

Sobre Lutos, Cuidado e Mulheres: o que resiste ao fim do mundo?**Fernanda Eduarda da Silva Oliveira**

Sou Fernanda Oliveira. Graduanda em Psicologia da Universidade Federal do Pará. Nasci em Belém do Pará, mas moro em Santa Isabel do Pará, durante toda a minha vida. Filha de professores e neta de agricultores nordestinos que vieram para o Pará em busca de melhores condições. Amante da literatura e das artes, os considero elementos potentes de produção de vida e de saúde mental. Atualmente, estou mobilizada pelas lutas dos Direitos humanos e da Saúde mental.

Com experiência em psicologia da saúde e pesquisa em fenomenologia, cultura e comunicação, fui bolsista PIBIC no projeto “O pensamento de Martin Heidegger e o horizonte da pesquisa em comunicação”. Atuei como estagiária na Atenção Básica do sistema de saúde a partir do projeto de extensão Multicampi-Saúde da Criança 2020. Atualmente, integro o projeto de extensão “Ações interventivas para a permanência com qualidade e equidade de discentes indígenas e quilombolas da UFPA”; e o projeto “Pesquisa e intervenção clínica para tratamento interdisciplinar da ansiedade pela psicoterapia, clínica e uso de gotas de *Rosmarinus Officinalis* (alecrim) em adultos”. Ainda sou voluntária na clínica virtual de psicologia da UFPA a partir do projeto “Saúde, Cidadania e Direitos Humanos.

Com este preâmbulo, relato a pergunta que me inquietou quando a pandemia da COVID-19, intrusa, chegou em nossas vidas: O que resiste ao fim do mundo? Deparei-me com essa pergunta em um livro que li recentemente chamado “o céu da meia noite” da autora Lily Brooks-Dalton. Desde então, não a tenho tirado da cabeça. Em minha infância, a ideia do “fim dos tempos” me chamava a atenção. Por ser uma promessa, eu me questionava quando e como isso iria acontecer. Talvez eu fosse uma criança estranha desde o início, pois sentia muito medo dessas histórias, mas sempre queria ouvi-las novamente. Para a minha imaginação, no fim de tudo, eu subiria aos céus de mãos dadas com Jesus. Uma história um tanto irreal, eu sei, mas era a fantasia que eu tinha em relação ao “fim”. À medida que fui crescendo, essa ideia foi se modificando, mas apenas no início da pandemia foi que me deparei fortemente com a sensação de “fim”. Eu brincava com meus amigos “será que o apocalipse, finalmente, chegou?”. Nesse período, oscilei entre o sofrimento e o cuidado com a vida. Em alguns momentos, me agarrei com todas as forças à realidade e às pessoas e, em outros, eu só pensava em fechar os olhos e dormir por um tempo.

Ainda no início de 2020, tudo caminhava como sempre, eu estava cheia de planos em relação ao ano que começava, queria mudar, sair, fazer novas coisas. Contudo, logo fui surpreendida pela notícia do agravamento do quadro de um amigo que há alguns anos enfrentava um câncer. Nesse momento, durante o mês de fevereiro, eu estava estagiando em uma outra cidade no interior do Pará. A notícia foi súbita, pois alguns dias antes eu tinha me comunicado com ele. Rimos e fizemos planos para quando eu retornasse, e ele parecia bem, como não havia estado em meses. Lembro que, após a notícia, forçava-me a ficar estável e continuar com o trabalho que fui realizar ali. Tentava silenciar em vão o medo, porque ele voltava através do meu corpo. As febres sem explicação foram inúmeras, bem como os episódios de ansiedade, até o dia em que pude retornar para minha cidade.

Terminei o estágio com extrema angústia por estar tão distante e pela possibilidade eminente da morte. No dia seguinte ao meu retorno, visitei-o no hospital, pude falar com ele e me despedir mesmo que estivesse cheia de esperança pela sua recuperação. O curioso é que, mesmo em seu estado delicado, ele ainda perguntava pelos meus problemas mais banais, como se estivessemos focando sobre nossas vidas em um dia qualquer. Nunca me esquecerei de como ele estava: só naquele momento eu me dei conta, verdadeiramente, do quanto ele estava sofrendo. Uma semana depois, já no início de março, meu amigo faleceu, aos 23 anos de idade. Olhando para trás, penso que, talvez, tenha sido o melhor para ele naquele momento. Fomos amigos por 10 anos, metade da minha vida. A dor foi gigante, deparei-me com muitos arrependimentos e, logo depois, com a saudade que não cessa.

Dessa forma, a pandemia invadiu a minha vida. Eu estava em luto por um amigo e, em seguida, em luto pela perda de todo o meu cotidiano. Quando pensávamos sobre a Covid-19, parecia algo muito distante, algo das grandes cidades. Todos diziam que, talvez, nem chegaria ao Pará. Infelizmente, o oposto aconteceu e, pouco tempo depois, espalhou-se pela região metropolitana, onde minha cidade fica localizada.

Em minha rotina de estudante, eu acordava às 5 da manhã e chegava em casa às 22 horas da noite na maioria dos dias. A semana era cansativa, principalmente pelo longo deslocamento entre as cidades, já que os ônibus estavam sempre lotados e os engarrafamentos não eram raros. Essa era a minha realidade, bem como a de muitos estudantes do interior. Com a divulgação do primeiro caso de Covid no Pará, eu fiquei assustada, mas, por outro lado, pensei que talvez fosse um momento oportuno para descansar da correria diária. Claramente, naquela época, eu não imaginava a gravidade da situação.

Tudo parecia novo demais durante o processo de afastamento social, lembro de sempre acabar chorando pelas mortes diárias e por toda a insegurança gerada pela crise política em que o país entrara. A ideia de não poder sair, de que pessoas estavam morrendo enquanto outras não se importavam, era absurda, quase da ordem do inominável.

Com a pandemia, os termos “máscara”, “isolamento”, “*lockdown*” passaram a ter relevância no meu mundo e no de muitas outras pessoas. Se, por um lado, as notícias eram desesperadoras, por outro, eu esperava que algo bom poderia vir das adversidades e tentava me agarrar a diversas ocupações. Vivenciava um confronto diário com a realidade de todo o sofrimento que estava sendo produzido. A pandemia escancarou muitas contradições e toda a violência presente em nossa sociedade, a morte do George Floyd foi um exemplo disso. Era difícil dar sentido a todo aquele momento, tanto que, aos poucos, as atividades que eu tentava realizar no dia foram se desgastando e se esvaziando. Sentia como se estivesse escondendo de mim mesma que estávamos em uma espécie de “fim”.

Acredito que todos vivenciamos momentos de solidão em nossas vidas, algo natural na vida humana. Senti-me solitária em muitos momentos, mas nunca com tanta intensidade como no ano de 2020. Parei de ir à faculdade, parei de frequentar a casa da minha avó, de ver amigos, e ainda me sentia sobrecarregada por ver como as pessoas pareciam bem e produtivas na internet. Enfim, tudo o que dava sentido para a minha vida foi se perdendo. Eu queria poder fazer algo, mas me sentia impotente.

Com o passar do tempo, houveram dias em que eu não conseguia levantar da cama; penso que era uma forma de manter a minha sanidade. Nos dias em que estava mal, sempre era acor-

dada aos berros por minha mãe que repetia com firmeza “você não é rica pra se dar a esse luxo! Acorda e vai fazer alguma coisa, garota!”. Em outros dias, me sentia cheia de energia, procurava me exercitar, cuidar da casa ou ler.

As noites eram marcadas pela indignação e tristeza ao ver as notícias e pelas partidas de uno que nos faziam rir até o relógio dizer que estava na hora de dormir. Recordo-me da presença marcante de minha mãe, minhas duas tias e irmã mais nova. Além delas, meu pai e meu tio também estavam por ali, mas de forma muito secundária. Cada um em seu mundo. A vida em família se demonstrou um desafio, pois não havia outros lugares para se refugiar. Habitar um mesmo espaço com modos de ser tão diferentes nos levou a vários conflitos. Com eles, pude compreender melhor a mulher que venho me tornando.

Minha mãe não teve a sorte de poder trabalhar em casa. Sendo atendente, todos os dias ela tinha contato com inúmeras pessoas que não respeitavam as recomendações de saúde. Isso a aterrorizava tanto que criamos uma nova categoria em minha casa “o covid psicológico”: toda semana era um sintoma diferente, que no fim não parecia confirmar a doença. O pior se dava quando a empresa a enviava para Belém com o intuito de cobrir a ausência de pessoas que estavam doentes. Era difícil para ela e para todos nós por sabermos de toda exposição a que um trabalhador precisa se submeter nos ônibus lotados.

Parece engraçado vivenciar tantas emoções conflitantes em um curto período de tempo, mas percebo que o apoio que recebi das mulheres de minha casa foi o que me manteve firme. Sempre estávamos trocando dicas de chás ou ervas para auxiliar na imunidade: açafraão para inflamações, chá de alface para ansiedade, xaropes de agrião, sucos verdes, enfim, uma infinidade de recomendações feitas por uma senhora de nosso bairro que cultivava muitos tipos de plantas e possui uma riqueza de saberes. Nós nos indignamos, choramos, brigamos, rimos, comemoramos aniversários, oramos, tudo em conjunto. E nesse “estar junto” tornou-se possível produzir cuidado e apoio.

Cuidar de mim e do meu ao redor foi uma preocupação que imergiu naturalmente. Isso nem sempre significava estar “saudável”, eu apenas passei a observar mais as coisas. Nesse processo, me relacionei mais afetivamente com a minha casa, escutei um pouco mais o meu próprio corpo, que era o primeiro a denunciar quando algo não estava indo bem. E em toda essa escuta e observação, a dança me apareceu como a possibilidade de dar sentido a todo um contexto angustiante. Eu passei a dançar para relaxar e, quando percebi, estava contando algumas histórias através do corpo.

A dança não era um elemento novo em minha vida, mas, sem dúvida, estava esquecido. Estudei dança durante 10 anos e parei por me sentir sufocada com tudo o que a envolvia. Porém, no momento extremo da pandemia, foi o que me permitiu respirar. Dançava em vários cantos da casa, sem muitas regras, sem muitas predeterminações. Os movimentos iam apenas surgindo, ganhavam contorno com base na música e em como eu me sentia. Nem sempre era esteticamente agradável, e pode ser que por isso tenha sido libertador.

A pandemia, que deveria durar no máximo alguns meses, foi-se alongando com o descaso do governo que apenas agravou a situação no Brasil. A única preocupação parecia ser com a economia ao invés das milhares de pessoas morrendo de covid, de fome e desempregadas no país. Afinal “não se pode parar por causa de uma gripezinha”. Era preciso produzir, comprar, vender e até mesmo morrer para que a entidade “economia” permanecesse viva. Com esse contexto,

deixei de me espantar com a negligência das pessoas em relação ao uso de máscaras e a proibição de aglomeração. Como se importar quando o Estado não se importa, e até mesmo agencia mortes? Tínhamos responsabilidades, é evidente, mas a impressão era de que nossas vidas não valiam muito.

Em meio a todas as pressões, a universidade passou a ofertar aulas em um modelo emergencial e *online*. Na realidade, a universidade não havia parado, estava promovendo pesquisas e ciência como sempre, ao contrário do que se pregava. Ainda no mês de setembro, as aulas retornaram para aqueles que tinham estruturas objetivas para se manter no ensino remoto. Apesar dos auxílios financeiros, muitos alunos foram excluídos desse processo. Passamos a ser atravessados por problemas constantes de internet, pela falta de aparelhos celulares ou computadores adequados e pela dificuldade de conciliar a rotina da casa com os estudos.

A invasão do mundo público em nossos ambientes privados teve impactos significativos para mim. Eu tinha a impressão de que não poderia parar um único minuto. De segunda a domingo não conseguia me dar ao luxo de descansar verdadeiramente. Era uma sensação de alerta constante, além da dificuldade em me adaptar ao novo modelo. Antigamente eu podia me concentrar nas demandas próprias de cada espaço: na universidade eu realizava minhas obrigações enquanto estudante e me divertia em alguns dias e, quando estava em minha casa, podia me preocupar com os afazeres domésticos dentre outras questões. Com o ensino *online*, tudo se confundia e eu não sabia como separar as coisas, as preocupações apareciam em minha mente de forma simultânea, me paralisando.

Atualmente, ainda estou em um processo de adaptação e nem sempre consigo me manter firme, mas sigo tentando, assim como tento respeitar os meus limites. Compreendo que não é possível ficar totalmente bem frente a tanto sofrimento e incerteza. O luto ainda define o momento atual, pelas milhares de vidas que estão se perdendo e, dentre elas, meus amigos e familiares. Assim, novamente retomo à pergunta inicial “o que resiste ao fim do mundo?”. Não ousou dizer que tenho uma certeza, apenas vislumbro. Talvez o fim traga consigo novas possibilidades, como um sistema que se retroalimenta. Para mim, trouxe muitas perdas e também um maior cuidado com a vida. O luto, o cuidado e as mulheres compõem minha experiência de resistência. Um resistir fluido que me permite chorar, desistir e depois retornar e lutar.

Por fim, devo dizer que, alguns meses após o início da pandemia, fui com meu pai fazer a feira da semana. No retorno, passamos pela rua onde meu amigo residia. Até aquele momento, pensava que estava tudo bem, mas ainda passava por um processo de luto. Ao chegar em casa, chorei muito no banheiro, chorei porque me dei conta de que ele não estava mais naquela casa, porque ele não estava mais no mundo. Lembrei-me de uma música que estava tentando aprender a tocar no violão, “Aquele adeus”, e, por fim, chorei porque o mundo continuava indo em frente.

*Aquele adeus não deu conta
Ainda sei o que você vai dizer
Tarde demais ou algo assim
Concordaremos*

*E o tempo a passar e se repetir
Todo momento está a seguir
Com ou sem você aqui*



*Queria te falar das coisas que entendi
Eu quis te dizer só verdade
A gente vai passar
Ninguém vai perceber*

Por onde andará você?
Cícero Lins

