



## “Socialize sua avaliação deste período de quarentena”

As incertezas sobre o Covid 19, a mudança na rotina e a redução do contato físico e social, podem causar ansiedade e estresse, precisamos nos cuidar mentalmente e fisicamente. Mas também neste momento difícil, precisamos pensar nas pessoas que, mesmo com medo e insegurança, precisam sair todos os dias para trabalhar em serviços essenciais, assim como eu que saio todo dia de manhã, às 7 horas com medo e ansiedade. Medo? Sim, muito medo de trazer este vírus para minha família, pois sei que se alguém pegar, serei eu quem está transmitindo. É muito difícil lidar com essa sobrecarga emocional.

Hoje saí no mesmo horário, peguei o ônibus, sempre com muito cuidado, usando máscara e álcool gel. Ao mesmo tempo vejo muitas pessoas sem se cuidar. Será que eles não entenderam ainda o que está acontecendo? Quando chego no centro, vou até meu trabalho, faço as mesmas atividades todos os dias, atendimento aos pacientes, mantendo as orientações de cuidados a serem tomados nas realizações dos exames, mas sempre com o pensamento em como queria poder estar em casa. Até que são 14 horas, ufa! Hora de ir embora. Depois de mais um dia de trabalho tenso, vou até o vestiário, tiro o uniforme, e vou correndo para a parada de ônibus, onde novamente são tomados todos os cuidados possíveis.

Quando chego em casa, nossa, é o melhor lugar! Que segurança, que paz! Tento ter muita sabedoria e consciência de deixar tudo lá fora - meus anseios, medos e inseguranças -, não trazer nada para casa, para meu marido e minha filha de 9 anos, que estão em distanciamento social neste momento. Antes de qualquer contato com eles, sigo todas as orientações do ministério da saúde, deixo minha roupa e calçados na área de serviço, tomo um bom banho, agora sim, posso ter contato.

Chegou o momento de curtir a família da melhor forma. Meus pensamentos neste momento são os melhores. Minha filha, que de certa forma já está entediada, diz: “Mãe vamos brincar?” Isso soa tão suave aos meus ouvidos. Percebo que ela não sabe o que quer fazer por primeiro. Aí então brincamos, sorrimos, cantamos e até dançamos, tentando imitar algumas coreografias do *youtube*. Com certeza, essa é a melhor parte do meu dia, o momento em que percebo que deixo a minha fragilidade e insegurança realmente lá fora, aqui sou mãe, sou esposa. Precisamos estar bem e felizes dentro do nosso lar, para que assim a nossa filha, tenha uma experiência positiva desse isolamento, como fazer coisas que talvez em outras oportunidades não fosse possível, devido a rotina carregada de atividades, não ter espaço, para dançar, pular, brincar e cantar juntos. Estamos fortalecidos como família, e com certeza temos a responsabilidade de cuidar um do outro, para que no final tudo dê certo, mesmo que diariamente eu precise de alguma forma me expor. Vou sempre fazer o possível, e quem sabe o impossível, para não expor eles. Sou muito grata a tudo que tenho, trabalho, família entre outras coisas.

Coletivamente, vivemos em um momento em que o planeta é quase todo obrigado a desacelerar, quase parar, é o que estamos vivendo: uma chance, uma oportunidade. Nem

tudo compreenderemos, mas não tem problema. Ganhos certamente virão. Certamente depois que tudo passar vamos ter aprendido muito, o mundo não será mais o mesmo.

Texto: Diário de quarentena  
Pedagogia Noturno

Estudante – Centro de Educação  
Data: 19/05/2020