grande peso fica sobre nós. A cobrança da sociedade sempre foi de produtividade, se você não produz, não é útil. Ao observar as pessoas que continuaram trabalhando e tendo aula à distância e por estar tão acostumada a ter que produzir a todo instante, a quarentena fez com que eu desenvolvesse uma autocrítica ainda mais forte quanto a minha produtividade. O cansaço emocional de ver o mundo um caos se tornou parte do dia a dia. Mas isso também trouxe uma conexão maior entre mim, minha família que convive comigo e meus amigos que estão distantes.

Pude perceber que muitas famílias estavam mais unidas, utilizando dessa criatividade para viver mais um dia, sem que ele fosse tão monótono. Diversas pessoas enfrentaram dificuldades econômicas e, em muitos casos, a convivência constante gerou conflitos internos difíceis de lidar... Porém, a empatia se tornou mais presente, o olhar se tornou mais sensível à necessidade do próximo, os corpos confinados em suas casas foram tomados por saudade, saudade daquele que ficou longe, daquele que faleceu, daquele que não se via há muito tempo e com a reflexão de como é valioso ter quem se ama por perto, deu saudade.

Muitas pessoas disseram que o ano de 2020 se tornou um cenário de filme, que nunca viram coisa igual. Ao refletir sobre isso, fiz uma analogia com o livro de Michel Foucault. Na minha visão, estávamos todos vivendo o que ele escreveu em seu livro Vigiar e Punir, tendo que se submeter há um controle externo pela aflição de saber que sair de casa agora, era uma ameaça à vida. "É preciso anular a circulação difusa do indivíduo, sua coagulação inutilizável e perigosa; tática de anti aglomeração. Importa estabelecer as presenças e as ausências, saber onde e como encontrar os indivíduos, instaurar as comunicações úteis,

interromper as outras, poder a cada instante vigiar o comportamento de cada um, apreciá-lo, sancioná-lo, medir as qualidades ou os méritos. A disciplina organiza um espaço analítico". (FOUCAULT, 1987)

A aflição de ter essa pressão externa de simplesmente não poder sair de casa, mudou nossa forma de lidar com as coisas. A liberdade não é mais seletiva, todos tivemos que reinventar nossa forma de ir e vir, de ser e estar. A vida se tornou mais valiosa, a rotina que muitos se queixavam se tornou nostálgica e, dia após dia, tivemos que nos adaptar a esse ambiente.

Ainda que as circunstâncias sejam extremamente difíceis de encarar, é necessário sempre procuramos fazer da adaptação algo construtivo para nós mesmos. As incertezas e a sensação de impotência foram componentes importantes para explorar o lado bom da minha introversão, diante da indefinição de como seria o dia de amanhã, recebi muitas dicas terapêuticas de como utilizar esse tempo para uma análise interna.

Com essas análises, compreendi que está tudo bem não ser produtivo como as outras pessoas. Cada um tem feito desse tempo algo único para sua adaptação e a produtividade também está presente naquilo que nós fazemos no seu dia para o nosso bem-estar. A preservação da saúde mental é essencial em momentos de muita tensão.

Na rotina acelerada do nosso dia a dia comum, quase não temos tempo de olhar para nossos sentimentos, nossas necessidades de contato, de afeto. O sustento da esperança está no processo da reflexão de quem seremos quando retornarmos para nossa vida rotineira. O que podemos fazer para sermos pessoas melhores e mais suscetíveis à sensibilidade do nosso próximo.

A vida não será mais a mesma, eu espero para o futuro próximo que tudo e todos tenha mudado, evoluído, que as pessoas

tenham repensado seu modo de viver. A superação faz parte do nosso processo de resiliência e juntos vimos que somos mais fortes. Uma rede de solidariedade foi criada e, quando tudo isso acabar, nossa missão será não a deixar se desfazer. Tudo vai passar e esperamos que nossos aprendizados e nossa evolução no tempo da pandemia permaneçam pelo resto da vida de nossas vidas.



José Cesar Coimbra

O QUE ESTÁ ACONTECENDO?

Quando dei por mim a pandemia estava entre nós. Os planos e os sonhos, adiados. Tudo isso levou tempo para ser visto e compreendido, a nova realidade que nos envolvia. Ela chegou como uma tempestade vista ao longe, da qual não temos como avaliar bem sua magnitude e severidade. Notícias de uma cidade da China, depois do Irã e da Europa, em seguida de países da América do Norte e Latina, finalmente do Brasil, de toda parte um pouco.

A cada dia, ajustes nos planos. Aos poucos, o medo se mostrava em seus olhos: e se eu me contaminasse no percurso até encontrá-la?

Antes do primeiro caso noticiado aqui, as fronteiras de diferentes países já estavam fechadas. O adiamento anunciado mostrava-se em novos aspectos. O encontro passou a ter data indefinida.

[Ain't No Mountain High Enough, Marvin Gaye]

Recordo-me de que enquanto as notícias não vinham de perto, imaginávamos nos manter seguros desviando-nos da Europa. Escolhíamos países que nos fossem familiares e próximos para a viagem que faríamos: estudamos possibilidades, que depois nos assinalariam a falta de discernimento que possuíamos naquele momento. Nós acreditávamos que haveria lugar seguro.

Descobrimos com atraso que não sabíamos o que pandemia queria dizer. Não ouvíamos nem víamos o quanto o que vem de longe diz respeito a todos, sem exceção.

À medida que as mortes começaram a ocorrer e que os serviços sanitários indicavam seus limites de funcionamento, ritmos e rotinas foram modificados. Estava certo que o instante de nosso abraço tardaria. O terror e o desamparo que as notícias traziam todos os dias traduziam-se em sentimentos e emoções que se modificavam quase que na mesma velocidade. Medo do que poderia acontecer com você e com aqueles que nos são próximos e queridos. Lamento e indignação diante das vidas que se foram...perplexidade quanto ao negacionismo que vicejava e a tantos influenciava.

Mas, mesmo assim, a certeza de estar junto não deixou de nos acompanhar e de aproximar. Os meses se sucederam e não apenas nos deparamos com mortos e sobreviventes, mas com lutas que nos tomaram com surpresa e esperança. No instante em que muito parecia imobilizado, tanto aconteceu. Na distância e na impossibilidade do contato, uma coletividade se estabelecia.

O assassinato de um homem negro nos EUA por um policial branco ecoou longe. No Brasil não foi diferente. Foram ouvidas as últimas palavras de George Floyd: I can't breathe. A sentença nos fez passar em revista as perdas injustas, sobretudo de crianças e jovens assassinados. O sufocamento repetindo-se infinitamente, seja pela Covid ou não. Guilherme Silva Guedes igualmente se fará ouvir?

Na praia um grupo homenageava os mortos da pandemia, cruzeiras erguidas, fossas cavadas. Um homem atravessou o calçadão e derrubou seguidamente as cruzeiras, murmurando. Transeuntes se dividiram, imóveis. Alguns filmavam, celulares e câmeras,

gritavam palavras de ordem. Um homem deixou o anonimato. Ele reergueu sucessivamente as cruzes derrubadas, exigiu respeito pela sua perda. A dor e o sofrimento representados eram seus também. O pai clamava pela memória de seu filho. Ele não falava apenas por si.

[What's going on, Marvin Gaye]

As semanas se sucederam e seguimos nos vendo. Se antes da pandemia o nosso enlace surpreendia alguns, no novo normal, não somos exceção. As palavras trocadas davam conta do cotidiano do trabalho e das descobertas que advinham. A vida, sempre cheia de surpresas, não parava e em plena pandemia deixou de acompanhar Paco. Ele se foi deixando o vazio que dificilmente temos como nomear e que não se consegue entender. Suzy esteve mal, porém se recuperou, a velhice fazendo sua inscrição e nos ensinando um pouco sobre isso. Ela se equilibra, entre acaso e cuidado, a idade avançando.

Nas semanas seguintes, algumas reviravoltas. As pessoas aparentavam estar mais despojadas, unhas, cabelos e roupas revestindo-se de novos valores. Na TV a ansiedade e a necessidade de retomar a vida anterior à pandemia aumentava. Contudo, aquela vida anterior continuava conosco?

Dilia e Geraldo chegaram até você. Mesmo com a distância, sua alegria ao encontrá-los transbordava e me alcançava. Ao mesmo tempo em que eles exploravam a casa, ambos a envolviam em uma teia que só temos como chamar de amor. Os três ali embalados inventando modos de proximidade. Em um instante, a intimidade estava construída, a imaginação pintando um novo lar.

E nós continuávamos. Buscamos motivos para celebração e a repetíamos. Todos os dias. E assim seguimos.

Ontem tive um sonho. Talvez uma lembrança. Um professor contava entusiasmado em uma roda de alunos sobre filme que havia visto. Nele uma mulher e um homem apaixonados conversavam, mediados por uma tela. A narrativa corria. O professor dizia ter se dado conta de que a mulher era infinitamente grande e o homem de dimensões microscópicas. A tela estava entre eles, meio de união entre um e outro.

[Juízo final, Nelson Cavaquinho]



Martha Carvalho

LUTO PELOS VIVOS

Como você lê esse título? Luto é verbo ou substantivo?

A ambiguidade da palavra, às vezes, favorece a escrita.

De luto e de luta é a vida. Das perdas e mortes, sempre tão presentes para alguns, que os impelem, os forçam a lutar. É a força da morte. Nada faz viver mais do que a consciência de que o fim chega.

Ele assombra e desperta, tudo ao mesmo tempo.

Luto pelos vivos, em luto pelos vivos.

Pelos que se foram sem dar tchau, não por falta de vida, mas por escolha.

Esses que despertam em muitos a noção de que a partida impreviável é a que mais machuca.

O luto sem a morte confunde: chegamos então ao fim? Só o tempo dirá. E o tempo, tão favorável ao luto e à luta, pode fazer com que a gente se perca nas dores.

Já é agora o fim? Ou foi sem que a gente se desse conta? O tempo passou e a presença não se faz mais. Fica a lembrança, a saudade, a tristeza. A noção de que algo morreu, sem que se interrompesse a vida.

No fim sem morte o começo só fica claro quando entendemos que não há mais. A ausência tão presente findou a falta.

Resta o adeus silencioso de quem não tem mais muito a dizer. Fica a saudade e a noção de que a luta é coletiva, o luto, individual. Ambos subjetivos e singulares.

Resta agradecer a quem se foi pela partilha e pelos ensinamentos do caminho.

Encerra-se o luto, segue a luta!



Helen de Abreu Oliveira

A vida é feita de escolhas.

O tempo todo.

Sempre.

Fiz minha escolha profissional de trabalhar no SUS e pelo SUS.

Faço hoje minha escolha de compartilhar o orgulho que sinto dos profissionais com quem trabalho.

Faço a escolha de mostrar um lado potente, de vida, de afetos que se ligam a novas possibilidades de existências criativas de vida.

Tenho profundo respeito a todos os profissionais que compartilham suas angústias e preocupações nas redes sociais. São muito importantes para divulgação de nossa situação atual.

Mas por ora prefiro não!

Prefiro compartilhar meu orgulho de trabalhar no Hospital Federal Cardoso Fontes.

Orgulho de (re)conhecer profissionais que estão trabalhando dia e noite (literalmente) para atualizar manejo clínico, uso de EPI, paramentação, comunicação efetiva, cuidados dos pacientes, familiares, profissionais.

Orgulho que tenho dos profissionais que estão encarando os mais tristes dias de sua vida profissional, mas seguem. Porque sabem que é isso que precisam fazer.

Nesse tempo de pandemia os afetos são múltiplos e complexos.

Prefiro agora reconhecer o profissionalismo dos meus colegas que morrem todos os dias e renascem de cabeça erguida para construir um SUS de qualidade.

Apesar de tudo...

A gente vai levando...

Com competência.

Ética.

Respeito.

Viva o SUS e façamos nossas escolhas!



Magda dos Santos Marins Tanikawa

AUTOCUIDADO

Olhe com mais carinho para você!

Já parou para cuidar de si mesmo hoje?

Não é sobre Skincare.

Não é sobre cronograma capilar.

Nem mesmo uma nova receita de chá.

Antes de querer estar bem “aparentemente”...

Olhe com um pouco mais de atenção para sua mente, seus pensamentos, suas emoções.

O período de afastamento social, apesar das incertezas e das grandes perdas, seja de convivências, rotinas ou pessoas, nos fez aproximarmos de nós mesmos.

Dar a devida atenção aquilo que outrora passava despercebido. Os mínimos detalhes agora são vistos.

Ter autocuidado não significa que você será perfeito(a) ou que não haverá mais conflitos. Mas o ajuda a estar pronto a entender a si, e conscientemente buscar soluções para resolução de problemas.

O autocuidado gera autoconhecimento.

Quando você constrói o hábito do autocuidado, logo a autoestima é desenvolvida, e terá a ação de cuidar do “exterior.” Mente e corpo saudável.



Camile Aguiar Alves

Alteridade e incertezas

O silêncio das gritarias em distintas reações

A voz de quem se cala com exaustão

O mais certo que temos é a incerteza do amanhã

A pandemia chegou, não pediu licença

Muito menos data de fim de estadia marcou.

Em diferentes silêncios e vozes

A alteridade se põe como uma própria ordem

Como ajudar com aquilo que é novo até em nós?

Isso diz sobre a “fórmula” de como ficar bem a sós?

A voz diferente que há é o que nos une agora

A verdade é que as nossas diferenças, de alguma forma nos aproximou

Enxergar a beleza da diferença era arte, agora virou vaidade

O mundo grita por tentar de alguma forma se expressar
Mas o que na verdade há de igual é apenas vontade.
Variáveis imensas de várias versões,
Situações diferentes e próprias percepções
Reconhecer o desigual virou educação
Os meus atos agora viraram ilustres decisões
O que tange o agora é aquilo que eu faço
Pode modificar o rumo do próximo em um laço
Não é sobre mim, não é sobre nós
Não é sobre diferenças infinitas
É respeitar o meu eu e o seu
Porque o que nos liga são as diferenças
E as reações são apenas partes delas.



Bruno Lima de Oliveira

SUBLIME CONEXÃO

Em tempos de distanciamento social físico, emerge a nossa capacidade de estabelecer conexões alternativas que preenchem nossos corações com recordações, conforto e esperança de que em breve possamos estar reunidos de múltiplas formas possíveis. Se recordar é viver, estamos vivíssimos neste momento, onde é espontâneo sermos tocados pelas lembranças cultivadas em nossas bagagens existenciais. Essas lembranças possuem conteúdo afetivo que realiza uma fascinante viagem pelo nosso íntimo, iniciando sua jornada pelo Carnaval fora de época organizado por nossos neurônios, os quais convidam cada parte viva de nós a pular, festejar, se emocionar. Do fiozinho de cabelo mais saliente até a ponta de nossas unhas, experimentamos sensações intensas que se manifestam através do sorriso, do brilho no olhar, nas lágrimas, na cadência das batidas do coração, assim como nas singulares expressões indescritíveis, porém sublimemente sensíveis. O conteúdo das lembranças é democrático, tem sua livre expressão dentro de cada um de nós, são marcas tatuadas em nossos corpos, mente e coração. A soma das lembranças revela o quanto interagimos com a vida, o quanto a modificamos e somos modificados por ela.

O distanciamento social convida a refletir sobre a nossa íntima conexão com o próximo, as recordações despertam a saudade e nos faz experimentar um desejo intenso de sentir aqueles gostosos estímulos, aqueles captados pelos órgãos dos sentidos ao estarmos em contato físico com o outro. O cheiro, o toque, o timbre de voz, os traços da face e a energia sentida

promovem uma simbiose, na qual criamos um vínculo empático que nos constituem como seres sociais.

Nos conectamos por afinidades, nos conectamos pelas diferenças, simplesmente nos conectamos. Utilizamos formas verbais, não-verbais, gestuais, sensitivas, vibracionais para transmitirmos e sermos receptivos a uma linguagem criptografada, a qual nem o computador mais sofisticado é capaz de traduzir. As relações sociais nos fazem sentirmos vivos, dão um sentido todo especial a fascinante experiência do viver, são nelas que nos reconhecemos como seres singulares imersos numa troca infinita com a coletividade. Eu somado a você, resulta em um nós, é aí que vida acontece.

Em tempos de distanciamento social, temos a nobre oportunidade de desenvolver nossa gratidão ao próximo. Ao abrirmos mão de nossas rotinas, estamos rompendo a fronteira de nossos universos particulares, para habitarmos um único mundo, onde somos sensíveis ao fato de que nossas atitudes não são isoladas, mas sim viajam por longas distâncias e impactam na existência de variadas pessoas, em diversos graus de intensidade. Cuidar de si é cuidar do próximo, e vice-versa, quando um bem maior é almejado, nos tornamos maiores, e assim amplificamos nosso potencial de superarmos as mais complexas adversidades.

Pensem no período de distanciamento social como o intervalo de tempo entre plantarmos uma semente até sua germinação. Precisamos ter paciência e cuidado para que a vida se desenvolva. Sejam agricultores de atenção ao próximo, espalhemos a semente do bem por onde passarmos e reguemos com amor o solo de nossas vidas. Quando tudo isso passar teremos um lindo jardim para admirar, juntos!



Stephany Lopez dos Santos

DESPERTAR

Já são mais de cem dias de isolamento social e o alarme do celular permanece ativo naquele mesmo horário de sempre. Nos primeiros dias, cheguei a levantar e até começar a me preparar para ir à clínica, como faço há oito anos, só me dando conta algum tempo depois de que as rotinas haviam sido alteradas bruscamente e que meus atendimentos agora eram online e, portanto, sem a necessidade do deslocamento casa-consultório que me consumia cerca de uma hora na ida e outra uma hora na volta.

Cheguei a cogitar desligar o despertador, mas o mantive intacto ainda que, muitas vezes, eu não respeite seus sinais. É que a tentativa de se estabelecer uma rotina em tempos onde já não há previsibilidades nem sempre logra êxito. A experiência de “ser” sem tudo aquilo que construímos ao longo dos anos e que nos dava certa segurança e conforto não se mostra como evento, com hora para começar e para acabar, mas sim como processo cujas bases são indefinidas sob os mais diferentes aspectos. Inclusive o temporal e espacial.

É um tempo novo. São lugares novos. São lugares novos até mesmo em cômodos que julgávamos conhecer tão bem e agora percebemos que não é assim. Nunca reparei, por exemplo, que o Tartufo - meu cachorro - sempre corre para janela do apartamento e se estica em direção ao sol quando sua luz invade a sala de estar. É óbvio que já tinha visto isso acontecer uma

meia dúzia de vezes, porém a presença contínua dentro de casa me fez reparar a regularidade desse ato, que passei a também fazer. Ao menos uma vez por dia, quando ele corre em direção ao sol, corro também para a janela e fico ao seu lado. Tento não pensar em nada; só sentir aquele calorzinho esquentando meu rosto. É uma sensação boa de que a vida continua pulsando e parece querer vencer a morte que nos ronda, não apenas pelo vírus, mas, principalmente, pela forma como aqueles que deveriam traçar estratégias e liderar as ações para combatê-lo se comportam.

E acho que é por conta desse pulso de vida que mantenho meu despertador ativo. Seus toques, para mim representam um punhado da esperança de que as coisas retomarão seus rumos. A partir daí, acordar para um novo dia não será entendido apenas de maneira literal.



Laura Regina Coelho da Fonseca Costa

CINCO OU SEIS

Eram seis da tarde ou cinco da manhã? Todo dia, mesmo dia. Tanto tempo, muito tempo, tempo nenhum.

Ela já não sabia que mês era, ou as roupas que eram de sair ou de ficar em casa. Toda roupa servia pra tudo, mas os jeans não compunham mais seus dias, foram substituídos pelo velho moletom surrado. A cama era sofá, o sofá era cama, a poltrona virara escritório. E quanto mais dias passavam, menos as coisas de antes significavam do mesmo modo anterior, o senso de normalidade se perdia ao passo que a rotina antiga era aniquilada pelo isolamento social e seu desejo de planejar entrara em colapso.

Por isso, o céu era nublado não apenas naqueles dias em que o clima pedia nuvens. O céu era nublado todas as vezes, mesmo naquelas onde o sol resplandecia forte toda a sua graça, cedendo energia às plantas em sua varanda. Ela olhava para fora e se via refletida no prédio em frente, cujas janelas agora eram frequentemente visitadas por corpos que viviam empilhados, tal como ela em seu retângulo “apartamental”, uma pilha de nervos. Sua nova atividade preferida era buscar os olhares curiosos dos prédios quanto à rua lá em baixo onde a vida de algumas pessoas que eram classificadas como “serviços essenciais” habitavam, isto é, todos aqueles que porventura, ou melhor, pela máquina mortífera do capitalismo, não podiam se dar ao luxo de estar em casa. Uns fumavam, outros empunhavam uma xícara e ela se distraía imaginando que gosto teria aquele líquido, de café ou de chá. Se lembrava que o café já não bebia mais,

percebeu que a deixava ansiosa, não conseguia dormir nos dias subsequentes aos gols, sem admitir que na verdade não era o café, era o medo; se decidia sempre pelo chá.

Pela janela via as pessoas nas ruas com aqueles aparatos em seus rostos que há um ano e meio atrás seria motivo de gozação ou coisa esquisita. Pela TV, acompanhava a trajetória dessas pessoas que pegavam trens e ônibus para sobreviver e o descaso nacional do governo em relação a todas. Desligava a TV quando doía, porque sabia que se insistisse, não dormiria à noite, e muitas vezes não dormia, os arrepios de angústia percorriam todo seu corpo e traziam consigo notícias dos homicídios de crianças nas favelas do Rio, o choro a emudecia quando um genocídio arquitetado era mais uma vez escancarado nos jornais.

Os dias eram confusos e tinham gosto de vitamina de frutas e salgadinhos fritos à óleo velho nas antigas festas de família, as tonalidades eram atravessadas de muitas formas possíveis, de forma que poderia acordar feliz e ao longo do dia entristecer-se, empolgar-se, chatear-se em questão de momentos. As definições das ditas doenças psíquicas foram atualizadas, afinal, não se poderia dizer ao outro isolado que ele estaria doente, quando tantos sentiam do mesmo modo. Assim discorriam os dias, às tardes, cuidava das plantas. O boldo ficara enorme. As noites traziam um silêncio aterrorizante de coisa que era melhor nem ousar flertar, por vezes sentia-se mais confortável nelas quando chovia. Tocava seu sentido o cheiro de asfalto quente e uma esperança movediça de que as coisas poderiam melhorar alguma hora dessas, e esse era um refúgio frágil que ela escondia para que ninguém o espedaçasse.

Se já não bastasse, o isolamento social e a falta de respiros necessários para um casamento, rompiam cada vez mais sua ligação com a parceira de vida, intensificando a cada vez, a cada explosão de raiva e expectativa, o desgaste irreversível que cor-

roía o tecido de retalho das duas, tal como um bicho da seda faminto e insaciável, e era triste demais para olhar. De vez em quando, sem que a parceira soubesse, borrifava o perfume da outra em seu corpo, em lugares escondidos. A essência era infinitamente ligada a memórias do corpo de um tempo em que só o amor parecia ser coisa suficiente para tecer a relação, e o cheiro ficava mais apurado com o ar úmido do tempo que chovia para lá da janela entrando a noite.

E mesmo borrifando a essência, sentia nela mesma o cheiro de tinta óleo fresca, presente da tela que compunha, uma figura com dois pulmões enormes ironicamente sem ar. Na janela, buscava retirar o pigmento azul da unha do seu indicador, no quarto ao lado sua parceira digitava algo no computador. O barulho das teclas se misturava com a chuva e as palavras compostas no word soavam como pingos grossos batendo em uma telha. Fechou os olhos sentindo o vento e os respingos, permitindo se inebriar com alguns instantes de conforto, ali respirou.



Rayanne dos Santos Moreira

Trago uma reflexão de 2017 que me envolveu em tempos de pandemia, diante das massivas “receitas prontas” de “como preservar sua saúde mental na quarentena?”.

Há tempos venho refletindo...

A quem eu quero servir quando concluir a graduação?

De que vale tanto conhecimento se os meus não conseguem ter acesso?

Uma profissão elitizada. O que fazer para mudar?

Livros, textos, teorias múltiplas.

Já escolheu SUA abordagem?

A MINHA abordagem é essa!

A SUA abordagem faz isso?

Diante de tantas essas minhas e suas.

E eles?

Sim. Eles.

Os categorizados pela SUA abordagem.

Os favelados que não tem acesso a SUA abordagem.

Os pretos que ouvem da SUA abordagem que o racismo está na nossa cabeça.

Minhas e suas. E nunca deles.

Eles que possuem as histórias que nenhuma técnica é capaz de apagar ou fazer esquecer.

Eles que possuem a vivência e a luta que livro nenhum é capaz de ensinar.

Eles que ensinam.

É impossível haver neutralidade.

Por uma Psicologia sem minhas e suas.

E sim uma Psicologia que se faça com eles, junto deles, entre eles.



Matheus Henrique Moura Gerstner Gomes

FUTURO EM ESPERA

Fomos impostos pelo surpreendente a viver um momento caótico e trágico, em outra face do tempo: aquele em que se é incontrollável, com raríssimas e inesperadas nuances. A pandemia do novo coronavírus reforça o que já vinha sendo fomentado em diversas discussões, pelas mais variadas áreas do conhecimento: é ilusório acharmos ter posse de tudo. Sobre tudo, do outro ou daquele: o futuro.

Esforçadamente, conseguiremos produzir comportamentos bem-quistos e até influenciarmos o nosso meio ambiente. Porém, na lente do imaginário coletivo, é possível que haja uma espécie de “malabarismo do futuro”, em que não se perde o domínio do que acontece ou que pode acontecer e, consequentemente, nos torna “grandes controladores das circunstâncias”. A realidade responde em isolamento social e quarentena. A ciência contraria tamanha certeza.

Fato é: hoje em dia, viver requer um investimento diário de vida. Vida no que se refere a resistência. Mais que isso – e tampouco justo – exige-se sobrevivência. Tem realidade sem vida muito antes da pré-pré-pré pandemia. Já víamos a segregação dos povos étnico-raciais, as mazelas da comunidade LGBTQIA+ e o silêncio às questões de gênero. O ecossistema nunca esteve tão sucumbido.

Nas últimas semanas, me propus – e, certamente, estive entre a motivação e o “corpo mole” (efeitos da quarentena e tudo que

a envolve), e está tudo bem nisso! – a estudar mais, ler mais, tornar-me menos ignorante a uma sociedade estúpida e estagnada, dizendo, assim, da maneira mais simpática.

Sabe, eu me sinto sozinho muitas vezes, mas, também, me sinto pertencido e agrupado quando leio Clarice dizer “Nunca a vida foi tão atual como hoje: por um triz é o futuro”; ao acompanhar protestos e toda mobilização social acerca do assassinato de George Floyd; ou ao assistir “Pose” e ver o quanto a história da minha comunidade já foi invisibilidade ou que, em alguns pontos de progresso, até hoje, fica-se no “já foi”. Em outros momentos, me jogo nas leituras científicas da Psicologia, que alimenta o universitário engajado que sou, ou me perco em uma das obras completas de Freud, quando ele, por fim, aquieta o meu peito, que se encontra amando, ao dizer que “Se você ama, sofre. Se não ama, adoece”.

O futuro em espera de dias melhores. O futuro em espera de visibilidade das minorias. O futuro em espera de um presente que mude o futuro. O futuro em espera de um novo futuro.



Gilene da Silva Souza

(RE) TRANSFORMAR-SE NA “GUERRA”

Março 2020. Um novo passo estava sendo dado na minha vida. Nova paciente, novo atendimento dentro de uma nova forma de terapia. Anseios, dúvidas, ansiedade me cobria por inteiro, mas com a certeza de que iria fazer o meu melhor. Eu me perguntava: “Será que as coisas estão caminhando para melhor?” Também estava chegando o dia em que iria pegar o meu registro profissional. A alegria estava presente.

Outro novo passo cheio de ansiedade, angústias, incertezas, frustrações estava sendo traçado. Ah, como é difícil lidar com tudo isso. Do que eu estou falando? Do novo coronavírus (co-vid-19).

Vejo na televisão notícias sobre o novo vírus altamente contagioso, que estava matando várias pessoas na Itália e na China. O susto e o medo estavam presentes. “Como assim? O que é isso? Será que chegará ao BRASIL?”

Sim. Chegou no BRASIL. Com isso, vários “muros” que estavam sendo construídos, começaram a ser destruídos. Do que eu estou falando? Ah, dos meus “muros”: Curso de espanhol? Sem aulas. Nova paciente? Nem tão cedo irei vê-la. Carteirinha do CRP? Ah, nem sei quando verei você, carteirinha.

Senti-me como uma casa que estava sendo construída com vários dos seus muros sendo destroçados, e que antes mesmo do cimento começar a endurecer, caiu-se sobre mim como um

peso. Eu pensava: “O que será de mim? Iniciando a carreira e já tendo ‘muros’ sendo destruídos. Minha nova morada, minha nova fase, parecia que não estava mais presente. O que será de todos nós, nesse mundo turbulento?”.

Quarentena decretada. Pessoas isoladas umas das outras; afastadas dos seus amigos, dos seus namorados, amantes, vizinhos; afastados de todos. Passando-se a ter que conviver com o seu mundo interior ou mundo externo, mas que se limita a quatro paredes; um quadrado ou um retângulo, resta-se saber como você vai interpretar.

Primeiro mês. A preocupação estava presente, lógico, diante de tudo que estava acontecendo era-se do que se esperar. Senti-me como dentro de uma guerra em que não sabia qual seria o final. “Quem seriam os heróis que iria nos salvar?” Para mim e para metade da população, nossos profissionais de saúde. “Que armas iriam usar?” Seus conhecimentos e força de vontade. “Que roupas iriam usar?” A mais segura possível; seus jalecos e máscaras.

Diante disso, procurei lidar da melhor forma possível. Comecei a ver mais TV, a ler romances, ver séries, conviver mais com a família e estudar mais. Pois era essa a recomendação, não é mesmo? Era tão fácil assim? Para mim nem tanto.

Cada dia que se passava, parecia o mesmo; mas mesmo assim, novas ideias iam surgindo, novos anseios também. Agora se tinha todo o tempo do mundo para fazer aquilo que quisesse, não é mesmo? Ah, tempo é relativo; tempo não se restringe ao que tempo que cronometramos através de um relógio. Existe o tempo emocional; o tempo para me adaptar-se a essa nova realidade, o tempo que levo para fazer uma coisa, o tempo que levo para entender que não posso mais sair na rua sem usar uma nova ferramenta: a máscara. “Será que estamos em um novo mundo?” Eu me perguntava.

A máscara. Novo utensílio indispensável para tentar viver em meio a essa “guerra”. Encontramos uma “arma” relativamente poderosa para “lutarmos” contra nosso inimigo – o vírus -, e tentar preservar nossa vida. Mas que não bastava vesti-la como se veste uma roupa de qualquer jeito, é preciso saber como usá-la da maneira correta.

Chegamos ao segundo mês. Várias pessoas já tinham morrido. Várias pessoas já tinham sido contaminadas. Várias vidas não estavam mais presentes. O medo? O medo só aumentava dentro de mim; um medo do que será da minha carreira, do que será do nosso Brasil, do que será das pessoas, das famílias que perderam uma pessoa pelo covid-19; que perderam uma pessoa que não estará mais presente para tomar uma boa xícara de chá ou de café, para bater um bom papo.

Nesse período, psicólogos já poderiam atender online sem esperar a avaliação; bastava-se se cadastrar no site. Eu, recém-formada em psicologia, no meio dessa “guerra”, estava sendo “chamada” para lutar; ajudar às pessoas nesse momento que também estava sendo difícil para mim, mas que precisava me reerguer e colocar em prática aquilo que aprendi. Lutei um mês dizendo que: “Não, não vou fazer isso. Como assim?”.

Eis que decidi me cadastrar, após longas conversas, orientações, descansos e reflexões. “Mas atender quem? Não tenho ninguém para atender.” Eu pensava. Mais dúvidas, incertezas, ansiedade, medo, frustrações, irritação me cobria por inteiro. Foi surgindo cursos de várias instituições sobre o novo coronavírus, e como psicóloga, entendi que precisava me atualizar sobre isso, pois poderiam precisar de mim em algum momento. Qual momento? Não sabia. Nem sabia até quando duraria essa quarentena.

Vários cursos eu me inscrevi. Inscrevi-me para atender voluntariamente também. Novo passo sendo feito novamente: aten-

der online no meio de uma “guerra”. Na verdade, um “muro” bem difícil e desafiador eu estava construindo para que minha “casa”, minha morada, se reerguer-se novamente. A ansiedade me tomava por inteiro.

Comecei a atender. Experiência nova. Muro novo sendo construído. Precisavam da minha ajuda. Fui convocada. Os nossos heróis já estavam lá fora lutando pela gente, bastava eu lutar aqui do meu quarto para ajudar os que estavam nos seus “quartos”.

Consegui ajudar; consegui construir esse “muro”, e a “casa” está sendo levantada. Mas o “muro” daqui de dentro ainda está faltando materiais para ser (re) erguido; está faltando “areia”, “água”, “pá”; ou seja, ainda está faltando o abraço de um amigo, uma conversa, uma tapinha nas costas, um empurrãozinho. Conversas online? Tive. Mas o calor do ser humano faz falta.

Aqui estou quase chegando ao quarto mês. Atendimentos sendo encerrados. Novas ideias (re) surgindo. Dúvidas ainda presentes diante de um futuro imprevisível. Mas acredito que tudo ou quase tudo vai passar. Quando? Ainda não sei. Mas vai passar. Seguirmos fortes, juntos e unidos. Estamos aqui para ajudá-los diante dessa batalha que não acabou.

Com carinho,
Gilene da Silva Souza



Carolina Arruda da Silva

Iniciei o ano de 2020, uma mulher recém-formada em Psicologia, buscando melhorar a mim e, por consequência, ao mundo de alguma maneira.

A chegada do fenômeno do isolamento me trouxe a possibilidade de realizar o desejo de aprofundar conhecimento e dedicar mais tempo ao aprimoramento e prática da minha profissão.

Concluí a graduação em meados de 2019. Ano anterior a Pandemia. Embora, atuasse aos sábados em clínica presencial e atendesse algumas pessoas na modalidade on line, ainda era necessário manter meu emprego de assistente administrativo em uma empresa no Centro da Capital Carioca.

Morando na Zona Oeste do Rio, levava cerca de duas horas na viagem para chegar ao trabalho e mais duas horas, na volta para casa. A possibilidade de trabalhar de casa, foi para mim, a oportunidade de me debruçar sobre os livros e cursos e dar a minha vida a direção que desejava.

Com isso, quando logo nos primeiros dias de distanciamento social, fomos presenteados com uma série de lives abordando os mais variados assuntos, mergulhei na oportunidade de aprender, ampliar conhecimento e atuar na clínica on line, pautada no código de ética e na resolução 11/2018, me mantendo atenta a tudo que era publicado e dito pelos conselhos,

afim de, nos orientar sobre a atuação da psicologia no contexto de pandemia e isolamento.

A clínica cresceu rápido. Comecei logo, a receber muitos clientes. Enquanto o mundo atravessa um momento de caos, não tive muito tempo para prestar atenção. Assistindo rapidamente as notícias e voltando logo aos estudos e ao trabalho. Afinal, nesse momento, tenho dupla jornada e não tenho muito tempo.

Com a renda que ganho na clínica pude realizar o desejo de ingressar na pós graduação em Psicologia Clínica com ênfase em Gestalt Terapia.

O ingresso neste curso, é a oportunidade de me qualificar e levar as mulheres adultas e idosas que atendo, maior qualidade no cuidado com sua saúde mental.

Acolher mulheres em sofrimento e ser instrumento na construção de uma subjetividade saudável é o meu ideal de vida.

Considerar o uso dos recursos disponíveis do momento para pôr em prática o que era necessário para alcançar algo que desejo em minha carreira, foi a minha forma de ajustamento criativo, contrariando as adversidades e o caos apresentado em nível global, pude me sentir feliz em alguma instância.

A crença motivacional é a de que tenho sido útil, ofereço acolhimento terapêutico de qualidade a mulheres em profundo sofrimento, traduzido como angústia, palavra que escuto com frequência na clínica.

Passada a euforia dos primeiros dois meses, o Self veio me cobrar o abandono.

Não o abandono durante esse período, mas, olhar em volta e perceber que passei os últimos anos trabalhando, estudando sem prestar atenção a minha forma de sentir.

Morando sozinha, solteira, sem filhos, mantendo certa distância dos familiares e cercada de pouquíssimos amigos reais.

Nesse momento, a viagem para dentro começa a doer, a auto-avaliação extremamente severa, aliada a avaliação do universo que me cerca.

O contexto de isolamento passa a ser a oportunidade de se repensar, de desconstruir, de reconstruir, deixar cair velhos conceitos. Agora, não é possível bloquear o contato com o eu. É hora de olhar-se, avaliar o mundo ao qual escolho me inserir e a minha forma de existir no aqui e agora.

Nesse momento, saio da posição de analista, me torno parte de um grupo terapêutico de psicólogos. No grupo, compartilhamos nossas dores, anseios, inseguranças, me sinto inserida, parte integrante de algo. Uma série de encontros começa a acontecer, proporcionados pela aproximação que o afastamento social nos traz, quando nos leva a fazer o bom uso abusivo dos recursos tecnológicos no exercer do contato e, também, quando nos leva a ficarmos sozinhos, voltando a convivência do indivíduo para si.

Me dou conta que, embora, distantes, estamos todos muito mais próximos que antes. Conseguimos chegar perto de um número maior de pessoas utilizando as tecnologias como meio de comunicação.

Sinto que o melhor de mim vai surgindo em meio a tensão instalada na sociedade.

Tive oportunidade de assistir a diversas lives e participar de aulas abertas para tratar de temas que atravessam a construção da minha identidade.

O vírus que atravessa o mundo, me tocou da forma mais profunda possível, foi a oportunidade de deixar morrer o que não me servia mais e experimentar uma nova forma de vida.

Durante o isolamento, entre muitos insights, a awareness da construção do self do agora; Eu, Mulher negra, homossexual, psicóloga, buscando tornar-se melhor todos os dias e colaborar para que a sociedade machista, sexista, racista e homofóbica em que vivemos, em algum momento, de alguma maneira, possa ser confortável para todas as pessoas que nela habitam e experienciam o viver.



Ana Carolina Dias Cruz

GAIOLAS INVENTADAS

Não tenho orgulho disso, mas tive um lindo pássaro azul numa gaiola. Achei-o, tão pequeno, de asas cortadas, numa poça d'água, num dia bem chuvoso. Caiu de alguma janela, mas ninguém sinalizou propriedade.

No nono andar e sem entender nada de pássaros, o que eu ia fazer? Dei comida no bico, arrumei a casa que deu e lá ele viveu por uns quinze anos. Cantava todos os dias, enquanto eu trabalhava, parecendo entender que eu havia feito o meu melhor possível. Às vezes, arriscava umas piruetas, ficava de cabeça para baixo, abria as asas como aceno, mas era arredio. Nunca me deixou tocá-lo.

Um dia, amou-se no fundo: as asas já crescidas que nunca voaram não podiam mais voar nem o pouco, as pernas não o mantinham mais em pé. E esse um dia virou dois, e três, e quatro. Sentei ao lado da prisão e chorei, com o sentimento mais verdadeiro de piedade pela dor de um dos menores dos seres, que tanto alegrou meus dias. Com o bico, ele atravessou, corajoso, arrastando o corpo, pela casa naquele momento tão imensa. E veio até mim. Aninhou-se na minha mão e lá ficou. Deixou-se afagar no fim. Sonhei, certa vez, que o sono da morte o fazia voar por todas as árvores, até as mais altas.

E preciso escolher por quais ventos eu, que tenho asas e algumas grades imaginárias, quero seguir, quando as reais não

forem mais necessárias para proteger a sobrevivência. Afinal, tornando Sartre em metáfora, em nossa neurose, somos pássaros, em gaiolas inventadas, que cantam presos, por medo da solidão, da finitude e da própria liberdade. Mas não precisamos ser.



Thales Monteiro Ferro

O VÍRUS DA ÉTICA

Lá, em 2020, meus netos, seu avô ainda não era avô.

Ser um avô, e outros grupos de risco, naquele ano era muito perigoso. Mas uma coisa todos nós sentíamos naquele ano – o cansaço (1). Nós estávamos cansados pelo modo de vida que já vivíamos e, depois, ficamos cansados pelo novo modo de vida que fomos obrigados a viver. Em meio a isso tudo, vivemos duas epidemias.

Uma epidemia era que o modo de vida voltado para a felicidade (2) e para a produtividade nos deixava infelizes e improdutivos, cansados. No outro extremo, uma outra epidemia produziu um novo modo de vida e, com ele, um novo cansaço. Antes daquele ano, estávamos cansados e queríamos ficar em casa; já naquele ano, agora estávamos cansados exatamente por ficarmos em casa. Será que esses dois cansaços são iguais, meus netos? Será que essas duas epidemias são iguais?

A primeira epidemia é retratada pelo aumento do sofrimento psíquico – depressão, ansiedade, dependência química ou outros transtornos mentais, causados pela exploração e pela autoexploração do homem pelo homem, pelo homem. Sim, são muitos homens que exploram, que são explorados e que aprenderam a explorar a si mesmos. A segunda epidemia foi causada por um vírus que nos atacava biologicamente e nos forçava a nos isolarmos para protegermos os vovôs daquela época, bem como outras tantas pessoas em situação de vulnerabilidade,

como população de rua, mulheres em situação de violência doméstica, pessoas privadas de liberdade ou sem acesso a serviços de saúde. Se vocês me perguntarem qual das duas matou mais, eu vou responder que só o tempo poderá dizer.

Os cansaços também são diferentes e eles tem a ver com nossa ética daqueles tempos. Sim, a ética pode ser traçada historicamente e socialmente, e não apenas como uma ética idealista ou prescritiva (3). Nosso agir ético era baseado na produção de riqueza individual. Mesmo que, naquela época, acreditássemos muito na idealização ética dos direitos humanos, ainda tínhamos muita dificuldade de agir sob aquele estatuto. Os tempos de epidemia (as duas) nos mostraram muito dessa nossa dificuldade. Estava ainda mais difícil garantir saúde, educação, repouso, lazer, bem-estar ou a propriedade em 2020.

Se, em algum momento, nossa ética no agir nos causava o cansaço da autoexploração e obsessão pelo bem-estar subjetivo, um outro cansaço agora se fez presente pela tentativa de cuidar do sofrimento do outro, da alteridade, dos vovôs e de outras populações. Não só dos vovôs que queríamos cuidar, mas de todos os familiares, dos vizinhos, dos colegas de trabalho, dos médicos, dos enfermeiros, dos trabalhadores essenciais, do entregador de aplicativos e até do nosso chefe, que antes explorava tanto a gente a ponto de só querermos ficar em casa, até esses precisavam de nosso cuidado.

Esse novo cansaço nos ensina outra coisa, meus netos, que é sobre as consequências das nossas decisões éticas e esse foi o aprendizado mais duro daquele ano. Daquele e de todos os anos depois daquele. E de todos os anos antes daquele, porque sempre existiu e sempre existirá consequências éticas. Esse aprendizado nos mostra o quanto é difícil termos uma decisão ética; seja idealista ou histórica, subjetiva ou de alteridade. Nos mostra que ao querer aplacar o sofrimento de alguém, iremos causar o sofrimento de outra pessoa. Naquele ano, ir no supermercado nos cansava porque poria em risco nós ou outras pes-

soas, pedir as compras por aplicativo nos cansava pois poria o entregador em risco, visitar nossos familiares nos cansava, não visitar também nos cansava, decidir ir na emergência e talvez ocupar uma vaga de outra pessoa cansava. Ficar parado, nos mexer, sim, não, tudo, absolutamente tudo, incorria em algum tipo de decisão ética. Precisar avaliar, ponderar, decidir e, principalmente, lidar com as consequências, cansa, e cansa muito, fisicamente e psicologicamente. Assim, sustentamos todo o peso da nossa responsabilidade e podíamos quase sentir esse peso uns nos olhos dos outros.

Esse foi o ano de 2020, meus netos. Onde uma ética causou uma epidemia e uma epidemia causou uma ética. Desde então, mudamos muito do nosso modo de agir no mundo. Entendemos que o momento histórico, por vezes, nos obriga a agir da melhor forma possível para nos cuidar e cuidar do sofrimento alheio. Entendemos que não há vida sem consequências e que vamos sempre conviver com um vírus, muito antigo e sempre presente dentro de nós; o vírus da esperança, sem cura nem vacina, que nos faz vislumbrar a eternidade além de um ano que já passou.

Este texto foi escrito em maio de 2020 por Thales Ferro, estudante de psicologia da PUC-Rio, brasileiro, solteiro, sem filhos, na época em que seu país passava pela pandemia da COVID-19, causada por coronavírus.

REFERÊNCIAS

- 1- Han, Byung-Chul. Sociedade do cansaço. Tradução de Enio Paulo Giachini. 2 ed. ampl. Petrópolis, Vozes, 2017. 128 pp.
- 2-Freire Filho, João (org.). (2010) Ser feliz hoje: reflexões sobre o imperativo da felicidade Rio de Janeiro: Ed. FGV. 296 p.
- 3-Fourez, G. (1995) Ética idealista e ética histórica: Em: A construção das ciências: introdução à filosofia e à ética das Ciências, São Paulo: Editora da Universidade Estadual Paulista



Natalia Menucci Nunes Pereira

SOBRE TEMPO

Ando pensando no tempo
Não no tempo que não passa
E nem nesse tempo em que vivemos

Porém esse tempo que eu ando pensando talvez seja um pouco disso tudo também

Pensar no tempo das coisas
Me fez compreender que existe um tempo para tudo

De sorrir e de chorar
De ir e de ficar
De ter pressa e ter calma

Encontrar o tempo das coisas e entender suas nuances
Talvez seja o caminho para aceitar as demoras que possam vir a ter esse tal de tempo.

Às vezes o tempo que cura muita coisa
Pode ser o mesmo tempo que não muda nada.



Deborah Bentes Castro

POR DIAS MELHORES

Um furacão levou todos nós para o desconhecido e para as sombras de repente. Estava prestes a viajar para continuar um curso de pós, até que em meados de março, felizmente logo antes de viajar, ordenaram o confinamento obrigatório devido ao novo corona vírus. Desfiz as malas, em estado de desorientação, confusão e sem saber o que estava por vir. Todos os planos adiados até segunda ordem. Voos cancelados, fechamento de fronteiras entre países, não pude deixar de associar com uma terceira guerra mundial!

Em outras guerras, o inimigo era visível usava-se armas. Não tínhamos muito como fugir. O vencedor desta guerra será aquele que encontrar a vacina primeiro e tiver melhores políticas e respostas sanitárias. Em tempos de compreender o vírus, vivemos isolados socialmente e próximos de nossa subjetividade.

O vírus, essa arma biológica, tem leis próprias: invisível nos sintomas pois demoram a dar notícias. Exige sermos testados com a frequência para nos sentirmos seguros. Os governos estão atrás de curas, resoluções econômicas e não sabemos quanto tempo vai levar para passar essa tragédia humanitária. Até lá teremos que respeitar sua majestade, o “Coroador” - vírus. Diante de tanta angústia frente às incertezas do momento surgem os movimentos de solidariedade.

Um real é algo que não pode ser simbolizado, um sem sentido. Real não previsível, sem ordem, sem lei. Isso me remete ao trau-

mático que estamos vivendo e que desorienta um pouco nossa maneira de viver. Nossa casa é nosso abrigo, não uma prisão. Ela representa nossa liberdade e segurança, mesmo que essa liberdade seja do lado de dentro e nem todos podem se proteger.

Para uns, a experiência do confinamento está sendo mais fácil que para outros, ou porque não precisam sair para trabalhar ou porque nunca consideraram ficar em casa um real problema. Antes da pandemia a vida estava frenética, acelerada e as coisas precisavam se acalmar, pois vivíamos sem olhar para o outro. Nunca poderíamos imaginar que o mundo fosse parar por um “bichinho” milimétrico, e que faria tamanho estrago. Esperava-se todo tipo de desastre ecológico, aquecimento global, bombas atômicas! Eis a ironia do mundo.

Está sendo um período de parada obrigatória e uma oportunidade de renascer. Sentia que as coisas aqui estavam bem estressantes, sem oportunidades de trabalho. Nos estudos estava sem perspectiva para o jovem recém formado. Muitos amigos indo embora do país. O Brasil desacreditado na política e na economia.

Esse momento inesperado, surpreendeu com o lado positivo ao ficar com a família um tempo maior, e rever as possibilidades e as escolhas possíveis a meu redor, até mesmo o gosto de cozinhar. No Rio, tomou conta o vazio e o silêncio nas ruas e as pessoas apenas poderiam sair com suas máscaras (tampando a boca), além de poucos carros e sem trânsito. Em contrapartida, se ouvia o ressoar dos “panelaços” dos vizinhos todas as noites, pontualmente às 19h. Era a indignação com a falta de resposta frente a pandemia ou aplaudindo os profissionais de saúde.

No Brasil, o nosso sistema precário da saúde básica veio à luz, evidenciou o que já existia antes.

A natureza se transformou em protagonista da cidade, apesar de pessoas dormindo na rua, evidenciando nossa desigualdade social. Porém, nunca vi a praia de Copacabana totalmente deserta, de ponta a ponta, com somente a imensidão do mar, ausência de barracas e diversos pássaros, uma cidade iluminada e maravilhosa. Para tristeza de uns, alguns bares e negócios fecharam. Teremos que passar por um momento de luto, perdas econômicas, de vidas, tempo perdido...

Às vezes tinha vontade de sair para correr, botar as ideias no lugar, pegar um ar, gastar energia, ver a cidade e ver gente. Nem que fosse só para dar bom dia ou ir ao mercado fazer compras. É espantoso quantas coisas possíveis de fazer sem sair de casa! Estudar música, cozinhar, ler livros, ver séries, praticar yoga, falar com pessoas próximas. Até mesmo seguir meu curso de pós pela via virtual. Fez falta a interação e os bate papos pós aulas com professores e colegas. Os jogos de tabuleiro voltaram a ser o passatempo em família, como palavras cruzadas, igual como nos velhos tempos.

Essa parada brusca nos fez repensar os valores que importam, como por exemplo ao aprofundamento de nossas relações próximas e mais substantivas. Não senti falta de ir à tantos restaurantes e nem necessidade de fazer tantas tarefas.

Todos nós tivemos que inventar soluções e tornarmos criativos.

As aulas e consultas clínicas dependem de um consentimento dos dois lados e de aceitar a nova modalidade virtual. É preciso a disponibilidade para aceitarem fazer os encontros por telefone ou vídeo chamadas, para então, avaliarem os efeitos e as consequências. Contudo, ainda é tempo de ver e de compreender essas transformações. Mas é certo que o uso das tecnologias de comunicação abrirá uma nova forma de trabalho clínico e educacional e um campo de investigação que poderá continu-

ar depois. O encontro presencial não era antes visto como um problema em diversos tipos de atividades. Assim, se abriu um debate de psicanalistas e educadores sobre como ficará o ensino e os atendimentos. O momento de concluir poderá depois que sairmos desse furacão.

Espero que os efeitos dessa guerra mundial seja uma inversão dos valores consumistas, menos violência, menos discursos de ódio, mais amor, educação e a valorização dos relacionamentos.



Rosilene Ribas Cafieiro

60 DIAS

São 60 dias sem colocar os pés na calçada e o distanciamento social já passou por várias fases.

No primeiro mês, o choque com a realidade, a tristeza, falta de apetite, preocupação com os filhos, exaustão por ter que manter atenção na higienização de tudo que chega em casa, e no coração...

Noites mal dormidas.

E o tempo vai passando e o sono modifica, o apetite também, a rotina começa a ser necessária, alongamentos, atendimentos online, chamadas de vídeo, alguns planos adiados e sentimentos inutilizados.

60 dias sem andar por aí...

Olho o dia lindo de hoje pela janela, faço alguns planos, mas não tenho pressa.

Desaceleramos,

Distanciamos,

E continuamos...desejamos!



Priscila Cristina Gomes Drumond Silveira

Ellen Ingrid Souza Aragão

O adoecimento e, conseqüentemente, a hospitalização de um paciente gera um impacto tanto para quem é internado como para família. Portanto, entendemos que o adoecimento e, conseqüentemente, a possibilidade de morte ocasiona tanto no paciente e como na família uma desestabilização psíquica (Vieira & Marques, 2016).

Diante da pandemia do coronavírus, a situação torna-se mais agravante, pois estamos diante de um novo cenário. A OMS preconiza que o paciente ao ser internado com o diagnóstico da COVID-19 seja isolado para impedir o contágio da doença. Ou seja, o isolamento trata-se de uma separação das pessoas infectadas pelo vírus ou daquelas que apresentam sintomas característicos da doença, de indivíduos sadios (Ministério da Saúde, 2020).

Desse modo, a família é abruptamente afastada do paciente, os horários de visitas são suspensos, o que favorece para o aumento de sentimentos: angústia, desamparo e medo de não ver a mais o parente.

Para minimizar o impacto desses eventos estressores na saúde mental do paciente e de seu familiar, pensamos em promover algumas estratégias de intervenção, sendo elas: atendimentos aos familiares por telefone, envio de cartas por e-mail para os pacientes e as visitas virtuais. Nelas o paciente e a família man-

tem o contato atenuando os sentimentos de angústia, medo e desamparo presentes neste contexto de hospitalização.

A importância de disponibilizar um canal para as famílias e incentiva-los a escrever cartas, pode ser apresentada no relato a seguir:

Durante os atendimentos psicológicos para o paciente C. o pedido mais acalorado era por notícias de sua família. Seu maior anseio era compartilhado com a sua família: o contato perdido.

Assim surgiu a ideia de pedir as famílias que enviassem “cartas”. Para isto foi elaborado um manual de orientações sobre como e o que dizer ao paciente, de modo a evitar que as cartas provocassem eventos estressores. Os e-mails que foram impressos e entregues aos pacientes. O paciente C. fotografou todas as cartas que recebeu porque ele precisava descartá-las após a leitura em razão da contaminação. Ele repetia várias vezes que estava com medo de não poder mais ver sua esposa, seus pais e seu filho, também perguntava se seria intubado porque sentia muita falta de ar.

Outro recurso utilizado foram as videoconferências (visitas virtuais), para promover-las, primeiro buscamos saber as implicações da internação hospitalar para o paciente e sua família, bem como, conhecer as questões relacionadas ao seu cotidiano e história de vida. Elas são agendadas de acordo com a demanda do paciente, de sua família e da disponibilidade de recursos. A psicologia, geralmente, acompanha essas visitas virtuais com o objetivo de possibilitar um suporte emocional ao paciente e a família, caso necessitem. Elas são agendadas previamente através do contato por telefone com a família.

A primeira videochamada realizada por nossa equipe, promoveu uma experiência rica em afetos e trocas, tanto para a equi-

pe que utilizava um novo recurso, como para o paciente e sua família que vivenciaram a possibilidade de resgate do contato perdido pela internação.

Quando abrimos a janela do mundo para o paciente, através da tela do tablet, a primeira frase dita pelo paciente para sua filha foi: “Finalmente você me achou aqui, eu internei neste hospital tantas vezes e você nunca me abandonou”. O sr. F. de 83 anos acreditava que sua filha o teria abandonado no hospital por ele ter contraído uma doença perigosa. Sua filha enfrentava grave sentimento de culpa, mesmo enviando cartas diariamente, por e-mail, e informando estar acompanhando seu pai a distância. A mesma expressava durante os atendimentos psicológicos por telefone, sentir-se torturada pela culpa e pelo distanciamento físico. Enquanto se entreolhavam com lágrimas nos olhos, respiração ofegante, palavras atropeladas pelo delay, da conexão de internet, eles foram aos poucos acalmando, reconhecendo um ao outro e trocando o afeto de sempre, a confiança foi aos poucos sendo resgatada e depois daqueles poucos 15 minutos nós tínhamos uma família inteira de novo.

Observamos que na prática, para o paciente, esse espaço virtual possibilita uma reorganização psíquica, já que o contato com a família ameniza os sentimentos de solidão, angústia e medo. Além de tornar o ambiente hospitalar mais familiar e menos frio, impessoal e hostil. A presença da família durante o tratamento, mesmo que virtualmente, neste momento, produz muitos benefícios para o paciente, promovendo uma segurança emocional diante do enfrentamento da doença.

No entanto, é incontestável que a família só poderá fornecer suporte adequado as necessidades do paciente se eles os próprios tiverem as suas necessidades atendidas (Ismael, 2004). Por esta razão, torna-se tão importante favorecer um espaço de escuta para expressão e elaboração dos sentimentos experienciados.

Este espaço ocorre, frequentemente, quando agendamos com a família as videochamadas. Ele busca promover também um acolhimento à singularidade daquele familiar frente o momento vivenciado.

Além disso, para família, as visitas virtuais podem ser um importante dispositivo para favorecer o processo de elaboração do luto. A literatura aponta que em contexto de pandemia, a morte se torna mais próxima e súbita do que nos parâmetros de rotina. A morte repentina e inesperada é preditora considerada complicadora para elaboração do luto e pode gerar transtornos psicológicos importantes nos indivíduos que experienciam suas perdas neste contexto (Ministério da Saúde, 2020).

Por esta razão, Freud (1917/1996) salienta um dos aspectos importantes para elaboração do luto: o exame de realidade. O exame de realidade consiste na constatação da ausência do seu parente. É o momento em que a família se depara com a possível perda do seu ente querido. O autor assinala a importância do entrar em contato com os sentimentos que envolvem a perda de um ente querido, ou seja, é fundamental a família falar, chorar, manifestar os seus sentimentos e, participar do processo de adoecimento do seu ente querido, a fim de possibilitar o trabalho de elaboração do luto.

Podemos constatar, que o modo como cada um irá enfrentar, elaborar os sofrimentos e as perdas dependerá de seus recursos subjetivos, mas também se relacionará com o suporte e os dispositivos oferecido pelo profissional saúde.



Júlia Gomes da Silva Nascimento

Darckylene Alencar

Leticia Quadros

Larissa de Araujo

Beatriz Penna

RESUMINDO DISTÂNCIAS, REAFIRMANDO LAÇOS, TRANSFORMANDO ENCONTROS

Há diversas reportagens e textos afirmando como a pandemia do COVID-19, e as ações para contê-la, podem trazer um impacto psicológico. Sendo o Brasil um país de cultura afetuosa, onde beijos e abraços são bastantes comuns, sem dúvida o isolamento social afeta a saúde mental das pessoas. Ansiedade, estresse e tristeza são palavras comuns ouvidas nesse momento tão caótico e de tantas incertezas. No meio desse turbilhão de pensamentos, resolvemos trazer como tema a AMIZADE. Amizade que transforma e cuida, que se reinventa e descobre possibilidades de ser e estar junto. Amizade que transborda no meio do caos.

Como estudantes de psicologia estamos o tempo todo preocupadas com a saúde mental das pessoas, sobre como vão lidar e como estão lidando com tudo o que está acontecendo. Hoje resolvemos falar sobre como nós lidamos com esse momento, como ressignificamos nossos laços. Cinco meninas, de personalidades e gostos diferentes, mas com muito afeto em comum. Nós, que passamos cinco anos nos preparando para acolher o outro, nos vimos tendo que acolher a nós mesmas – nossos medos e inseguranças, nossas lágrimas e nossas risadas.

Não aprendemos na faculdade a fórmula para garantir a saúde mental - ainda bem! -, mas aprendemos a respeitar e acolher aquilo que nos atravessa. Apesar da correria da universidade, a cada dia íamos fortalecendo um pouquinho mais nossa relação. Como a vida não segue um curso linear, no momento em que nossos laços se tornavam cada vez mais firmes, veio a pandemia e o consequente isolamento social.

“Isolar”, palavra que pegou a todos de surpresa, que mudou tantos rumos e colocou em xeque algumas relações. Paradoxalmente, o isolar nos aproxima. Ao nos depararmos com o afastamento daqueles que amamos, a necessidade de querer estar perto aumentou ainda mais. Como saída a esse impasse, criamos nossos encontros virtuais às quintas-feiras, algo que com a correria do dia a dia, era impossível. Por uma tela criamos uma conexão única. Dividimos nossos medos, nossas angústias, traçamos planos para o futuro, compartilhamos amor. Pois o amor não é sobre estar presente com o outro, é sobre ser presente com o outro. Nessa oscilação entre ser e estar, descobrimos como somos melhores juntas. Somos melhores agora que cada uma tem um pouquinho da outra.

Esse momento difícil, foi também de livre expressão de cada uma. Pudemos refletir o que aprendemos, mas agora na prática. Palavras que anotamos freneticamente nos cadernos, invadiram nossa realidade. Passamos a lidar com o “aqui e agora”, e com os atravessamentos, deixando as expressões se cruzarem e se colocarem em uma videochamada. Descobrimos artistas e nos descobrimos artistas. Foram momentos de confissões, de abrir, não só o coração, mas as intimidades e manias. Não imaginamos - e nem queremos - como teria sido essa experiência sem ter ouvintes tão amorosas. Já nos conhecíamos, isso é fato, mas não tanto como agora. Quando a gente vê que nossas manias estão virando a mania das outras é que a gente percebe que está em comunhão, mesmo que de longe.

Compartilhamos receitas e gostos, rimos de coisas bobas e falamos sobre coisas sérias. Ficamos indignadas e aliviadas, colocamos em dia os assuntos que na universidade não tínhamos tempo, pois a hora passava rápido e precisávamos ir embora: “depois a gente se fala”. Não dava tempo de terminar a história.... Embora nos cruzássemos diversas vezes, tudo era muito acelerado.

O convite a desacelerar foi mundial. Descobrir os múltiplos tempos dentro do tempo. Regar os afetos que já haviam sido plantados. Entendemos esse momento como desafiador e também passível de muito sofrimento. Por outro lado, através de nós previamente atados, nós, as cinco estudantes de psicologia que viviam correndo entre uma aula e outra, mas sempre em tempo de dar uma risada ou tomar um café, pudemos transformar, pelo menos as quintas-feiras, em um momento de leveza.

De forma alguma nossa intenção é a de romantizar o isolamento. Não poderíamos deixar de estampar, porém, uma realidade que vivemos nesse tempo. O acolhimento sempre foi necessário nas mais diversas formas de relação. Estar perto de mulheres tão diferentes e tão parecidas poderia ser só mais um clichê de relatos de amizades, mas mudou nossas vidas. Como diria Caio Fernando de Abreu: “Pode parecer clichê, mas funciona. Vá por mim”. Vá por Caio, vá por nós, funciona mesmo!

Teve um dia, que de maneira muito espontânea, começamos a nos descrever uma para as outras, como nos vemos. Pense na chuva de amor dessa conversa! Foi tão bonito presenciar e participar disso, nos identificar com o que lemos e ouvimos sobre nós de várias formas de ver diferentes. Porque somos isso, um universo a cada olhar. Sem o tato, o olhar virou nossa única forma de conexão, e por meio dele que conseguimos acolher uma a outra. Ato esse que ouvimos à exaustão na faculdade, e praticamos com nossos pacientes no SPA - Serviço de Psico-

logia Aplicada -, mas que às vezes deixamos de lado quando se trata da gente. Durante a quarentena, tiramos esse verbo do papel e o colocamos em seu habitat natural: a ação.

Dos muitos significados que possui a palavra acolher, um, em particular, se revela curioso: agasalhar. O agasalho protege do frio, e, sendo assim, muito se assemelha com o tom das nossas conversas. As palavras aquecem o frio das incertezas e inseguranças muito particulares desse tempo, não atravessam as fronteiras, penetram, e, assim, tocam, sem ser preciso que os corpos estejam em contato, porque se encostam as almas.

Esse texto foi escrito a dez mãos, cinco corações e almas que transcendem o isolamento social, porque de certo, todas às vezes que nos encontramos através das telas dos nossos aparelhos eletrônicos, nossas almas se reúnem em festa. Alegria e amor que transpassam para o nosso corpo físico e nos dão energia para enfrentar mais um dia, mais uma semana, mais um mês sem nos vermos. Entre as inúmeras incertezas que o contexto atual nos traz, prevalece como certeza a potência dos laços que nos unem.



Deonicio dos Santos Benvindo

PANDEMIA DA COVID-19 - O IMPACTO NA SAÚDE MENTAL E REPRESENTAÇÕES SOCIAIS

Introdução

Tecnologia e saúde mental - o sentido da vida na era do espetáculo. Esse era o tema de um projeto de Café Filosófico que estávamos desenvolvendo com alunos do Ensino Médio da Rede Estadual no início de fevereiro e seria realizado por etapas até a sua culminância no mês de abril. Tratava-se de uma atividade pedagógica, visando reflexões sobre como o excesso de permanência no mundo virtual tornou-se um vício e com repercussões na vida mental. Com a suspensão das aulas presenciais, a discussão centrou-se sobre o impacto do isolamento social na saúde mental numa era na qual, segundo Debord (1997), a relação social é mediatizada por imagens. E sabemos também por laços frágeis na convivência.

E nossas reflexões foram para além dos muros da escola diante de um fenômeno de escala mundial e que alterou significativamente a dinâmica social de todos os países. É óbvio, o impacto do seu poder na saúde mental e as manifestações sociais de experiências de sofrimento psíquico. Presenciamos uma ancoragem de termos da ciência psicológica junto às camadas populares para expressá-los: depressão, ansiedade, saúde mental, terapia.

Este artigo está estruturado em duas seções, além da introdução e considerações finais. Na primeira, apresenta-se o contexto

histórico e fundamentação teórica. Na segunda, seção, a relação sofrimento psíquico e suas representações sociais na pandemia.

I. Contexto histórico e fundamentação teórica

Na década de 80, a distância dos pobres em relação aos processos psicoterapêuticos instigava-nos como acadêmico de psicologia diante de graves fatores de desgaste emocional ou estresse ligados às condições materiais adversas. Não obstante, revelava-se a distância em que estavam de constituírem alvo do instrumento terapêutico da psicologia que, dentre as áreas de atuação, privilegiou a Clínica: “engloba as atividades de psicoterapia e/ou psicodiagnóstico exercidas em consultórios particulares por profissionais liberais, tendo um enfoque teórico-técnico intraindividual” (Ferreira Neto, 2004:82). Sugere-nos que aspectos econômicos e culturais dificultaram uma maior universalização dos pobres à psicologia no Brasil.

Há vinte anos, investigamos como duas comunidades representavam o sofrimento psíquico advindo das condições materiais adversas na nossa Dissertação de Mestrado em Psicologia Social com o título: Sofrimento Psíquico e suas Representações Sociais em Comunidades Carentes na qual, num estudo comparativo entre uma comunidade urbana e outra rural, levantamos cinco categorias na qual aquele sofrimento era representado e nessa ordem: tristeza, nervosismo, angustia, depressão e preocupação. E como alternativas terapêuticas no enfrentamento lançavam mão como recursos: o Religioso e a Amizade (desabafo com o amigo).

Inspirando-se em Jodelet (1986), o terreno onde está cada comunidade, como “microsociedade, delimita geograficamente, estruturalmente e funcionalmente” pelas condições adversas da vida material, nos oferece a possibilidade de investigar o conjunto de relações sociais e de representações relativas ao sofrimento psíquico provocado pela adversidade, além disso a

autoavaliação e a avaliação alheia, o estado de saúde e doença, os recursos da ciência e os profissionais para tratá-lo, as formas de lidar com esse sofrimento.

II. Sofrimento Psíquico e suas representações Sociais advindas da pandemia

Inspirado neste estudo e foco no contexto da pandemia, nossas reflexões e olhar voltaram-se novamente para as periferias e nos perguntávamos: quais as representações sociais teríamos para o sofrimento psíquico advindo das preocupações com a Covid-19 e que recursos os pobres lançariam para enfrentá-las? Diante de números crescente de vítimas fatais da doença pelo mundo e no Brasil, o medo tem sido a mais evidente das manifestações sociais de sofrimento. Estamos frágeis e vulneráveis, independente do gênero, etnia, credo e condição social. Além disso, a exigência do isolamento social e outras medidas sociais e sanitárias potencializaram outras manifestações de sofrimento psíquico, tais como: ansiedade, depressão, estresse, entre outras.

Levando em consideração a nossa estrutura social pós escravidão e ainda com sinais fortes no Brasil, a tendência é que haja uma incidência nefasta maior da pandemia nas periferias das cidades brasileiras e com expressivo número de vítimas entre os negros. Dores e sentimentos advindos desse drama social que investigamos em trabalhos anteriores, Benvindo (2003, 2016).

Considerações finais

Obviamente, todo o foco e orientações do Sistema Único de Saúde (SUS) está voltado para o enfrentamento da Covid-19. Porém, temos uma “pandemia” oculta na saúde mental: novos sofrimentos psíquicos associados a essa doença e suas implicações na vida pessoal e social. Assim como o retorno à rotina cotidiana pode potencializar outros sentimentos e respostas emocionais após o isolamento social.

Ao mesmo tempo, é real a falta de um projeto de saúde pública de atenção à saúde mental durante a pandemia que tem a perspectiva num futuro com incertezas no pós pandemia. Tomemos como exemplo os profissionais da saúde da linha de frente da crise e tudo que testemunham com os colegas e pacientes. Mas não só eles, os idosos, as crianças e adolescentes impossibilitados de frequentarem a escola, os coveiros, entre outros grupos. A verdade é que há uma demanda potencial e as autoridades da saúde terão que atender.

REFERÊNCIAS

BENVINDO, Deonício dos Santos (2000) Sofrimento Psíquico e suas Rebentações Sociais em Comunidades Carentes. Instituto de Psicologia da Universidade do Estado do Rio de Janeiro - (UERJ) (Dissertação de Mestrado)

_____Alternativas Terapêuticas do Sofrimento Psíquico no Contexto Cultural dos pobres: o Religioso e a Amizade. Revista Rhema, v7, nº 25, 2001

_____Reflexões introdutórias do Sofrimento Social do Ser Negro no Brasil - racismo, desigualdades e ações afirmativas. IN: Anais do 4º Encontro Internacional de Política Social e 11º Encontro Nacional de Política Social, Ufes, 2016

DEBORD, Guy (1997). A Sociedade do Espetáculo. Rio de Janeiro: Contraponto

FERREIRA-NETO, João Leite (2004) A Formação do psicólogo, Clínica, social e mercado. São Paulo: Escuta, 2004, Belo Horizonte: Fumec/FCH, 2004

JODELET, Denise (1986) Fou et folie dans um milieu rural français: une approche monographique. IN W. DOISE & PALMONARI (ORGS). L'Etude des Representations Sociales. Neuchâtel: Delachayx et Biestlé, 171-192

MOSCOVICI, Serge (1978) A Representação da Psicanálise. Rio de Janeiro: Zahar



Maria Aline Moreira de Oliveira Constantino

PSICOTERAPIA NA PANDEMIA- A REINVENÇÃO DO CUIDADO

As tecnologias e dispositivos não funcionam sozinhos. O atendimento a distância, realizado durante a pandemia de Covid-19, requer uma valorização do processo de humanização. Até a escolha do instrumento tecnológico de comunicação é algo que precisa ser escolhido com zelo e cuidado.

Não estamos mais na privacidade do nosso consultório onde os pacientes sentem que podem expressas e comunicar tudo -ou quase tudo- sem a preocupação de que terceiros possam acessar suas particularidades e sentimentos mais profundos. Agora é cada uma na sua casa. E que casa é essa? Será possível conseguir aquele lugar privativo, aquele “cantinho secreto”? Onde encontrar o espaço ideal para falar das angustias, aflições, inseguranças?

Telefone? Áudio? Vídeo? Mensagem de whatsapp? Todas essas possibilidades passam a ser ferramentas de atendimentos possíveis, dentro dessa nova clínica pandêmica.

Vivemos um momento em que do dia para noite nossas vidas foram alteradas sem previsão de retorno ao estado inicial. Diante do inesperado e do grande risco da ameaça do invisível, a sensação é de desamparo diante da própria morte e possível perda das pessoas necessárias à nossa sobrevivência afetiva.

Trata-se de uma circunstância especial que traz à tona sentimentos de medo, insegurança, repulsa, negação; ou um estado de sensibilidade, transformando o que era familiar em assustador, com o qual não se sabe lidar.

Nesse cenário de situação extrema, se dá a atuação do profissional da psicologia na busca de acolher essa sensação de desamparo, cuidando delicadamente dessas incertezas e acompanhando esse processo de vivência e experiência dos sujeitos.

A atuação do profissional de saúde em especial do psicólogo é uma atividade relacional e implica em cuidar do outro. Quando falamos em cuidar nos referimos em zelar, acolher, orientar, responsabilizar-se. Mas como atuar como agente de mudança e equilíbrio emocional, quando nós mesmos, profissionais de saúde mental, também vivenciamos os impactos e efeitos dessa pandemia? Como delimitar quais são nossos medos e quais são os medos dos pacientes? Qual a maneira correta de conduzir o processo terapêutico nesse novo cenário?

Eu não tenho essas respostas e não acredito que alguém as tenha. Penso que esse novo fazer da psicoterapia seja uma relação em construção, um processo de aprendizado diário de como lidar com o sofrimento emocional e a vulnerabilidade psicológica, em meio a uma realidade totalmente nova.



Alice de Marchi Pereira de Souza

FRESTAS

A luz já se esgueira pelas frestas da cortina. Cortina esta pela qual nosso filho João, com seis semanas e meia de vida, está apaixonado há dias, para a desgraça de nossas poucas horas de descanso. Trata-se do que especialistas chamam de um salto de desenvolvimento, no qual bebês adquirem novas habilidades e isto os assusta, afetando humor e sono. Deve ser seis da manhã.

O que vem à cabeça é inusitado e nada tem a ver com João. Gonzalo. Um nome do qual estou tentando lembrar há uma semana. O simpático guia turístico local que levou minha irmã e eu para os lugares por onde passou Che Guevara nos seus últimos momentos de vida, na Bolívia profunda.

Coisas da quarentena: o tempo vira uma pasta contínua. Os dias se arrastam ao mesmo tempo em que de repente damos-nos conta de que estamos na metade do ano. Noventena. A memória é ativada de modo esdrúxulo. Esqueço do que disse ontem para meu companheiro e lembro de Gonzalo assim, sem mais. Surrealidade. Ela está no feed de notícias sobre este país, que já ultrapassaram todos os absurdos imagináveis. Ela está nas horas noturnas, picotadas, que impedem que eu ultrapasse o sono REM, povoado de sonhos insólitos.

Apanho o celular ao lado da garrafa com chá de camomila (vã tentativa de passar um calmante natural pelo leite) e digito no Google “ruta del Che Bolivia Gonzalo”. Lá está ele, um

dos apenas dois guias turísticos autorizados de Vallegrande, cidadezinha onde Che foi exibido morto para o mundo. Entro no Instagram para responder à minha irmã, a fim de cumprir a promessa de que resgataria o nome daquele personagem de nossa viagem em 2018. Ali estavam imagens nossas na precaríssima escolinha onde executaram o revolucionário, na qual deixei um bilhete para ele e para Marielle. “Vocês são semente”. Prometera também procurar fotos do hotelzinho fantasma onde ficamos hospedadas... onde estarão?

Deslizo o dedo pela minha página de perfil para procurar e começa uma viagem - surreal. Tropeço o olho em uma foto de protestos “fora Cunha”, com duas menininhas, hoje tão crescidas, e seus cartazes de indignação na Cinelândia. Uma praia no Ceará é cenário para um jegue, e a lembrança de um dia em que conspiramos entre amigos psi, sob um brilho de cachaça, a invenção de um encontro de psicologia com a nossa cara. A viagem a Cuba, peles bronzeadas posando numa laje. Minha amiga, grávida, sem saber que pariria dois dias depois. Minha mãe me visitando no Rio, uma caipirinha na mão. Eu visitando minha irmã em São Paulo, uma longneck na mão. Uma professora e eu brindando à universidade pública, chopes nas mãos. Um café na mesa de um lugar charmoso. Uma mesa de bar com pessoas charmosas. Um dia de lemanjá, a água do mar cristalina. Meu pai e eu em frente ao estádio. Meu sobrinho descabelado, na sala, um violão no colo, ainda sem imaginar que teria ciúme do primo. Minha avó e seu aniversário de 90 anos, uma torta coberta de merengue em primeiro plano, ainda sem sabermos que ela partiria em breve. O dia de ensaio de uma banda de amigos que não sabíamos que se desfaria. Um bloco de carnaval feminista que inventamos e que nunca mais desfilaria. Um bloco de carnaval que não acabava nunca, sem sabermos que seria o último ano com aquela energia. Um trio de amigos grudados que se diluiu. Um casal que se separou. Uma postagem fazendo campanha para Marielle, então candidata a vereadora, dizendo “um sonho”.

Sorrisos, beijos, paisagens, abraços, cervejas, outras máscaras (de carnaval, de protesto, de anonimato). Tudo antes da pandemia. Antes da quarentena. Antes do puerpério. Antes da crise política em sua versão mais deletéria. Antes de distanciamentos e separações. Antes do ódio alastrado. Antes de tribunais de Facebook. Antes de mortes doloridas.

Sabemos aonde estamos indo? Vale cada rompimento? Prezamos o suficiente cada vida? Valeria saber antes do fim de cada coisa? Não encontrei a foto do hotelzinho da Bolívia.

Formiga pelo corpo uma irresistível nostalgia amalgamada com melancolia, e, deitada, quase sucumbo ao clichê deprê, pensando no pesadelo que vivemos, talvez potencializado pela madrugada insone e cheiro de leite azedo desses 60 dias puérreros. É quando o corpinho diminuto largado sobre o meu peito se movimenta. E volta a dormir. Completamente alheio a tudo o que foi vivido antes dele.

Eis que o que era catálogo de cenas felizes perdidas se transforma em álbum de cartões postais: distribuo as fotos para cada um/a que esteve naqueles momentos, com pequenas mensagens. "Saudade". "Nos divertimos, não?". "Esse dia foi lindo". E, por fim: "Gonzalo. Era mesmo este o nome do nosso guia em Vallegrande."

O que estará fazendo Gonzalo hoje? O que estarão fazendo as pessoas das fotos? Como se sentem?

João desperta de vez, performando sua longa coreografia de espreguiçamento. Mama taurinamente, como se não houvesse amanhã. Ele não sabe que estamos em isolamento ou que há uma pandemia. Provavelmente não conhecerá Gonzalo, mas lhe contarei tudo sobre Che e sobre Marielle, sonhos e sementes. E sobre as histórias e pessoas naquelas fotos. Satisfeito, ele fixa o olhar na cortina contornada pela iluminação

agora mais forte. Chega a voltar seus pouco mais de quatro quilos naquela direção. Explora todos os cantos da imagem, simplíssima, com os olhos vivos. Não lhe interessa tanto a vista que está por trás, e sim esse imenso retângulo de luz e sombra, uma quase não-imagem.

E então ele sorri. Um riso largo e faceiro de quem está conseguindo enxergar, a partir de agora, mais do que um palmo à sua frente. É esta a habilidade adquirida nesta semana. Eu choro. Tento tirar uma foto dele para quem sabe, postar no Instagram. Tem sido esse chumisquinho o meu mais novo álbum de cartões postais. Mas a imagem é muito escura. Certos momentos não são instagramáveis.

Torço para que o salto de desenvolvimento tenha por fim se completado. Especialistas dizem que depois desses dias e noites surreais, é só alegria.



Anita de Souza Coutinho

ELES NÃO QUEREM – ELES NEGAM

Quando chegou a notícia da necessidade de que todos nós ficassemos em casa para nos mantermos protegidos do novo vírus que assolava o mundo, parecia que havia exagero nas recomendações. Havia pouca informação e, do pouco que se sabia, tudo era confuso. Algo grave estava acontecendo no mundo, mas não era aqui. Assim pensava o brasileiro médio.

A quarentena foi se instalando em poucos dias e subitamente toda a ameaça que já pairava há meses pesou sobre nossas rotinas, fechando lojas e lugares. Sair à rua seria risco de vida, ameaçando-se as outras pessoas de contaminação. Tudo ficou muito grave de repente e, por um momento, cogitei que veria a população unida novamente, a humanidade se cuidando mutuamente; a solidariedade viria.

A TV mostrava obsessivamente informações sobre a pandemia, que ceifava vidas em outros países, na iminência de que aqui também levasse milhares; havia tensão nas falas e nos silêncios. O que iria acontecer com o mundo? Falava-se em teorias de Terceira Guerra Mundial, apocalipse ou, simplesmente, mais um exagero da mídia.

O estado de alerta começou a se instalar, estava um momento delicado psicologicamente: como iríamos manter o controle de algo que parecia já estar incontrolável? Muitos foram estudar melhor do que se tratava, outros foram construir suas próprias teorias e versões daquilo tudo, como se pode esperar da

humanidade desde sempre. Para tudo, há muitas versões dos fatos, mas versões são apenas versões.

Meus atendimentos ecoavam o contexto. Os pacientes se adaptaram com relativa facilidade à nova forma de fazer as sessões. Agora éramos projeções em telas e monitores, dependentes da boa sorte de uma conexão forte de internet. A fala, às vezes, ficava robótica, mas os sentimentos comunicados e as feições foram das mais humanas que já vi. Percebi que, a partir daquele momento, havia uma abertura de sentido, que as pessoas estavam confiando, lançando-se ao que tinham de ferramentas disponíveis, e permitiram-se sinceridade como fazíamos dias antes no consultório, frente a frente.

Para mim, estava sendo uma experiência engrandecedora. Como profissional, atuando pelo Existencialismo, tive o privilégio de ver que as pessoas que eu já acompanhava estavam assimilando e lidando com o que se instalava no mundo e em suas vidas pessoais. Também, através delas, comecei a ouvir queixas e angústias por causa de pessoas próximas que desdenhavam da situação. Estas não falavam apenas suas versões, elas afirmavam que nada estava acontecendo e agiam tal qual, assustando, afrontando e, muitas vezes, desrespeitando até o luto do outro. Era o que eu começava a ouvir.

Com o passar das semanas e a piora da situação no país, recebi indicação de alguns pacientes. Começar atendimento apenas online seria um grande desafio. A princípio, neguei; mesmo já atuando na clínica há 15 anos titubeei. Contudo, alguns pedidos foram para que eu atendesse profissionais da saúde e, dada essa especificidade, ousei tentar. Não ia conseguir ficar apenas no que já estava funcionando em relativa harmonia, sem sequer me expor a tentar ser parte do que estava acontecendo. Aceitei entrar na roda-viva do ambiente da saúde, consecutiva e indiretamente, na pandemia.

Abrir espaço para a fala desses novos pacientes que vinham da tal “linha de frente” era aceitar saber de um universo perverso, muito diferente do anterior, vindo da segurança dos que cumpriam a quarentena. Agora vinham as vozes dos que sofriam de terceiros – desrespeito, impotência e dúvidas. Eram pessoas que estavam expostas ao risco do vírus, mas toparam com o pior: a ignorância e a necessidade de mantê-la. Falavam das dificuldades de diálogo com pacientes e com seus parentes, da falta de educação de quem procurava atendimento, da desconsideração “dos outros” aos seus trabalhos, plantões infinitos, desgastes físicos e mentais. Falavam da solidão dentro de casa, porque mesmo quem podia voltar, estava ilhado sob custódia do vírus e de suas mazelas. Queixavam-se doídos de verem pessoas ainda perambulando na rua. Cada um exposto significava mais trabalho e risco de vida para eles.

Ao longo dos meses, fui sendo apresentada a estes que ganharam o nome de negacionistas. Pessoas anticiência, com um discurso elaborado, mas anacrônico. Quem eram essas pessoas que estavam tirando o sono dos pacientes, atijando fobias, delírios e angústias? As pessoas se queixavam, denunciavam, me perguntavam: “Por quê?”. E a mim só cabia ouvir, acolher, trabalhar.

A mim também estavam tirando o sono. Também estava difícil me situar em um contexto que, embora tão contemporâneo, se mostrava tão obscurantista. Angustiava-me conhecer o que explicavam sobre a pandemia. Falavam teorias rasas sobre conspiração, dinheiro, perseguição, Deus, distorcendo e relativizando o triste e grave cenário de milhares de mortes no Brasil.

Eu, que estava disposta a ouvir e receber versões sobre a pandemia, deparei-me com algo maior e pior. A crença fervorosa na banalização do risco de morte que estávamos vivendo e o incentivo para que não houvesse cooperação nos cuidados contra o novo Coronavírus.

O país abria as portas do comércio, naturalizando as mortes como dano colateral. Os profissionais da saúde que eu tinha começado a acompanhar não se referiam aos que pediram socorro e orientação, mas aos que não queriam colaborar. Os que negam pesquisas e estudos, como se fossem elaboradas transações para destruir seus interesses particulares. As mesmas pessoas que, por estarem se expondo nas ruas sem máscaras nem cuidados, adoeciam e buscavam socorro exatamente daqueles a quem tento dar suporte psicológico para continuarem lá. São estas pessoas que se alienaram que estão sendo tema de sessões em praticamente todos os atendimentos. Representando medo e raiva. Ameaçam igual ao Covid-19.

Exatamente agora, ainda é junho de 2020 e perdemos mais de 55 mil vidas. Negacionistas dizem: "E daí?!". Pior do que levantar apenas uma versão diferente dos fatos é os distorcer, é incentivar que outros ponham suas vidas em risco por causa da versão de quem não quer se importar. Eles não se importam. Eles não querem.

Na Psicologia, ofereço ajudar. Eles não querem.

Não sei dizer: "E daí." Isso eu não quero.

