# Saúde Mental em Tempos de Pandemia

*Mental health in times of pandemic*
*Salud mental en tiempos de pandemia*

Maria Regina Bortolini e Jociane Gatto Coutinho
Retextualização: Ana Flávia Ramos Rodrigues

09.06.2020

**Jociane Gatto Coutinho**
Psicóloga clínica e hospitalar, coordenadora das equipes de psicologia do Hospital Santa Teresa e Hospital Unimed, Diretora Presidente da Unifop (cooperativa de trabalho de saúde e reabilitação), Mestranda em Bioética na Fundação ibero-americana

**Maria Regina Bortolini**
Antropóloga, com pós doutoramento em Psicologia Social na Universidad Nacional de Quilmes - Buenos Aires/Argentina, coordena o Laboratório de Estudos em Representações Sociais e Saúde - LERS.

**Maria Regina Bortolini:** Boa Noite pessoal! Esse seminário está sendo organizado pelo laboratório de estudos em representações sociais e saúde, que toma como campo de pesquisas as questões relacionadas ao imaginário social, ao conjunto de crenças, valores e saberes de senso comum e como eles orientam nossas ações, influi na constituição das nossas identidades e também nas práticas de saúde. O tema desse seminário é a saúde mental na pandemia e a gente queria tocar em alguns pontos em especial. Nós sabemos que estamos vivendo um momento de muita tensão em meio a uma pandemia, uma situação que exige de todos nós constante adaptação ao novo cenário que se coloca. Sabemos também que, freqüentemente, quando estão em uma situação de crise, as pessoas podem apresentar alguns sintomas psicológicos. Dessa forma, a primeira coisa que a se falar é sobre esses sintomas. Que sintomas psicológicos são esperados em situações de crise? Como podemos diferenciar os sintomas que são comuns dos patológicos? Quando se faz necessário buscar ajuda?

**Jociane Gatto Coutinho:** Eu já tenho uma estrada longa com a psicologia, estou formada há mais de 25 anos e desses, boa parte, eu me dediquei a trabalhar em hospital, e esse momento de pandemia me mostrou que é ali que eu gosto de estar. A minha atuação hoje dentro do hospital está focada no CTI Covid.

Em termos gerais, você introduziu muito bem, estamos numa situação de crise e toda situação de crise desperta reações psíquicas e emocionais. Essa reação, em parte, depende dos recursos que temos. Recursos internos; recursos emocionais – se eu tenho alguma patologia pré existente, alguma doença psíquica – e recursos concretos, de um suporte social efetivo. A pandemia atravessou nossas vidas e chegou de surpresa, pois mesmo que tivéssemos um dimensionamento pelo que a Itália vinha passando - um país que foi muito transparente com os números, o país que mais testou - ainda

assim nós víamos aquilo como algo muito distante. Quando chegou no Brasil, chegou rápido, mas o isolamento social foi um corte para essa situação. O isolamento social começou precocemente, começou muito antes de ter um avanço dos casos, nós começamos muito bem, entramos muito bem no controle da pandemia. Mas ao mesmo tempo esse isolamento repentino nos pegou de surpresa, e se a gente estivesse tendo essa conversa no dia 9 de março, nós não imaginaríamos um isolamento social acontecendo na semana seguinte. Ainda que São Paulo já estivesse com alguns casos, nós não esperávamos esse início de isolamento para a próxima semana. Nós fomos pegos de surpresa e tivemos que nos adaptar rapidamente a isso.

As duas primeiras semanas de isolamento foram muito tensas, foi um período muito difícil. As pessoas com muita ansiedade, com muita irritabilidade, protocolos novos a toda hora. Nós tivemos que nos adaptar às mudanças de uma maneira muito brusca. Todo mundo muito tenso, se questionando se viveríamos o que a Itália viveu. E eu acho que nós não vivemos o que a Itália viveu, porque nós temos o SUS, com todas as críticas que possam ser feitas, eu acredito que qualquer pessoa no meio da saúde vai corroborar com isso. Eu que sou da área da psicologia, nesse momento, meu maior temor era viver um período em que nós precisássemos comunicar vários óbitos no mesmo dia, em que as pessoas estivessem morrendo num volume que a gente não conseguisse acolher minimamente essas famílias.

Nós nos organizamos, nos estruturamos, nos amparamos, por que vimos o percurso de outros países, a gente sabia o caminho que eles tinham seguido, sabíamos, minimamente, o que tinha dado certo e o que tinha dado errado. Muitas pesquisas já estavam surgindo, e isso nos deu um amparo.

**Maria Regina Bortolini:** Eu tenho um apreço por essas instituições públicas, o SUS e a Fiocruz. Eu acredito que eles tenham tido um papel fundamental no nosso enfrentamento à pandemia, na produção de conhecimento e na disseminação de conhecimento. A Fiocruz tem feito uma série de cursos online para auxiliar nesse enfrentamento à pandemia. E o fato de termos um sistema do tamanho do SUS, um sistema estruturado, sem dúvida nenhuma, facilita muito a ter uma política de enfrentamento a uma pandemia. E que bom que temos! É importante pontuar isso, é importante lembrar nesses momentos, que trazem dificuldades e desafios, mas também trazem uma oportunidade de reconhecer o valor dos nossos bens públicos.

**Jociane Gatto:** O hospital em que eu trabalho tem parceria com o SUS, então vou falar da realidade que eu vivo. O atendimento que é dado pro paciente particular, pro paciente de convenio e pro paciente SUS é igual. Se houver diferença, é uma nuance ou outra em cima de algum procedimento que um convênio autoriza e que porventura o SUS não autoriza, mas a assistência prestada é de forma igual e isso tem que servir pra trazer segurança para a população. Porque a segurança é um dos fatores de proteção psíquica, quanto mais insegura eu estiver, mais medo eu sinto e mais reativa ao estresse eu vou estar. Então, dentre as reações que a gente normalmente tem numa situação de

crise, na qual a pandemia se encontra, muitas são reações agudas ao estresse, num estresse que pode ser normal, e que nessa situação, um estresse que está sendo prolongado.

Dentro dos três primeiros meses de pandemia é esperado reações agudas ao estresse, alterações no sono, alterações de apetite, um aumento no consumo de bebidas alcoólicas, um aumento no consumo do tabaco. Pode ter irritabilidade, situações de conflito, as vezes dentro de uma equipe de trabalho. Nós temos momentos, não quer dizer que isso fique constante, em que estamos mal humorados, mais irritáveis, menos pacientes, e ao longo desse período aí de confinamento esses momentos são esperados.

A permanência desses sintomas ou a continuidade desses sintomas pode fazer com que a gente ligue um sinal de alerta. Se eu tenho uma permanência dessa irritabilidade, se eu começo a reagir de forma agressiva mais frequentemente, se eu estou me isolando, se eu tenho uma dificuldade de socializar, isso pode me sinalizar que alguma coisa está acontecendo, fora do que é esperado dentro dessa situação da pandemia, dentro desse estresse que estamos vivendo e do esperado numa reação aguda. Nesse caso devemos lançar mão de alguns cuidados, algumas medidas protetivas, nem tudo vai ter que caminhar para um profissional. Nós podemos nos dar pequenas doses de prazer, trazer leveza, não ficar focado apenas nas noticias ruins, por que isso vai aumentar o meu estresse, isso é comprovado. A gente tem que se informar sim, mas duas vezes ao dia, no máximo, e buscar outro tipo de entretenimento.

É importante dosar que tipo de informação estou trazendo para mim e tentar contrapor isso com músicas, desenho animado, com jogos em família, com lazer. Hoje o virtual pode ajudar nesse processo, pode não ser o ideal, mas é o que temos como possível neste momento. Podemos sentir o carinho, sentir a preocupação, sentir o amor das pessoas, mesmo à distância. Então o que eu busque as pessoas que eu tenho de referência, que eu tenho afeto, mesmo que virtualmente. Dentro do recurso de cada um, nós temos que procurar fazer coisas que nos dêem prazer, que nos preencham afetivamente, que nos tirem de um caminho ruim, de um caminho de sofrimento.

Como está postergando este período de isolamento esse estresse está ficando crônico. Agora começamos a nos deparar com uma fragilidade emocional maior. Estávamos programados para um ou dois meses de isolamento, agora estamos no terceiro mês e apesar da flexibilização e da tentativa de retomada, o inimigo ainda está lá fora.

Estamos num momento em que temos discursos antagônicos das autoridades, não é apenas um desencontro de informação. Isso faz com que a população não saiba a quem seguir e isso gera insegurança. E como eu já disse antes, a segurança é um fator protetivo e se eu não tenho informações precisas, se as autoridades me passam informações conflituosas, isso gera insegurança,

isso gera medo, isso gera um sentimento de desamparo e isso aumenta o meu risco de uma reação mais exacerbada nesse momento.

**Maria Regina Bortolini:** Em alguma medida, essa situação de crise faz destacar as contradições que já estão postas no território onde ela se desenvolve. Isso pode ser tanto do ponto de vista individual, já que é mais "fácil", enfrentarmos uma crise quando temos recursos internos; quanto em termos de uma cidade, estado ou um país. Se o país está em suas condições ideais, do ponto de vista de suas condições de sociabilidade, de organização social e de infraestrutura, ele tem também melhores recursos pra enfrentar uma situação de crise. Ao mesmo tempo, se ele está vivendo uma série de conflitos internos, se já enfrenta uma série de problemas de ordem econômica – no nosso caso, uma parcela grande da população em condição de pobreza e enfrentando uma condição de trabalho precarizada – a crise vai agravar ainda mais esse cenário, e é mais difícil enfrentar uma crise quando temos uma condição dessa.

**Jociane Gatto:** A pandemia mostrou as nossas mazelas, sejam elas sociais, sanitárias, emocionais e governamentais inclusive. A gente entrou muito bem no enfrentamento dessa pandemia, mas em algum momento a coisa se perdeu, e as medidas de isolamento foram ficando muito difíceis de serem sustentadas. Mesmo antes de termos um plano de retomada, já tinha um afrouxamento desse isolamento. Então, se a gente tivesse conseguido se organizar, fiscalizando, fazendo uma testagem efetiva, num número suficiente para detectar precocemente alguns casos de contaminação, também teriam sido medidas importantes.

O que temos hoje é um prolongamento dessa crise, porque mesmo com essa tentativa de retomada, é esperado que vá haver um aumento nos números de casos. Então quem puder deve continuar em casa, a flexibilização não é um salvo-conduto. Dessa forma, a gente espera que daqui a vinte dias nós vejamos o reflexo dessa flexibilização, então veremos a necessidade do isolamento social.

**Maria Regina Bortolini:** As pessoas também, depois de muito tempo confinados, podem começar a criar mecanismo de negação para esta situação, e começam a sair, começam a fazer coisas que não são as mais recomendáveis, pelo cansaço mesmo.

**Jociane Gatto:** Elizabeth Kübler-Ross foi uma estudiosa que trouxe esses conceitos em relação aos processos de luto. Ela fala do mecanismo de negação, a forma de enfrentamento, no inicio você reage com negação, você reage com raiva ou revolta, você reage com depressão e no final você reage com uma compreensão. Mas é preciso entender que esses momentos não são assim tão lineares – primeiro negação, depois da raiva, depois da depressão, depois a elaboração – nós oscilamos entre esses mecanismos. A negação é um mecanismo natural e esperado, e se desmonta conforme eu vou lidando com aquela realidade, eu vou adquirindo conhecimentos, eu vou conhecendo esse terreno. Por isso precisamos de transparência e clareza nos números de casos,

porque eu dimensionar essa realidade me ajuda a combater esse mecanismo de negação que é natural do psiquismo.

É importante diferenciar a negação de negacionismo. O negacionismo possui um mecanismo diferente, é uma luta, a pessoa não quer acreditar. É um quadro um pouco pior, porque isso eu estou negando irracionalmente, a pessoa não tem tempo para discussão, está presa naquela verdade, ela não quer enxergar outra realidade e você não consegue nem argumentar.

**Maria Regina Bortolini:** A pessoa cria uma realidade paralela, porque negar a pandemia, no caso brasileiro em especial – com uma morte por minuto – é criar uma realidade. E a pessoa pode se ancorar nessa realidade paralela, porque esse negacionismo é um mecanismo que traz alguma segurança, porque se eu nego a gravidade da pandemia, diminui o peso desse fator estressor na minha vida. E isso, em alguma medida, é confortante. Mas esse negacionismo não é saudável, porque como o inimigo tá lá fora, a pessoa acaba assumindo um comportamento de risco para si e para o próximo.

Pra superar a dor gente precisa enfrentá-la. Esse processo de enfrentamento dói, mas ao mesmo tempo é necessário inclusive para gente crescer a partir dessa dor, equacionar melhor os nossos recursos psicológicos pra enfrentar de forma madura essa situação.

Essa situação é também uma oportunidade de desenvolvermos a nossa criatividade e outras sensibilidades. Novas formas de demonstrar afeto, preocupação com o outro, que não seja simplesmente através da fala. Por exemplo, eu tenho uma filha médica e a preocupação com ela dentro do hospital é um fator estressor para mim. Em algum momento eu me dei conta de que não adiantava eu ficar estressada com isso, então eu tinha que encontrar um mecanismo de ressignificar isso, então agora sempre que eu acordo cedo eu mando uma mensagem, ou uma música, algo que é a expressão do amor que eu tenho por ela. E ela me relatou que em vários momentos isso foi muito importante para ela. Então, isso é uma coisa que podemos fazer no dia-a-dia das nossas interações, uma rede de apoio mutuo.

**Jociane Gatto:** A gente pode se fazer presente de várias maneiras. No dia das mães, por exemplo, eu acordei com flores, e um bolo de feliz dia das mães e um cartão. Inicialmente eu achei que era dos meus filhos, mas era de uma sobrinha, que é muito próxima a mim. A gente sempre passa o dia das mães juntas, e como nesse ano não pudemos comemorar, ela se fez presente dessa maneira, que foi uma grata surpresa.

Todo mundo vinha numa aceleração e a pandemia nos desacelerou. A gente consegue perceber mais os outros _ claro que isso depende também de recursos de cada um. Mas eu acho que é um aprendizado que estamos tendo, de olhar e pensar nas pessoas mais do que a gente fazia antes. As

coisas perderam completamente o valor nessa história, o carro tá na garagem, as roupas boas estão dentro do armário.

Realmente é um aprendizado e um amadurecimento em termos de humanidade. Nós como seres humanos temos sempre que avançar, valorizar menos as coisas e mais as pessoas. São pequenas medidas de proteção que nós temos que fazer: organizar o sono, organizar a alimentação, se eu tenho mais tempo eu posso me alimentar melhor, nós temos essa possibilidade de nos cuidar melhor. Pequenas coisas que, às vezes, no dia-a-dia nós não percebemos. Nós podemos ter um ganho e precisamos alimentar coisas que nos dão prazer, está em casa pode ser um prazer.

É importante ressaltar que eu estou falando da linha mediana da história. O aumento da violência doméstica, tanto contra mulheres quanto contra a comunidade LGBT, também é um fato real. Não que a violência aconteceu em função da pandemia, a violência já estava ali, mas neste momento da pandemia ela se torna mais evidente, mais contundente e mais difícil de fugir. Porque da mesma forma que nós temos nossa casa como refúgio, para a pessoa que sofre violência doméstica a casa não é um refugio, é o lugar aonde ela se depara com essa violência, é um lugar que lhe desperta medo. Com a pandemia ainda temos os fatores agravantes para essa situação, o aumento do estresse, a crise econômica, o abuso de bebidas alcoólicas, fatores que pioram essa situação de violência que algumas pessoas já se encontravam.

Em casos mais graves podemos contar com as tecnologias da informação, em que você não precisa sair, quebrar o seu isolamento, alguns profissionais estão atendendo online e esses atendimentos são efetivos.

Se temos uma permanência desses sintomas de estresse, se eles estão te incapacitando para dar conta de coisas do cotidiano, se a pessoa não consegue fazer uma boa higiene, passa o dia com a mesma roupa, pula banho, não escova os dentes, não está conseguindo cozinhar, não está conseguindo se alimentar, isso tem que ser um sinal de alerta.

Mesmo que você tenha sintomas duradouros, eles podem se resolver com cuidado, com uma atenção psicológica e não necessariamente vai se transformar numa patologia. E por isso se faz necessário um cuidado com a medicalização, principalmente com a auto-medicalização. O Rivotril®, por exemplo, caiu nas graças da população, mas a gente tem que usar com parcimônia. Até chegarmos no uso do remédio, temos algumas etapas para queimar e é importante redirecionar para um acompanhamento psiquiátrico em conjunto com psicólogo. É um caminho mais árduo, mas talvez mais indicado: Eu vou psicólogo, o psicólogo vai me ajudar a avaliar aqueles sintomas, vai pensar comigo aquela situação e, se for o caso, vamos partir para uma avaliação psiquiátrica e vamos entrar com alguns remédios.

**Maria Regina Bortolini:** Nós temos visto algumas matérias jornalísticas aprontando pro crescimento do consumo de medicamentos de toda ordem, mas especialmente aqueles psiquiátricos como o Rivotril.

Pelas correntes de informação e desinformação contraditórias as pessoas se vêem suscetíveis a tomar Vitamina C, guardar determinados medicamentos de ordem preventiva para no caso de contrair o Covid-19, como é a grande discussão em torno da Cloroquina. E a automedicação, em qualquer situação, independente de crise ou de Covid, ela não é recomendável. Mas numa situação de isolamento, eu diria que ainda é um risco maior, porque algumas dessas pessoas podem estar morando sozinhas, algumas dessas pessoas podem estar em uma condição de isolamento em que a busca por uma emergência numa condição de agravo, pode ser mais dificultada.

Os processos medicamentosos provocam diferentes reações nas pessoas. Mesmo os medicamentos ansiolíticos e antidepressivos, cada pessoa tem uma reação a eles. O acompanhamento psiquiátrico é fundamental, inclusive, para fazer o acompanhamento das reações que o paciente está tendo e até alterar o tratamento. A auto-medicação é um agravo de vulnerabilidade, e eu gostaria que você falasse, se ela põe em risco, inclusive, à Ideação Suicida e se pode contribuir para uma condição de piora do quadro?

**Jociane Gatto:** Isso tem relação com histórico da pessoa, você já tem uma fragilidade. E assim como acontece com abuso do álcool, pode acontecer com o abuso de um remédio. Há muitas informações, que na verdade são desinformações, que acabam criando na pessoa uma fantasia de que aquilo é benéfico. E muitas vezes lidar com essa angústia, lidar com essa solidão pode ser muito doído e a pessoa acaba encontrando uma fuga nessas substâncias.

Algumas pessoas com tendência a ansiedade, num primeiro momento, reagiram de maneira mais forte, mais concreta, mais perceptível. Ficaram mais ansiosas, ficaram preocupadas, um nível de estresse nitidamente com um sofrimento maior. Assim também com as pessoas depressivas, que estão começando a sofrer os efeitos da permanência desse estresse. Agora as pessoas podem estar esmorecendo, conseguiram segurar durante um tempo e agora tá pesando mais, aumenta a solidão. E isso faz com que fique mais difícil se manter em isolamento, faz com que a pessoa entre num estado de negação. A medicalização às vezes entra nesse momento, numa tentativa de se anestesiar para um sofrimento que eu não estou conseguindo lidar.

Em relação ao suicídio, as pessoas que estão sozinhas, exigem uma atenção maior dos familiares. Temos que estar atentos ao estado emocional dessa pessoa, atentos as alterações dos hábitos, à higiene, a uma hipoatividade. É importante se fazer presente, ligar, conversar e perceber determinadas falas que podem sinalizar um descontrole emocional dessa pessoa. Por exemplo, falas como: “Queria dormir até tudo isso acabar”, “a vida ficou sem graça”, “qual o sentido da vida”, “a

vida não ta me trazendo nada de bom", "estou dando muito trabalho", "ninguém liga pra mim", "já vivi o que eu tinha para viver". Não devemos minimizar esse tipo de queixa.

Podemos ter um aumento dos quadros de tentativa de suicídio nesse período da pandemia, mas volto a dizer, são quadros que já eram pré-existentes e agudizaram diante desse estresse que estamos vivendo ou de situações que aconteceram durante a pandemia. Uma perda de um emprego, uma perda financeira significativa, perda de algum ente querido, alguém que faleceu nesse momento e que você ficou privado de se despedir. São situações que podem trazer agravos para a saúde mental e podem trazer um risco de tentativa de suicídio.

A falta da vivencia do luto, de não poder se despedir, a falta da possibilidade de uma elaboração dessa perda pode trazer um impacto ruim na vida de algumas pessoas. Mas há coisas que podemos fazer para minimizar esse impacto. Você pode fazer uma espécie de altar para aquela pessoa, com fotos, algum símbolo religioso, acender uma vela, fazer uma oração, colocar uma flor, fazer esse ritual de despedida. Criar um santuário e fazer esse momento de despedida, mesmo sem a presença do corpo, sem o velório como a gente está habituado na nossa cultura, pode ajudar nessa elaboração da perda.

**Maria Regina Bortolini:** Os ritos de passagem cumprem esse papel de nos ajudar nessas situações. Passagem da presença física, emocional, dessa pessoa e ausência permanente dela, a partir da morte. Seja como for, nos permite equacionar que daqui para frente essa pessoa se foi.

**Jociane Gatto:** A gente precisa usar da nossa criatividade para buscar estratégias, para conseguir essa elaboração. O velório em si ajuda, mas ele não vai poder acontecer, isso é o fato, não adianta ficar se martirizando. Um dos trabalhos que temos feito no hospital são as visitas virtuais. A gente telefona para os familiares, para que eles possam ver, porque você ter um boletim médico é uma coisa, você ver o quadro é outra. E ajudamos na compreensão desse contexto, a equipe discute, estimula a família a trazer suas duvidas, para entender o que está acontecendo. Mas em muitas situações é muito abrupto, o óbito acontece de uma maneira muito rápida e a pessoa fica com esse vazio.

**Maria Regina Bortolini:** Mesmo com a situação que estamos vivendo as pessoas ainda reagem com uma certa surpresa. Esse sentimento coletivo no início da pandemia, em que todo mundo tinha medo, hoje parece que, mesmo com mais de 35 mil mortos, um morto a cada minuto, esse sentimento de comoção e medo não existe mais. Uma parte da população está vivendo, coletivamente esse sentimento de negação. Por mais que a gente encare que o inimigo tá lá fora, nós rezamos para ele não chegar. "Vai acontecer com todo mundo, mas comigo não"; e quando acontece sempre há essa sensação de surpresa.

**Jociane Gatto:** Esse mecanismo de negação, ele faz justamente eu pensar que isso não vai acontecer comigo, eu to distante, eu estou de alguma maneira protegida. Algumas pessoas acham que esse número é pequeno, se formos comparar com o volume da população do Brasil, o percentual é um percentual baixo, porque nós somos um país populoso. No nosso município, por exemplo, estamos com 79 mortes, e se a gente for pensar, a cidade tem 200 mil habitantes, 79 mortos nesse volume é um número pequeno. É um número pequeno se não for um parente meu. Se um desse número for um familiar meu, vai me doer muito. Então as pessoas têm esse mecanismo de negação, porque a estatística ainda não se aproximou delas, quando a estatística se aproxima, você dimensiona de uma maneira diferente. E aí você tem um pavor, é o que eu vejo nas pessoas que estão com parente hospitalizado, um pavor de que aquela pessoa venha a morrer e se tomar um destes números. Essa negação tem um efeito muito danoso nesse aspecto, porque primeiro eu me sinto protegida, depois que a estatística se aproxima de mim, eu começo a valorizar os números.

Recentemente eu vi uma foto que me entristeceu muito, uma equipe de psicólogos de um hospital com uma camisa de super-herói. Isso é muito ruim, porque eu vejo os profissionais da área de saúde sendo colocados como super-heróis e não são. Eles estão adoecendo, estão morrendo e a gente não pode se iludir com essa capa de super-herói, não é verdade.

**Maria Regina Bortolini:** Não são invencíveis, são pessoas. Pessoas que merecem cuidado, merecem condições de trabalho adequadas. Inclusive, eu fico imaginando, se é difícil para todos nós da população em geral, guardadas as nossas diferenças, pros profissionais de saúde os fatores estressores se agravam, porque para além de todos os fatores que todos nós estamos vivendo, vocês estão lidando com o risco de morte constante. Vocês estão trabalhando num ambiente onde as possibilidades de contaminação são infinitamente mais altas. Então, verdade, colocar essa coisa do super-herói para o profissional médico, é também romantizar um pouco a condição de trabalho desse profissional.

**Jociane Gatto:** E eu acho que acaba favorecendo esse pensamento mágico de que não vai acontecer. Então a gente não deve ter essa ilusão. Essa ilusão é nefasta, ela é danosa e prejudicial à saúde inclusive. A gente tem que buscar olhar, de forma às vezes sofrida, aquela realidade, porque é isso que vai me dar recursos para enfrentá-la. Ao contrário do que se pensa, vai ser assim que eu vou me instrumentalizar, isso vai me aparelhar para lidar com essa realidade e não contrário. Quanto mais eu negar, mais sujeito, mais suscetível eu vou está a esse perigo.

Então temos que se proteger, pois em algum momento eu vou me deparar com essa doença, seja comigo, seja com algum familiar próximo. Está sendo unanime a fala dos estudiosos de que essa flexibilização neste momento é um erro, porque estamos com a curva acendendo, os nossos números estão longe da realidade, um dos países que menos está testando é o Brasil, então nós não sabemos, na realidade, qual o número de casos.

**Maria Regina Bortolini:** Normalmente a fonte da nossa ansiedade tem a ver com as incertezas em relação ao futuro e a capacidade que a gente tem ou não, para enfrentar o que está por vir. O cenário que estamos enfrentando, é um cenário de muita incerteza. Eu vejo algumas pessoas se agarrarem a soluções fáceis como "tá bom, vai abrir agora e a vida vai voltar normal", mas isso não é tão simples.

A gente já viu em outros países mais uma onda de contaminação acontecendo exatamente por conta disso. Mesmo que essas ondas possam ser menores, mesmo que o sistema de saúde tenha a capacidade de atender, o fato que me parece consensual é que não vamos estar livres de lidar com a situação da pandemia até uma vacina aparecer, e uma vacina não vai aparecer nos próximos dois meses. Mesmo que ela seja elaborada, desenvolvida, ainda vai exigir um tempo de teste, ainda vai exigir um tempo de produção para que ela possa ser multiplicada e distribuída no mundo. E ela ainda tem que chegar no Brasil. Se as nossas pesquisas não gerarem a vacina, ela ainda tem que chegar no Brasil, que ainda um desafio, considerado o arranjo econômico internacional que tá posto nesse momento. Então, eu diria ainda temos aí pela frente um bocado de tempo para lidar com essa situação.

Diante disso, a gente precisa encontrar recursos internos para lidar com tudo isso, para não ir todo mundo para terapia, para não precisar que todo mundo tome um medicamento.

**Jociane Gatto:** Tudo isso que você colocou é uma realidade que temos que enfrentar. A gente já viu que a negação é o pior dos caminhos, porque eu negar essa história me faz subestimar essa situação, subestimar este inimigo e eu posso me deparar com uma realidade dura demais sem estar preparado para ela. Olhar para a realidade, por mais doído que seja, é o que me empodera, é o que me dá recursos. Quando eu estou empoderada eu estou segura de uma situação, eu estou segura de um contexto e eu consigo me virar. Eu acredito sim que temos condições de se virar nesse contexto ruim, desde que eu tenha um mínimo de recursos pra enfrentar.

Eu acho que a gente está falando pra uma população especial, uma população seleta, o público que tá nos ouvindo aqui é um público que tem um recurso mínimo. Estamos numa situação privilegiada. Então isso também tem que nos tranqüilizar de alguma maneira, por mais que a gente venha atravessar por dificuldades, que sejam econômicas ou da própria doença, se eu vier me deparar com ela em algum momento, eu tenho recursos mínimos para enfrentar isso.

Essa pandemia nos faz deparar também com uma crise social. As pessoas que estão nas periferias, mais desamparados financeiramente, socialmente, vão ter mais dificuldades. A classe média está sendo menos afetada, isso é uma realidade! Porque a gente está conseguindo fazer o isolamento, porque a gente tem uma boa alimentação, porque a gente, bem ou mal, tem o recurso da saúde. Estamos conseguindo atravessar isso com um pouco mais de segurança, nossa ansiedade diminuiu

um pouco, porque eu percebo que a minha estrutura tá mais ou menos organizada, com toda dificuldade que a gente possa estar atravessando nesse momento. Enquanto não houver vacina vamos ter que lidar com esse inimigo, eu vou ter que entender que esse inimigo tá aí. A perspectiva de vacina, para os mais otimistas, está para meados do ano que vem.

E estando nessa condição de privilégio, pode ajudar de várias formas quem não tem essa condição. Seja participando de movimentos sociais, ajudando cooperativas, comprar em pequenos produtores, ajudar o comercio local. Eu por exemplo, há alguns dias contribui para um vaquinha virtual para uma cooperativa de catadores de lixo. E isso já me ligou um alerta e eu mandei mensagem para uma irmã minha que trabalha na prefeitura para saber se tinha cooperativa de catadores de lixo aqui Petrópolis. E a partir disso, comecei a separar o lixo para reciclagem, coisa que eu não estava fazendo mesmo nesse isolamento social. E agora estamos conseguindo reciclar efetivamente, porque existe uma cooperativa que está funcionando ainda nesse contexto da pandemia.

**Maria Regina Bortolini:** Isso é uma coisa importante, porque mesmo sendo uma coisa pequena, se muitas pessoas começam a fazer a mesma coisa nós conseguimos ajudar muito. É comprar com o pequeno produtor, que ele eventualmente está tendo dificuldade de distribuição. É ajudar o catador de lixo que ficou sem ter os mecanismos usuais para catar o lixo e que agora, através dessa pequena ação, ele também vai sobreviver. E se eles possuem uma condição econômica melhor, eles têm mais recursos para enfrentar o resto.

Se nós tivermos uma visão de conjunto um pouco mais ampla, independente de qualquer ação de gestor público, podemos, a partir de pequenas ações, ajudar o fortalecimento desta rede social. Por exemplo, eu comprei algumas mascaras a mais, e quando aparece um entregador que está sem máscara, eu dou uma máscara para ele. Não custa nada, para o meu orçamento isso é muito pequeno. Se tá dentro do meu campo de ação, se são pessoas que eu alcanço, se são situações que eu posso fazer, então por que não fazer?

É importante, nesse sentido de empoderamento frente a pandemia, em uma situação de crise tão grande – que abarca crise econômica, crise política, crise de saúde pública – e prolongada vai gerando também uma sensação de impotência.

Existe um monte de coisas que a gente pode fazer. E que vão construindo um sentimento de potência, de sentir que estamos podendo fazer algo para fora de si. É pequeno, mas de grão em grão tá ajudando de alguma forma a enfrentar a situação geral e a criar redes de solidariedade.

**Jociane Gatto:** Rede, essa é a palavra. Uma fala que ficou em alta um tempo atrás e que eu acho que faz muito sentido agora é: “Ninguém solta a mão de ninguém”.

Eu acho que a gente precisa, mesmo de forma virtual, estar próximo, ajudando e preocupado com as pessoas. A primeira compra de máscara que eu fiz foi de uma pessoa que tava produzindo, eu

poderia ter comprado a máscara descartável, mas num momento em que não estava nem sendo falado nessa obrigatoriedade do uso da máscara, eu vi uma pessoa anunciando no Facebook, e fiz uma encomenda de máscara de tecido com ela.

**Maria Regina Bortolini:** Você falou uma palavra que eu amo: Espírito de comunidade. A gente precisa fortalecer esse espírito de comunidade. Quando compramos do produtor local, quando ficamos atentos com o entregador, não só no sentido da doação, mas numa solidariedade que cria rede de suporte e que garante a sustentabilidade da comunidade. A gente só vai sobreviver a isso tudo se construirmos essa rede solidária, se a gente desenvolver este espírito comunitário e se pararmos de olhar só para si e enxergar que o mundo é maior que nós.

**Jociane Gatto:** Nós somos um grãozinho de areia. Acho que quando nós temos essa humildade, se você da atenção, se você é gentil, se você passa aquela informação adiante, às vezes isso é o que aquela pessoa precisa, ela precisa daquele apoio moral.

Uma coisa que eu não gosto é de caridade. Eu acho que a caridade, ela me coloca numa posição de superioridade. Eu acho que as pessoas tem que ter dignidade. Eu não tenho que fazer caridade para ninguém, mas eu posso, ao invés de comprar do Extra – que é uma rede grande de supermercados – comprar no pequeno produtor

Enfim, espero ter contribuído, que eu tenha trazido informação consistente e reflexão. Porque eu acho que a informação ela tem que servir para isso, para fazer a gente pensar e ir em busca de outras informações. Acho que bom é quando a gente sai com mais dúvidas, com vontade de aprender mais, vontade de entender mais, isso é que é rico. E eu só tenho agradecer, e eu to aqui disponível, pode me convidar quando quiserem. Essa discussão me enriquece, me impulsiona, me motiva e me enche de potência, para usar aí o discurso mais filosófico.