



HISTÓRIAS DA
PANDEMIA **VIDA**



Danielle Carazzai, Guilherme Krauss,
Katia Brembatti e Rafaela Mascarenhas Rocha.

-



PATROCÍNIO



APOIO



INSTITUIÇÃO BENEFICIADA



Associação dos Amigos do Hospital de Clínicas

REALIZAÇÃO

SECRETARIA ESPECIAL DA CULTURA

MINISTÉRIO DO TURISMO



PÁTRIA AMADA BRASIL GOVERNO FEDERAL

FICHA TÉCNICA

Copyright

Todos os direitos são reservados à Montenegro Produções. Vedada a utilização, distribuição, comercialização ou cessão dos textos, sem autorização expressa do autor.

—
All rights are reserved to Montenegro Productions. The use, distribution, sale or transfer of texts is prohibited, without the express authorization of the author.

Autores / Authors

Daniëlle Carazzai, Guilherme Krauss, Katia Brembatti e Rafaela Mascarenhas Rocha

Coordenação Geral / Coordination

Montenegro Produções

Curadoria, direção artística e pesquisa / Curatorship, artistic direction and research

Carolina Montenegro

Produção executiva / Executive production

Camila Guanabara

Design Gráfico e Projeto Editorial / Graphic Design and Editorial Project

Caio Vitoriano

Assistente de Arte / Art Assistant

Janine Bello e Patrick Miguel

Editores / Publishing

MOOD

Revisão / Revision

Juliana Girardi

Tradução / Translation

Juliana Girardi e Marcos Farias

Ilustrações / Illustrations

Shutterstock e Freepik

Assessoria Jurídica / Legal Advice

Carolina Wanderley

Realização / Accomplishment

Secretaria Especial da Cultura, Ministério do Turismo e Lei Federal de Incentivo à Cultura.

Produção / Production

Montenegro Produções

Instituição beneficiada / Instituição beneficiada

Associação dos Amigos do Hospital de Clínicas

Patrocinadores / Sponsors

Unimed Curitiba, Grupo Barigüi, Greca Asfaltos, Sanepar, Sideral Linhas Aéreas, GDM Genética do Brasil, Peróxidos do Brasil, Jaguá Frangos, Vanleather Indústria e Comércio de Couros, Tecnolimp, BRDE – Banco Regional de Desenvolvimento do Extremo Sul, BRFértil, Eletrofrío, Schattdecor, Engepeças, Ravato Combustíveis, Nórdica Veículos, Magnetron, Tratornew, MA Máquinas Agrícolas, Magparaná e Agromaster Máquinas Agrícolas

Apoio / Support

Casa da Fazenda, F2 Iluminação, JSA Consultoria e Treinamentos em Segurança do Trabalho, Nordecor e Guanabara Produção Cultural

www.montenegroproducoes.com



ÍNDICE

EDITORIAL: A HISTÓRIA É UMA CONSTRUÇÃO	10
PRÓLOGO: EU SOU A VIDA, A CONSTANTE MUDANÇA	12
CAPÍTULO 1: O INÍCIO.....	17
Eu sou a vida que espera a vida	19
Existência em compasso de espera	21
Entre o peso e a leveza	26
O começo da vida	29
CAPÍTULO 2: A INFÂNCIA	35
Eu sou a vida em descoberta	37
Horizonte encurtado	39
Extremamente cedo, incrivelmente frágil	44
Reinvenção do cotidiano	47
CAPÍTULO 3: A ADOLESCÊNCIA	53
Eu sou a vida em experimentação	55
Conectados, mas nem tanto	57
Velozes, furiosos e possíveis	61
Mudança de planos	64
CAPÍTULO 4: O ADULTO	69
Eu sou a vida que acredita estar no auge	71
Uma geração de pessoas gastas	73
A vida em gatilhos	77
Rupturas biográficas	80

CAPÍTULO 5: O IDOSO	85
Eu sou a vida em falsa estabilidade	87
Vulneráveis à crise	89
Precisamos falar do outono	92
O paradoxo da longevidade	96
CAPÍTULO 6: O FIM	101
Eu sou a vida em seus últimos passos	103
A morte nos convida a caminhar.....	105
A morte como tabu	108
CAPÍTULO 7: O NOVO	113
Eu sou a vida, em breve serei história	115
A retomada será circular	117
O recomeço	120
CAPÍTULO 8: O FUTURO	124
Eu sou a vida que segue	127
A última que morre	133
O jogo que não tem fim	137
PALAVRA DO PATROCINADOR	142
INSTITUIÇÃO BENEFICIADA	144

EDITORIAL: **A história é uma construção**

por/by Carolina Montenegro

A virada do século 20 para o 21 nos coloca como autores de uma construção coletiva da história. Sabemos que nossas incertezas, medos, escolhas e angústias serão narrativas que irão contribuir para formação de uma memória social.

Nessa obra, os impactos comportamentais, econômicos e culturais da pandemia de Covid-19 são apresentados por profissionais dos mais diferentes segmentos de atuação. Perspectivas e percepções, que além da relevância histórica, também assumem a função artística de inspirar o olhar para o novo, para o amanhã.

Em épocas de grandes rupturas, os produtos culturais e artísticos contribuem para transformação da sociedade como respostas criativas as tragédias. "Vida, histórias da pandemia", enquanto produto cultural gerado a partir de uma lei de incentivo federal, com apoio da iniciativa privada, cumpre com o propósito de democratizar as vozes dessa história e traça um mapa singular dos espaços que operam nossas escolhas do que lembrar e do que esquecer diante de tudo o que vivemos.

The History is a construction

The turn of the century 20 to the 21 places us as the authors of a collective construction of history. We know that our uncertainties, fears, choices, and anguish will be narratives that will contribute to the formation of social memory.

In this literary work, the behavioral, economic, and cultural impacts of the Covid-19 pandemic, are presented by professionals from the most different acting fields. Perspectives and perceptions, that besides the historical relevance, also became an artistic role of inspiring a look to the new, to the tomorrow.

In times that big ruptures, cultural and artistic products contribute to society transformation as creative responses to tragedies. Vida, histórias da pandemia "Life, pandemic stories", as a cultural product, generated from a law of federal incentive, with private sector support, fulfills the purpose of democratizing the voices of this history and draw a unique map of the space where operates our choices, of what to remember and what to forget, in front of all we lived.

PRÓLOGO: **Eu sou a vida, a constante mudança**

por/by Guilherme Krauss

Dizem que estou sempre mudando, quem não está? A impermanência é um conceito visível na pele e difícil de entender. Lembro de Heráclito, filósofo que entendeu as regras do jogo ao afirmar ser impossível banhar-se duas vezes no mesmo rio, já que em uma segunda visita nem o indivíduo e nem as águas seriam os mesmos. A mudança é inevitável.

Há quem diga que mudei demais nestes tempos de pandemia. Espero que você tenha passado por esses meses sem contrair o novo coronavírus ou perder um ente próximo.

Infelizmente, uma realidade impossível para milhões de pessoas no Brasil. Porém, mesmo que tenha tido a sorte de manter-se distante desta estatística, uma coisa é certa: você também não esteve livre da mudança. Não fui eu quem mudei, foi o mundo, foi você.

Me sinto mais viva quando em contato com gente, caminhando na rua, buscando e não me resguardando. Foi questão de dias para tudo virar de pernas para o ar. Havia a esperança de que passasse rápido, parecia inimaginável abdicar da liberdade por meses e a história já é contada em anos. Foram dois aniversários comemorados pelo Zoom, com aquela sensação estranha de tentar abraçar com os olhos.

O que parecia trivial, tornou-se raro. A ida ao cinema depois do expediente tornou-se improvável, o jantar fora um risco assumido e o sorriso, resguardo íntimo. Cheguei a pensar que a máscara talvez se tornasse uma nova roupa íntima. O toque, privilégio. A humanidade, mais distante. Precisei mudar de hábitos, você também.

Abre, fecha, decretos, banhos de álcool nas compras, trabalho remoto, distanciamento. O que veio para ir e o que veio para ficar? Dizem que mudei, mas quem não mudou?

Cada indivíduo é uma história. Cada experiência e vivência desta pandemia me tocou de uma forma. Um mesmo cenário revela pontos de vista diferentes.

Foi preciso se adaptar. Para quem é otimista, uma oportunidade para evoluir e aprender. Há quem tenha até agradecido pela oportunidade da tragédia, talvez com certo exagero. Mas é inegável que tiramos nossas lições e, sim, Heráclito estava certo. É impossível banhar-se duas vezes no mesmo rio. Isso torna-se visível em dias de correnteza mais forte, como os que vivemos.

Paulo Leminski tentou me descrever: “essa vida é uma viagem, pena eu estar só de passagem”, quase acertou. Porque de passagem, também estou. Do nascimento à morte, sou o rio que corre, a impermanência, a mudança, o momento presente que é vivido e se transforma em memória, o novo que será presente e passado. Quem serei quando tudo isso passar?

Eu sou a vida, a constante mudança.

I am the life in constant change

They say I am changing, who doesn't? Impermanence is a concept visible in the skin and hard to understand. I remember Heraclitus, a philosopher that understood the rules of the game by affirming that is impossible step into the same river twice. Considering that in the second visit, not the man neither the water would be the same. The change is inevitable.

There's who says that I changed so much in these pandemic times. I hope you have passed these months without getting the new coronavirus or lose any loved one.

Unfortunately, an impossible reality for millions of people in Brazil. Nevertheless, even if you had the luck to keep yourself out of this statistic, one thing is right: you were not free of the change. I didn't change, the world changed, you changed.

I feel more alive when in contact with people, walking in the street, looking and not guarding myself. It was a matter of days before everything turn upside down. There was a hope that passes soon, it was unbelievable to abdicate freedom for months, and history is already counted in years. It was 2 birthdays celebrated by Zoom, with that weird sensation to try to hug with the eyes.

What seemed trivial has become rare. Going to the movies after work became unlikely, the dinner was a risk taken, and the smile, an intimate fear. I started to think that the mask may become a new underwear. The touch, privilege. The humanity, more distant. I needed to change habits, you too.

Open, close, decrees, alcohol baths on shopping, remote work, distance. What is here to go and what is here to stay? They say I changed, but who doesn't?

Each human is a story. Each experience and living on this pandemic, touch me somehow. The same scene reveals different points of view.

It was necessary to adapt ourselves. To those who are optimistic, it is an opportunity to evolve and learn. There are those who have thanked the opportunity of the tragedy, maybe with a little exaggeration. But is undeniable that we took lessons, and yes, Heraclitus was right. It is impossible to step into the same river twice. This became visible in days of the strong current, like what we are living.

Paulo Leminski tried to describe me: "this life is a journey, too bad that I am passing through here", almost got it. Because passing through, I am too. From birth to death, I am the running river, the impermanence, the change, the present moment that is lived and turns into a memory, the new that will be present and past. Who will I be when this is all over?

I am the life in constant change.

CAPÍTULO 1: O INÍCIO

CHAPTER 1: THE BEGINNING



EU SOU A VIDA QUE ESPERA A VIDA

por/by **Guilherme Krauss**

“Que mãe não tem culpa?”, perguntei ao espelho, tentando aliviar minha culpa. Já era difícil saber qual era o caminho certo para mim, me assusta pensar que passarei a cuidar do meu e do dele. Tudo bem se hesitar ou deslizar no meu trajeto, mas não aceitaria errar com meu filho. Sem saber a resposta certa, toda mãe carrega uma culpa. A minha começa pelo fato de ter engravidado durante a pandemia.

Não que isso seja ruim, pelo contrário, sempre foi meu sonho. Mas um sonho que envolve enjoos, indisposição e dores nas costelas, nem sabia que elas eram capazes de doer.

Como em todo sonho, fantasiei. Pilates até o fim da gestação, um retrato por semana na mesma posição, para ver ele crescendo dentro de mim. Não aceitei a última proposta de emprego, porque não queria sair da cidade. Simplesmente não fazia sentido ser mãe sem a minha mãe por perto. Eu fiquei, mas ela se foi. Mais uma vítima da pandemia.

O sentimento de solidão se acentuou, são meses sem ver ou abraçar alguém que não seja meu marido. Minhas amigas até fizeram um chá de bebê para mim, em formato Drive-Thru, uma tarde de felicidade e melancolia. A pandemia assusta, mas eu precisei me cuidar em dobro. Sonho em ver os olhos do meu filho, mas ao mesmo tempo peço que ele espere um pouco mais para nascer, quem sabe já seja possível ser visitado por seus avós e tios.

Como você pode perceber, meus pensamentos dialogam em polos opostos e descubro que, sim, é possível sentir alegria e angústia ao mesmo tempo. Vivo meus melhores dias e também meus piores. Rezo todos os dias para que isso passe, mas sabendo que sentirei saudades de tudo que vivi aqui.

Não bastasse o turbilhão da mente, há também toda a transformação do corpo. Usar máscara é um detalhe, quando nenhuma roupa que gosto me serve. É muita coisa para lidar em meio às minhas nove videoconferências diárias. Sou mãe e continuo a ser tudo do que já sou. Com alguns quilos a mais e um novo papel a desempenhar, entendo perfeitamente o ditado “em coração de mãe, sempre cabe mais um”.

Vou te contar, com tudo que vivo, só mesmo o coração para me segurar. Sempre acreditei no amor, mas só senti que ele existia com a descoberta do Benício. Todo mundo espera algo da vida, creio que em meio à pandemia, o desejo mais comum seja a vacina. Eu só espero a chegada do meu filho.

Eu sou a vida que espera a vida.

I am the life that waits for life

“Which mother doesn’t feel guilty?” I asked myself in the mirror, trying to relieve my guilt. It was already difficult to know which was the right path for me, it scares me to think that I will take care of mine and his. It is okay if I hesitate or slip in my path, but I wouldn’t accept making mistakes with my son. Without knowing the right answer, every mother carries guilt.

Mine starts with the fact that I got pregnant during the pandemic.

Not that this is bad, on the contrary, it always was my dream. But a dream involving nausea, ailments, and pain in the ribs, I didn’t even know they were capable of hurting.

As in every dream, I fantasized. Pilates until late pregnancy, one portrait a week in the same position, to see him grow inside me. I didn’t accept the last job offer because I didn’t want to leave town. It just simply didn’t make sense to be a mom without my mom around. I stayed, but she was gone. Another pandemic victim.

The loneliness feeling was accentuated, it’s been months without seeing or hugging anyone other than my husband. My friends even gave to me a baby shower in Drive-Thru format, an afternoon of happiness and melancholy. The pandemic scares me, but I had to take care of myself twice as much. I dream of seeing my son’s eyes, but at the same time, I ask him to wait a little longer to be born, who knows, maybe it will be possible to be visited by his grandparents and uncles.

As you can see, my thoughts talks in opposite poles and I discover that, yes, it is possible to feel joy and anguish at the same time. I live my best days and also my worst. I pray every day for this to end, but knowing that I will miss everything I experienced here.

If the whirlwind of the mind was not enough, there is also the entire transformation of the body. Wearing a mask is a detail when none of the clothes I like fit me. It’s a lot to deal with of my nine daily videoconferences. I am a mother and I continue to be everything I am. With a few extra pounds and a new role to play, I perfectly understand the saying “in a mother’s heart, there’s always one more”.

I’ll tell you, with everything I live, just the heart to hold me. I always believed in love, but I only felt that it existed with Benício’s discovery. Everyone expects something from life, I believe that in the middle of the pandemic, the most common desire is the vaccine. I just wait for the arrival of my son.

I am the life that waits for life.

EXISTÊNCIA EM COMPASSO DE ESPERA

por/by Katia Brembatti

Existence in the waiting rhythm

The difficult decision to bring someone into the world gained an additional component in 2020: the insecurity of pregnancy during a pandemic. In the first months of the arrival of the new coronavirus in Brazil, the possibility of a baby boom was possible to imagine – after all, the forced period of confinement at home could provide more sexual relations. Yes, unplanned pregnancies happened, but the numbers leave no doubt that not only was the increase in births not confirmed but there was also a retraction in the number of new little Brazilians.

In the 1980s, 4 million children were born each year in the country. As of the turn of the millennium, the number has stabilized at around 3 million, but 2015 was the last year that this number was reached. Since then, the sequence of moments of economic instability, associated with cultural changes, has led many couples to rethink family planning. In other words, there was already a trend towards a reduction in births, which was more accentuated by the panorama of Covid-19.

The 2020 numbers were insufficient to point out the behavioral change – it's that only premature births or births from December (nine months after the start of the health

A difícil decisão de trazer alguém ao mundo ganhou um componente a mais a partir de 2020: a insegurança de uma gravidez durante uma pandemia. Nos primeiros meses da chegada do novo coronavírus ao Brasil, até se imaginou a possibilidade de um baby boom – afinal de contas, o período forçado de reclusão em casa poderia propiciar mais relações sexuais. Sim, gestações não planejadas aconteceram, mas os números não deixam dúvidas de que não só o aumento de partos não se confirmou como houve uma retração na quantidade de novos brasileirinhos.

Na década de 1980, nasciam 4 milhões de crianças por ano no país. A partir da virada do milênio, a quantidade se estabilizou na faixa de 3 milhões, mas 2015 foi o último ano em que essa marca foi alcançada. Desde então, a sequência de momentos de instabilidade econômica, associada a mudanças culturais, levou muitos casais a repensarem o planejamento familiar. Ou seja, já havia uma tendência de redução de partos, que foi mais acentuada pelo panorama da Covid-19.

Os números de 2020 foram insuficientes para apontar a mudança comportamental – é que apenas os partos prematuros ou nascimentos a partir de dezembro (nove meses depois do início da crise sanitária) seriam capazes de demonstrar se houve oscilação. Mas aí veio janeiro de 2021, confirmando as suspeitas. Foram quase 40 mil nascimentos a menos,

crisis) would be able to demonstrate whether there was a fluctuation. But then came January 2021, confirming the suspicions. There were almost 40 thousand fewer births, compared to the same month last year. A 15% drop. "The fact that birth rates fall during the pandemic is not a reason for concern, as it is a rational and multiphase response to the global economic situation and the health emergency", commented demographer José Eustáquio Diniz Alves, in the scientific article *O efeito da Covid-19 na natalidade brasileira. (The effect of Covid-19 in the Brazilian birth rate)*.

After the first wave of cases of the disease, the feeling that life would return to normality made many couples restart their reproductive plans. So much so that the average number of babies in the first half of 2021 was very similar to the previous year's records. But the regional disparity was noticeable. Something unprecedented in the last century happened in populous states such as São Paulo and Rio Janeiro: months with more deaths than births.

Other inequalities were also evident. The gynecologist Sidney José Salvador, who works both in the private and public health system in Curitiba, noticed fewer births in private hospitals and more in units of the Sistema Único de Saúde (SUS) (Brazilian Unified Health System). This is an empirical observation - which still needs to be checked - but it shows that couples in better financial conditions chose to wait for the reduction of the health crisis, while families dependent on state support had more children.

At the beginning of the pandemic, the decision to postpone pregnancy was more related to the insecurity of the moment and the concern to avoid the hospital environment. Pregnant women did not appear among the high-risk groups for Covid-19. The fact that the disease first spread in countries with a low birth rate, such as Asian and European nations, may have contributed to camouflaging the danger. However, even in 2020, this panorama changed. Reports of pregnant women who succumbed to the disease began to emerge.

The obstetrician Lilian Regina Lang followed closely this turnaround. "Among doctors starts to appear news about premature births, more fatal deaths, more restrictions on the intrauterine growing and placental abruption", says. At first, it was observations from the maternity professionals,

em comparação com o mesmo mês do ano anterior. Uma queda de 15%. "O fato de a natalidade cair durante a pandemia não é motivo de preocupação, pois trata-se de uma resposta racional e multifásica diante da conjuntura econômica global e da emergência sanitária", comentou o demógrafo José Eustáquio Diniz Alves, no artigo científico *O efeito da Covid-19 na natalidade brasileira*.

Passada a primeira onda de casos da doença, a sensação de que a vida retornaria à normalidade fez muitos casais retomarem os planos reprodutivos. Tanto que a média de bebês no primeiro semestre de 2021 ficou bem semelhante aos registros do ano anterior. Mas foi perceptível a disparidade regional. Algo inédito no último século aconteceu em estados populosos, como São Paulo e Rio Janeiro: meses com mais óbitos do que nascimentos.

Outras desigualdades também ficaram evidentes. O ginecologista Sidney José Salvador, que atua tanto na rede privada como na pública, em Curitiba, percebeu menos partos em hospitais particulares e mais em unidades do Sistema Único de Saúde (SUS). Essa é uma observação empírica - que ainda precisará ser checada - mas que dá indícios de que casais em melhores condições financeiras optaram por aguardar a amenização da crise sanitária, enquanto famílias dependentes do suporte estatal tiveram mais filhos.

No início da pandemia, a decisão de adiar a gravidez estava mais relacionada à insegurança do momento e à preocupação em evitar o ambiente hospitalar. As grávidas não apareciam entre os grupos de risco alto para Covid-19. O fato de a doença ter se espalhado primeiramente em países com baixa taxa de natalidade, como nações asiáticas e europeias, pode ter contribuído para camuflar o perigo. Contudo, ainda em 2020, esse panorama mudou. Co-

but soon arose researches confirming the suspects. “Before we did not know the risk, but now we are sure”, she comments.

Research published in the American Journal of Obstetrics and Gynecology showed that the stillborn cases double the incidence, compared to the general average, when the pregnant is contaminated with Sars-CoV-2. It also doubled the quantity of premature childbirth among women who tested positive. Among the complications is the Disseminated Intravascular Coagulation (DIC), which started to have more records, boosted by thrombosis induced by Covid-19, taking to more events of Premature detachment of the placenta (PDP).

Research released by the scientific magazine The Lancet Global Health – analyzing data of 40 countries with several sundry profiles, like Canada and Botswana –, indicates a scenario of an increase in premature childbirths and deaths of pregnant. The restriction of intrauterine growth, with babies development lower than expected to the gestational period, also was more frequent among mothers that tested positive to the new coronavirus.

Several factors interfere in the susceptibility of pregnant to the new coronavirus. Beyond the propensity to develop diabetes and arterial hypertension, two of the main complicating in the aggravation in the Covid-19 situation, the pregnant have a loss in the breathing capacity – because of the space taken by the expanded uterus. As this disease also affects blood coagulation, it has the potential to cause problems for the health of the mother and the baby.

The reduction of maternal mortality, which was coming down year by year, stopped the downward trend from the health crises. The Covid-19 was the main cause of pregnant death, in 2020 and 2021, according to the Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia – Febrasgo (Brazilian Federation of Gynecology and Obstetrics Associations). In Parana State, for example, the number of pregnant death was 150% bigger in the first months of 2021, compared to the same period of the previous year. In Brazil, more than one thousand women pregnant and puerperal (until 60 days after childbirth) dead in the first year of pandemic, according to the Observatório Obstétrico Brasileiro Covid-19 (Brazilian Obstetric Observatory Covid-19).

meçaram a surgir relatos de gestantes que sucumbiram à doença.

A obstetra Lilian Regina Lang acompanhou de perto essa reviravolta. “Entre os médicos, passaram a circular informações sobre mais partos prematuros, mais óbitos fetais, mais restrições de crescimento intrauterino e de descolamento de placenta”, conta. A princípio, eram observações dos profissionais que atuavam em maternidades, mas logo surgiram pesquisas confirmando as suspeitas. “Antes não se sabia do risco, mas agora temos certeza”, comenta.

Um estudo publicado no American Journal of Obstetrics and Gynecology mostrou que os casos de natimortos dobram de incidência, em relação à média geral, quando a gestante está contaminada com o Sars-CoV-2. Também duplicou a quantidade de partos prematuros entre as mulheres com testes positivados. Entre as complicações está a Coagulação Intravascular Disseminada (CIVD), que passou a ter mais registros, impulsionada pela trombose induzida pela Covid-19, levando a mais ocorrências de Descolamento Prematuro de Placenta (DPP).

Uma pesquisa, divulgada pela revista científica The Lancet Global Health – analisando dados de 40 países com os mais diversos perfis, como Canadá e Botsuana –, indica um quadro de aumento de partos prematuros e de óbitos de grávidas. A restrição de crescimento intrauterino, com os bebês se desenvolvendo abaixo do esperado para o período gestacional, também foi mais frequente entre as mães que testaram positivo para o novo coronavírus.

Uma série de fatores interfere na suscetibilidade das grávidas ao novo coronavírus. Além da predisposição para desenvolver diabetes e hipertensão arterial, dois dos principais complicadores no agravamento de quadros de Covid-19, as gestantes têm perda da capacidade respiratória – por causa do

The disclosure of the increase of serious cases in pregnant showed repercussions. "They were staying more worried", remembers Lilian. With the apprehension of the disease complication, many women start to postpone the pregnancy. Nevertheless the ones that already started the prenatal needed to deal with the situation. Even the more simple activities suffered changes. It was suspended the recommendation to walk in the hospital corridor, both in the preparation to childbirth and in the recovery. The visit was restricted, inhibiting the family from celebrating the moment. As part of the ritual change, the gifts virtually disappeared.

The professional support, as household nurses visit to support in the breastfeeding difficulties, was suspended in more critical phases of the pandemic. Also, the support from relatives, as mother and grandmother became an exception. Thus, many women had to face it alone – when was not possible to count if the support from the partner – the challenges of the phase of post-childbirth. The gynecologist Sidney José Salvador also highlighted, as consequence, the Strong reduction in the medical follow-up to perform preventive exams, capable to detect early cases of breast and uterus cancer. After the period of disappearance, "for being in the den", in the doctor's words, for fear of going in the clinic, the women as getting back to look the health clinical services.

THE BABIES OF THE PANDEMIC

Lilian remembers that diseases like Aids and Zika already shook the scientific environment, giving effort of research to identify scenarios and to point solutions. Beyond the transformations that still will come to the labs, the good news is starting to show. Studies prove that pregnant vaccinated gave birth to immunized children and that the antibodies to fight Sars-CoV-2 are being passed through the breast milk. Among so many adversities, were born the "babies of pandemic", the ones that the doctor believes will always have their stories associated with the odd moment that came to the world, in so atypical conditions, but representing the hope in the life continuity.

espaço tomado pelo útero expandido. Como a doença também afeta a coagulação sanguínea, tem potencial para causar problemas para a saúde da mãe e do bebê.

A redução da mortalidade materna, que vinha em queda ano a ano, teve essa tendência decrescente interrompida a partir da crise sanitária. A Covid-19 foi a principal causa de morte de grávidas, em 2020 e 2021, segundo a Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo). No Paraná, por exemplo, o número de óbitos de gestantes foi 150% maior nos primeiros meses de 2021 em relação ao mesmo período do ano anterior. No Brasil, mais de mil mulheres grávidas e puérperas (até 60 dias após o parto) morreram no primeiro ano da pandemia, de acordo com o Observatório Obstétrico Brasileiro Covid-19.

A divulgação do aumento de casos graves em gestantes teve reflexos. "Elas foram ficando mais preocupadas", lembra Lilian. Com receio das complicações da doença, muitas mulheres passaram a adiar a gravidez. Mas quem já estava em acompanhamento pré-natal precisou lidar com a situação. Até as atividades mais simples sofreram alterações. Foi suspensa a recomendação para andar pelos corredores do hospital, tanto na preparação para o parto como na recuperação. As visitas ficaram restritas, inibindo o clima de comemoração familiar. Como parte da mudança dos rituais, as lembrancinhas praticamente desapareceram.

A ajuda profissional, como visitas domiciliares de enfermeiras para auxiliar em dificuldades de amamentação, ficou suspensa nas fases mais críticas da pandemia. Também o suporte de parentes, como mãe e avó, virou exceção. Assim, muitas mulheres tiveram de encarar sozinhas – quando não podiam contar com o companheiro – os desafios do período pós-parto.

O ginecologista Sidney José Salvador também destaca, como consequência, a redução brusca nos acompanhamentos médicos para a realização de exames preventivos, capazes de detectar precocemente casos de câncer de mama e de útero. Depois de um período de sumiço, “por estarem na toca”, nas palavras do médico, por receio de ir ao consultório, as mulheres estão voltando a procurar os serviços clínicos de saúde.

OS BEBÊS DA PANDEMIA

Lilian lembra que outras doenças, como Aids e Zika, já foram capazes de “chacoalhar” o ambiente científico, ensejando esforços de pesquisa para identificar cenários e apontar soluções. Além das transformações que ainda virão dos laboratórios, as boas notícias começam a surgir. Estudos comprovaram que grávidas vacinadas deram à luz a crianças imunizadas e que anticorpos para combater o Sars-CoV-2 estão sendo passados pelo leite materno. Em meio a tantas adversidades, nasceram “os bebês da pandemia”, aqueles que a médica acredita que terão suas histórias sempre associadas ao momento ímpar em que vieram ao mundo — em condições atípicas — mas representando a esperança na continuidade da vida.

ENTRE O PESO E A LEVEZA

por/by Daniëlle Carazzai

Between the weight and the delicacy

Maternity is a polemic matter. No just by the social structure that we live on, historically grounded by the patriarchy pillars, racism and sexist, but also by the romanticization of a phase that, has the delicacy of desire for many mothers, also carry the weight of responsibility unilateral and immediately for a new life arriving in the world. According to IBGE (Brazilian Institute of Geography and Statistics) research, only 34% of the Brazilian homes are led by women, there is a partner. And this says a lot about us.

Obviously, we can not assume the pregnant and puerperal women as a homogeneous group, far from it. Nevertheless, there are common points that can orientate as the connection among all and, by that, is possible to trace a behavioral profile. "To talk about this theme, in any perspective, we need to denaturalize this universal ideal of women as, in this case, pregnant or puerperal. I believe that like other social groups, this also is crossed by inequalities, that already suffered before the pandemic". clarify Tayná Leite, lawyer, master's student of Sociology, and consultant at UN Women.

The seam of this collective pandemic crisis, unfortunately, is death. "The grief is being collective and is inescapable in this mo-

Maternidade é assunto polêmico. Não só pela estrutura social em que vivemos, alicerçada historicamente pelos pilares do patriarcado, do racismo e do machismo, mas também pela romantização de uma fase que, se tem a leveza dos quereres para muitas mães, carrega também o peso da responsabilidade unilateral e imediata por uma nova vida que chega ao mundo. Segundo pesquisa do IBGE, em apenas 34% dos lares brasileiros chefiados por mulheres há um cônjuge. E isso diz muito sobre nós.

Obviamente, não podemos olhar para gestantes e puérperas como um grupo homogêneo, longe disso. Mas existem pontos em comum que servem como eixo de ligação entre todas e, assim, é possível traçar um recorte comportamental. “Para se tratar desse tema, em qualquer perspectiva, precisamos desnaturalizar essa ideia universal tanto da mulher como, no caso, da gestante ou puérpera. Eu acredito que assim como todos os outros grupos sociais, este também foi atravessado pelas desigualdades que já carregavam antes da pandemia”, esclarece Tayná Leite, advogada, mestranda em Sociologia e consultora da ONU Mulheres.

A costura dessa crise pandêmica, infelizmente, é a morte. “O luto está sendo coletivo e é inescapável nesse momento. O que poderia ser uma oportunidade de autoconhecimento talvez esteja doído demais, porque está todo mundo em carne viva”,

ment. What could be an opportunity to self-knowledge, perhaps are being painful a lot, because everybody is on raw", affirms Tayná. On the other side, being a witness of a new human life coming, we want to celebrate collectively because we are social beings. Although the rites are canceled or postponed, we have the "luck" to live a pandemic in times where technology connects us. "Is the life imposing the death, it is almost a manifest of resistance", comments the consultant.

Another relevant perspective was the social distance for risk groups, including the pregnant and puerperal women. In this context, the supporting networks, already established in the virtual environment as the habitat for this group before the pandemic, gained more importance. "All women that go through the maternity, get along better with a network that understands the emotional issues. However, even these networks ended up deficient in a time that everyone is taking care of their own emotional field", explains Viviane Ribeiro, psychoanalyst and founder of the Instituto Te Apoio (Institute I support you). Regarding the practical help, commonly done by other women in the family, was severely impaired. "This absence can turn the moment, that is already challenging, physically exhausting, and heavy. But it also can be a moment of empowerment of woman, that see yourself able and responsible for another person", completes Tayná.

In this direction we have two sides: the maternal loneliness – associated with the family that lives in that home, but whose lack of knowledge and empathy make the pregnant feels extremely lonely; and the freedom, that limited the family meddling – a common issue, especially for the first time parents. In both situations, the level of attention from the mothers is divided between the boss demands, children, husband, and house. "The difficult become more evident", analyses Viviane. She affirms that other factors can influence directly this situation. "I think that extremely challenges the matter of scarcity, of space, income or any resources. The mother that does not need to share the computer with his son or to have an isolated and appropriate to rest, are determinant", emphasizes the psychoanalyst.

Although each woman, each mother, lives and build the maternity in a different way, their image still is much related to the idea that she is the "main responsible for the care, with the children, the house, with old pa-

afirma Tayná. Por outro lado, ao presenciarmos a vida de uma nova pessoa chegando, queremos celebrar coletivamente, pois somos seres sociais. Embora os rituais tenham sido cancelados ou adiados, tivemos a "sorte" de viver uma pandemia em tempos em que a tecnologia nos conecta. "É a vida se impondo à morte, é quase um manifesto de resistência", comenta a consultora.

Outra perspectiva relevante foi a do isolamento social para grupos de risco, entre os quais o das mulheres grávidas e puérperas. Nesse contexto, as redes de apoio, já estabelecidas no ambiente virtual como habitat desse grupo antes da pandemia, ganharam maior importância. "Todas as mulheres que passam pela maternidade passam melhor com uma rede que entenda suas questões emocionais. No entanto, mesmo essas redes acabaram ficando deficitárias em um período no qual cada um está cuidando do seu próprio campo emocional", explica Viviane Ribeiro, psicanalista e fundadora do Instituto Te Apoio. Já a ajuda prática, que comumente é exercida pelas outras mulheres da família, foi severamente prejudicada. "Essa ausência pode tornar o momento, que já é desafiador, fisicamente exaustivo e pesado. Mas pode ser também um momento de empoderamento da mulher, que se vê capaz e responsável por outra pessoa", completa Tayná.

Nesse sentido, temos duas pontas: a da solidão materna - associada à família que mora naquele lar, mas cuja falta de conhecimento e empatia fazem a gestante se sentir extremamente solitária; e a da liberdade, que limita muito a intromissão familiar - um problema comum, especialmente para os pais de primeira viagem. Em ambas as situações, o nível de atenção das mães é dividido entre as demandas do chefe, da criança, do marido, da casa. "A dificuldade fica ainda mais evidente", analisa Viviane. Ela afirma

rents, with diseased and with all people that need support", says Tayná. The result of this is that women are, statistically, overloaded. Change this situation, that in the pandemic became reality for those who lived together with them under the same roof, can be right there – in the future. "The changes in the behaviors standards will happen through the knowledge and nonviolent education allied to the emotional health, that we are building today, between generations. And I can not do this job [parental therapy], without taking a look in the future with good perspective", closes Viviane.

que outros fatores influenciam diretamente nesse cenário. “Acho que é extremamente desafiadora a questão da escassez, seja de espaço, de renda ou de recursos. A mãe não ter que dividir o computador com o filho ou ter um lugar isolado e adequado para descansar são questões determinantes”, enfatiza a psicanalista.

Embora cada mulher, cada mãe, viva e construa a maternidade de forma diferente, a sua imagem ainda está muito atrelada à ideia de que ela é “a principal responsável pelos cuidados, sejam eles com as crianças, com a casa, com os pais idosos, com os enfermos e com todas as pessoas que precisam de auxílio”, diz Tayná. O resultado disso é que as mulheres se encontram, estatisticamente, sobrecarregadas. Mudar esse cenário, que na pandemia ganhou status de realidade para quem conviveu com elas sob o mesmo teto, pode estar logo ali - no futuro. “A mudança dos padrões de comportamento acontecerá por meio do conhecimento e da educação não-violenta aliados à saúde emocional que estamos construindo hoje, entre as gerações. E eu não consigo fazer esse trabalho [de terapia parental] sem olhar para o futuro com bons olhos”, finaliza Viviane.

O COMEÇO DA VIDA

por/by Rafaela Mascarenhas Rocha

The beginning of life

A popular African saying tells that is necessary for an entire village to raise a child. This tells a lot about the community responsibility in the building of a new life that is starting. With the limitations of social convivence imposed by the Covid-19 Pandemic, this reality changes and make all the pregnancies that occurred during this time come loaded with sensations and new impressions. And to understand a few about these perceptions, we spoke with the anthropologist Nádia Furbringer, that lived this experience in the past year and help us to think about how is to offer to a diseased world – in medical but also in social terms – an alternative through a new life, that began with the arrival of a baby.

When asked about how was to her to generate a new life in the middle of a pandemic situation, Nadia told us that the word that summarized the gestation was Fear. There was a fear of contamination, considering Brazil as the country with a major level of pregnant death due to disease, and she founded in the home the protection refuge to can go through this period. That the most important moments, that she would share with the close people, were all between her and her partner. Relatives and friends did not see her pregnant and the baby shower was virtual.

Um ditado popular africano diz que é necessário uma vila inteira para criar uma criança. Isso diz muito sobre a responsabilidade comunitária na construção de uma nova vida que se inicia. Com as limitações de convívio social impostas pela pandemia de Covid-19, essa realidade muda e faz com que as gestações que ocorreram durante este período viessem carregadas de sensações e impressões novas. E para compreendermos um pouco sobre essas percepções, conversamos com a antropóloga Nádia Furbringer que viveu essa experiência no último ano e nos ajuda a pensar como é propor a um mundo adoecido – em termos médicos e sociais também – uma alternativa através de uma vida nova que se inicia com a vinda do bebê.

Quando perguntada sobre como foi para ela gerar uma vida em meio a um contexto de pandemia, Nadia nos disse que a palavra que resumiu a gestação foi Medo. Havia um medo grande de contaminação, sendo o Brasil o país com maior índice de gestantes que faleceram em decorrência da doença, e que ela encontrou em casa um refúgio de proteção para conseguir atravessar o período. Que os momentos importantes que ela gostaria de ter compartilhado com as pessoas que lhe são próximas, foram todos entre ela e seu companheiro.

Parentes e amigos não a viram grávida e o chá de fraldas foi virtual. Mas além disso, ela fala sobre

But beyond that, she talks about the duality in between life and death, that as hard as it seemed to talk in generating a new life in the middle of a context with the increasing number of deaths day after day, for her the gestation, yes, could meaning hope and life-changing, a better life. However, when she received news about death by Covid-19 from a close person, this causes her anxiety and all that hope looks like to lose the meaning, or how she says: "I Always clinging to the new life that arrives in contraposition to the pessimistic and vile that appears the situation". Even some thoughts came in her mind, that put herself in deep doubt about if there was a lot of irresponsibilities to have a baby in the middle of the pandemic, due to the news circulating in the paper and social media – to her remain to retract and gestate, while wait that out there the storm came to end. Still has not ended...

In other words, the proposal of gestating a new life in the middle of a diseased world can be courageous and, according to specialist words, revolutionary, because by confronting all the anguish that this duality between life and death – she can see her own child a spark of hope – and that this saves her of all pessimism that was in place by reality because, for her, it will be impossible to follow forward without taking this thinking in mind.

However, this new world proposal was not only in the idea field, but stands as practical actions during the raising of a baby, besides containing elements as the breast-feeding in free demand, use of ecological diapers, familiarization with literature, and quality time, that is spending together, allowing the creating of a strong foundation to the development of the one that will be a woman and citizen, that is current with seven months of birth. Raise someone under the situation that we live in and thinking about a sustainable world, good and fair to live it is also a revolutionary act because this will be the generation of XXI century.

About her puerperium – the period that the baby is a newborn and the mother stays in guard, that lasts approximately one month – Nádia uses an interesting expression: that the puerperium is like to walk in the mist, where we can't see anything far away, we are not sure about if are doing right or wrong, there are a flood of hormones that changes the humor of a new mother and it is very complicated to divide the uncertainty about how to proceed, besides to not have a manual or a template to solve doubts.

a dualidade entre vida e morte, que por mais que parecesse difícil falar em gerar uma nova vida em meio a um contexto com números de falecimentos aumentando dia após dia, para ela a gestação poderia sim significar esperança e mudança de vida, uma vida melhor. Mas que quando teve notícias de falecimentos por Covid-19 de pessoas próximas, isso lhe causava muita ansiedade e toda aquela esperança parecia perder o sentido, ou como ela mesma diz: “sempre me apegava à nova vida que chegava em contraposição ao cenário vil e pessimista que se colocava”.

Ainda que lhe passasse pela cabeça pensamentos que a colocavam em profunda dúvida sobre o quanto seria uma irresponsabilidade ter um bebê em meio a uma pandemia – devido ao que se veiculava nos noticiários e nas redes sociais também – a ela coube se recolher e gestar, enquanto esperava que também lá fora a tormenta passasse. Ainda não passou...

Ou seja, a proposta de gestar uma nova vida em meio a um mundo adoecido pode ser corajosa e, segundo as palavras da especialista, revolucionária porque ao ter que enfrentar toda a angústia que a dualidade entre vida e morte se colocava – ela pode enxergar na sua filha uma centelha de esperança – e que isso lhe salvou de todo o pessimismo que estava posto pela realidade, pois para ela, seria impossível seguir adiante sem levar este pensamento consigo.

No entanto, essa proposta de mundo novo não fica somente no campo das ideias, mas se coloca em ações práticas durante a criação de sua bebê, além de conter elementos como amamentação em livre demanda, o uso de fraldas ecológicas, familiarização com a literatura e qualidade do tempo que passam juntas e que possibilita criar um alicerce forte para o desenvolvimento do que será a mulher e cidadã que

About her path in the puerperium, the interviewee did not count on a supporting network as it were – because was unable to receive people – she had the presence and help from her mother only for ten days, that needed to return to the city where lives. The things to Nádía look to be lost, she and her partner were alone and felt lonely too, in face of a new reality. Even the husband was by your side, including together in the sleepless night taking care of the baby – and is necessary to do an important observation here, that there are situations that woman go through without the presence of the children father – he did not felt the pain that she felt, from postpartum and the beginning of the breastfeeding, that according to her there is not of natural in that. This is a moment of total attention committal to the baby, where the individuality of mother practically stays in second priority, as she needs attention and caring as much as the children, in that a network of presential support to share the housework, for example, should make easier or at least would alleviate anguish that involves the process – nevertheless the interviewee didn't count with that. The absence of family people in the city that she lives, in this case, increase the reclusion and sensation of loneliness of new-mother – in same puerperal group talks in message apps, solve some doubts and anguish that presented to her – but not even remotely can be compared to the physical presence of the trusted and close people to give her a friend shoulder in this very sensitive moment of a woman's life.

atualmente está com sete meses de nascida. Criar alguém sob a forma como vemos e pensamos um mundo sustentável, bom e justo de se viver também é um ato revolucionário, pois será dessa geração o século XXI.

Sobre seu puerpério – o período em que o bebê é recém-nascido e a mãe fica em resguardo, que dura aproximadamente um mês – Nádía utiliza uma expressão interessante: que o puerpério seria como caminhar na neblina, em que não se enxerga muito ao longe, não se tem certeza se está fazendo o certo ou errado, há uma enxurrada de hormônios que alteram o humor da recém-mãe e que é muito complicado dividir as incertezas sobre como proceder, além de não haver de fato um manual ou gabarito que tire as dúvidas.

Sobre a sua trajetória no puerpério, a entrevistada não pode contar com uma rede de apoio propriamente dita – pois impossibilitada de receber as pessoas – ela teve a presença e ajuda de sua mãe por somente dez dias, já que voltou para a cidade onde vive. As coisas para Nádía pareciam ter se perdido, ela e seu companheiro ficaram sozinhos e se sentiram muito sós também, diante da nova realidade.

Por mais que o marido estivesse ao seu lado, passando inclusive pelas noites em claro para cuidar da bebê – e é necessário fazer uma observação importante aqui de que há cenários em que a mulher passa por isso sem a presença do pai do bebê – ele não sentia as dores que ela sentia, do pós-parto e do início da amamentação, que segundo ela não têm nada de natural.

Este é um momento de entrega total da atenção para o bebê em que a individualidade da mãe praticamente fica em segundo plano, uma vez que ela precisa de atenção e cuidados tanto quanto a criança, em que uma rede de apoio presencial para

dividir as tarefas da casa, por exemplo, tornaria tudo muito mais fácil ou pelo menos amenizaria as angústias que envolvem o processo - contudo a entrevistada não contou com isso.

A ausência de pessoas da família na cidade em que vive, neste caso, aumentou a reclusão e sensação de solidão da recém-mãe - algumas conversas em grupos de puérperas em aplicativos de mensagens sanaram algumas dúvidas e angústias que lhe ocorriam - mas nem de longe se podem comparar à presença física de pessoas de sua confiança e intimidade para lhe dar um ombro amigo neste momento tão sensível da vida de uma mulher.

CAPÍTULO 2: A INFÂNCIA

CHAPTER 2: CHILDHOOD



EU SOU A VIDA EM DESCOBERTA

por/by **Guilherme Krauss**

Existem muito mais coisas que desconheço do que conheço. Há quem diga que sou sábia por não saber. É como se a pouca experiência fosse proporcional à pureza e o tanto que tenho para conhecer confirmasse Sócrates, “só sei que nada sei”.

Para mim, o tempo ainda não corre e é pura perspectiva. Não consigo pensar no futuro, há muito para ser visto no presente. Pouco me importa o que vai acontecer, me interessa mais pelos porquês. E, confesso, ainda não entendi porque tudo, de repente, ficou assim.

Como te disse, nada sei, mas pelo que entendi há uma espécie de monstro a solta pelo mundo. Ele não se esconde embaixo da cama, mas vive no ar e é por isso que devo ficar em casa. É uma pena que ele tenha pegado o vovô e o levado para o céu. Mamãe me mostrou onde ele mora agora, mas eu não gosto dessa nova casa, não tenho asas para visitá-la. Sinto falta dele e também do judô. Achei que ia gostar da ideia de ficar em casa e não ir para a escola. Todos os dias descubro uma coisa nova, hoje descobri que gostava muito de ir para lá.

É complicado ficar em casa. Gosto do computador, mas não consigo mais olhar para ele. Gosto também de ter papai e mamãe comigo, todos os dias, mas eles estão sempre ocupados e estressados. Brinco sozinha e quieta, para não atrapalhar a reunião. Queria ser como papai quando crescer, mas agora não sei mais, me parece chato ficar o dia todo falando com outras pessoas por vídeo.

Vez ou outra, até é possível sair de casa para uma brincadeira, basta agendar o horário da quadra no aplicativo do condomínio. Só não tem a mesma graça jogar futebol sozinha. As vezes fico como atacante, mas é tão fácil fazer gol. Quando decido ser goleira, preciso esperar que o vento arraste a bola e exija uma defesa.

Não entendo por que tudo mudou e nem porque a polícia simplesmente não prende esse monstro para que ele não faça mal a ninguém. Ano que vem mudarei de escola e não sei se poderei dar tchau para os meus amigos. Mamãe disse que, se rezarmos bastante, Deus permitirá que sim.

Por isso, todos os dias antes de dormir peço ao papai do céu para que possa sair de casa e descobrir tudo que está acontecendo por aí.

Sei que nada sei. Mas sei também que o que mais quero nessa vida é saber.

Eu sou a vida em descoberta.

I am the life in discovery

There are so many things that I don't know. There are who say that I am wise by don't know. Is like few experiences were proportional to the purity and to the amount that I have to know affirmed Sócrates, "I only know that I know nothing".

For me, time still does not pass away, it is just pure perspective. I can not think about the future, there is a lot to live in the present. I don't care what is gonna happen, I care more about the whys. And I confess, I still did not understand why everything, suddenly, became this way.

As I told you, I don't know, but from what I understood there is a kind of monster loose in the world. He does not hide under the bed but lives in the air and because of this, I must stay home. It is sad that he got our grandpa and taken him to heaven. Mommy show me where he lives now, but I don't live in this new home, I don't have wings to visit there. I miss him and also judo. I thought that I would like the idea to stay home and don't go to school. Every day I discover something new, today I found out that I liked to go there.

It is complicated staying home. I like the computer, but I can't look at it anymore. I like to have dad and mom with me every day, but they are always busy and stressed. I play alone and quiet to not disturb the meeting. I used to wish to be like dad when I grow up, but now I don't know anymore, it is seen to be boring to stay all day long talking to other people by video.

Once in a while, it is even possible to go outside to play, we only need to book the time of the court in the app of the condominium. But is not so funny to play football alone. Sometimes as a striker, but is too easy to score a goal. When I decide to be the goalkeeper, I need to wait for the wind to pull the ball and need a defense.

I don't understand why everybody changed and neither why the police just arrest this monster, so can not hurt anyone. Next year I will change school and I don't know if I will be able to say goodbye to my friends. Mom said if we pray a lot, God will allow. So, every day before going to sleep, I ask to heavenly daddy to allow me to go outside and find out everything that is happening there.

I know that I know nothing. But I also know that what I want the most in this life is to know.

I am the life in discovery.

HORIZONTE ENCURTADO

por/by Katia Brembatti

Horizon Shortened

The children's world became even smaller. Confined in home, they saw the daily routine to sum up in four walls, or, with luck, in the backyard. The reducing of the conviviality in the school, of meeting with friends, visiting relatives and external recreation activities, has side effects that went unnoticed by so many people. But they are capable to cause an "epidemic within the pandemic", as highlighted by the doctor Heloisa Helena Abil Russ Giacometti.

Ophthalmologist, she points to the direct and immediate consequences of only do the tasks that require only look for what is very near. When this concentrated stimulus happens in a so important phase to the human development in childhood, these efforts make the eyeballs grow beyond the expected to age, causing distortions. "The myopic has a big eye. See good in the near but with difficulty too far", summarized.

Starting in the pandemic, Brazil began to face more intensely a phenomenon that is already well-known by the Asian countries: The myopization. Called in English the Global Burden of Myopia, this increase of cases was identified as a tendency even in the period pre-pandemic, mainly because of the excessive use of screens. But the situation became more strong during the social distance. Some international research, as the May

O mundo das crianças ficou ainda menor. Confinadas em casa, elas viram o cotidiano se resumir a quatro paredes ou, com sorte, ao quintal. A redução do convívio na escola, dos encontros com amigos, das visitas a parentes e das atividades externas de lazer tem efeitos colaterais que passaram despercebidos para muita gente. Mas são capazes de provocar uma “epidemia dentro da pandemia”, como destaca a médica Heloisa Helena Abil Russ Giacometti.

Oftalmologista, ela aponta as consequências diretas e imediatas de apenas realizar tarefas que exigem olhar só para o que está muito próximo. Quando esse estímulo concentrado acontece numa fase tão importante para o desenvolvimento humano como a infância, esse esforço faz os globos oculares crescerem além do esperado para a idade, causando distorções. “O míope tem olho grande. Enxerga bem para perto e tem dificuldade para longe”, resume.

A partir da pandemia, o Brasil passou a experimentar mais intensamente um fenômeno que já é bem conhecido em países asiáticos: a miopização. Chamado na expressão em inglês de Global Burden of Myopia, esse aumento de casos foi identificado como tendência mesmo no período pré-pandêmico, principalmente por causa do uso excessivo de telas. Mas a situação foi acentuada durante o isolamento social. Algumas pesquisas internacionais, como May Home confinement during the Covid-19 outbreak

Home confinement during the Covid-19 outbreak, worsen the global burden of myopia? and Digital Screen time during the Covid-19 pandemic: Risk for a Further Myopia Boom, raised data about the problem. "We are not born seeing". Our eyes learn over time. But if there is an overload of stimulus, this interferes in the development", comments the ophthalmologist. Besides the reduction of alternate between the near and the far, also the reduction of time of exposure to the sunlight contributes to causing myopia. In addition, another study, previous to the pandemic, compared the children's vision to the different quantity of recreation time in the external environment and revealed that those that enjoy more hours of natural light, suffer less with myopia. "Certainly the isolation in the home will cause this kind of consequence, but this still needs to be measured", explains.

A way to reduce the chances of complications is to force the focus alternation. The ergophthalmology recommends, among other exercises, the technique called 20/20/20. Every 20 minutes that near view is required, it is recommended to look to something distant, to at least 20 seconds, and blink 20 times. This pause can avoid diseases. "Myopia brings other problems. No only use of glasses. The person has more weak eyes, more susceptible to retinal detachment, glaucoma and cataracts, for example", emphasizes the doctor.

Beyond the factors like genetic predisposition, other aspects that began to be part of the routine more often during the health crises can contribute to the emergence of eye problems. More time in an environment with air conditioning and inappropriate luminosity as an example. Children that use computers and cellphones in inappropriate positions, as lying down or with head down, are more prone to have postural tension. In the clinic, increased the complaints about dry eye in children, blur eye, headache, and asthenopia (eyestrain).

THE VIRTUALIZATION OF THE ROUTINE

One of the main recommendations that Heloisa Helena Abil Russ Giacometti gave to the parents, before 2020, was to reduce the time of exposure to screens. "Suddenly, is not possible to stay away from the computer and cell phone. Because of the remote classes, arise a new paradox, and was necessary to think strategies to keep the children attentive to the

worsen the global burden of miopia? e Digital Screen time during the Covid-19 pandemic: Risk for a Further Myopia Boom, levantaram dados sobre o problema. "A gente não nasce enxergando.

Nossos olhos vão aprendendo. Mas se existe uma sobrecarga de estímulos, isso interfere no desenvolvimento", comenta a oftalmologista. Além da redução de alternância de foco entre longe e perto, também a diminuição do tempo de exposição à luz solar contribui para causar a miopia. Inclusive um estudo anterior à pandemia comparou a visão de crianças com diferentes quantidades de tempo de lazer em ambiente externo e revelou que aquelas que aproveitavam mais horas de luz natural eram menos acometidas pela miopia. "Certamente o isolamento em casa provocará esse tipo de consequência, mas isso ainda precisa ser mensurado", explica.

Uma forma de diminuir as chances de complicações é forçar a alternância de foco. A ergoftalmologia recomenda, entre outros exercícios, a técnica chamada de 20/20/20. A cada 20 minutos em que apenas a visão de perto foi exigida, é aconselhável olhar para algo distante, por pelo menos 20 segundos, e piscar 20 vezes. Essa pausa pode evitar doenças. "A miopia traz outros problemas. Não é só usar óculos. A pessoa tem os olhos mais frágeis, mais suscetíveis a descolamento de retina, glaucoma e cataratas, por exemplo", enfatiza a médica.

Além de fatores como predisposição genética, outros aspectos que passaram a fazer parte do cotidiano mais frequentemente durante a crise sanitária podem contribuir para o surgimento de problemas oftalmológicos. O tempo maior em ambiente com ar-condicionado e luminosidade inadequada é um exemplo. Crianças que usam computadores ou celulares em posições inapropriadas, como deitadas ou com a cabeça baixa, estão mais propensas a ter

electronic devices", reports the Ophthalmologist. Besides the activities in the school hours and the homework, also the fun times – in the restricted environment that is the house – this ends up to be connected to computers, televisions and cell phones.

This routine virtualization of children still not showed all the estimated consequences. This matter interests a lot the neuro-pediatrician Antonio Carlos de Farias, that made a doctorate degree about the use of the technological resource in the educational space. For the doctor, the sudden transition and improvisation from presential to remote classes, cause evident cognitive impairment. "We need to measure the amount of the learning loss, but that exists we don't have a doubt". Pondered. He emphasizes that the utilization of screens in learning has an ideal curve, with an inflection point. That means, from a specific time, what should be attractive became tiring.

The doctor also points that the remote classes should be short, driven for an interaction period, and with a content thought for that format. "The brain has more capacity to retain information in an integrated way. If a children take an orange, the senses support this process. Show an image from fruit is no the same substitute because there is passivity. It is not enough to offer a screen without creating strategies", he believes. A generation more focused on visual stimulation is being created.

Antonio Carlos de Farias also mentions the inequality exacerbated by the digital exclusion, privileging even more who has the access to a good internet connection and adequate equipment. The neuropsychiatrist affirms that family support has a huge weight in the process. Mothers and fathers found themselves in the condition of teachers, many times without didactic or content knowledge. "Became even clear that some are extremely absent and others are worryingly present because solve everything to their children, without allowing them to develop autonomy", pointed. There are many reports of parental overload.

To the doctor, the children's health was directly affected by the loss of social contact. "The adult complains but can go to the market, drugstore. They put on the mask and go to walk. What about the children? Their universe became more restricted", he emphasizes. In this way, the school environment develops an important phase of growing up.

tensão postural. No consultório, aumentaram as reclamações infantis de olho seco, embaçamento, dores de cabeça e astenopia (vista cansada).

A VIRTUALIZAÇÃO DO COTIDIANO

Uma das principais recomendações que Heloisa Helena Abil Russ Giacometti dava aos pais, antes de 2020, era reduzir o tempo de exposição às telas. "De repente, não era mais possível ficar longe do computador e do celular. Por causa das aulas remotas, surgiu um paradoxo, e era preciso pensar em estratégias para manter os filhos atentos aos dispositivos eletrônicos", relata a oftalmologista. Além das atividades no horário escolar e das tarefas extraclasse, também os momentos de diversão - no ambiente restrito que é a casa - acabam ficando muito ligados a computadores, televisões e celulares.

Essa virtualização do cotidiano das crianças ainda não teve todas as consequências estimadas. O assunto interessa muito ao neuropsiquiatra Antonio Carlos de Farias, que fez o doutorado sobre o uso de recursos tecnológicos no espaço educacional. Para o médico, a transição repentina e improvisada das aulas presenciais para remotas causou prejuízos cognitivos evidentes. "Precisamos medir o tamanho da perda no aprendizado, mas que ocorreu não há a menor dúvida", pondera. Ele enfatiza que a utilização de telas na aprendizagem tem uma curva ideal, com um ponto de inflexão. Ou seja, a partir de um determinado tempo, o que deveria ser atraente passa a ser cansativo.

O médico acrescenta que as aulas virtuais deveriam ser curtas, com destinação de um período para a interação, e com conteúdo pensado para o formato. "O cérebro tem mais capacidade de reter informações de forma integrada. Se uma criança pega uma laranja, os sentidos ajudam nesse processo.

“The conflicts between colleagues became only between the brother. If this exists, of course. But the way to solve issues in the home is different compared to school”, he says.

This prevailing living with adults ended up triggering issues that are not typically childish, explain the neuropsychiatrist. “Children start to have anxious components that I was not used to deal with. Questions about death and doubts about the future perspective. This anticipation is said”, he affirms. Also, atypical complaints started to appear in the clinic, as discomforts by repetitive efforts and back pains. In Antonio Carlos de Farias’s vision, an important portion of the childhood was damaged.

This perception is shared by Alfredo Lohr Júnior, doctor responsible by Serviço de Neurologista do Hospital Pequeno Príncipe (HPP) (Service of Neurologist from the Hospital Pequeno Príncipe), reference in the children attendance. He associates the pandemic moment with the stress caused by wars. These collective experiences, full of insecurities and sufferings, left a deep mark on people’s lives. In the children’s imagination, the Covid-19 appears as a bogeyman, adding up to the fears typical of this age.

Children are not in the high-risk group for the disease, but many did not escape the indirect impacts. Economic difficulties and more angry adults, forced to stay at the home, brings hardships and hostilities. At the beginning of the pandemic, there was a reduction in the number of children supported due to domestic violence suspects in the Pequeno Príncipe Hospital. But what happened is that the situation became accentuated. The doctor realizes that the cases that come were even more serious. It means, had stopped to be identified in the beginning, in the first aggression episodes.

There is also a concern about the drastic drop in-clinic consultations. Due to the fear to go to hospitals and clinics, many parents stopped doing the medical consults or looking for outpatient care, when the child complained about pain or nausea, for example. This delay results in a late diagnosis. There is already some research that quantifies the cases of childhood cancer untreated in the initial phase. In the health field, the main positive aspect is, for sure, the low incidence of deaths of children due to Covid-19. They passed well the current pandemic, instead of what happened in 2009, with the Flu A. Now is to wait for childhood to be protected.

Mostrar a imagem de uma fruta não é um substituto, porque há a passividade. Não basta oferecer uma tela sem criar estratégias”, acredita. Uma geração mais focada em estímulos visuais está sendo formada.

Antonio Carlos de Farias menciona a desigualdade exacerbada pela exclusão digital, privilegiando ainda mais quem tem acesso a boa conexão de internet e a equipamentos adequados. O neuropsiquiatra afirma que o suporte familiar tem um grande peso no processo. Mães e pais se viram na condição de professores, muitas vezes sem didática ou domínio do conteúdo. “Ficou mais claro que alguns são extremamente ausentes e outros são preocupantemente presentes, pois resolvem tudo para os filhos, sem permitir que desenvolvam autonomia”, salienta. São muitos os relatos de sobrecarga parental.

Para o médico, a saúde infantil foi diretamente afetada pela perda do contato social. “O adulto reclama, mas vai no mercado, na farmácia. Coloca uma máscara e vai caminhar na rua. Mas, e as crianças? O universo delas ficou muito restrito”, frisa. Nesse sentido, o ambiente escolar desenvolvia um importante papel no crescimento. “Aqueles conflitos entre coleguinhas passaram a ser só com irmãos. Isso quando há essa relação. Mas a forma de resolver os problemas em casa é diferente da escola”, salienta.

Essa convivência predominante com adultos acabou desencadeando problemas que não são tipicamente infantis, explica o neuropsiquiatra. “Crianças começaram a ter componentes ansiosos que eu não estava acostumado a ter de lidar. Perguntas sobre morte e dúvidas sobre perspectivas futuras. Essa antecipação é muito triste”, comenta. Também queixas atípicas passaram a aparecer nos consultórios, como desconfortos por esforço repetitivo e dores nas costas. Na visão de Antonio Carlos de Farias, uma porção generosa da infância ficou comprometida.

Essa percepção é compartilhada por Alfredo Lohr Júnior, médico responsável pelo Serviço de Neurologista do Hospital Pequeno Príncipe (HPP), referência em atendimento infantil. Ele associa o momento pandêmico aos estresses provocados por guerras. Essas experiências coletivas, repletas de inseguranças e sofrimentos, marcam profundamente a vida das pessoas. No imaginário infantil, a Covid-19 apareceu como um bicho-papão, se somando aos medos típicos da idade.

As crianças não estão no grupo de risco alto para a doença, mas muitas não escaparam dos reflexos indiretos. Dificuldades econômicas e adultos mais irritados, forçosamente confinados em casa, levaram a privações e hostilidades. No começo da pandemia, houve uma redução no número de crianças atendidas com suspeita de violência doméstica no Hospital Pequeno Príncipe. Mas o que aconteceu é que a situação se acentuou. O médico percebeu que os casos que chegavam eram cada vez mais graves. Ou seja, tinham deixado de ser identificados no início, nos primeiros episódios de agressão.

Também há uma preocupação com a queda drástica das consultas clínicas. Por receio de ir a hospitais e consultórios, muitos pais deixaram de fazer acompanhamento médico ou de buscar atendimento ambulatorial, quando a criança se queixa de dor ou enjoo, por exemplo. Essa demora resulta em diagnóstico tardio. Já há levantamentos que quantificam os casos de câncer infantil que deixaram de ser tratados na fase inicial. Na área de saúde, o principal aspecto positivo é, com certeza, a baixa incidência de mortes por Covid-19 entre crianças. Elas passaram ao largo na pandemia atual, ao contrário do que aconteceu em 2009, com a Gripe A. Agora, é esperar que a infância seja protegida.

EXTREMAMENTE CEDO, INCRIVELMENTE FRÁGIL

por/by *Daniëlle Carazzai*

Extremely Loud and Incredibly Close

I can imagine that if Oskar – narrator supersmart 9 years-old from the book of Jonathan Safran Foer – were among us in the pandemic, could talk with the children about loss, fear, and absence of farewell; in this case, touched emotions by the death of his death in the World Trade Center attack. Indeed, this story of “Extremely Loud and Incredibly Close” seems to have an invisible line that connects fiction and reality, bringing up deep emotions and unspoken traumatic moments. Fernando Louzada, the physiology teacher from UFPR and scientists of the Núcleo de Ciência para a Infância (Children’s Science Center), believes that the pandemic of the new coronavirus can affect, in different levels, the first childhood. “We know that the experiences from the first years of life, age of major sensibility and brain plasticity, has consequences in the adult life and can leave marks, not so small,” he affirms.

It is still speculation to imagine the unfoldings about what we are living in the future behavior of the small ones, we can identify some clues – and one of the first attitudes is very simple (even more) attention. “Being careful to the details, interactions, kind of plays and demonstrations. If the child stays more in the parent’s bed, for example”, He

Imagino que se Oskar - o narrador superinteligente de nove anos de idade do livro de Jonathan Safran Foer - estivesse entre nós durante a pandemia, poderia falar às crianças de agora sobre perda, medo e ausência de despedida; no caso dele, emoções afloradas pela morte do pai no atentado ao World Trade Center. Aliás, a história de “Extremamente alto & incrivelmente perto” parece ter uma linha invisível que conecta ficção e realidade, trazendo à tona as emoções profundas e não-ditas dos momentos traumáticos. Fernando Louzada, professor de Fisiologia da UFPR e cientista do Núcleo de Ciência para a Infância, acredita que a pandemia do novo coronavírus pode afetar, em diferentes graus, a primeira infância. “A gente sabe que as experiências dos primeiros anos de vida, época de maior sensibilidade e plasticidade cerebral, têm consequências na vida adulta e podem deixar marcas não tão pequenas assim”, afirma.

Se ainda é especulação imaginarmos os desdobramentos do que estamos vivendo no comportamento futuro dos pequenos, podemos identificar pistas - e uma das primeiras atitudes é bem simples: prestar (ainda mais) atenção. “Ficar atento a detalhes, interações, tipos de brincadeiras e manifestações. Se a criança passa a ficar mais na cama com os pais, por exemplo”, indica Louzada. Também é importante, segundo ele, não expormos a criança a to-

indicated. It is also important, according to him, to not expose the child to all the information's about the pandemic, about the deaths and the infected, although sometimes is inevitable – especially for those who lose some close people. “The children have an emotional apparatus much lower compared to an adult. So, it is important to not underestimate their demonstrations, that not always are explicit, just because the child still have difficult to elaborate these feelings”, he explains.

Another major point that affects the children's behavior is the lack of social interaction. “The children learn by conviviality and, especially in the first years of life, it is essential to develop the cognitive aspects and socio-emotional. I would say that interaction with other children and family is even more important, even more than the learning itself”, analyses Louzada. According to the scientist, although we still don't know the physical and emotional loads generated by the isolation in near future – or far -, psychologists reports, doctors, and field specialists, already show humor changes, irritability, and demonstrations related to depression as recurring behaviors.

For Luci Pfeiffer, doctor pediatrician, and coordinator of the Dedicar – program from the Hospital de Clínicas de Curitiba, which receives children victims of violence -, all will depend on how is the family relations are building up around this child. If we know how “to use the isolation period to strengthen the bonds, health conviviality, knowledge about the other, routine organization and incentive to the learning, for this children will remain very little of negative, exception to the anxiety memories, insecurity and stress, that will end” she analyses. On another side, there will be damage – especially for the families in socioeconomic vulnerability or previously unstructured. “The weak bond marks, of the difficulty or impossibility to take care and the grief from the loved ones will emerge in the return of the conviviality and could turn into sequelae – if are not properly addressed, stopped and treated. Even in families considered adequate, the fear, insecurity, and impotence in face of uncontrollable fatal disease bring together a feeling of anxiety and anguish – the irritability and the violence - which ends up being directed to the more fragile, children and teenagers” says the doctor.

As Foer shows us the story of Oskar through fragments involving his family, we also can imagine our reading of this world

das as informações sobre a pandemia, sobre mortos e infectados, embora por vezes seja inevitável - especialmente para aquelas que perdem pessoas muito próximas. “A criança tem um aparato emocional muito menor do que o adulto. Então, é importante não subestimar suas manifestações, que nem sempre são explícitas, justamente porque ela ainda tem dificuldade para elaborar esses sentimentos”, explica.

Outro ponto central que afeta o comportamento das crianças é a ausência da interação social. “As crianças aprendem pelo convívio e, especialmente nos primeiros anos de vida, ele é essencial para desenvolver os aspectos cognitivo e socioemocional. Eu diria que a interação com outras crianças e familiares é mais importante, inclusive, do que a aprendizagem”, analisa Louzada. Segundo o cientista, embora ainda não saibamos as cargas física e emocional acarretadas pelo isolamento num futuro próximo - ou distante -, relatos de psicólogos, médicos e especialistas da área já apontam mudanças de humor, irritabilidade e manifestações relacionadas à depressão como comportamentos recorrentes.

Para a Luci Pfeiffer, médica pediatra e coordenadora do Dedicar - programa do Hospital de Clínicas de Curitiba que acolhe crianças vítimas de violência -, tudo dependerá de como estão se estabelecendo os relacionamentos familiares em torno dessa criança. Se soubermos “usar o período de isolamento para fortalecimento dos vínculos, convívio saudável, conhecimento um do outro, organização da rotina e estímulo ao aprendizado, para essas crianças muito pouco restará de negativo, à exceção das memórias da ansiedade, insegurança e estresse, que irão passar”, analisa.

De outro lado, haverá danos - especialmente para as famílias em vulnerabilidade socioeconômica ou previamente desestruturadas. “As marcas dos vín-

post-pandemic in the shape of small pieces: sometimes sharp sometimes funny. "We can be optimists if we are prepared to compensate and treat the result of anguish situations, stress loses in the learning and healthy relationships – everything that brought suffering impact on children's lives", believes Luci.

culos fracos, da dificuldade ou impossibilidade do cuidar e do luto por entes queridos irão surgir no retorno à convivência e poderão se transformar em sequelas - se não forem devidamente identificadas, sustadas e tratadas. Mesmo em famílias consideradas adequadas, o medo, a insegurança e a impotência frente a uma doença incontrolável e mortal, trouxeram, junto aos sentimentos de ansiedade, a irritabilidade e a violência que acaba por ser direcionada aos mais frágeis, crianças e adolescentes”, afirma a médica.

Assim como Foer nos apresenta a história de Oskar por meio de fragmentos envolvendo sua família, também podemos imaginar nossa leitura do mundo pós-pandêmico na forma de pequenos cacos: ora cortantes, ora brincantes. “Podemos ser otimistas se estivermos preparados para compensar e tratar dos resultados das situações de angústia, estresse, perdas do aprendizado e dos relacionamentos saudáveis - tudo o que trouxe impacto de sofrimento na vida das crianças”, acredita Luci.

REINVENÇÃO DO COTIDIANO

por/by Rafaela Mascarenhas Rocha

Everyday Reinvention

The period of life that is along with the childhood – which means, from 0 to 12 years old incomplete – is a phase full of discoveries and learning, when also happen the main part of the physical and motor development in a person, being this one of the factors that require more attention from the adults, that accompany the children. In a context in that the conviviality and interpersonal bonds are in the physical and presential way, the school place is where all these questions are developed, but not only – also in parks, squares, playgrounds, beaches, and backyards are places that normally became scenario to the learning about the space notions, time, nature, body limits, from itself, from the others and animals; as well the communication, expression. Creativity, among other numerous possibilities. However, since march of 2020 – with the onset of the Covid-19 pandemic – all of these reality has changed, and all the conviviality spaces out of the domestic ones were forbidden to be attended, remaining the home environment as the only possible place and considered safe to all these activities take place. It is important to highlight first that there are several different experiences in this life phase, be in a rural place, urban, traditional communities or nomadic; that identify itself

O período da vida que compreende a infância – ou seja, dos 0 aos 12 anos incompletos – é uma fase repleta de descobertas e aprendizagens, quando também acontece a maior parte do desenvolvimento físico e motor da pessoa, sendo este um dos fatores que mais atenção exige dos adultos que acompanham e criam as crianças. Em um contexto em que o convívio e os vínculos interpessoais se dão de forma física e presencial, o espaço da escola é onde todas estas questões são desenvolvidas, mas não apenas – pois também parques, praças, playgrounds, praias e quintais são locais que normalmente viram cenário para aprendizados sobre as noções de espaço, tempo, natureza, limites do corpo, de si, das outras pessoas e dos animais; bem como comunicação, expressão, criatividade, entre outras inúmeras possibilidades.

Contudo, desde março de 2020 – com a instauração da pandemia de Covid-19 – toda essa realidade está alterada, e todos os espaços de convívio extra domésticos foram impedidos de ser frequentados, restando o ambiente da casa como único local possível e considerado seguro para que todas as atividades fossem realizadas. É importante que se destaque inicialmente que existem várias experiências diferentes desta mesma fase da vida, seja em áreas rurais, urbanas, comunidades tradicionais ou nômades; que se identificam como brancas, pretas, pardas ou indígenas; sendo membro das classes alta, média

as white, black, mixed-race or indigenous; being a member of the upper class, middle or lower and that the pandemic has been experienced in different ways for children that live in each one of these contexts.

In general, the biggest challenges related to childhood development are considered typical – which means, that ones that do not have disabilities, limitations, or special needs – during the pandemic time, as we realized are: 1) regarding motor and cognitive development in the first childhood, including the beginning of literacy and; 2) the sequence of learning and schooling. Both run through by the role of the school institution where the professionals from the field know exactly which stimulus needs to provide, in which way, and which phases from childhood. It doesn't mean say that during the pandemic there was a complete absence of the school, but to say that was a change of position, that turns the relation to the family and to the child, so: if before the pandemic the school was the main place to the development and social integration of the child, during the isolation all retreats and concentrate within the home.

HOME EDUCATION

About the consequences in the first childhood, the pedagogue Queisse Ximene de Araújo¹ explains that the development of the brain capacities in children happens mainly through the social conviviality because the interaction and interpersonal exchanges go beyond the interaction between child and their parents, or with who perform this raising role. Even the children under 2 years old still do not have or not express the necessity of play and socialize with other children, they many times show contest or sharing spaces and objects with each other, that contributes to the formation of group perception; or in the exposure of orientation or divergent opinions, that are challenges and in the same time can stimulate to their development, because contributes to the affirmation as an individual and their position is related to the society, understanding their different relationships among the children that they will have also with other adults that are not their parents, for example, the grandparents, uncles, or the parents' friends, among others, but that all of this is breaks off when the interpersonal isolation to the containment of contamination.

¹ Pedagogue specialist in interactionist pedagogy that gave us an exclusive interview for this study.

ou baixa e que a mesma pandemia tem sido vivenciada de formas distintas por crianças que vivem em cada um destes contextos.

De maneira geral, os maiores desafios em relação ao desenvolvimento das crianças consideradas típicas - ou seja, aquelas que não possuem deficiências, limitações ou necessidades especiais - durante o período da pandemia, conforme pudemos perceber, são: 1) em relação ao desenvolvimento motor e cognitivo na primeira infância, incluindo o início da alfabetização e; 2) a sequência do aprendizado e da escolarização. Ambos perpassam pelo papel da instituição escolar, onde os (as) profissionais da área sabem exatamente quais estímulos proporcionar, de que maneira e em quais fases da infância. Não significa dizer que durante a pandemia houve uma completa ausência da escola, mas sim que há uma mudança de posição que ela toma em relação à família e à criança, ou seja: se antes da pandemia a escola era o principal espaço para o desenvolvimento e integração social da criança, durante o confinamento tudo se recolhe e se concentra dentro da casa.

EDUCAÇÃO DOMICILIAR

Sobre os reflexos para a primeira infância, a pedagoga Queisse Ximene de Araújo¹ explica que o desenvolvimento das capacidades cerebrais das crianças se dá principalmente através do convívio social, pois a interação e as trocas interpessoais vão além da interação entre a criança e seus pais, ou com quem cumpre o papel da criação.

Ainda que as crianças menores de dois anos não tenham ou não expressem a necessidade de brincar ou conviver com outras crianças, elas muitas vezes apresentam disputa ou compartilhamento de

¹ Pedagoga especialista em pedagogia interacionista que nos concedeu entrevista exclusiva para este estudo.

The specialist says that when younger the child, bigger will be prejudice in their development, once the perception of the world by the child is limited to the domestic environment, without her being able to participate in cultural and sports events, for example. And affirms that the size of this prejudice still is impossible to be calculated, because these absences of the conviviality imposed by the pandemic represent gaps that will be unraveled by time passing and with the growth of these children. However, this problem can have as a suggestion of solution, the use of daily tools to encourage the skills. And the examples mentioned by the pedagogue is related mainly to the development of fine motor coordination – that is responsible for the skills at your fingertips and in the pencil handling – and that can be adapted to the home environment, when the child plays with modeling clay and activate the creativity through the sculptures that is modeling, for example; or help to knead bread dough and realize the process involving the preparation of that food; even when exercise cutting activities, tear and seam to build their own games and plays.

Related to the population of children in school age, which means – from 6 to 12 years old incomplete – the study from GUIZZO, MARCELLO E MULLER (2020) shows a reinvention of the daily routine from families, that needed to somehow recreate the school environment within the domestic space. It is needed to be considered, that there are important social differences between the families that can count or not with the appropriate space, technological structure and availability of time to the adults follow the children in their tasks. Several points of view are considered in this article, because the researches show parts of the educational specialists words, that reiterates the necessity of a studies routine with concentration, because this is not the moment of vacation; from the entrepreneurs from private school that deal with that as a financial loss and prejudice to the sector, affirming that “the education can not stop”; a mother of a child studying at home that see yourself bewildered, right about to lose the control of the situation, by seen her children at home, trying to work and teaching them the school contents in the same time – showing clearly that does not have the professional preparation of the teacher to can disciplinary her children and to turn the study moment into beneficial; and by last, the audio message that a child send to the teacher, where she highlights the difference

espaços e objetos umas com as outras, o que contribui para formação de sua concepção de grupo; ou na exposição de orientações e opiniões divergentes e que são desafiadoras e ao mesmo tempo estimulantes para seu desenvolvimento, porque contribuem com a sua afirmação enquanto indivíduo e sua posição em relação à sociedade, entendendo as diferentes relações que as crianças terão também com outros adultos que não os seus pais, como por exemplo, os avós, tios, ou os amigos dos pais, entre outros, mas que tudo isso se interrompe quando é anunciado um isolamento interpessoal para contenção de uma contaminação.

A especialista diz que quanto menor a criança, maior é o prejuízo em seu desenvolvimento, uma vez que a percepção do mundo pela criança está limitada ao ambiente doméstico, sem que ela possa participar de eventos culturais e esportivos, por exemplo. E afirma que o tamanho deste prejuízo ainda é impossível de ser calculado, pois estas ausências de convívio impostas pela pandemia representam lacunas que serão desvendadas com o passar do tempo e com o crescimento destas crianças. No entanto, este problema pode ter como sugestão de solução o uso de ferramentas do cotidiano para estimular habilidades.

E os exemplos citados pela pedagoga dizem respeito principalmente ao desenvolvimento da coordenação motora fina - aquela responsável pelas habilidades nas pontas dos dedos e no manuseio de lápis - e que podem ser adaptados para o ambiente caseiro, quando a criança brinca com massinhas de modelar e ativa a criatividade através da escultura que está modelando, por exemplo; ou ajuda a sovar uma massa de pão e percebe os processos envolvendo o preparo daquele alimento; ou ainda quando exercita atividades de recorte, rasgadura e costura para construir seus próprios jogos e brincadeiras.

between having the teacher teaching the class and her mother giving the school tasks in home – that is not the same, because her mother understands the work activities (from a cooker) and the way that her teacher teaches was much better. This evidence, for example, is very important. First, because puts the child as an agent of their reality, someone participative and opinionated in this change, second, because it makes clear the difference of roles from mother and from teacher – in which one is specialized in food services and family care, and the other is specialized in explain contents and apply tasks – showing that the domestic and school spaces are totally opposite, in a way to change the dimensions and readjust the reality of this child.

Lastly, the study (GUIZZO, MARCELLO & MULLER, 2020) help us to think that the building of a domicile education proposal that really contemplates all the educational necessities of a child, the theoretical content, but the living terms, exchanges, space notion, living with difference, problem-solving – should run through also by listening the main interested in this process: the children.

Bibliographic Reference

GUIZZO, Bianca Salazar; MARCELLO, Fabiana de Amorim; MULLER, Fernanda. *A Reinvenção do Cotidiano em Tempos de Pandemia*. Revista Educação e Pesquisa, vol. 46, São Paulo, 2020.

Em relação à população de crianças em idade escolar, ou seja - dos 6 aos 12 anos incompletos - o estudo de GUIZZO, MARCELLO E MULLER (2020) aponta para uma reinvenção do cotidiano das famílias que precisaram de alguma maneira recriar o ambiente escolar dentro do espaço doméstico. Há que se considerar que existem diferenças sociais gritantes entre famílias que contam ou não com espaço adequado, estrutura tecnológica e disponibilidade de tempo para que os adultos acompanhem as crianças com as tarefas.

E muitos pontos de vista são considerados neste artigo, pois as pesquisadoras apresentam trechos de falas de especialistas em educação que reiteram a necessidade de uma rotina de estudos com concentração, pois este não é um momento de férias; de empreendedores de escolas particulares que lidam com isso como se fosse uma perda econômica e um prejuízo para o setor, afirmando que “a educação não pode parar”; uma mãe de criança estudando em casa que se vê desnorreada e prestes a perder o controle da situação ao ver seus filhos em casa, tentando trabalhar e ensinar-lhes os conteúdos escolares ao mesmo tempo – mostrando que claramente não tem o preparo profissional tal qual o de uma professora para poder disciplinar os filhos e fazer com que o momento de estudo seja proveitoso; e por último, a mensagem de áudio que uma criança manda para a sua professora em que ela destaca as diferenças entre ter a professora ministrando as aulas e sua mãe lhe passando as tarefas escolares em casa - que não é igual, pois sua mãe entende das atividades do trabalho dela (que era de cozinheira) e que a forma como sua professora ensina era muito melhor.

Este depoimento, por exemplo, é muito importante. Primeiro porque coloca a criança como

agente de sua realidade, alguém participativo e opinativo nesta mudança, segundo porque deixa clara a diferença de papéis de mãe e professora – em que uma é especializada em serviços com alimentos e nos cuidados com a família, e a outra é especializada em explicar os conteúdos e aplicar as tarefas – mostrando que os espaços doméstico e escolar também são diretamente opostos, de forma a alterar as dimensões e reajustar a realidade desta criança.

Por fim, o estudo (GUIZZO, MARCELLO & MULLER, 2020) nos ajuda a pensar que a construção de uma proposta de educação domiciliar que realmente contemple todas as necessidades educacionais de uma criança, não somente em conteúdos teóricos, mas em termos de vivência, trocas, noções de espaço, convívio com divergências, resolução de problemas - deve perpassar também por ouvir os principais interessados neste processo: as crianças.

Referências Bibliográficas

GUIZZO, Bianca Salazar; MARCELLO, Fabiana de Amorim; MULLER Fernanda. A Reinvenção do Cotidiano em Tempos de Pandemia. Revista Educação e Pesquisa, vol. 46, São Paulo, 2020.

CAPÍTULO 3: A ADOLESCÊNCIA

CHAPTER 3: ADOLESCENCE



EU SOU A VIDA EM EXPERIMENTAÇÃO

por/by Guilherme Krauss

Seriam anos de descobertas, só não imaginava que a viagem seria de autodescoberta. Me sentia livre, presa, forte e diferente. Tudo ao mesmo tempo. Os dias eram loucos e entediantes, tudo dependia de como e com quem era vivido. Quando chovia ou não podia sair, quase não queria existir, vivia para os dias de sol. Que saudades tenho da pista de skate e de sair com a galera do prédio.

Nos últimos meses descobri coisas novas, o beijo, o sexo (bem, ainda não fiz), comecei a grafitar, a rimar. E agora, em meio à pandemia, tento descobrir coisas dentro de mim. Comecei a fazer terapia, sabe? Minha mãe disse que era para parar de causar problemas, depois do dia em que saí escondida. Problema mesmo é não poder viver.

Ficar no computador e no celular não tem a mesma graça, agora que tudo acontece neles. Até agradeço quando saio para terapia, é uma chance de passar pela porta de casa e também minha terapeuta é bem legal. Não tenho experimentado nada do que gostaria, não posso sair. Mas tem sido uma experiência investigar quem eu sou.

Criei um canal no Youtube para postar minhas rimas, no começo até estava com vergonha, mas aprendi que vergonha mesmo é não fazer o que se quer. Me joguei, postei as primeiras e uma galera gostou! Você acredita que tem gente me assistindo até de Moscou? A vida é muito louca mesmo, não vejo a galera há quase um ano, mas agora tenho amigos em todas as partes do mundo.

Só tenho medo de ficar velha logo, ter que fazer aquela coisa de vestibular e depois trabalhar. Sei lá, não que eu não queira isso, acho que vou gostar de trabalhar

com cinema. Mas queria mais um tempo para curtir. Não gostaria de virar adulta sem experimentar tudo que tenho para viver.

Eu sei que essa coisa de pandemia também é uma experiência. Mas já deu, quero algo novo. Não gosto de ficar muito tempo no mesmo lugar.

Eu sou a vida em experimentação.

I am life in experimentation

It would be years of discoveries, I just didn't imagine that the trip would be one of self-discovery. I felt free, trapped, strong, and different. All at once. The days were crazy and boring, it all depended on how and with whom was lived. When it rained or I couldn't go out, I almost didn't want to exist, I lived for the sunny days. I miss the skating rink and hanging out with the condo folks.

In the last months I discovered new things, kissing, sex (well, I haven't done it yet), I started graffiti, rhyming. And now, in the middle of the pandemic, I try to find things inside me. I started to go to therapy, you know? My mom said it was to stop causing trouble after the day I sneaked out. The real problem is not being able to live.

Staying on the computer and on the cell phone doesn't have the same fun, now that everything happens on them. I even appreciate going out for therapy, it's a chance to walk through the door of my house, and also my therapist is really nice. I haven't experienced anything I would like, I can't leave. But it's been an experience to investigate who I am.

I created a YouTube channel to post my rhymes, at the beginning I was ashamed, but I learned that shame is not doing what you really want. I dive right in, posted the first ones and the guys liked it! Do you believe that there are people watching me from Moscow? Life is really crazy indeed, I haven't seen the guys for almost a year, but now I have friends all over the world.

I'm just afraid of getting old soon, having to do the entrance exam thing and after to work. I don't know, it's not that I don't want that, I think I'll enjoy working in cinema. But I would like more time to have some fun. I wouldn't want to become an adult without experiencing everything I have to live for.

I know this pandemic thing is also an experience. But it's enough, I want something new. I don't like to stay in the same place for too long.

I am the life in experimentation

CONECTADOS, MAS NEM TANTO

por/by Katia Brembatti

Connected, but not so much

Teenagers did not cope well with the pandemic. Nobody was prepared, but this age group felt more the emotional shock of having to face an unexpected situation. Outside the high-risk group for Covid-19, young people stayed aside, as they understood more than children what was happening, but they did not have the tools to change reality, restricted to adults. It remained to face the consequences of the health crisis. In addition to concrete problems, such as the loss of family members and economic instability, the sudden change in daily life brought insecurity and suffering. Teenagers were suddenly removed from social life, banned from going to school and meeting friends. Room isolation went from optional to compulsory.

A survey coordinated by the Oswaldo Cruz Foundation (Fiocruz) registered the reports of 9,400 teenagers aged 12 to 17, from different parts of the country. Loneliness, nervousness, and worry became part of the daily lives of half of the interviewees. Three out of ten stated that their mental health worsened during the period, with effects on sleep and eating. Difficulty keeping up with classes and concentration problems were also frequent complaints. In most aspects gathered by the ConVid Adolescents survey, girls appeared

Os adolescentes não lidaram bem com a pandemia. Ninguém estava preparado, mas essa faixa etária sentiu mais o abalo emocional de ter de enfrentar uma situação inesperada. Fora do grupo de risco alto para a Covid-19, os jovens ficaram à margem, pois entendiam mais do que as crianças o que estava acontecendo, mas não tinham as ferramentas para mudar a realidade, restritas aos adultos. Restou encarar as consequências da crise sanitária. Além de problemas concretos, como perda de familiares e instabilidades econômicas, a alteração brusca no cotidiano trouxe insegurança e sofrimento. Os adolescentes foram repentinamente retirados da convivência social, proibidos de ir à escola e de encontrar os amigos. O isolamento no quarto passou de opcional para compulsório.

Uma pesquisa coordenada pela Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) registrou os relatos de 9,4 mil adolescentes de 12 a 17 anos, de diversas partes do país. Solidão, nervosismo e preocupação passaram a fazer parte do cotidiano de metade dos entrevistados. Três em cada dez afirmaram que a saúde mental piorou no período, com efeitos no sono e na alimentação. Dificuldade para acompanhar as aulas e problemas de concentração também foram queixas frequentes. Na maior parte dos aspectos reunidos pela pesquisa ConVid Adolescentes, as meninas apareceram mais impactadas pela pandemia. Au-

as more impacted by the pandemic. Increases in cases of anxiety and depression are also being raised.

Lucimara Gomes Baggio is a hebiatrica, a medical specialty attentive to the typical changes of youth. She comments that some teenagers with difficulties in social interaction, who used to see the school as a stressor, managed to feel better during isolation. But for the majority, the forced interruption of contact with colleagues represented a break in ties and the annulment of some experiences. "Many teenagers just think about the time they have lost. Indeed, some rituals will not be recovered, such as the graduation from elementary and high school, the trips, and the 15th birthday parties", she comments. In this process of identity formation, the suspension of expected activities generates anguish and frustration.

Social, cultural, and economic disparities interfere in this process. "We are talking about teenagers, in the plural. We don't have just one type of teenager", she reinforces. People who live in rural communities or who have more structured families would be less impacted. But the hebiatrica points out that, in general, young people are sadder, with life being completely managed by the internet and social media, which generates a distance and are not able to generate the feeling of belonging.

The doctor also comments that living restricted to the house generated other stressful factors. "If the teenager does not have a private space – what we call proxemics – he has no guarantee of this individuality, this privacy, precisely at the moment when he is learning to deal with his own thoughts", she says. This maturation process is natural and step-based. "Teenagers have an important characteristic, which is intellectualization. They begin to be able to elaborate the most abstract thinking, formulate hypotheses and theories. These ideas don't always match the family's ideas," she explains. This type of conflict was accentuated during the pandemic, due to differences of opinion.

For the doctor, it is important that family members understand this continuous process. "Adolescence is a stage of neurological development. The brain is not yet mature. They have easy decision-making, impulse, and an immaturity even in the brain areas that are linked to the consequences of attitudes", she emphasizes. The last phase is the perception of the other, of sensations and

mentos de casos de ansiedade e depressão também estão sendo levantados.

Lucimara Gomes Baggio é hebiatra, especialidade médica atenta às transformações típicas da juventude. Ela comenta que alguns adolescentes com dificuldade de interação social, que viam a escola como um fator estressor, conseguiram se sentir melhor durante o isolamento. Mas, para a maioria, a interrupção forçada do contato com os colegas representou um rompimento de laços e anulação de algumas experiências. “Muitos adolescentes pensam apenas no tempo que perderam. Realmente alguns rituais não serão recuperados, como a formatura do ensino fundamental e do médio, as viagens e as festas de 15 anos”, comenta. Nesse processo de formação de identidade, a suspensão das atividades esperadas gera angústia e frustração.

As disparidades sociais, culturais e econômicas interferem nesse processo. “Estamos falando de adolescências, no plural. Não temos um só tipo de adolescente”, reforça. Pessoas que vivem em comunidades rurais ou que contam com famílias mais estruturadas estariam sendo menos impactadas. Mas a hebiatra salienta que, no geral, os jovens estão mais tristes, com a vida sendo mediada completamente pela internet e pelas redes sociais, que gera um distanciamento e não são capazes de gerar a sensação de pertencimento.

A médica ainda comenta que o convívio restrito à casa gerou outros fatores estressantes. “Se o adolescente não tem espaço privativo - o que chamamos de proxemia - ele não tem garantia dessa individualidade, dessa privacidade, justamente no momento em que está aprendendo a lidar com os próprios pensamentos”, diz. Esse processo de amadurecimento é natural e baseado em etapas. “Os adolescentes têm uma característica importante que

feelings. Thus, for the hebiatrician, there are several lessons that can be learned from the pandemic - which are fundamental for the formation of individuals - such as understanding that there are people around, with other age groups, and that the most vulnerable need to be protected.

For Lucimara Gomes Baggio, the moment of confinement at home should be used to talk, in search of approximation and understanding. She is concerned about the feelings that may arise if there is no proper attention. "Teenagers may feel more injustice by this reality and this anguish generates violence. We have the perspective of an increase in the social difference in economic and educational terms. We need to take care of this generation so that we don't have a sick society", she evaluates.

Epidemiologist and infectious disease specialist Moacir Pires Ramos remembers that, worldwide, teenagers were out of the focus of most researchers during the pandemic, as they are not an age group with a high incidence of deaths. But he points out that science is still investigating why, even outside the risk group, some young people succumb to Covid-19. The doctor draws a parallel with meningitis. Some children develop severe conditions and die from the disease, regardless of age and medical efforts. "There seems to be a genetic component," he points out.

It is also being studied how the prolonged absence of socializing with friends interferes with the formation of the young person's personality. "Teenagers are a group. He needs this stage of social confirmation, to perceive and recognize himself", he reinforces. Moacir Pires Ramos also explains that there is naturally a challenge to the rules and a difficulty to act in accordance with what is expected by adults. But the doctor believes that the period of adversity can lead teenagers to develop resilience and empathy. And he hopes that the memory of having faced a pandemic will be an incentive to seek solutions to life's problems.

é a intelectualização. Eles começam a conseguir elaborar o pensamento mais abstrato, formular hipóteses e teorias. Essas ideias nem sempre batem com as ideias da família", explica. Esse tipo de conflito foi acentuado durante a pandemia, em função de divergências de opinião.

Para a médica, é importante que os familiares entendam esse processo contínuo. "A adolescência é uma fase de desenvolvimento neurológico. O cérebro ainda não está maduro. Eles têm facilidade na tomada de decisões, de impulso, e uma imaturidade ainda nas áreas cerebrais que são ligadas às consequências das atitudes", destaca. A última fase é a percepção do outro, das sensações e sentimentos. Sendo assim, para a hebiatra, existem vários aprendizados que podem ser tirados da pandemia - que são fundamentais para a formação dos indivíduos - como entender que existem pessoas ao redor, com outras faixas etárias, e que mais vulneráveis precisam ser protegidos.

Para Lucimara Gomes Baggio, o momento de confinamento em casa deve ser aproveitado para conversar, em busca de aproximação e de compreensão. Ela se preocupa com os sentimentos que podem surgir caso não haja um acompanhamento adequado. "Os adolescentes podem se sentir mais injustiçados por essa realidade e essa angústia gera violência. Temos a perspectiva de aumento na diferença social em termos econômicos e de escolaridade. Precisamos cuidar dessa geração para não termos uma sociedade doente", avalia.

O epidemiologista e infectologista Moacir Pires Ramos lembra que, no mundo todo, os adolescentes estiveram fora do foco da maior parte dos pesquisadores durante a pandemia, por não serem de uma faixa etária com incidência alta de mortes. Mas ela destaca que a ciência ainda está investigan-

do por quais motivos, mesmo fora do grupo de risco, alguns jovens sucumbem à Covid-19. O médico faz um paralelo com a meningite. Algumas crianças desenvolvem quadros graves e morrem da doença, independentemente da idade e dos esforços médicos. “Parece haver um componente genético”, frisa.

Também estão em estudo como a ausência prolongada do convívio com os amigos interfere na formação de personalidade dos jovens. “O adolescente é grupal. Ele precisa dessa etapa de confirmação social, para se perceber e se reconhecer”, reforça. Moacir Pires Ramos também explica que há naturalmente uma contestação às regras e uma dificuldade de agir em conformidade com o que é esperado pelos adultos. Mas o médico avalia que o período de adversidade pode levar os adolescentes a desenvolver resiliência e empatia. E espera que a memória de ter enfrentado uma pandemia seja um incentivo para buscar soluções para os problemas da vida.

VELOZES, FURIOSOS E POSSÍVEIS

por/by **Daniélle Carazzai**

Fast, furious and possible

Young people are in a hurry, it seems that right there the world ends and everything needs to be done immediately, with the biggest possible intensity. However, life is not for amateurs and a pandemic arrived that confined them within four - or more - walls. Putting the foot on the brake at this time, and in this hormonal phase, has been one of the most challenging tasks. Disagreements between parents and children have accelerated and moods go from boredom to fury in record time. "I have seen much greater irritability and, above all, much less effective involvement among teenagers. There is tiredness, which comes from isolation, and frustration for not being able to do certain things", says Pedro Zuccolo, neuropsychologist and behavior analyst, who is part of the Youth in the Pandemic research team. He points out, considering his clinical experience, that the complaints are not only because they cannot go to parties or friends' encounters, but they also appear in an unspecific way, transiting through compliance with rules, strict schedules, or studies. "They feel wronged for not being able to do 'nothing else.'"*

Although teenagers have adapted much more quickly to the virtual world, as they have already grown up with this techno-

Jovens têm pressa, parece que logo ali o mundo acaba e tudo precisa ser feito imediatamente, na maior intensidade possível. No entanto, a vida não é para amadores e chegou uma pandemia que os confinou entre quatro - ou mais - paredes. Colocar o pé no freio nesse momento, e nessa fase hormonal, tem sido tarefa das mais desafiadoras. Os desentendimentos entre pais e filhos foram acelerados e os humores vão do tédio à fúria em tempo recorde. “Tenho visto uma irritabilidade muito maior e, principalmente, um envolvimento afetivo muito menor entre os adolescentes. Há um cansaço, que vem do isolamento, e uma frustração por não poderem fazer certas coisas”, afirma Pedro Zuccolo, neuropsicólogo e analista do comportamento, que compõe a equipe da pesquisa *Jovens na Pandemia**. Ele aponta, dentro da sua experiência clínica, que as queixas não são unicamente por eles não poderem ir a festas ou reuniões de amigos, mas elas também aparecem de forma inespecífica, transitando pelo cumprimento de regras, rigidez de horários ou estudos. “Eles se sentem injustiçados por não poderem fazer ‘mais nada’”.

Embora os adolescentes tenham se adaptado muito mais rapidamente ao mundo virtual, pois já

*A Pesquisa Jovens na Pandemia será lançada internacionalmente em 2021 e tem como objetivo caracterizar emoções e comportamentos de crianças e adolescentes brasileiras no contexto da pandemia Covid-19. Saiba mais: <https://www.jovensnapandemia.com.br/inicio>

logical bond, the uncomfortable privation of freedom hit them hard. The time in front of the screens - which, according to the survey, varies between 6 and 8 hours a day, including the time of online classes - is not directly associated with worsening in mental health and behavior in young people. "There is no single reaction exactly. What we observe is that the problems that previously existed were intensified, even due to real issues, as hospitalized relatives and stress with parents, as well as because of isolation and time in front of the screens. For those who already had a problem, it became worst in the pandemic", explains Zuccolo.

But, not all were losses. If we can say that something has changed in the behavior of this heterogeneous group of Brazilian teenagers, it is the demand for being outdoors. "During the pandemic, we were able to observe that, if technology was somehow a competitor to outdoor leisure - during the isolation there was a saturation - the teenagers were exhausted. The anxiety of going straight to the trail or to the waterfall was more striking than using an electronic device", says GiNESSA Corrêa Lemos, tourismologist and administrator of the Salto Morato Nature Reserve, in Guaraqueçaba, Paraná. For her, beyond the benefits of already proven health well-being, the contact with nature contributes to the formation of character, to the development of feelings and values such as empathy and a sense of collectivity. Specifically for young people, it increases the balance and self-regulation of behavior, inspiring moments of concentration and creativity "When you understand the movements of nature, you can have a clear view about the importance of this chain that we are all - and that everything is one thing", he explains. Another important point touches on violence prevention. "Studies show that when we have an occupied public space, whether natural or not, where young people circulate to practice physical activity, living together and socialize - especially where there are targeted activities - the rates of violence and depredation drop a lot because they have the opportunity to overflow. Natural areas also help in cases of hyperactivity, as children and adolescents activate another logic and flow much better", explains GiNESSA. According to her, the intimacy with social media, where this generation more frequently displays their experiences in these environments, contributes to disseminating the environmental cause, placing them as protagonists of a culture of outdoor living, which is already

cresceram com esse vínculo tecnológico, a incômoda privação da liberdade os atingiu em cheio. O tempo em frente às telas - que pela pesquisa varia entre 6 e 8 horas diárias, incluindo o período das aulas online - não está diretamente associado à piora na saúde mental e no comportamento dos jovens. "Não há exatamente uma reação única. O que a gente observa é que os problemas que existiam anteriormente se intensificaram, tanto por questões reais, como parentes hospitalizados e estresse com os pais, como pelo isolamento e o tempo na frente das telas. Para quem já tinha um problema, ele piorou na pandemia", explica Zuccolo.

Mas, nem tudo foram perdas. Se podemos dizer que algo mudou no comportamento desse grupo heterogêneo dos adolescentes brasileiros foi a demanda por estarem ao ar livre. "Durante a pandemia, a gente conseguiu observar que, se a tecnologia era, de certa forma, concorrente do lazer ao ar livre, no decorrer do isolamento houve uma saturação, os adolescentes ficaram exaustos. A ansiedade de ir logo para a trilha ou para a cachoeira foi mais gritante do que a de usar um aparelho eletrônico", afirma GiNESSA Corrêa Lemos, turismóloga e administradora da Reserva Natural Salto Morato, em Guaraqueçaba, no Paraná. Para ela, além dos benefícios já comprovados para a saúde e bem-estar, o contato com a natureza contribui para a formação do caráter, para o desenvolvimento de sentimentos e de valores como a empatia e o senso de coletividade. Especificamente para os jovens, aumenta o equilíbrio e a autorregulação do comportamento, inspirando momentos de concentração e de criatividade. "Quando você entende os movimentos da natureza, você consegue ter clareza da importância dessa corrente que somos todos nós - e que tudo é uma coisa só", explica.

Outro ponto importante toca na prevenção à violência. "Estudos apontam que quando temos

more widespread in European countries, for example.

Talking about culture, even though we are going through a very difficult time in this area in Brazil, the next generation is precisely the one that can change the patterns that no longer fit in the contemporary context. "I think there are many teenagers who are engaged, that realized somethings. Young people have become more interested in politics, today they know what a CPI is, there has been certain democratization and there are many more possibilities of accessing information - despite the emptiness historically that has taken place in the country since the 60s", points out researcher and professor of Geopolitics, Luciana Worms. According to her, a good part of the young people are already concerned with the other, learned to have empathy, and have less prejudice. "A generation less homophobic and less racist. And women, who have given a powerful message to society," points out Luciana. If, in many ways, previous generations made their mistakes - some of them irreversible - we still look freshly - and responsibly - at whom it starts now to build the future.

() The Youth in the Pandemic Survey will be launched internationally in 2021 and aims to characterize the emotions and behavior of Brazilian children and adolescents in the context of the Covid-19 pandemic. Learn + <https://www.jovensnapandemia.com.br/inicio>*

um espaço público ocupado, seja ele natural ou não, onde os jovens circulam para praticar atividade física, conviver e socializar - especialmente onde há atividades direcionadas - os índices de violência e depredação caem muito, pois eles têm a oportunidade de extravasar. As áreas naturais também ajudam nos casos de hiperatividade, pois as crianças e adolescentes ativam outra lógica e fluem muito melhor", explica Ginessa. Segundo ela, a intimidade com as redes sociais, onde essa geração exibe mais frequentemente suas vivências nesses ambientes, contribui para disseminar a causa ambiental, colocando-os como protagonistas de uma cultura de vida ao ar livre, que já está mais disseminada nos países europeus, por exemplo.

Por falar em cultura, ainda que estejamos passando por um momento um tanto difícil nessa área no Brasil, a próxima geração é justamente a que pode mudar os padrões que já não cabem no contexto contemporâneo. "Acho que tem muito adolescente que está engajado, que percebeu algumas coisas. Os jovens passaram a se interessar mais por política, hoje sabem o que é uma CPI, houve uma certa democratização e há muito mais possibilidades de acesso à informação - apesar do esvaziamento histórico que acontece no país desde os anos 60", aponta a pesquisadora e professora de Geopolítica, Luciana Worms. Segundo ela, uma boa parte dos jovens já se preocupa com o outro, aprendeu a ter empatia e tem menos preconceito. "Uma geração menos homofóbica e menos racista. E as mulheres, que têm dado um potente recado para a sociedade", aponta Luciana. Se, de muitas formas, as gerações precedentes cometeram seus erros - alguns deles irreversíveis - ainda olhamos com frescor - e responsabilidade - para quem começa agora a construir o futuro.

MUDANÇA DE PLANOS

por/by Rafaela Mascarenhas Rocha

Change of plans

The issue involving teenagers and all the implications imposed by the Covid-19 pandemic is similar to that of children with regard to school routine and the development of learning, however, it is not the only school issues that affect this part of society. There are a number of spaces and social living that people of this age group can already enjoy, but at this time they are blocked due to interpersonal isolation - such as parties, cultural and sporting spaces, religious temples, squares, and houses of friends and relatives. Once again, it is important to make it clear that there is an important plurality in the Brazilian adolescent population, in terms of social classes; regions of the country; race and color; beliefs and religion; and that, in addition, this is a part of the people that are beginning to discover issues related to sexuality and its various orientations, and still develops opinions and political, ideological and consumer choices. Therefore, when thinking about the group of adolescents, we must consider all these factors.

In addition to circulation and social interaction, the pandemic imposed sensitive changes related to plans and projects in the lives of these young people, considering that many of them maintained their routines of activities and relationships and that, in general, they began to draw plans for their future,

A questão que envolve os adolescentes e todas as implicações impostas pela pandemia de Covid-19 se assemelha à das crianças no que diz respeito à rotina escolar e ao desenvolvimento da aprendizagem, no entanto não são somente as questões escolares que tocam esse segmento da sociedade. Há uma série de espaços e relações de convívio social dos quais as pessoas desta faixa etária já podem usufruir, mas que neste momento se veem impedidos devido ao isolamento interpessoal - como por exemplo festas, espaços culturais e esportivos, templos religiosos, praças e casas de amigos e parentes. Mais uma vez, é importante deixar claro que existe uma pluralidade importante na população adolescente brasileira em termos de classes sociais; regiões do país; raça e cor; crenças e religião; e que além disso, essa é uma camada da população que começa a descobrir questões referentes à sexualidade e suas diversas orientações e ainda desenvolve opiniões e escolhas políticas, ideológicas e de consumo. Portanto, ao pensarmos no grupo dos adolescentes devemos considerar todos estes fatores.

Além da circulação e do convívio social, a pandemia impôs mudanças sensíveis relacionadas aos planos e projetos nas vidas destes jovens, visto que muitos deles mantinham suas rotinas de atividades e de relacionamentos e que de maneira geral começavam a traçar planos para seu futuro, com

with a sudden interruption from March 2020. The teacher and historian Paola Fernandes tell how the routine of interpersonal isolation has affected the classes that she works with. "Many teenagers started to carry out tasks at home as taking care of their younger siblings, sometimes coinciding with their participation in online classes. Interpersonal relationships reduced to the online environment even more, because there are many cases where teenagers who play online and interact with other players during the time of matches, but this interaction ends up being limited to the time of the game and its space, which means, this is something superficial", she explains. Paola presented reports of many teenagers who are isolated in their rooms, spending days without leaving there or just going out to eat, which in practice becomes isolation inside the house. In analysis, she states that there are many cases of teenagers who, because they are more introspective, start to prefer online classes so they don't need to face their conflicts and barriers exposed to indirect social interaction, present at school, but she notes that the expression of the affections of young people has changed during isolation. "Many of them are becoming even more isolated in their environments, on the other hand, the lack of affection and dialogue has increased. An example of this is reported when in the class's live video classes, a large part of the time allocated to the class is used for them to share their news and miss of their colleagues - generating small troubles between the teacher and students - because, after all, they need to watch the content and they can chat at another time," she says.

However, experts noticed that the greatest interactions occur when online relationships are based on presential relationships, such as when young people live in the same neighborhood or were already classmates before the onset of the pandemic, and less so when it comes to a new student at school, for example. In other words, when the relationship is born from the presential environment, better will be the interaction in the virtual field.

Regarding the relationship of young people with grief - if the feeling of loss and finiteness of life is more constant for this audience - the researcher reveals that, in general, she realized a kind of anesthesia among adolescents, as if the routine of losses were every day more common and wearing your feelings less and less, with a certain distance

repentina interrupção a partir de março de 2020. A professora e historiadora Paola Fernandes conta como a rotina de isolamento interpessoal tem afetado as turmas com que trabalha. “Muitos adolescentes passaram a exercer tarefas em casa voltadas ao cuidado dos irmãos menores, coincidindo inclusive com momentos em que eles estão participando das aulas online. As relações interpessoais reduzidas ao ambiente online se acentuaram ainda mais, porque são muitos os casos relatados de adolescentes que jogam online e interagem com outros jogadores durante o momento das partidas, mas essa interação acaba se limitando ao tempo do jogo e ao seu espaço, isto é, a algo superficial”, explica. Paola apresentou relatos de muitos adolescentes que ficam isolados em seus quartos, passando dias sem sair de lá ou saindo somente para comer, o que na prática se torna um isolamento dentro de casa. Em análise, ela afirma que há muitos casos de adolescentes que, por serem mais introspectivos, passam a preferir as aulas online para não precisar encarar seus conflitos e barreiras expostas no convívio social direto, presentes na escola, mas nota que a expressão das afetividades dos jovens sofreu alterações durante o isolamento. “Muitos deles se isolando ainda mais em seus ambientes, por outro lado as carências afetivas e de diálogo se acentuaram. Um exemplo disso é relatado quando em videoaulas ao vivo da turma, grande parte do tempo destinado à aula é usado para eles contarem suas novidades e matarem as saudades dos colegas gerando pequenos impasses entre professora e estudantes porque, afinal, eles precisam assistir ao conteúdo e podem conversar em outro momento”, diz.

Entretanto, especialistas observam que as interações maiores ocorrem quando as relações online são embasadas pelas relações presenciais, como

from the pain. As an example of this, the teacher reports that when she asks a student if everything is ok at home, the girl replies: "It's ok 'teach', the only mother died last week..."

ONE DAY AT A TIME

In another aspect that arises as a consequence of this new reality, Paola reports that, in general, the prospects for the future of her students are less defined than before the pandemic, when there was classroom teaching and with it, the plans to complete high school, preparation for ENEM (Brazilian National for High School Exam) and entry into college were more present in conversations and in everyday school life. As she herself says, her students are "living one day at a time", such are the uncertainties that the moment has brought them and the impossibility of drawing medium-term plans, or that these plans have become less real or less possible to achieve.

The expectation of entering college becomes, according to her point of view, something from the plane of ideas, each timeless accessible - because students do not feel prepared enough to face an exam like the ENEM - because they are feeling the gap caused by remote teaching. She does not believe that the school has an obligation to prepare young people for the work world, however, there was an offer of greater perspectives in the presential school environment than there is currently with isolation and online classes. In addition, there is an increase in the financial difficulties that many families face, making teenagers think about their relationship with work in an immediate way, about the urgency they have to help with the family bills. "I need to get a job now, because my family needs money now", in other words, these are material needs that are ahead of future plans and often end up distancing the young person from the path to higher education. This is, without a doubt, a challenge for this generation.

quando os jovens moram no mesmo bairro, ou já eram colegas de turma antes da instauração da pandemia e ocorre menos quando trata-se de um aluno novo na escola, por exemplo. Ou seja, quando a relação nasce do ambiente presencial é que se terá assegurada uma maior interação no campo virtual.

Sobre a relação dos jovens com o luto - se a sensação de perda e finitude da vida está mais constante para esse público - a estudiosa revela que de forma geral percebeu entre os adolescentes uma espécie de anestesia, como se a rotina de perdas estivesse cada dia mais comum e desgastando os seus sentimentos cada vez menos, com certo distanciamento em relação à dor. Como exemplo disso, a professora relata que ao perguntar para uma aluna se está tudo bem em casa, a moça lhe responde: "tudo bem 'profe', só a mãe que morreu semana passada...".

UM DIA DE CADA VEZ

Em outro aspecto que se coloca como consequência dessa nova realidade, Paola relata que de maneira geral as perspectivas de futuro de seus estudantes estão menos definidas do que antes da pandemia, quando se tinha o ensino presencial e com isso os planos para concluir o ensino médio, a preparação para o ENEM e ingresso no ensino superior eram mais presentes em conversas e no cotidiano escolar. Como ela mesma diz, seus alunos estão "vivendo um dia de cada vez", tamanhas são as incertezas que o momento lhes trouxe e a impossibilidade de traçar planos a médio prazo, ou que esses planos tenham ficado menos reais ou menos possíveis de se alcançar.

A expectativa pelo ingresso no ensino superior passa, segundo seu ponto de vista, a ser algo do plano das ideias, cada vez menos acessível porque

os estudantes não se sentem preparados o suficiente para enfrentar um exame como o ENEM por estarem sentindo a defasagem provocada pelo ensino remoto. Ela não acredita que a escola tenha obrigação de preparar os jovens para o mundo do trabalho, contudo, havia sim uma oferta de perspectivas maiores no ambiente escolar presencial do que há atualmente com o isolamento e as aulas online. Além disso, existe o aumento das dificuldades financeiras que muitas famílias enfrentam, fazendo com que os adolescentes pensem na relação com o trabalho de uma maneira imediatista, na urgência que eles têm em ajudar no orçamento familiar. “Eu preciso arranjar um emprego agora, porque minha família precisa de dinheiro agora”, ou seja, são necessidades materiais que se colocam à frente dos planos futuros e acabam por distanciar muitas vezes o jovem do caminho ao ensino superior. Trata-se, sem dúvida, de um desafio colocado para esta geração.

CAPÍTULO 4: O ADULTO

CHAPTER 4: ADULT



EU SOU A VIDA QUE ACREDITA ESTAR NO AUGE

por/by Guilherme Krauss

Eu não planejei nada disso. Não gosto quando as coisas saem do controle. Estava tudo certo, aproveitaria as férias acumuladas e faria um curso durante a viagem. Tive que cancelar tudo e, o pior, a companhia aérea sequer me reembolsou. A vida mudou e sou eu quem arca com o prejuízo.

Nunca tinha tirado férias para ficar em casa, acho um desperdício. Tenho uma lista de viagens no meu bloco de notas, mas definitivamente meu condomínio não era um destino desejado, ainda mais que toda a área comum está interditada. Confesso que dei umas escapadas durante a pandemia, ninguém é de ferro. Até porque pensei haver um certo exagero em todo alarde, não faço parte do grupo de risco.

Mas peguei o bichinho e, do fundo do coração, peço que se cuide. Não é brincadeira, fiquei apavorada quando não consegui mais sentir gosto e cheiro. Logo eu, que corria todas as manhãs, agora tenho dificuldade até para subir as escadas.

Não foram apenas as férias que foram ladeira abaixo. Junto delas também se foi a minha promoção, as coisas ficaram complicadas lá na empresa. À noite, tento meditar e até agradeço por ter meu emprego, foram tantos cortes. Não sou muito feliz fazendo reuniões por vídeo, mas acho que seria mais infeliz desempregada.

Minha casa, sempre organizada, anda uma zona. A diarista precisou ficar afastada e essa história de home office não é para mim. A minha vida atual está traduzida no meu look de hoje, maquiada e de pijama. Paciência, aprendi que nem sempre serei a rainha da produtividade.

Até tento me organizar, mas essa pandemia veio para me mostrar que nem tudo está sob controle. Logo eu, crente de que esse ano chegaria lá, me vejo trancada em casa. Um desvio na rota, no momento em que mais me sentia empoderada para ir, vir e fazer acontecer.

Mas fazer o que? Aconteceu.

Assisti a uma palestra esses dias e anotei uma frase em um post-it: “Não importa o que a vida fez de você, mas o que você faz com o que a vida fez de você”, é do Sartre.

Estou focada em ressignificar o momento, fazer desse limão uma limonada. Não vou deixar que meus melhores anos sejam perdidos.

Eu sou a vida que acredita estar no auge.

I am the life that believes to be at its peak.

I didn't plan any of this. I don't like it when things lose control. Everything was fine, I would enjoy the accumulated vacation and take a course during the trip. I had to cancel everything and, worst of all, the airline didn't even reimburse me. Life has changed and I am the one who bears the loss.

I have never taken a vacation to stay home, I think this is a waste. I have a travel list in my copybook, but my condo was definitely not the desired destination, especially since the entire common area is prohibited. I confess that I escaped during the pandemic, nobody is made of iron. Even because I thought there was a certain exaggeration in all the situations, I am not part of the risk group.

But I took this thing and, from the bottom of my heart, I ask you to take care. This is not a joke, I was terrified when I could no longer taste and smell. So I, who ran every morning, now have difficulty even climbing the stairs.

It wasn't just the holidays that went downhill. My promotion was also gone with them, things got complicated in my company. At night, I try to meditate, and even thank to having a job, there were so many cuts. I'm not very happy about doing video meetings, but I think I would be more unhappy being unemployed.

My house, always organized, is a mess. The maid needed to stay away and this home office thing is not for me. My current life is translated into my look today, with makeup and pajamas. Patience, I learned that I won't always be the queen of productivity.

I even try to organize myself, but this pandemic came to show me that not everything is under control. So I, believing that this year would get there, find myself locked in the house. A route change, at the moment when I felt most empowered to go, come and make it happen.

But what can I do? It happened.

I watched a lecture these days and wrote down a sentence on a post-it: "It doesn't matter what life has made of you, but what you do with what life has made of you", is by Sartre.

I'm focused on re-signifying the moment, making this lemon into lemonade. I won't let my best years go to waste.

I am the life that believes to be at its peak.

UMA GERAÇÃO DE PESSOAS GASTAS

por/by Katia Brembatti

A generation of people consumed

The responsibilities of adult life weighed heavily on their shoulders during the pandemic. It became the responsibility of this group to take care of the youngest and the oldest – all of this while dealing with their own problems and looking for solutions. The period was so impactful and overwhelming that it is still not possible to dimension all the effects. For the epidemiologist and infectious disease specialist Moacir Pires Ramos, the pathological consequences have not yet been measured. He believes that it will be necessary to create clinics, health structures to follow and to monitor the effects of Covid-19 in all human dimensions. “We will have a generation of spent people, with sequels and complications, physical and emotional”, he ponders.

Respiratory and circulatory symptoms are more widespread, but it is already known that the virus has the potential to directly affect some organs, such as the kidneys and liver. Among the associated neurological damage, for example, are strokes. Endocrinologist Salma Ali El Chab Parolin explains that Covid-19 is capable of triggering other diseases or even aggravating chronic conditions. There are records of people who developed diabetes after being infected with Sars-CoV-2.

As responsabilidades da vida adulta pesaram sobre os ombros durante a pandemia. Coube a esse grupo cuidar dos mais novos e dos mais velhos – tudo isso enquanto lidava com os próprios problemas e buscava soluções. O período foi tão impactante e avassalador que ainda não é possível dimensionar todos os efeitos. Para o epidemiologista e infectologista Moacir Pires Ramos, as consequências patológicas ainda não foram mensuradas. Ele acredita que será necessário criar ambulatórios, estruturas de saúde para acompanhar e monitorar os reflexos da Covid-19 em todas as dimensões humanas. “Temos uma geração de pessoas gastas, com sequelas e complicações, físicas e emocionais”, pondera.

Os sintomas respiratórios e circulatórios são mais disseminados, mas já se sabe que o vírus tem potencial para afetar diretamente alguns órgãos, como rins e fígado. Entre os danos neurológicos associados, por exemplo, estão os acidentes vasculares cerebrais (AVCs). A endocrinologista Salma Ali El Chab Parolin explica que a Covid-19 é capaz de desencadear outras doenças ou mesmo agravar quadros crônicos. Há registros de pessoas que passaram a ter diabetes depois de serem contaminadas pelo Sars-CoV-2.

O pâncreas acaba sendo muito afetado pelo novo coronavírus – e quando a produção de insulina já está desregulada, o estrago é maior. “É uma doença inflamatória sendo piorada por uma outra doença

The pancreas ends up being heavily affected by the new coronavirus – and when insulin production is already unregulated, the damage is bigger. “It is an inflammatory disease being worsened by another inflammatory disease”, explains the doctor. If hospitalized, diabetic patients require extra care. The use of steroids can lead to other problems. They are also patients with more possibility of kidney failure and need of mechanical ventilation, highlights the professional who researches, in her doctorate, the relationship between Covid-19 and diabetes.

Among the comorbidities that show more risks for those who contract Sars-CoV-2 is obesity, which, like diabetes, is also an inflammatory disease. The endocrinologist comments that obese people have decreased immunity. Therefore, they are more exposed to both contamination and aggravation of Covid-19. There are studies that have also proven that fat cells are more susceptible to the virus. Cases related to other diseases are being investigated, such as thyroid problems and even interference with fertility, with implications for the ovaries. There are still many reports of decompensation of chronic diseases since patients stopped following medical care for fear of going to offices and hospitals.

Salma Ali El Chab Parolin believes it is no exaggeration to draw a parallel with a war scenario. Even with more men directly exposed, being the majority among the dead, and women having to shoulder the burden of responsibilities and pressures. People have experienced sensations related to extreme periods – and the body felt the thud. With more hormones released by stress, such as adrenergic hormones – the circulation of cortisol in the blood increased – interfering with aspects such as sleep, libido, and weight.

Although times were difficult, the doctor comments that some people managed to improve their quality of life during the pandemic period: sleeping more, exercising more, eating better, and spending more time with their families. But they were specific and isolated situations. In general, the multiple journeys became even more overloaded: involving additional care for the children, care for the elderly, and new routines, which include disinfecting everything that came from the market.

Among the changes that most impacted adults are work relationships. Many lost their jobs or had their functions momentarily interrupted and others had to deal with the

inflamatória”, explica a médica. Se são internados, os pacientes diabéticos exigem cuidado redobrado. O uso de corticoides pode levar a outros problemas. Também são doentes com mais possibilidade de insuficiência renal e de precisar de ventilação mecânica, destaca a profissional que pesquisa, no doutorado, a relação entre Covid-19 e diabetes.

Entre as comorbidades que representam mais riscos para quem contrai o Sars-CoV-2 está a obesidade que, como a diabetes, também é uma doença inflamatória. A endocrinologista comenta que pessoas obesas têm a imunidade diminuída. Portanto, estão mais expostas tanto à contaminação como ao agravamento da Covid-19. Existem estudos que já provaram também que as células adiposas são mais suscetíveis ao vírus. Casos relacionados a outras enfermidades estão sendo investigados, como problemas na tireoide e até interferência na fertilidade, a partir de implicações nos ovários. Há ainda muitos relatos de descompensação de doenças crônicas, uma vez que os pacientes deixaram de fazer o acompanhamento médico por receio de ir a consultórios e hospitais.

Salma Ali El Chab Parolin acredita que não é exagero traçar um paralelo com um cenário de guerra. Inclusive com mais homens expostos diretamente, sendo maioria entre os mortos, e as mulheres tendo que assumir o fardo de responsabilidades e pressões. As pessoas experimentaram sensações relacionadas a períodos extremos e o corpo sentiu o baque. Com mais hormônios liberados pelo estresse, como adrenérgicos a circulação de cortisol no sangue aumentou interferindo em aspectos como sono, libido e peso.

Embora tenham sido tempos difíceis, a médica comenta que algumas pessoas conseguiram melhorar a qualidade de vida no período pandêmico:

excess (such as health professionals). There was no sector that didn't have to adapt itself. Robert Assaad El Sarraf is an occupational physician and comments on how the pandemic has forced a change in mindset. There was cultural resistance to the home office. When some professions were forced to migrate to homes, it became more evident that the most important thing was not physical presence, but connectivity. "The essential is to maintain relations. It's finding ways to realize how your work fits into something bigger," he says.

The doctor reminds us that not all professions could be transferred to the home environment. But in some, productivity has increased, with more comfort and less time wasted on movement from one to another place. Among the effects felt in the labor market, Sarraf also comments on a large number of sick leaves. Several professional categories, such as nurses and drivers, had significant casualties in their staff, with many death records.

Sarraf states that Occupational Medicine is one before and one after the pandemic. In addition to the adaptations during the process, the professional universe is still looking for solutions for legal and ergonomic aspects, for example, to guarantee ideal performance conditions. Establishing hours and dividing work and private space within homes and providing equipment or subsidizing costs are challenges for which a formula has not yet been found. In general, companies realized that occupying less space and saving on some expenses was substantial, but they need to develop strategies so that employees feel part of something – organizing production flows that make sense and are humanized. "Employees felt the absence. It is essential to create bonds, exchange ideas, and socialize", he emphasizes. In addition to caring for all other age groups, adults bear the responsibility of finding solutions to the crisis.

dormindo mais, fazendo mais exercícios, alimentando-se melhor e tendo mais tempo de convívio familiar. Mas foram situações pontuais e isoladas. No geral, as múltiplas jornadas ficaram ainda mais sobrecarregadas: envolvendo cuidados adicionais com os filhos, atenção aos idosos e novas rotinas, que incluíram desinfetar tudo o que vinha do mercado.

Entre as alterações que mais impactaram os adultos estão as relações de trabalho. Muitos perderam o emprego ou tiveram as funções momentaneamente interrompidas e outros tiveram de lidar com o excesso (como os profissionais da área da saúde). Não houve setor que escapou de se adaptar. Robert Assaad El Sarraf é médico do trabalho e comenta como a pandemia forçou a mudança de mentalidade. Havia uma resistência cultural ao home office. Quando algumas profissões foram obrigadas a migrar para as casas, ficou mais evidente que o mais importante não era a presença física, mas a conectividade. “O essencial é manter relações. É encontrar formas de perceber como o seu trabalho se encaixa em algo maior”, comenta.

O médico lembra que nem todas as profissões puderam ser transferidas para o ambiente residencial. Mas em algumas, a produtividade aumentou, com mais conforto e menos tempo perdido em deslocamentos. Entre os reflexos sentidos no mercado de trabalho, Sarraf também comenta a grande quantidade de afastamentos. Várias categorias profissionais, como enfermeiros e motoristas, tiveram baixas significativas em seus quadros, com muitos registros de óbitos.

Sarraf afirma que a Medicina do Trabalho é uma antes e outra depois da pandemia. Além das adaptações no decorrer do processo, o universo profissional ainda está em busca de saídas para aspectos jurídicos e ergonômicos, por exemplo, para garantir

condições ideais de desempenho. Estabelecer horários e divisão entre o espaço laboral e privado dentro das casas e fornecer equipamentos ou subsidiar os custos são desafios para os quais ainda não se encontrou uma fórmula. No geral, as empresas perceberam que ocupar menos espaços e economizar em algumas despesas eram substanciais, mas precisam desenvolver estratégias para que os funcionários se sintam parte de algo — organizando fluxos de produção que façam sentido e sejam humanizados. “Os colaboradores sentiram falta de proximidade. É essencial criar laços, trocar ideias e socializar”, enfatiza. Além de cuidar de todas as outras faixas etárias, os adultos carregam a responsabilidade de encontrar soluções para a crise.

A VIDA EM GATILHOS

por/by Daniéle Carazzai

The life in triggers

Throw the first stone who has never felt anxious about having to leave the house during the pandemic to do anything, go to the post office, supermarket, consult the dentist, change a tire, take the mother to the doctor. This can be considered normal until the right point. However, if it increases a lot and lasts for more than six months, it can develop into a pathological condition, requiring professional help. "Social phobia is characterized by intense anxiety or fear during social exposure. There are two symptoms: fear of a possible negative evaluation of people and self-reference, the perception that you are drawing more attention from others than you really are", explains Pedro Beria, psychiatrist, and master in behavioral sciences.

However, anxiety has always been with us. Evolutionarily, it relates to survival, as it triggers our preservation trigger, which makes us more careful. "Individuals who tended to respond to this stimulus lived longer and generated new individuals, selected with anxiety genes", teaches the psychiatrist. He also observes that, currently, people chronically exposed to anxiogenic triggers such as urban violence, financial difficulties, deprivation of well-being, and positive social interaction are more prone to worsening anxiety and social phobia.

Atire a primeira pedra quem nunca sentiu ansiedade ao ter que sair de casa durante a pandemia para fazer qualquer coisa, ir ao correio, supermercado, consultar o dentista, trocar um pneu, levar a mãe ao médico. Até certo ponto, é bem normal. Entretanto, se ela aumentar muito e durar por mais de seis meses, pode evoluir para um quadro patológico, sendo necessária ajuda profissional. “A fobia social é caracterizada pela ansiedade ou medo intenso durante a exposição social. Há dois sintomas: o medo de uma possível avaliação negativa das pessoas e a autorreferência, a percepção de que você está chamando mais atenção dos outros do que realmente está”, explica Pedro Beria, psiquiatra e mestre em ciências do comportamento.

No entanto, a ansiedade nos acompanha desde sempre. Evolutivamente, ela se relaciona com a sobrevivência, pois aciona nosso gatilho de preservação, o que nos torna mais cuidadosos. “Os indivíduos que tendiam a responder este estímulo viviam por mais tempo e geravam novos indivíduos, selecionados com os genes da ansiedade”, ensina o psiquiatra. Ele também observa que, atualmente, pessoas expostas cronicamente a gatilhos ansiogênicos como violência urbana, dificuldade financeira, privação de bem-estar e de convívio social positivo têm maior predisposição ao agravamento dos quadros de ansiedade e fobia social.

During the new coronavirus pandemic, the psychiatrist notes that our focus was not only on anxiety but on isolation - compulsory or intentional. "Avoidant behaviors may have been a beneficial health practice at that time, protecting us from exposure to the virus. However, chronic avoidance ends up increasing fear in future social exposures and we have observed this in people who did not have this diagnosis", says Beria.

Behavioral breathing techniques, trigger training, and trained exposure are some of the treatments adopted by professionals in the field. On the other hand, for those who did not have such symptoms or were at levels considered normal, humor has been a holy medicine.

Social media are there to prove the jump of followers who had the profiles of comedians, humorists, or those who only reproduce "memes". "Sometimes we don't realize it, but there is a strong social aspect in the humor, it brings a sense of community, of belonging", says the designer, writer, and comedian in his spare time - Bolívar Escobar. He points out that well-being through laughter is a situational aspect, that comedy can be seen as something bigger than that. "There are several forms of humor, including those that aren't necessarily aiming for laughter, they are more subjective, interpretive or critical. Comedy can present us with a new framework for life", he analyses.

Obviously, the current moment has nothing of funny, but perhaps humor is an effective mechanism for lightness. "If there's something we're going to take from our lessons, it's that it's very difficult to forbid the laughter. It brings a dose of abstraction and makes us feel good in some way," says Escobar. We also can say that if we look to humor as a gear of the context in which we live, we promote a movement. "I just do not believe in behavior change through humor, but I also think it is one of the most effective ways to do this, as it is a close, accessible, and assertive language. besides the people. Humor is not only capable but also an indispensable tool for that", emphasizes the comedian.

Probably everyone will laugh at some point during the day - triggers can come from the cat or dog, the situation in a book or a movie, during an online class or meeting, from yourself. But if you are experiencing a hard time with this, know that there is a way to unintentionally laugh - through laughter yoga. Created in India, the therapy - which

Durante a pandemia do novo coronavírus, o psiquiatra observa que nosso foco se voltou não só para a ansiedade, mas para o isolamento - compulsório ou intencional. "Os comportamentos evitativos podem ter sido uma prática benéfica de saúde nesse momento, nos protegendo da exposição ao vírus. No entanto, a evitação crônica acaba aumentando o medo em futuras exposições sociais e temos observado isso em pessoas que não tinham esse diagnóstico", afirma Beria.

Técnicas comportamentais de respiração, treinamento de gatilho e exposição treinada são alguns dos tratamentos adotados por profissionais da área. Por outro lado, para quem não apresentou tais sintomas ou eles estiveram em níveis considerados normais, o humor tem sido um santo remédio.

As redes sociais estão aí para provar o salto de seguidores que tiveram os perfis de comediantes, de humoristas ou daqueles que apenas reproduzem "memes". "Às vezes a gente não percebe, mas tem um aspecto social bem forte no humor, ele traz uma sensação de comunidade, de pertencimento", afirma o designer, escritor e comediante nas horas vagas - Bolívar Escobar. Ele aponta que o bem-estar pelo riso é um aspecto situacional, que a comédia pode ser encarada como algo maior do que isso. "Existem diversas formas de humor, inclusive as que não estão necessariamente almejando o riso, são mais subjetivas, interpretativas ou críticas. A comédia pode nos apresentar um novo enquadramento sobre a vida", analisa.

Obviamente não estamos achando graça nenhuma no momento trágico pelo qual estamos passando, mas talvez o humor seja um mecanismo eficaz de leveza. "Se existe algo que vamos tirar de lição é que é muito difícil proibir o riso. Ele traz uma dose de abstração e faz a gente se sentir bem de algum

combines physical exercise, body movements, and the rescue of the childlike spirit - is practiced in more than 115 countries around the world. "As the brain does not distinguish induced laughter from natural laughter, the benefits related to well-being and relaxation are the same", says Paulo de Tarso Barddal, one of the leaders of the practice in Brazil. If for Freud, laughter is sustained as an escape valve and for writer John Morrow it is a way of playing, or, in the view of comedian Ricardo Araújo Pereira, it can be a form of revenge, what we know is that it helps to explain almost everything in life - "we can choose which explanation we like best", laughs Bolívar.

jeito”, diz Escobar. Podemos dizer também que ao olharmos para o humor como engrenagem de compreensão do contexto em que vivemos, nós promovemos um movimento. “Eu não só acredito na mudança de comportamento por meio do humor como acho que é uma das formas mais eficazes para isso, já que é uma linguagem próxima, acessível, que se põe ao lado das pessoas. O humor não só é capaz como é uma ferramenta indispensável para isso”, enfatiza o comediante.

Provavelmente todo mundo vai rir, em algum momento, durante o dia - os gatilhos podem vir do gato ou do cachorro, da situação de um livro ou de um filme, durante uma aula ou reunião online, de si mesmo. Mas, se você anda tendo dificuldades com isso, saiba que existe uma forma de rir sem querer - por meio do yoga do riso. Criada na Índia, a terapia - que une exercício físico, movimentos corporais e o resgate do espírito infantil - é praticada em mais de 115 países do mundo. “Como o cérebro não distingue o riso induzido do riso natural, os benefícios relacionados ao bem-estar e relaxamento são os mesmos”, afirma Paulo de Tarso Barddal, um dos líderes da prática no Brasil. Se para Freud, o riso se sustenta como uma válvula de escape e para o escritor John Morrow é um modo de brincadeira, ou ainda, na visão do humorista Ricardo Araújo Pereira, pode ser uma forma de vingança, o que sabemos é que ele ajuda a explicar quase tudo na vida - “dá pra escolher qual explicação a gente gosta mais”, diverte-se Bolívar.

RUPTURAS BIOGRÁFICAS

por/by Rafaela Mascarenhas Rocha

Biographical Disruptions

The portion of the population that is between 18 and 60 years old and that is called by official statistics as the economically active population is certainly the one that carries on most of the responsibilities in managing homes, maintaining families, and also caring for children, the elderly or other adults who inspire care. Talking about the adult population and the consequences that the pandemic has on it is once again considering that there are adults in poor, middle, and upper classes, living in rural or urban areas, with differences in political or religious positions, different sexual orientations, social behavior and consumption, different job Market and professional areas, or the absence of this, caused by unemployment.

The Sociologist Ana Luísa Fayet Sallas make a reflection talking about the biographical ruptures, which happens in people's lives, for example, divorce, illness, city changes, among other things that represent changes in people's lives and that force them to change plans and the course of how life was - which was already happening independently of the pandemic. However, in pandemic conditions - such as those we have experienced since March 2020 - the change in routine is more felt among people in vulnerable social contexts,

A parcela da população que tem entre 18 e 60 anos incompletos e que é chamada pelas estatísticas oficiais de população economicamente ativa é certamente a que carrega a maior parte das responsabilidades no gerenciamento das residências, manutenção das famílias e também os cuidados com crianças, idosos ou outros adultos que inspirem cuidados. Falar da população adulta e os reflexos que a pandemia tem sobre ela é mais uma vez considerar que existem adultos em classes pobre, média e alta, vivendo em áreas rurais ou urbanas, com diferenças de posicionamentos políticos ou religiosos, distintas orientações sexuais, comportamentos sociais e de consumo, áreas de atuação profissional e atuação no mercado de trabalho, ou o afastamento deste, causado pelo desemprego.

A socióloga Ana Luísa Fayet Sallas faz uma reflexão falando das rupturas biográficas, que são fatos que acontecem na vida das pessoas, como por exemplo: divórcio, adoecimento, mudança de cidade, entre outras coisas que representam mudanças na vida das pessoas e que lhes força a alterar planos e o curso de como a vida estava - o que já ocorria independentemente da pandemia. No entanto, em condições pandêmicas - como as que vivemos desde março de 2020 - a alteração da rotina é mais sentida entre pessoas em contextos sociais vulneráveis, como instabilidade financeira e insegurança alimen-

such as financial instability and food insecurity - factors that put the individual in more conditions of exposure to the virus - because if they don't leave home to work, they won't have anything to offer their family. Including situations where people try to balance their routine between work and study, with the pandemic there was an increase in the abandonment of studies. And it is under these conditions that social inequalities are even more accentuated. The teacher also highlights the exposure by which health professionals – as an example she gave, of ambulance drivers – are going through to represent the front line in the fight against the disease, and that this exposure is not voluntary or arbitrary, but a professional duty, in the case of a vulnerability of the person's body coming into direct contact with the disease, but in addition, there are still limitations in relation to his personal life, when he is displaced from his family, inaccessible to his relatives due to be all day in contact with the diseased; as well as the fear of not being able to see people who are far away again and the despair of losing people who cannot be seen one last time. "All this distancing from those who die and those who share the pain - because you can't even hug to console - interrupts the affective bonds that once brought us together as humanity, is characterized by a social illness that is beyond viral contagion and more invisible and difficult to detect because it will still be up to professionals in the humanities to reflect on this impact and the new way of life, which may be temporary or longer, but which is far from being normal", explains the specialist.

Specifically addressing the portion of adult women who manage alone or who have most of the responsibilities over households, according to the research report Sem Parar: o Trabalho e a Vida das Mulheres na Pandemia (2020) (Women's Work and Life in the Pandemic 2020), where it is found that 50 % of women interviewed in the Brazilian context started to take care of someone during the pandemic and in the case of rural women this number rises to 62%. "There is no possibility of discussing the post-pandemic world without taking into account how much this has become evident in this moment of global crisis, which tells us about a 'care crisis.'" RELATÓRIO SEM PARAR, 2020, p.11 (NON-STOP REPORT, 2020, p.11).

The workload also increased during this period for women, as if, for example – the woman is an administrative employee

tar - fatores que colocam o indivíduo em maiores condições de exposição ao vírus - pois se não saem de casa para trabalhar, não terão o que oferecer à sua família. Inclusive, em situações em que as pessoas buscavam um equilíbrio na rotina entre trabalho e estudo, com a pandemia houve um maior abandono aos estudos. E é diante destas condições que as desigualdades sociais se acentuam ainda mais. A professora também ressalta a exposição pela qual os profissionais da saúde – como um exemplo por ela citado, dos motoristas de ambulância – estão passando por representarem a linha de frente no combate à doença, e que esta exposição não é voluntária ou arbitrária, mas um dever profissional, tratando-se de uma vulnerabilidade do corpo daquela pessoa entrando em contato direto com a doença, mas que além disso, ainda existem as limitações em relação à sua vida pessoal, quando ele está deslocado de sua família, inacessível aos seus parentes por passar o dia em contato com doentes; bem como o receio de não poder voltar a ver pessoas que estão distantes e o desespero de perder pessoas que não se pode ver uma última vez. “Todo esse afastamento em relação a quem morre e aos que partilham a dor – pois não se pode sequer abraçar para consolar – interrompe as ligações afetivas que nos aproximava outrora enquanto humanidade, se caracteriza em um adoecimento social que está além do contágio viral e mais invisível e difícil de ser detectado que este porque caberá ainda aos profissionais da área de humanidades refletir sobre esse impacto e a nova forma de viver, que pode ser temporária ou mais duradoura, mas que de normal não tem nada”, explica a especialista.

Abordando especificamente a parcela das mulheres adultas que gerenciam sozinhas ou que possuem a maior parte das responsabilidades sobre

who works remotely and online – but still has small children to care for and feed, all these tasks will overlap and accumulating; or if, for example, it is a domestic worker who cannot stop traveling to her place of work, but who leaves her children alone at home - with the concern that everything is fine with them and that they do not get contaminated when they return. So, between taking care of your own family, avoiding contamination, staying alive and healthy physically and mentally, and also providing for your home, it can be seen that there is a remarkable mental burden for women, who are currently the largest share of family heads in Brazil.

Regarding the emotions perceived in the adult population during this period, deeper studies on the subject focused on psychology, conclude that, in general, there is a state of collective fragility – since it is impossible to be indifferent to this situation. And adults can count on more resources to express themselves, such as through therapies and support groups – which even take place voluntarily and free of charge at universities. These resources are important, as we live in a paradox showing that on one hand there is a devastating situation and a sense of finiteness of life increasingly present, on the other, there are propositional initiatives - such as solidarity actions that feed hope through welcoming, space for relief and facing the loneliness, hopelessness, and pain that is collected and shared.

Bibliographic Reference

GÊNERO E NÚMERO, SEMPREVIVA ORGANIZAÇÃO FEMINISTA. *Sem Parar: O Trabalho e a Vida das Mulheres na Pandemia* [relatório de pesquisa]. Available in: mulheresnapandemia.sof.org.br. 2020.

os lares, de acordo com o relatório da pesquisa *Sem Parar: o Trabalho e a Vida das Mulheres na Pandemia* (2020), onde se constata que 50% das mulheres entrevistadas no âmbito brasileiro passaram a cuidar de alguém durante a pandemia e que no caso das mulheres do meio rural este número sobe para 62%. “Não há a possibilidade de discutir o mundo pós-pandemia sem levar em consideração o quanto isso se tornou evidente nesse momento de crise global, que nos fala sobre uma ‘crise do cuidado’.” (RELATÓRIO SEM PARAR, 2020, p.11).

A carga de trabalho também aumentou durante este período para as mulheres, pois se, por exemplo a mulher é uma funcionária administrativa que tem trabalho remoto e online mas ainda assim tem filhos pequenos para cuidar e alimentar, todas estas tarefas vão se sobrepondo e acumulando; ou se por exemplo trata-se de uma trabalhadora doméstica que não pode deixar de se deslocar até seu local de trabalho, mas que deixa seus filhos sozinhos em casa com a preocupação de estar tudo bem com eles e de no seu retorno não se contaminar. Então, entre cuidar da sua própria família, se precaver da contaminação, manter-se viva e saudável física e mentalmente e prover também o sustento do seu lar, pode-se ver que há uma carga mental notável para as mulheres, que são atualmente no Brasil a maior parcela de chefes de família.

Sobre as emoções percebidas na população adulta durante este período, estudos mais profundos sobre a temática voltada para a psicologia, concluem que de maneira geral existe um estado de fragilidade coletiva uma vez que é impossível estar indiferente a esta situação. E os adultos podem contar com mais recursos para se expressar, como por exemplo através de terapias e grupos de apoio que inclusive ocorrem voluntária e gratuitamente em universida-

des. Estes recursos são importantes, pois vivemos um paradoxo mostrando que se por um lado há uma situação devastadora e uma sensação de finitude da vida cada vez mais presente, por outro há iniciativas propositivas – como ações solidárias que alimentam a esperança através do acolhimento, do espaço para desabafo e do enfrentamento à solidão, à desesperança e à dor que é coletiva e compartilhada.

Referências Bibliográficas

GÊNERO E NÚMERO, SEMPREVIVA ORGANIZAÇÃO FEMINISTA. Sem Parar: O Trabalho e a Vida das Mulheres na Pandemia [relatório de pesquisa]. Disponível em: mulheresnapan-demia.sof.org.br. 2020.

CAPÍTULO 5: O IDOSO

CHAPTER 5: ELDERLY



EU SOU A VIDA EM FALSA ESTABILIDADE

por/by **Guilherme Krauss**

E eu que já pensava ter visto de tudo. Quando assisti as primeiras notícias no jornal, não imaginava que o vírus chegaria até aqui. Lembro da ditadura. Lembro da inflação descontrolada. Mas pandemia me parecia coisa de filme.

Bastaram poucas semanas para a ficção se tornar realidade, logo no meu primeiro ano de aposentadoria. Me preparava para, como dizem por aí, colocar o burro na sombra. Trabalhei bastante, meus filhos já estão grandes, cheguei naquela fase em que a gente descansa. Mas como dormir bem com essa ameaça do lado de fora?

Me considero bem de saúde, achei um ultraje ser colocada em grupo de risco. Mas tudo bem, preciso me proteger, quero ter netos. Ir ao mercado, que sempre foi um prazer, se tornou um desafio. Ao mesmo tempo, também virou distração, é o momento em que posso sair de casa.

Os filhos, que viviam embaixo das minhas asas, agora querem ficar longe. Até peço para eles virem me visitar, afinal, somos família. Mas eles insistem nessas chamadas de vídeo. No começo resisti, mas agora até gosto, tenho falado bastante com minhas irmãs que moram longe.

Tenho lido bastante também, não posso reclamar. Queria calma e ficar em casa me coloca nesse lugar. Mas tudo é calmo demais. Não gosto muito de mudanças, sempre procurei por uma vida que me protegesse das surpresas, mas tudo o que eu queria agora era uma reviravolta.

Pensava ter a vida resolvida, mas tudo isso que foi vivido me mostrou que nada está sob controle. Percebi que há muito para viver, até voltei a estudar em um desses cursos à distância. Precisei parar para descobrir que a vida acontece em movimento.

Eu sou a vida em falsa estabilidade.

I am life in false stability.

And I thought I had seen everything. When I saw the first news in the newspaper, I had no idea that the virus would reach this point. I remember the dictatorship. I remember uncontrolled inflation. But pandemic looked like something out of a movie. It only took a few weeks for the fiction to become reality, right in my first year of retirement. I was getting ready to, as they say, put the donkey in the shade. I worked a lot, my children are already grown up, I got to that stage where we rest. But how to sleep well with this threat outside? I consider myself in good health, I thought it was an outrage to be placed in a risk group. But that's okay, I need to protect myself, I want grandchildren. Going to the market, which has always been a pleasure, became a challenge. At the same time, it also became a distraction, it's the moment when I can leave the house. The children, who used to live under my wings, now want to stay away. I even ask them to come to visit me, after all, we are family. But they insist on these video calls. At first, I resisted, but now I like it, I've been talking a lot with my sisters who live far away. I've been reading a lot too, can't complain. I wanted calm and staying at home puts me in that place. But everything is too quiet. I don't like change very much, I always looked for a life that would protect me from surprises, but all I wanted now was a turnaround.

I thought my life was resolved, but everything that was lived showed me that nothing is under control. I realized that there is a lot to live for, I even went back to studying one of these distance learning courses. I had to stop to discover that life happens in motion.

I am life in false stability.

VULNERÁVEIS À CRISE

por/by Katia Brembatti

Vulnerable to the crisis

The new coronavirus had an overwhelming effect among people over 60 years of age. Since the beginning of the pandemic, they were the most numerous victims. To the point that, in some parts of the world, the elderly population has been drastically reduced. In the first months of the virus's spread, Covid-19 was closely associated with age, promoting the false impression that only those who had lived for many decades were likely to die from the disease. In fact, anyone can develop a serious condition of the disease, but the elderly perished more.

Some genetic factors that lead to aggravation of the disease are still unknown to science, but it is known that Sars-CoV-2 reproduces more efficiently when it finds a human body with more availability of Angiotensin Converting Enzyme (ACE). This biomolecule is part of the Renin-Angiotensin-Aldosterone (RAAS) system, responsible for functions such as blood pressure regulation.

People are born with few of these receptors and accumulate throughout their lives. This is one of the reasons why the elderly had more severe cases of Covid-19. These enzymes are most concentrated in the heart, lungs, and kidneys, usually the most affected organs. Men also have more ACE than women. As they are more present in people

O novo coronavírus teve um efeito avassalador entre as pessoas com mais de 60 anos. Desde o início da pandemia, foram as vítimas mais numerosas. A ponto de, em alguns lugares do mundo, a população idosa ter sido drasticamente reduzida. Nos primeiros meses da disseminação do vírus, a Covid-19 era muito associada à idade, promovendo a falsa impressão de que apenas quem já tinha vivido muitas décadas é que estava sujeito a morrer da doença. Na verdade, qualquer pessoa pode desenvolver o quadro grave da enfermidade, mas os idosos pereceram mais.

Alguns fatores genéticos que levam ao agravamento da doença ainda são desconhecidos pela ciência, mas já se sabe que o Sars-CoV-2 se reproduz com mais eficiência quando encontra um corpo humano com mais disponibilidade de Angiotensin Converting Enzyme (ACE), em português chamada de Enzima Conversora de Angiotensina (ECA). Essa biomolécula faz parte do sistema Renina-Angiotensina-Aldosterona (SRAA), responsável por funções como a regulação da pressão arterial.

As pessoas nascem com poucos desses receptores e vão acumulando ao longo da vida. Esse é um dos motivos pelos quais os idosos tiveram mais casos graves de Covid-19. Essas enzimas estão mais concentradas em coração, pulmões e rins, geralmente os órgãos mais afetados. Também os homens têm mais ECA do que as mulheres. Como são mais presentes

with hypertension, they are directly related to cases of worsening of the disease due to this comorbidity.

Covid-19 also takes advantage of the loss of vitality in the body, with a reduction in the ability to react and recover, typically associated with the elderly. Thus, the disease emerged as a fatal fate. Geriatrician Taisa Resende comments that lack of knowledge, especially in the initial phase, caused widespread fear. After hearing so much about the risk group, the prospect of death became closer. While for some it represented a phase of apprehension, for others it was a time to reflect on the finitude of life and organize their final desires.

For the doctor, the pandemic also caused other types of suffering in this age group. She assesses that the isolation had very harmful effects. In families with weaker ties, segregation camouflaged abandonment. In the centers where the elderly were more present and participatory, forced distancing caused pain and loneliness. The geriatrician emphasizes that care cannot be limited to ensuring food – leaving market shopping at the door – but must extend to daily routines, to keep the person active, physically and mentally.

The pressure on family caregivers has also grown a lot. With restricted coexistence, they were left without help and with more tasks. Taisa Resende recalls three situations in which younger, healthier wives succumbed before their sick husbands. Another problem highlighted by the pandemic was the reduction in medical monitoring of chronic diseases. By avoiding clinics and hospitals, for fear of contagion, the elderly ended up being hospitalized when the illnesses were at a more advanced stage. The interruption of routine consultations led to late diagnoses, including cancer.

Excessive fear of going out on the street affected the quality of life. “I say you can go to the sidewalk, stay in sun, take a walk,” she says. Elderly people who had independence before the pandemic were distressed to find themselves imprisoned at home, representing a burden to the family. Everything generated sadness and frustration, with reflexes on mood and mental health.

REFRAME EXISTENCE

The Psychiatrist Gustavo Sehnem explains that exaggerated concern causes the discharge of substances that, too, are harmful to the body. “Anxiety protects us. If there is a risk, the body is at a level of tension, prepared

em pessoas com hipertensão, estão relacionados diretamente aos casos de agravamento da doença por essa comorbidade.

A Covid-19 também se aproveita da perda de vitalidade do corpo, com a redução da capacidade de reagir e de se recuperar, tipicamente associada aos idosos. Assim, a doença surgiu como uma sina fatal. A geriatra Taisa Resende comenta que o desconhecimento, principalmente na fase inicial, causou medo generalizado. De tanto ouvir falar sobre grupo de risco, a perspectiva da morte ficou mais próxima. Enquanto para alguns representou uma fase de apreensão, para outros foi um momento de refletir sobre a finitude da vida e organizar seus desejos finais.

Para a médica, a pandemia também provocou outros tipos de sofrimento nessa faixa etária. Ela avalia que o isolamento teve efeitos muito danosos. Nas famílias com vínculos mais frágeis, a segregação camuflou o abandono. Já nos núcleos em que os idosos eram mais presentes e participativos, o distanciamento forçado causou dor e solidão. A geriatra reforça que o cuidado não pode se resumir a garantir a alimentação – deixando as compras na porta –, mas deve se estender às rotinas diárias, para manter a pessoa ativa, física e mentalmente.

A pressão sobre os cuidadores familiares também cresceu muito. Com a convivência restrita, ficaram sem ajuda e com mais tarefas. Taisa Resende lembra três situações em que esposas mais jovens e saudáveis sucumbiram antes dos maridos doentes. Outro problema acentuado pela pandemia foi a redução do acompanhamento médico de doenças crônicas. Ao evitar consultórios e hospitais, por receio de contágio, os idosos acabavam sendo internados quando as enfermidades estavam em estágio mais avançado. A interrupção das consultas de rotina levou a diagnósticos tardios, inclusive de câncer.

for a dangerous situation, because something is about to happen. This should be healthy because it leads to protection. But these continuously maintained levels bring problems, evolving into crises,” he details. He adds that the fear that spread mainly among the elderly had this kind of consequence, with a significant increase in psychiatric cases. Another reflection of the change in routine and confinement was the increase in addictions in general, especially in alcohol. The reports multiplied in the offices.

The doctor points out that there are many records of post-traumatic stress, especially in patients who were hospitalized for long periods. Only when they began to be immunized with the vaccine did the elderly become more protected. The psychiatrist says that some saw the pandemic as an opportunity to prioritize time and give new meaning to existence. “There are people who live as if they would never die. And whoever learned to value the life that they have,” he says. May humanity learn this lesson.

O medo excessivo de sair na rua afetou a qualidade de vida. “Eu falo que pode ir até à calçada, tomar um sol, fazer uma caminhada”, conta. As pessoas idosas que tinham independência antes da pandemia ficaram aflitas aos se verem aprisionadas em casa, representando um peso para a família. Tudo gerou tristeza e frustração, com reflexos no humor e na saúde mental.

RESSIGNIFICAR A EXISTÊNCIA

O psiquiatra Gustavo Sehnem explica que a preocupação exagerada provoca a descarga de substâncias que, em demasia, são prejudiciais ao organismo. “A ansiedade nos protege. Se existe um risco, o corpo fica num nível de tensão, preparado para uma situação de perigo, pois algo está para acontecer. Até certo ponto, isso é saudável porque leva à proteção. Mas esses níveis mantidos continuamente trazem problemas, evoluindo para crises”, detalha. Ele acrescenta que o temor que se espalhou principalmente entre os idosos teve esse tipo de consequência, com aumento significativo nos casos psiquiátricos. Outro reflexo da mudança da rotina e do enclausuramento foi o aumento dos vícios em geral, especialmente em álcool. Os relatos se multiplicaram nos consultórios.

O médico destaca que há muitos registros de estresse pós-traumático, principalmente em pacientes que ficaram internados por longos períodos. Só quando passaram a ser imunizados com a vacina é que os idosos passaram a estar mais protegidos. O psiquiatra afirma que alguns viram na pandemia uma oportunidade de priorizar o tempo e de ressignificar a existência. “Tem gente que vive como se nunca fosse morrer. E quem aprendeu a valorizar a vida que tem”, conta. Que a humanidade aprenda essa lição.

PRECISAMOS FALAR DO OUTONO

por/by Daniélla Carazzai

We need to talk about autumn

As the Brazilian singer, Rita Lee has already said, that getting old requires courage, looking at this phase with more freedom can help us, especially in the very near future where the elderly will be the majority in Brazil. "It is a phase in which we are immediately faced with finitude, which has no turning back, where there is no other person waiting for us, only death. There is the fear of decrepitude and losing autonomy, which we can only try to avoid building a health reserve – which is not a guaranteed investment, but it is legitimate", says Cris Guerra, a publicist, and writer, who is one of the Brazilian voices when it comes to behavior.

In a very contemporary context, Cris raised the topic that was not yet in the discussion, at least not as explicitly as sexist, racism, and LGBTphobia: ageism, that is, discrimination against individuals or age groups based on associated stereotypes to the age. When she was approaching 50 years old, she discovered the word and started researching the subject. "It's funny because I've never thought about it... and it's so revealing! We've been age-old for a long time, we have an age-based education. It starts with us always talking about the concept of youth as a desire, as the

Se Rita Lee já disse que envelhecer exige coragem, olhar para essa fase com mais liberdade pode nos favorecer, especialmente em um futuro bem próximo onde os mais velhos serão maioria no Brasil. “É uma fase em que nos deparamos, de imediato, com a finitude, que não tem volta, onde não tem outra pessoa nos esperando, apenas a morte mesmo. Há o medo da decrepitude e de perder a autonomia, que a gente só pode tentar evitar construindo uma reserva de saúde - que não é investimento garantido, mas é legítimo”, afirma Cris Guerra, publicitária e escritora, que é uma das vozes brasileiras quando o assunto é comportamento.

Em um contexto bem contemporâneo, Cris levantou uma bola que ainda não estava no jogo, pelo menos não tão explicitamente quanto o machismo, o racismo e a LGBTfobia: o etarismo, ou seja, a discriminação contra indivíduos ou grupos etários com base em estereótipos associados à idade. Quando ela estava se aproximando dos 50 anos, descobriu a palavra e começou a pesquisar o assunto. “É engraçado porque eu nunca tinha pensado nisso... e é tão revelador! Há muito tempo nós somos etaristas, temos uma educação etarista. Começa com a gente sempre falando do conceito de juventude como desejo, como o ideal, mesmo quando a gente não quer, está muito arraigado na nossa cultura”, pontua.

ideal, even when we don't want to, is deeply rooted in our culture", she points out.

Still tipping the balance on the positive side, psychologist and europsychologist Lidianne Klein says that in the new coronavirus pandemic, when everything changed from one week to another, the elderly faced the situation even better than the other groups. "It is not easy for us to adapt our psyche so quickly. But with the elderly there was greater resilience, as they have already gone through challenges throughout their life experience", she explains. And for those who had access - the internet was a great ally - whether to take courses, receive assistance, participate in religious and spiritual meetings and, above all, be in contact with the family. "We need to point out here that this scenario is designed in reality when there is no financial difficulty or family protection. We are not talking about a homogeneous group and there are several socioeconomic and subjective issues in each one's life, which will make people deal better or worse with the situation", analyzes Lidianne.

One of the biggest problems identified in the pandemic period was family isolation, especially for those who lived alone or were in long-term clinics. "Research indicates that the greatest fear of elderly Brazilians is being alone, not in the sense of solitude but of helplessness", says the psychologist. Another important issue is the increase in cognitive decline. "Many of these people who were socially active started to have almost no social interaction. There are many complaints of lack of memory, some cases of patients with hallucinations or persecutory delusions", explains Lidianne. She warns that with the family less present, not always an early diagnosis is made and cases can progress quickly.

Knowing that social interaction is one of the most relevant points for the elderly, some young people decided to undertake, not only thinking about offering a quality of life for this age group but also about promoting interaction. "The idea of Mais Vívda is to bring joy, teaching and more life, teaching them to use technology", says Viviane Palladino, founder of the project. It ensures that intergenerational exchange naturally benefits both sides. "In the elderly, it creates a sense of belonging and promotes well-being; in the young, it relieves symptoms of anxiety, expands the collaborative sense, empathy and respect for the rhythm of the other", she says. What Viviane really wants is to contribute ef-

Ainda pendendo a balança para lado positivo, a psicóloga e neuropsicóloga Lidianne Klein afirma que na pandemia do novo coronavírus, quando de uma semana para outra tudo mudou, os idosos enfrentaram a situação até melhor do que os demais grupos. "Não é fácil a gente adaptar o nosso psiquismo tão rapidamente. Mas, com os idosos houve uma resiliência maior, por eles já terem passado por desafios ao longo da sua experiência de vida", explica. E, para aqueles que tiveram acesso, a internet foi uma grande aliada, seja para fazer cursos, receber atendimento, participar de encontros religiosos e espirituais e, principalmente, estar em contato com a família. "Precisamos pontuar aqui que esse cenário se desenha em uma realidade onde não há dificuldade financeira ou de proteção familiar. Não estamos falando de um grupo homogêneo e há diversas questões socioeconômicas e subjetivas da vida de cada um, que vão fazer as pessoas lidarem melhor ou pior com a situação", analisa Lidianne.

Um dos maiores problemas identificados no período pandêmico foi o isolamento da família, especialmente para quem morava sozinho ou estava em clínicas de longa permanência. "Pesquisas indicam que o maior medo do idoso brasileiro é ficar sozinho, não no sentido da solidão e sim do desamparo", afirma a psicóloga. Outra questão importante é o aumento do declínio cognitivo. "Muitas dessas pessoas que estavam socialmente ativas passaram a não ter quase nenhuma interação social. Há muitas queixas de falta de memória, alguns casos de pacientes com alucinações ou delírios persecutórios", explica Lidianne. Ela alerta que com a família menos presente, nem sempre é feito um diagnóstico precoce e os casos podem evoluir rapidamente.

Sabendo que o convívio social é um dos pontos mais relevantes para os idosos, alguns jovens re-

fectively to change the concept of age in Brazil. "We are capable of that", she guarantees.

Who agrees with her is Ivonete Guarino, who created Vô Contigo, an initiative to transport elderly people from here to there in a humanized, safe, and affectionate way. Annoyed with the invisibility and the treatment received by the elderly, she joined the desire to undertake a life purpose. "It is necessary to change the mindset: facing old age as another phase of life, dissociating aging from problems - there are challenges, but there are good things too, enjoy the wisdom of those who have lived longer and see that, in the end, worship ageism is a shot in the foot." If we are going to live longer, with the opportunity to be healthy until then, it is certainly time to build the future we want.

Speaking of the future, Cris Guerra gives us a great idea: that of making old age a Brazilian product and, preferably, without using the word elderly anymore - which is loaded with a pathological condition. "My fight, suggestion, the invitation is to reframe the word old. Old can be a cool thing, the old faded blue pants, this vintage thing, the classic thing. The classic is what is not outdated, it is always admired", he proposes. For her, it's time to literally "put the old in the sun", bring mature ages into the diversity agenda, and imagine that a happier, more colorful, more beautiful society is formed by young and old. - and we hope so - "we need to learn to love the autumn of life, stop thinking that only spring and summer are beautiful", concludes Cris.

solveram empreender pensando não só em oferecer qualidade de vida para essa faixa etária, mas também em promover a interação. "A ideia do Mais Vívida é levar alegria, ensinamento e mais vida de fato, ensinando-os a usar a tecnologia", conta Viviane Palladino, fundadora do projeto. Ela garante que a troca intergeracional naturalmente traz benefícios para os dois lados. "Nos idosos, cria senso de pertencimento e promove o bem-estar; nos jovens, alivia os sintomas de ansiedade, amplia o senso colaborativo, a empatia e o respeito ao ritmo do outro", afirma. O que Viviane quer mesmo é contribuir efetivamente para mudar a concepção de velho no Brasil. "A gente é capaz disso", garante.

Quem concorda com ela é a Ivonete Guarino, que criou a Vô Contigo, uma iniciativa para transportar idosos de lá para cá de forma humanizada, segura e afetiva. Incomodada com a invisibilidade e com o tratamento recebido pelos idosos, ela juntou a vontade de empreender a um propósito de vida. "É preciso mudar o mindset: encarar a velhice como mais uma fase da vida, dissociar o envelhecer de problemas - tem desafios, mas tem coisas boas também, usufruir da sabedoria de quem já viveu mais e enxergar que, no final das contas, cultivar o etarismo é um tiro no próprio pé", afirma. Se vamos viver mais, com a oportunidade de estarmos saudáveis até lá, certamente é hora de construirmos o futuro que queremos.

Falando em futuro, a Cris Guerra nos dá uma ótima ideia: a de tornar a velhice um produto brasileiro e, preferencialmente, sem utilizar mais a palavra idoso - que vem carregada de uma condição patológica. "Minha luta, sugestão, convite é ressignificar a palavra velho. Velho pode ser uma coisa legal, a velha calça azul desbotada, essa coisa do vintage, do clássico. O clássico é o que não desatualiza, ele é sempre

admirado”, propõe. Para ela, é hora de literalmente “colocar o velho no sol”, trazer as idades maduras para dentro da pauta da diversidade e imaginar que uma sociedade mais feliz, mais colorida, mais bonita, é formada por jovens e velhos. Se todos vamos envelhecer - e assim esperamos - “a gente precisa aprender a amar o outono da vida, parar de achar que só a primavera e o verão é que são bonitos”, finaliza Cris.

O PARADOXO DA LONGEVIDADE

por/by Rafaela Mascarenhas Rocha

The paradox of longevity

The human longevity achieved over the last century - mainly through technological advances in health - represents a paradox, as it is celebrated as an achievement of more time to be spent in this world and a way to ward off death; but at the same time understood as an economic and social problem.

The economic problem involving old age is based on the capitalist logic: when the productivity of the older individual is not the same as that of a 30-year-old, the system ends up making it "disposable" and the responsibility for its economic maintenance passes to the State, that should ensure your retirement and health care. With a large retired population, the States see their social security system swell and under the capitalist logic, this represents a financial calculation and not a social welfare right. The social problem involving this stage of life, on the other hand, concerns, among other aspects, a condition of putting this individual under tutelage, surveillance, and even control, as is done with children.

So that they do not go beyond their health limits, such as taking care of a balanced diet and often, limited; so that they are not deceived by scammers, or that they do not suffer other types of crimes; finally, there is an idea of constant protection for this indivi-

A longevidade humana conquistada ao longo do último século - através principalmente de avanços tecnológicos em saúde - representa um paradoxo, pois é celebrada como uma conquista de mais tempo a ser passado neste mundo e uma forma de afastar a morte; mas ao mesmo tempo compreendida como um problema de ordem econômica e social.

O problema econômico envolvendo a velhice tem base na lógica capitalista: quando a produtividade do indivíduo mais velho não é a mesma de uma pessoa de 30 anos, o sistema acaba tornando-o "descartável" e a responsabilidade sobre sua manutenção econômica passa ao Estado, que deve assegurar-lhe uma aposentadoria e assistência em saúde. Com grande população aposentada, os Estados veem seu sistema previdenciário inchar e sob a lógica capitalista isso representa um cálculo financeiro e não um direito de bem-estar social. Já o problema social envolvendo essa fase da vida diz respeito, entre outros aspectos, a uma condição de recolocar esse indivíduo sob tutela, vigilância e até controle, tal qual se faz com as crianças.

Para que não extrapolem limites à sua saúde, como cuidados com uma dieta balanceada e muitas vezes, limitadora; para que não sejam enganados por golpistas, ou que não sofram outros tipos de crimes; enfim, há uma ideia de proteção constante desse indivíduo. Mais uma vez devemos dizer que existe uma multiplicidade no perfil de idosos na socieda-

dual. Once again we must say that there is a multiplicity in the profile of elderly people in Brazilian society, those who live in the company of their families and still provide their livelihood, those who live alone, those who are in good health or not, in rural or urban areas, among other numerous features.

However, old age is seen as a fragile stage of life and one that requires care ends up forgetting all the experiences that person had in so many lived decades. Your tastes, opinions, criticisms, emotions, desires - are often undermined by the thought that that individual is outdated. It is actually very simple to place the elderly person in a large disposable basket because if there is a certainty for those who want to live for many years, it is that we will all become old.

And since the Covid-19 pandemic began, health authorities and researchers have warned that the elderly population is the most vulnerable to contagion and to the serious disease established. In other words, the elderly public is now treated as a "Risk Group", with comorbidities. We should even think briefly about the root of the term comorbidity: someone who lives with the morbid, who is intimately linked to what is fatal.

And the question that remains is none other than: at what point did it become potentially fatal for a human being to reach eight decades of life? And these lives when lost, can be less regretted because the person "has lived enough"? If even today, humanity's desire is precisely to live long! Or if the virus was initially more fatal to this public, causing the elderly to be monitored on a daily basis by authorities, public authorities, society, and families - in a second moment, it is noted that the microorganism makes no distinction and can indeed affect take an older person and put someone 40 years old or even younger to death.

SOCIAL MONITORING

In an article based on Social Psychology, Correa and Justo (2021) debate old age under pandemic conditions, observing the social monitoring that was imposed on this public, which became locked at home, had their steps watched and even rights guaranteed by the Elderly Statute violated, as in some Brazilian municipalities where the free pass on public transport was canceled as a way to reduce the movement of elderly people during quarantine. The authors emphasize that the logic imposed by the contemporary world is

de brasileira, os que vivem em companhia de suas famílias e ainda provém seu sustento, os que vivem sozinhos, os que contam com boa saúde ou não, em áreas rurais ou urbanas, entre outras inúmeras particularidades.

No entanto, a velhice vista como uma fase frágil da vida e que requer cuidados acaba tirando de primeiro plano toda a experiência que aquela pessoa teve em tantas décadas vividas. Seus gostos, opiniões, críticas, emoções, desejos - são muitas vezes soblapados pelo pensamento de que aquele indivíduo está ultrapassado. É de fato muito simplista colocar a pessoa idosa em um grande cesto descartável, pois se há uma certeza aos que querem viver muitos anos é a de que ficaremos todos velhos.

E desde que começou a pandemia de Covid-19, as autoridades e pesquisadores em saúde alertam que o público idoso é o mais vulnerável ao contágio e à doença estabelecida em estado grave. Ou seja, o público idoso passa a ser tratado como "Grupo de Risco", portadores de comorbidades. Deveríamos, inclusive, pensar brevemente na raiz do termo comorbidade: alguém que convive com o mórbido, que está intimamente ligado ao que lhe é fatal.

E a questão que fica não é outra, senão: em que momento passou a ser potencialmente fatal a um ser humano ter alcançado oito décadas de vida? E essas vidas quando perdidas podem ser menos lamentadas, pois a pessoa "já viveu bastante"? Se até hoje o desejo da humanidade é justamente viver bastante! Ou se o vírus inicialmente foi mais fatal a este público, fazendo com que idosos passassem a ser monitorados diuturnamente por autoridades, poder público, sociedade e famílias - em um segundo momento nota-se que o microorganismo não faz distinção e pode sim atingir de forma leve uma pessoa mais velha e levar a óbito alguém com 40 anos ou até menos.

based on the disposal of both products and consumer goods, as well as on social relations and that the pandemic has placed this practice even more in evidence. For if younger workers are more attractive to the market, with the obligation to keep the old ones indoors, this further increases the population's sense of low utility to capitalism. This takes up the first "problem" attributed to the elderly and which was mentioned above.

Regarding the concept of old age, the authors explain that this is a way to restore the elderly public to a level of activity, such as in sports, culture, and affections, that is, "as a still powerful lifespan" (CORREA, JUSTO, 2021, p. 53) and that, therefore, would be faced with less or no prejudice by society, as this is an elderly person who seeks to remain active. Differently from that individual who requires care and who has a fragile life condition, this indeed is treated with discrimination.

However, it is up to us to make a final reflection on this portion of the population – which was hit hardest by the restrictions imposed by the pandemic – that boredom and idleness are sensations that are certainly affecting all segments of the population, but which is with regard to the elderly part of society, there is no concern to find a solution. Considering that, generally speaking, there is a pedagogical solution for children; for teenagers, socializing online; and for adults not even the possibility of free time. However, for the elderly population, there are no alternatives to fill their idle time. For those who, before the pandemic, frequented parks and squares, played games and talked with friends, visited relatives, traveled, practiced physical activities or courses – no alternative capable of filling the time was thought of, even though full-time confinement is required.

Bibliographic reference

CORREA, Mariele Rodrigues; JUSTO, José Sterza. Pandemia e Envelhecimento. Revista Espaço Acadêmico, Maringá, 2021.

MONITORAMENTO SOCIAL

Em um artigo com base em Psicologia Social, Correa e Justo (2021) debatem a velhice sob as condições pandêmicas, observado esse monitoramento social que foi imposto a este público, que passou a ser trancafiado em casa, a terem seus passos vigiados e até mesmo direitos garantidos pelo Estatuto do Idoso violados, como em alguns municípios brasileiros em que se cancelou o passe gratuito no transporte público como uma forma de coibir a circulação de idosos durante a quarentena. Os autores ressaltam que a lógica que o mundo contemporâneo impõe tem fundamento no descarte tanto de produtos e bens de consumo, como também nas relações sociais, e que a pandemia colocou essa prática ainda mais em evidência. Pois se os trabalhadores mais jovens são mais atraentes ao mercado, com a obrigação de se guardar os velhos dentro de casa, isso aumenta ainda mais a sensação de baixa utilidade dessa população ao capitalismo. O que retoma o primeiro “problema” atribuído aos idosos e que foi apontado acima.

Acerca do conceito de terceira idade, os autores explicam que esta é uma maneira de recolocar o público idoso em um patamar de atividade, como em esportes, cultura e afetividades, ou seja, “como um tempo de vida ainda potente” (CORREA, JUSTO, 2021, p. 53) e que, portanto, seria encarado com menos ou nenhum preconceito pela sociedade, pois aquele é um idoso que busca manter-se ativo. Diferentemente daquele indivíduo que requer cuidados e que tem condição de vida fragilizada, pois este sim é tratado com discriminação.

Contudo, nos cabe fazer uma última reflexão sobre esta parcela da população – que foi mais duramente atingida com as restrições impostas pela pandemia – a de que o tédio e o ócio são sensações

que certamente estão afetando a todos os segmentos da população, mas que em relação à parte idosa da sociedade não se tem a preocupação de encontrar uma solução. Tendo em vista que de maneira generalista, para as crianças existe solução pedagógica; para os adolescentes o convívio online; e para os adultos sequer a possibilidade de tempo vago. No entanto, para a população idosa, não há alternativas que lhes preencha o tempo ocioso. Para os que antes da pandemia frequentavam parques e praças, jogavam e conversavam com amigos, faziam visitas a parentes, viajavam, praticavam atividades físicas ou cursos não foi pensada alternativa capaz de preencher o tempo, ainda que lhes seja exigida reclusão em período integral.

Referências Bibliográficas

CORREA, Mariele Rodrigues; JUSTO, José Sterza. Pandemia e Envelhecimento. Revista Espaço Acadêmico, Maringá, 2021.

CAPÍTULO 6: O FIM

**CHAPTER 6:
THE END**



EU SOU A VIDA EM SEUS ÚLTIMOS PASSOS

por/by Guilherme Krauss

Cada dia pode ser o último. Não é uma frase motivacional, mas minha realidade. Dia desses meu neto me mandou um vídeo pelo WhatsApp, “Carpe Diem”, viva cada dia como se fosse o último, ele sugeria.

Acordo todos os dias com esse pensamento, afinal, já estou fazendo hora-extra por aqui.

Dos meus irmãos e da velha turma, somente eu sobreí. De tanto enterrar os outros, fica impossível não pensar que a qualquer hora serei eu que estarei ali.

Mas isso não me faz ter medo da morte, pelo contrário. Gosto do viver, mesmo com as dores que me provoca pela manhã, procuro aproveitar cada momento. Ligo para meus filhos todos os dias, tomo meu café, leio o jornal. No final de semana, a família toda vinha aqui. Vinha, no passado. Depois que começou a pandemia, ninguém vem mais. Nunca vi uma tragédia tão grande quanto essa que está acontecendo.

Em alguns dias, até choro. Não posso mais sair na rua. Até minhas compras, alguém faz por mim. Nossas bodas de ouro foram canceladas. Me disseram que comemoraremos juntos no ano que vem, mas honestamente não sei se estarei mais aqui. Não tenho medo de morrer, me assusta muito mais ficar sozinha.

Me indigna saber que tanta gente morre e nada é feito. Já faz mais de um ano que estou em casa e sei que não tenho tanto tempo. Há umas semanas me rebelei, saí escondida e fui até à lotérica. Fui descoberta. Jamais imaginei que uma “fêzinha” pro-

vocaria tanta discussão na família. Prometi não fazer mais, desde que eles prometessem vir aqui, nem que seja para ficar do lado de fora.

A esperança é a última que morre e eu espero durar mais do que ela. Tomar a vacina foi um dos momentos mais emocionantes que já vivi. Por diversos momentos, pensei que a vida acabaria em confinamento, mas acredito que passarei por mais essa, mais uma história para contar. Ainda poderei aproveitar o tempo, quem sabe reunir todos para comemorar as bodas.

Nunca tive medo da morte, mesmo na pandemia. Tenho mesmo é saudades antecipadas da minha família.

Eu sou a vida em seus últimos passos.

I am life in its last steps.

Every day can be the last. This is not a motivational quote, but my reality. One of these days my grandson sent me a video through Whatsapp, "Carpe Diem", live each day as if it were the last, it suggested.

I wake up every day with this feeling, after all, I am already doing overtime in here.

From my brothers and my old gang, only I left. From burying others so much, it is impossible to not think that anytime I will be the one being buried.

But this does not make me scared of death, actually the opposite. I like to live, even with the pain that this causes me in the morning, I look to enjoy each moment. I call my children every day, eat my breakfast, read the paper. On the weekends my family used to come here. I mean in the past. After the pandemic started, nobody comes anymore. Never saw so much tragedy like this that is happening.

Some days I cry. I can not go outside. Even my shopping someone is doing for me. Our golden wedding was canceled. They told me that we can celebrate together next year, but I honestly don't know if I will be here. I am not afraid to die, what scares me more is to end up alone.

What makes me outraged is to know that so many people die and nothing is done about it. It has been more than one year that I am home and I know that I don't have enough time. Some weeks ago I arose myself, left hidden, and went to the lottery shop. I was caught. Never thought that a small gamble could cause so much arguing in my family. I promised not to do it again, as long they promise to come here, even to be outside.

Hope is the last one to die and I hope to live more than it. Taken the vaccine was one of the most thrilling moments that I ever lived. Many times I thought that lives will end in confinement, but I believe that I will go through that, one more story to tell. I will still enjoy the time, who knows maybe gather everyone to celebrate the wedding anniversaries.

I am the life in its last steps

A MORTE NOS CONVIDA A CAMINHAR

por/by Daniélla Carazzai

Death invites us to walk

Our biological life has an expiration date – that could or couldn't be shortened by numerous variables – like a pandemic for example. Death as an irreversible fact has been deconstructed along our history. "In the '50s, when the respirators were built, for the first time, we started to select who will or not die. In the following decade, the first heart transplant in humans happened and the definition of death was updated, from cardiorespiratory to encephalic", contextualizes the philosopher, lawyer, and human science researcher, Samantha Buglione.

But this is the physical context. Actually, death, for us, has the deepest emotional and spiritual meanings and is not an easy matter to be discussed. Nevertheless, if there is a way to start to understand it, it necessarily passes through the concept of life. For the greeks, for example, the word "bios" means life, this physics, in the natural sense, but there also exists the term "zoê", which means the life within the spirit, the eternal life. "These concepts of life can be interesting to think the death. Because at the same time that we have an interruption, we believe that something from the person that leaves, remains. And is in this process that happens the grief, when we honor, retain something from the other

Nossa vida biológica tem prazo de validade - que pode ou não ser abreviado por inúmeras variáveis, como uma pandemia, por exemplo. A morte tida como irreversível foi sendo desconstruída ao longo da nossa história. "Na década de 50, quando foram criados os respiradores, pela primeira vez passamos a selecionar quem morreria ou não. Na década seguinte, aconteceu o primeiro transplante de coração em humanos e as definições de morte foram atualizadas, da cardiorrespiratória para a encefálica", contextualiza a filósofa, advogada e pesquisadora em ciências humanas, Samantha Buglione.

Mas esse é um contexto físico. Na realidade, a morte, para nós, tem significados emocionais e espirituais muito profundos e não é assunto que se aborde facilmente. Mas se existe um caminho para começarmos a compreendê-la, ele passa necessariamente pelo conceito de vida. Para os gregos, por exemplo, a palavra "bios" significa vida, essa física, no sentido de natureza, mas existe também o termo "zoê", que seria a vida no espírito, a vida eterna. "Esses conceitos de vida podem ser interessantes para pensarmos a morte. Porque ao mesmo tempo que temos a interrupção, acreditamos que algo da pessoa que se vai, permanece. E é nesse processo que acontece o luto, quando honramos, guardamos algo do outro, e conseguimos transformar a morte em saudade. A eternidade é essa memória de estar no outro", afirma Samantha.

and can turn the death is missing. The eternity is this remembrance of being in the other", says Samantha.

Another aspect that the philosopher brings up is the theme of grief, as a moment that is necessary bring the dead inside yourself – not literally, of course, besides in Brasil, the natives from Caxinauá and Araeté folks ate their families and their dead enemies as a way to absorb their strongness, wisdom, and their power. "There is the idea to mourn as a viger – that is an idea of vigor – more or less like these traditional folks believed, but obviously without the cannibalism", explains the philosopher. In other words, when someone dies, brings us the opportunity to choose how to carry on. "The death is a movement, it dilutes the others, and when we deny the possibility of grief, we also deny the possibility of life, the possibility of having the other metamorphosed in ourselves. Therefore, there is work, we need to work when someone goes, it is necessary to rebuild ourselves", she completes.

In this context, Samantha affirms that the pandemic is a "tremendous opportunity", even that we don't like and don't want to deal with the frustration. Perhaps what helps us to understand this feeling is the fact we live in abundance, but with a mind of shortage. "We can't live the life that we wished and thinking about these wish to generate loneliness, discomfort, and loss. It is necessary to see that the shortage is inside us and even with plenty, there are things that will not happen, even if we strive ourselves. Therefore, thinking in death is to think in how we want to live the life", she pointed. Perhaps the more healthy choice to be in this world is to know our desires and be aware that not all of them will become reality. "The problem is the eternal enjoyment, we want the ecstasy of certainty all the time. We need to feel pain, the loss, to move us. We need to learn how to deal with it", she emphasizes.

Looking at the pandemic situation, where the death and collective grief settled among us in a potential and definitive way, certainly affect us in many ways. "I don't have doubt that in this moment of the postmodern society will leave a mark in generations and will leave some scars still remaining to cure", analyses the psychologist and expert in losses and grief, Nazaré Jacobucci. She comments that there is some prevision of a considerable increase in the number of cases of emotional disorders, demanding continuous psychiatric

Outro aspecto que a filósofa traz à tona é a questão do luto como um momento em que é necessário trazer o morto para dentro de si - não literalmente, é claro, apesar de que no Brasil, os povos Caxinauá e Araeté comiam seus familiares e inimigos mortos como forma de assimilar sua força, sua sabedoria e seus poderes. "Existe a ideia de o velar como viger - que é uma ideia de vigor - mais ou menos como esses povos tradicionais acreditavam, mas obviamente sem o canibalismo", explica a filósofa. Ou seja, quando alguém morre, nos entrega a chance de escolhermos como queremos carregá-lo. "A morte é movimento, ela dilui o outro, e quando negamos a possibilidade do luto, negamos também a possibilidade de vida, de ter o outro metamorfoseado em nós. Portanto, existe um trabalho, precisamos trabalhar quando algo se vai, é necessário nos refazer", completa.

Nesse contexto, Samantha avalia que a pandemia é uma "tremenda chance", ainda que a gente não goste e nem queira lidar com a frustração. Talvez o que nos ajude a entender esse sentimento é o fato de vivermos na abundância, mas com uma mente de escassez. "Não conseguimos viver a vida que gostaríamos e pensar no desejo gera solidão, desconforto e perda. É preciso ver que a escassez está dentro de nós e que mesmo com a fartura, há coisas que não vão acontecer, ainda que a gente se esforce. Portanto, pensar a morte é pensar em como queremos viver a vida", pontua. Talvez a escolha mais saudável de estarmos no mundo seja conhecer nossos desejos e termos a consciência de que nem todos eles irão se realizar. "O problema é o gozo eterno, a gente quer o êxtase da certeza o tempo todo. Precisamos da dor, das faltas, para nos movimentarmos. Temos que aprender a lidar com isso", enfatiza.

and psychological treatments. Nevertheless, it could have some turnkeys. "I think empathy and solidarity will be more often in peoples life, not only to support who is vulnerable but also to discuss sustainability, social and racial inequalities, violence and the economic model that society is built on", she affirms.

A common point in the questions related to the end of life talks about time. This human construction divides us among the past, the present, and the future. When we confront the imminence of death, these lines practically disappear, because everything that matters is concentrated in the now. "The main learning is that we can't lose time with nothingness", analyses Nazaré. But Saint Augustine gave us a different vision when says if we think about the present, the past is in the present and the future is in the present. So, the time is understood as circular. And what's left for us is to walk through it accompanied by death, which remembers us every time about the essence of life.

Olhar para o cenário pandêmico onde a morte e o luto coletivo se instalaram entre nós de forma tão potente e definitiva, certamente nos afeta de maneiras particulares. “Não tenho dúvida de que este momento da sociedade pós-moderna marcará gerações e deixará algumas cicatrizes ainda por cuidar”, analisa a psicóloga e especialista em perdas e luto, Nazaré Jacobucci. Ela comenta que há previsão de um aumento considerável no número de casos de transtornos emocionais, exigindo tratamentos psiquiátricos e psicológicos contínuos. Mas, pode haver algumas viradas de chave. “Penso que a empatia e a solidariedade estarão mais presentes na vida das pessoas, não só para amparar quem está vulnerável, mas também para discutir sustentabilidade, desigualdades sociais e raciais, violência e o modelo econômico no qual essa sociedade está alicerçada”, afirma.

Um ponto em comum nas questões relacionadas ao fim da vida versa sobre o tempo. Essa construção humana que nos divide entre o passado, o presente e o futuro. Ao nos depararmos com a iminência da morte, essas linhas praticamente desaparecem, pois tudo o que nos importa se concentra no agora. “O principal aprendizado é que não podemos perder tempo com insignificâncias”, analisa Nazaré. Mas Santo Agostinho nos dava uma visão diferente quando dizia que se pensarmos no presente, o passado está no presente e o futuro está no presente. Ou seja, o tempo compreendido como circular. E o que nos resta é caminhar por ele acompanhados da morte, que nos lembra a todo instante sobre a essência da vida.

A MORTE COMO TABU

por/by Rafaela Mascarenhas Rocha

The Death As Taboo

The end of life is treated as a taboo in many cultures, including in Brazilian and this matter is so many times related to the religious and spiritual perspectives, that predominate in these societies. To discuss this relation of the people with the inevitable finitude of life, we talked with the master in sociology and expert in tumular and cemetery art, Clarissa Grassi¹. “We have a historical relation from people with the death and burials, - starting with the advent of Christianity – the death starts to be treated as a process of salvation of the soul and between the Middle Ages and XVIII century, all the process of illness, death, and funeral were done inside the home and with registers of catholic sacraments being done by vicars”, she tells. The proximity of the relatives with the deceased used to happen during all the grief process and the funeral was done inside churches. This started to change when by XVIII century, the movement known as hygiene movement verified that the leaving left by the bodies in decomposition could be contaminants and disseminating of epidemics – even more often -, generating a battle against the practice of funeral inside churches and creating a specific space to do this: the cemeteries, that with the increase of frequency of epidemic deceases, even the Catholic Church admit that should be the ideal

¹ Who kindly granted an exclusive interview for this study.

O fim da vida é tratado como tabu em muitas culturas, inclusive na brasileira e esta questão é muitas vezes relacionada às perspectivas religiosas e espirituais que predominam nestas sociedades. Para discutir essa relação das pessoas com a inevitável finitude da vida, conversamos com a mestra em sociologia e especialista em arte tumular e cemiterial Clarissa Grassi¹. “Temos uma relação histórica das pessoas com a morte e os sepultamentos, - pois com o advento do cristianismo - a morte começa a ser tratada como um processo para a salvação da alma e que entre a Idade Média e o Século XVIII todo o processo de adoecimento, falecimento e velório eram feitos dentro de casa e com o registro dos sacramentos católicos sendo feitos por vigários”, conta.

A proximidade dos familiares com o falecido se dava durante todo o processo do luto e o sepultamento era feito dentro das igrejas. Isso começa a mudar quando a partir do Século XVIII, o movimento conhecido como higienista verifica que os resíduos eliminados pelos corpos em decomposição poderiam ser contaminantes e disseminantes de epidemias - cada vez mais constantes - gerando um combate à prática de sepultamento em igrejas e criando um espaço específico para isso: os cemitérios, que com o aumento da frequência de doenças epidêmicas, a própria igreja católica admite serem

¹ Que gentilmente concedeu entrevista exclusiva para este estudo.

places for the funerals. And the death that was treated as a public event, that involves all local society in that farewell, start to have an aspect of contamination – then having contact with dying people or to visit rooms or houses where happened deaths start to have the feeling to attract to you the imminence of end of life.

Together with the contemporaneity comes the more distance of the death process, with the emerge of funeral services, that outsource this process, treating of all procedures – pulling apart the family of this, that would be much painful to do – but that also should be part of the rite of farewell of that loved one. “Even more apart, less lived and even less lived, less meaning, being a rationalization process of death and cemeteries – that acquires less religious aspects – more secular and standardized, where removes the particularities that connect the memory to that deceased”, affirms Clarissa.

When the society of the XXI century starts to reframe the death, through medical palliative care practices – where the person leaves the hospital to can die in-home, between their family – and also the cemeteries as a place of art contemplation and historical memory, including generating touristic and school visitation routes, the pandemic of Covid-19 come back to distance the people from these places due to the high risk of contamination by the vírus and all the nefarious and contaminant of death comes up in an aggressive way because the notion of the end of life keeps even more present. As Covid-19 is a disease that does not leave visible marks in the diseased, the collectivity starts to see itself in a state of constant alert, even there are some dissonant profiles that deny the existence and dangers of the disease.

Clarissa also relates about the fatal victims of Covid-19 there is a distance even more from the relatives because the restrictions require that the deceased be enclosed in the plastic bag sealed and that the funeral not being done with the exposed body – what prohibit that the relatives have any contact to their loved ones and confront the reality about what is happening – understanding that moment as the end of one life. “Every farewell ritual from the deceased relative is deconstructed because if the person was already hospitalized with the disease in an isolated place in the hospital, the body is not prepared for funeral and there is no farewell rite, so there is nothing that serves as a parameter to the family heal the concernings, doubts or

esses os espaços ideais para os sepultamentos. E a morte que era tratada como um evento público que envolvia a sociedade local naquela despedida, passa a ter aspecto contaminante – ao passo que ter contato com pessoas moribundas ou frequentar cômodos ou casas onde aconteceram mortes passa a ter a sensação de atrair para si a iminência do fim da vida.

Com a contemporaneidade vem também um maior distanciamento do processo de morte, pois surgem os serviços funerários que terceirizam-na tratando de todos os trâmites – apartando os familiares disso que seria algo doloroso demais para se fazer – mas que também deveria fazer parte do rito de despedida daquele familiar. “Quanto mais afastado, menos vivido e quanto menos vivido, menos sentido, como sendo um processo de racionalização da morte e dos cemitérios – que vão adquirindo menos aspectos religiosos – mais laicos e padronizados, onde se tiram as particularidades que ligavam à memória daquele falecido”, afirma Clarissa.

Quando a sociedade do Século XXI começava a ressignificar a morte, através das práticas médicas de cuidados paliativos – em que a pessoa deixa o hospital para poder falecer em casa, entre os seus – e também dos cemitérios como lugares de contemplação de arte e memória histórica, gerando inclusive roteiros de visitação turística e escolar, a pandemia de Covid-19 volta a distanciar as pessoas destes espaços devido ao alto risco de contaminação pelo vírus e todo o lado nefasto e contaminante da morte vem à tona de forma voraz, pois a noção de fim da vida fica cada vez mais presente. Porque como a Covid-19 é uma doença que não deixa marcas aparentes no doente, a coletividade começa a se ver em estado de alerta constante, ainda que existam perfis dissonantes que neguem a existência da doença e de seu perigo.

unrests about the state of the person left this world – because is not possible to see the deceased and beyond that, there is the fear of contamination through the contact with the belongs of the person deceased,” she says. So the slightest approximation that society had been having with death and its processes, this pandemic withdraws and makes this notion recede through society to the point of being a contaminating and contagious danger, as well as a constant threat.

DEATH MATH

About the numbers that involve all the logic of deaths for Covid-19, the interviewee comments about how the pandemic established the death math, what it means: is necessary to check the numbers of oxygen saturation in the patients, the level of lungs functioning, the number of vacancies in the intensive care unit, to check if the patient died before or after the 21 days of his infection, to decide if the funeral can take more than 4 hours of duration, so in the end of the day, the loved one became one more in the losses account by the decease, what rationalizes, even more, the mourning process, in particular for the Family reached as for the society in general. For her, what really touches an individual about the deaths caused by Covid-19 is not the number of deaths confirmed, but the proximity of one or another victim, because of the notion of collective belonging and respect to the collectivity is much weakened in the Brazilian society.

Clarissa relata ainda que sobre as vítimas fatais de Covid-19 existe um distanciamento ainda maior dos familiares, pois as restrições exigem que o falecido seja envolto em um saco plástico lacrado e que não seja feito velório com o corpo exposto - o que impede que os familiares tenham contato com o falecido e confrontem a realidade que lhes é posta - se dando conta de que aquele é o fim de uma vida. “Todo o ritual de despedida do parente falecido é desconstruído porque se a pessoa já estava internada com a doença em ala hospitalar isolada, seu corpo não é preparado para velório e não há o momento do rito de despedida, então não há nada que sirva de parâmetro para os familiares sanarem preocupações, dúvidas ou inquietações quanto ao estado em que a pessoa terminou sua vivência nesse mundo - pois não é possível ver o falecido e além disso existe o medo da contaminação através do contato com os pertences da pessoa falecida”, destaca. Então a mínima aproximação que a sociedade vinha tendo com a morte e seus processos essa pandemia retira e faz com que essa noção retroceda em meio à sociedade ao ponto de ser perigo contaminante e contagioso, bem como ameaça constante.

MATEMÁTICA DA MORTE

Sobre os números que envolvem toda a lógica dos falecimentos por Covid-19, a entrevistada comenta sobre como a pandemia estabeleceu uma matemática da morte, quer dizer: é preciso verificar números de saturação de oxigênio no paciente, os níveis de funcionamento dos pulmões, a quantidade de vagas disponíveis em Unidades de Terapia Intensiva, conferir se o paciente faleceu antes ou depois de 21 dias de sua infecção para que se possa liberar ou não um velório com mais de 4 horas de duração, para que ao fim do dia esse familiar falecido seja

mais um na conta final de perdas para a doença, o que racionaliza ainda mais o processo de luto tanto particularmente em relação às famílias atingidas, como enquanto sociedade. Para ela, o que realmente comove um indivíduo sobre os falecimentos causados pela Covid-19 não é o volume de falecimentos confirmados, mas a proximidade de uma ou outra vítima, pois a noção de pertencimento ao coletivo e o respeito pela coletividade está muito enfraquecida na sociedade brasileira.

CAPÍTULO 7: O NOVO

CHAPTER 7: THE NEW



EU SOU A VIDA, EM BREVE SEREI A HISTÓRIA

por/by Guilherme Krauss

Sou uma obra inacabada, porém completa. Todos tem planos, mas quem sabe quanto tempo teremos para realizá-los?

Impermanência e incerteza são os pilares da nossa existência, mas difíceis de aceitar. Reconhecer estas forças regendo nosso caminho tira a nossa sensação de controle e, para alguns, até o sentido. Se tudo está mudando e nada é definitivo, o que é e para que estar vivo?

“Não há caminho para a felicidade, a felicidade é o caminho”, disse Ganhdi.

“O sentido da vida é a própria vida”, disse o psicanalista Contardo Calligaris.

Penso que, talvez, o objetivo da nossa jornada seja entender que a própria jornada é o objetivo. Não haverá tempo para fazer tudo que queremos. Em algum momento, sonhos ficarão em vista e os chinelos sem dono. Algum dia, sairemos pela porta para nunca mais voltamos.

O tempo de pandemia evidenciou ainda mais a impermanência e a incerteza, mas trouxe também o entendimento que viver vale muito.

Nenhuma vida estará pronta como planejada até seu fim. A morte é sempre uma interrupção. Mas é exatamente isso que torna cada existência única e completa.

A vida é o que é, até à morte.

Depois dela, há quem acredite na existência do além, há quem duvide.

Mas é inegável a existência do legado. Toda vida mudou o destino da vida.
A lembrança é o que efetivamente nos mantém vivos.

Desta pandemia, temos a jornada traçada, o legado deixado e as memórias criadas.

Quais serão os próximos capítulos?

Caminhar é escrever a própria biografia, mas desconhecer o seu fim.

Eu sou a vida, em breve serei a história.

I am the life, soon I will be the story.

I am an unfinished work, but completed. Everyone has plans, but who knows how long we'll have to accomplish them?

Impermanence and uncertainty are the pillars of our existence, but are difficult to accept. Recognizing these forces governing our path takes away our sense of control and, for some, even meaning. If everything is changing and nothing is definitive, what is it and why be alive?

"There is no way to happiness, happiness is the way," said Ganhdi.

"The meaning of life is life itself," said psychoanalyst Contardo Calligaris.

I think maybe the purpose of our journey is to understand that the journey itself is the goal. There won't be time to do everything we want. At some point, dreams will come into view and slippers will be unowned. Someday, we'll walk through the door and never come back.

The time of the pandemic further highlighted impermanence and uncertainty but also brought the understanding that living is worth a lot.

No life will be ready as planned until its end. Death is always an interruption. But that is exactly what makes each existence unique and complete.

Life is what it is, until death.

After it, there are those who believe in the existence of the beyond, there are those who doubt it.

But the existence of the legacy is undeniable. Every life changed the fate of life. Remembrance is what actually keeps us alive.

From this pandemic, we have the journey designed, the legacy left and the memories created.

Which will be the next chapters?

To walk is to write your own biography, but not knowing your end.

I am the life, soon I will be the story.

A RETOMADA SERÁ CIRCULAR

por/by *Daniëlle Carazzai*

The resumption will be circular

We have been inside the house for so long that there is still a fear of what the future holds: if we are going to go back to what we were before and our fears will be diluted over the months or if we are going to adopt new habits if we are going to change our behavior as of from the somewhat traumatic experience established by the new coronavirus pandemic.

Predictions of the future don't usually happen exactly as projected, but we can say that if anything made sense at that time, it was art and all its developments. "We cannot deny that art is a reflection of society and that extraordinary events strongly influence it. The Black Plague, for example, gave rise to representations of hell in church paintings, as they believed that the disease was a divine punishment. The Spanish flu, the first and second wars also marked the artistic production of those times", explains art historian Isabel Carvalho.

Today we can say that there is a democratization of art, that it becomes more hybrid and more accessible, in less elitist environments, such as the streets and social media. "I think that people's involvement with art, after the pandemic, will be very intense. It will be the continuation of a process of

Estivemos dentro de casa por tanto tempo que ainda deve perdurar um receio pelo que o futuro nos reserva: se vamos retomar o que era antes e nossos temores serão diluídos no decorrer dos meses ou se vamos adotar novos hábitos, se vamos mudar nosso comportamento a partir da experiência um tanto traumática estabelecida pela pandemia do novo coronavírus.

Previsões do futuro não costumam acontecer exatamente como projetadas, mas podemos dizer que se alguma coisa fez sentido nesse tempo foi a arte e todos os seus desdobramentos. "Não podemos negar que a arte é um reflexo da sociedade e que os eventos extraordinários a influenciam fortemente. A peste negra, por exemplo, fez nascer nas pinturas das igrejas representações do inferno, por acharem que a doença era um castigo divino. A gripe espanhola, a primeira e segunda guerras também marcaram a produção artística dessas épocas", contextualiza a historiadora da arte, Isabel Carvalho.

Hoje podemos dizer que há uma democratização da arte, que ela se faz mais híbrida e está mais acessível, em ambientes menos elitistas, como as ruas e as redes sociais. "Eu acho que a relação das pessoas com a arte, depois da pandemia, vai ser bem intensa. Será a continuidade de um processo de reinvenção e de ressignificação que as pessoas começaram em casa, mas que querem tornar real,

reinvention and resignification that people started at home, but that they want to make it real, tangible”, says Isabel. For her, the fundamental role of art, in any context, is to (dis) connect people. “The most important thing about all this is the reverberation. We left these consolidated processes to can reach other places in society. To launch a new perspective where there is representation, from women and blacks, for example, who has always been on the sidelines of white men’s art, including, in this context, every possible time”, she adds.

If we consider that present, past, and future are contained in the same temporal concept, it means that time is circular, as the Greeks believed in ancient times. “This conception questions the evolutionary idea that as time goes by, we become better. In this case, the linear determinist vision is replaced by the circular one, which incorporates the continuous movement of recapture”, explains Isabel. We can consider art as a path for reflection, for the building of thinking, and for the deconstruction of standards, that socially no longer represent us. This movement is like the tide, it happens in cycles that, of course, are questioned from time to time.

But there is another type of art that also made sense during the period of isolation - and that can be even better understood in the post-pandemic, as it is directly related to the Gross Happiness Index of a population - in this case, that of the inhabitants of the Nordic countries. It is precisely the art of staying at home, called hygge. “The term doesn’t have an exact translation into Portuguese, but people ended up conceptualizing it as the Danish lifestyle, which unites well-being, comfort, and proximity to the people you love”, explains Christie Schulka, a specialist in macro trends and neuro business. She adds that investing in a design that brings us closer to beauty causes the same feeling as when we are in love, releasing endorphins and stimulating happiness. “We suddenly discovered the meaning of hygge, we recovered the rituals that we had forgotten were good for us. We gained time for small pleasures, the issues of to be and not to have”.

Other behaviors that have changed, according to Christie, are those that refer to the return movements - circling again in action. In the opposite direction of the megacities planned for 2050, the pandemic turned our eyes to small towns, to houses with backyards, to the proximity to nature, especially through the materialize of remote work. “The flow has reversed. We are looking much more

palpável”, afirma Isabel. Para ela, o papel fundamental da arte, em qualquer contexto, é (des)conectar as pessoas. “O mais importante disso tudo é a reverberação. Saímos desses processos consolidados para que possamos atingir outros lugares da sociedade. Lançar uma nova perspectiva onde haja representatividade, das mulheres e dos negros, por exemplo, que sempre estiveram à margem da arte dos homens brancos, incluindo nesse contexto todos os tempos possíveis”, acrescenta.

Se considerarmos que presente, passado e futuro estão contidos em um mesmo conceito temporal, significa que o tempo é circular, como acreditavam os gregos na Antiguidade. “Essa concepção questiona a ideia evolutiva de que conforme o tempo vai passando nos tornamos melhores. Nesse caso, a visão determinista linear é substituída pela circular, que incorpora o movimento contínuo de retomada”, explica Isabel. Assim, podemos considerar a arte como um caminho para reflexão, para a construção do pensamento e para a desconstrução de padrões que socialmente não nos representam mais. Esse movimento é como a maré, ele acontece em ciclos que, naturalmente, são questionados de tempos em tempos.

Mas existe um outro tipo de arte que também fez todo sentido durante o período de isolamento - e que pode ser ainda melhor compreendida na pós-pandemia, pois ela está diretamente relacionada com o Índice de Felicidade Bruta de uma população - no caso, a dos habitantes dos países nórdicos. Trata-se, justamente, da arte de ficar em casa, nomeada de hygge. “O termo não tem uma tradução exata para o português, mas as pessoas acabaram conceituando como o estilo de vida dinamarquês, que une bem-estar, conforto e proximidade com as pessoas que você ama”, explica Christie Schulka, especialista em macrotrends e neurobusiness. Ela acrescenta que

at the location, betting on the development of our surroundings to meet our needs – which have been simplified”, explains Christie. Another point raised by her indicates that there was an appreciation of everything that is handmade, “handicraft came closer to art, a trend that had already been taking shape before the pandemic and became a reality. On the other side, speaking of behavior, violence was wide open and generated several movements. You can't dissociate things, everything is interconnected”, she says.

As there are so many aspects to take into account in this retaking that it is practically impossible to know how the near future will be, which marks we will carry with us, what legacy art will maintain throughout this history so unique to each one and so inevitably human. If we are able to embody diversity as richness, if we can absorb a spark of understanding about love, we will all have been well fed to start over.

investir no design que nos aproxima do belo provoca a mesma sensação de quando estamos apaixonados, liberando endorfina e estimulando a felicidade. “A gente descobriu, de forma abrupta, o significado do hygge, recuperamos os rituais que a gente tinha esquecido que nos faziam bem. Ganhamos tempo para os pequenos prazeres, essas questões do ser e não do ter”.

Outros comportamentos que sofreram mudanças, segundo Christie, são os que se referem aos movimentos de retorno - o circular novamente em ação. Na contramão das megalópoles previstas para 2050, a pandemia voltou nossos olhos para as cidades pequenas, para as casas com quintal, para a proximidade com a natureza, especialmente pela concretização do trabalho remoto. “O fluxo se inverteu. Estamos olhando muito mais para o local, apostando no desenvolvimento do nosso entorno para prover nossas necessidades - que foram simplificadas”, explica Christie. Outro ponto levantado por ela indica que houve uma valorização de tudo o que é feito à mão, “o artesanato se aproximou da arte, uma tendência que já vinha se desenhando antes da pandemia e se concretizou. Por outro lado, falando em comportamento, a violência foi escancarada e gerou diversos movimentos. Não se pode dissociar as coisas, tudo se entrelaça”, afirma.

Há tantos aspectos para levarmos em consideração nessa retomada que é praticamente impossível saber como o futuro próximo se dará, que marcas carregaremos conosco, que legado a arte manterá no decorrer dessa história tão única para cada um e tão inevitavelmente humana. Se formos capazes de incorporar a diversidade como riqueza, se pudermos absorver uma faísca de entendimento sobre o amor, teremos sido todos bem alimentados para recomeçar.

O RECOMEÇO

por/by Rafaela Mascarenhas Rocha

The Restart

Most people who considered Covid-19 to be a dangerous disease and respect the determinations indicated by the World Health Organization for the containment of contagion had some emotions more intensely experienced. In the first few months of the pandemic, the feeling of fear and constant alertness were dominant among people, leading to traumatic stress and the sensation that death was getting closer.

In the year 2021, psychologist Adam Grant realized that the feeling of withering helped explain something that felt different from exhaustion, which was characterized by low enthusiasm but also the absence of depression - a kind of half term that he noticed between his acquaintances and patients and that it can be very harmful to mental health. Because future plans and projects are put on hold and the feeling that remains is that we are a wandering human mass that "does not live, only endures" as Milton Nascimento says.

Another aspect much discussed is the so-called toxic positivity, an idea that everything will be fine, we must always think positively and abstract from the chaos we are living in. But this affects the real emotions, putting the individual on a kind of "autopilot" of their own routine, in which the answer to a simple "Hi, are you okay?" should always be, "Okay, what about you?" A sensation

A maioria das pessoas que considera o Covid-19 uma doença perigosa e respeita as determinações indicadas pela Organização Mundial de Saúde para a contenção do contágio teve algumas emoções mais intensamente vividas. Nos primeiros meses de pandemia a sensação de medo e alerta constante eram dominantes entre as pessoas, levando a um estresse traumático e a sensação de que a morte estava cada vez mais próxima.

No ano de 2021, o psicólogo Adam Grant percebeu que a sensação de definhamento ajudava a explicar algo que parecia diferente de esgotamento, que era caracterizado pelo baixo entusiasmo, mas também ausência de depressão - uma espécie de meio termo que ele percebeu entre seus conhecidos e pacientes e que pode ser muito nocivo para a saúde mental. Pois planos e projetos futuros estão colocados em suspenso e a sensação que fica é a de que somos uma massa humana errante que "não vive, apenas aguenta" como diz Milton Nascimento.

Outro aspecto muito discutido é a chamada positividade tóxica, uma ideia de que tudo vai ficar bem, sempre devemos pensar positivo e abstrair do caos que estamos vivendo. Porém isso abafa as reais emoções, colocando o indivíduo em uma espécie de "piloto automático" da própria rotina, em que a resposta para um simples "Oi, tudo bem com você?" sempre deve ser: "Tudo bem, e você?". Uma sensação de que se é obrigado a estar bem e equili-

that being well and balanced is a must and that sadness represents a weakness. This can represent a challenge for thinkers of psychology: how to think in a real mental balance that involves accepting negative emotions as a legitimate part of the entire emotional spectrum of individuals.

The specialists Clarissa Grassi and Ana Luisa Fayet Sallas indicated in their speeches important characteristics about Brazilian society at the moment: the pandemic, individualism, and immediacy. I mean, in general, we have difficulty thinking in the long term, for example, when the economic impacts of the pandemic are measured over the following month, the restrictions or opening of business places are reviewed weekly and the need to solve their own anxieties prioritizing individual leisure without thinking of social interaction as a network, nor understanding that going outside in the night or a holiday trip contributes to the circulation of the virus. It is a reflection that requires self-criticism about our current posture as a society and what we want for the near future.

The thinking about how to practice a new society in the post-COVID phase must go through the concepts of altruism, solidarity, and respect - going beyond the individual perspective and, therefore, becoming a collective stance. Because as Nahra (2020) wrote, based on philosophical studies - Covid-19 does not put human existence at risk - even though the loss of hundreds of thousands of lives is painful, but it does not rule out the possibility that other pandemics will affect humanity, and this requires a better preparation in institutional and political terms:

Therefore, it seems to me that the tragedy of Covid-19 brings us, among all the sadness and suffering, also this alert for the red light to be lit in relation to regulation and care in research and also that our efforts in terms of politics are focused on what is really important: the defense of life, health, safety and education of people, and technological development placed to serve the humanity and not against it. (NAHRA, 2020, p. 38).

The proposal presented here by Nahra (2020) can be understood as a call to participatory citizenship, which is the fulfillment of the duties placed on individuals by the State, but also the demand for compliance with the rights guaranteed to us by law. Thinking and practicing those politics is something that is discussed and a lot! For it is in our direct interest what leaders debate will be turned into practice. That violence against women, racism, and LGBTphobia cannot be tolerated.

brado e que a tristeza representa uma fraqueza. Isso pode representar um desafio para os pensadores da psicologia: como pensar em um equilíbrio mental real que passe pela aceitação das emoções negativas como parte legítima do espectro emocional integral dos indivíduos.

As especialistas Clarissa Grassi e Ana Luisa Fayet Sallas indicaram em suas falas características importantes sobre a sociedade brasileira neste momento: a pandemia, o individualismo e o imediatismo. Quer dizer, de maneira geral temos a dificuldade de pensar a longo prazo, por exemplo, quando os impactos econômicos da pandemia são medidos sobre o mês seguinte, as determinações de restrição ou abertura dos estabelecimentos são revistas semanalmente e a necessidade de sanar as suas próprias angústias priorizando o lazer individual sem pensar o convívio social como uma rede, nem entender que uma saída à noite ou uma viagem no feriado contribui para a circulação do vírus. É uma reflexão que exige autocritica sobre a nossa postura atual enquanto sociedade e o que queremos para o futuro próximo.

O pensamento sobre como praticar uma nova sociedade na fase pós-COVID deve passar pelos conceitos de altruísmo, solidariedade e respeito - indo além da perspectiva individual e tornando-se, portanto, uma postura coletiva. Pois como escreveu Nahra (2020) com base em estudos filosóficos - o Covid-19 não coloca em risco a existência humana - ainda que seja dolorosa a perda de centenas de milhares de vidas, mas não afasta a possibilidade de que outras pandemias venham a acometer a humanidade, e isto sim requer um preparo maior em termos institucionais e políticos:

Assim sendo, parece-me que a tragédia da Covid-19 nos traz, entre todas as tristezas e sofrimentos, também este alerta para que a luz vermelha seja

That it is necessary to defend the forests, as a risk to collective health is directly linked to environmental preservation. Our physical and mental health is closely linked to the environment we live in, the news we read, and the perspective we may or may not see in the near future. There is no plan B for the planet, what we have is this one and there won't be another one, the change of posture for a healthy coexistence between humanity and nature is urgent and vital.

Bibliographic Reference

GRANT, Adam. Há um nome para seu mal-estar na pandemia: chama-se 'definhamento'. Folha de São Paulo, São Paulo. 21 de abril de 2021. Saúde. Available in: <https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2021/04/ha-um-nome-para-seu-mal-estar-na-pandemia-chama-se-definhamento.shtml>

NAHRA, Cinara. Tem Futuro a Humanidade? In.: REICH, Evânia; BORGES, Maria de Lourdes; XAVIER, Raquel Cipriani. Reflexões sobre uma Pandemia. Néfiponline. Florianópolis, 2020.

acesa em relação à regulação e aos cuidados na pesquisa e também para que nossos esforços em termos de políticas se concentrem naquilo que é realmente importante: a defesa da vida, a saúde, a segurança e a educação dos povos, e o desenvolvimento tecnológico colocado a serviço da humanidade e não contra ela. (NAHRA, 2020, p. 38).

A proposta aqui colocada por Nahra (2020) pode ser compreendida como uma chamada a uma cidadania participativa, que seja o cumprimento dos deveres colocados aos indivíduos pelo Estado, mas também a cobrança pelo atendimento aos direitos que nos são garantidos por lei. Pensar e praticar que política é algo que se discute sim, e muito! Pois é de nosso direto interesse o que os líderes debatem e colocam em prática. Que não se pode tolerar violência contra as mulheres, racismo e LGBTfobia. Que é necessário defender as florestas, pois um risco à saúde coletiva está diretamente ligado à preservação ambiental. Nossa saúde física e mental está intimamente ligada ao ambiente em que vivemos, às notícias que lemos e à perspectiva que podemos ou não enxergar num futuro próximo. Não existe plano B para o planeta, o que temos é esse e não haverá outro, a mudança de postura para um convívio saudável entre humanidade e natureza é urgente e vital.

Referências Bibliográficas

GRANT, Adam. Há um nome para seu mal-estar na pandemia: chama-se 'definhamento'. Folha de São Paulo, São Paulo. 21 de abril de 2021. Saúde. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2021/04/ha-um-nome-para-seu-mal-estar-na-pandemia-chama-se-definhamento.shtml>

NAHRA, Cinara. Tem Futuro a Humanidade? In.: REICH, Evânia; BORGES, Maria de Lourdes; XAVIER, Raquel Cipriani. Reflexões sobre uma Pandemia. Néfiponline. Florianópolis, 2020.

that being well and balanced is a must and that sadness represents a weakness. This can represent a challenge for thinkers of psychology: how to think in a real mental balance that involves accepting negative emotions as a legitimate part of the entire emotional spectrum of individuals.

The specialists Clarissa Grassi and Ana Luisa Fayet Sallas indicated in their speeches important characteristics about Brazilian society at the moment: the pandemic, individualism, and immediacy. I mean, in general, we have difficulty thinking in the long term, for example, when the economic impacts of the pandemic are measured over the following month, the restrictions or opening of business places are reviewed weekly and the need to solve their own anxieties prioritizing individual leisure without thinking of social interaction as a network, nor understanding that going outside in the night or a holiday trip contributes to the circulation of the virus. It is a reflection that requires self-criticism about our current posture as a society and what we want for the near future.

The thinking about how to practice a new society in the post-COVID phase must go through the concepts of altruism, solidarity, and respect - going beyond the individual perspective and, therefore, becoming a collective stance. Because as Nahra (2020) wrote, based on philosophical studies - Covid-19 does not put human existence at risk - even though the loss of hundreds of thousands of lives is painful, but it does not rule out the possibility that other pandemics will affect humanity, and this requires a better preparation in institutional and political terms:

Therefore, it seems to me that the tragedy of Covid-19 brings us, among all the sadness and suffering, also this alert for the red light to be lit in relation to regulation and care in research and also that our efforts in terms of politics are focused on what is really important: the defense of life, health, safety and education of people, and technological development placed to serve the humanity and not against it. (NAHRA, 2020, p. 38).

The proposal presented here by Nahra (2020) can be understood as a call to participatory citizenship, which is the fulfillment of the duties placed on individuals by the State, but also the demand for compliance with the rights guaranteed to us by law. Thinking and practicing those politics is something that is discussed and a lot! For it is in our direct interest what leaders debate will be turned into practice. That violence against women, racism, and LGBTphobia cannot be tolerated.

brado e que a tristeza representa uma fraqueza. Isso pode representar um desafio para os pensadores da psicologia: como pensar em um equilíbrio mental real que passe pela aceitação das emoções negativas como parte legítima do espectro emocional integral dos indivíduos.

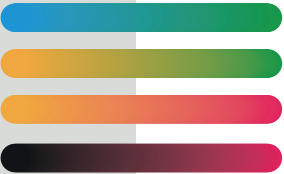
As especialistas Clarissa Grassi e Ana Luisa Fayet Sallas indicaram em suas falas características importantes sobre a sociedade brasileira neste momento: a pandemia, o individualismo e o imediatismo. Quer dizer, de maneira geral temos a dificuldade de pensar a longo prazo, por exemplo, quando os impactos econômicos da pandemia são medidos sobre o mês seguinte, as determinações de restrição ou abertura dos estabelecimentos são revistas semanalmente e a necessidade de sanar as suas próprias angústias priorizando o lazer individual sem pensar o convívio social como uma rede, nem entender que uma saída à noite ou uma viagem no feriado contribui para a circulação do vírus. É uma reflexão que exige autocrítica sobre a nossa postura atual enquanto sociedade e o que queremos para o futuro próximo.

O pensamento sobre como praticar uma nova sociedade na fase pós-COVID deve passar pelos conceitos de altruísmo, solidariedade e respeito - indo além da perspectiva individual e tornando-se, portanto, uma postura coletiva. Pois como escreveu Nahra (2020) com base em estudos filosóficos - o Covid-19 não coloca em risco a existência humana - ainda que seja dolorosa a perda de centenas de milhares de vidas, mas não afasta a possibilidade de que outras pandemias venham a acometer a humanidade, e isto sim requer um preparo maior em termos institucionais e políticos:

Assim sendo, parece-me que a tragédia da Covid-19 nos traz, entre todas as tristezas e sofrimentos, também este alerta para que a luz vermelha seja

CAPÍTULO 8: O FUTURO

CHAPTER 8: THE FUTURE



EU SOU A VIDA QUE SEGUE

por/by Guilherme Krauss

Todos tentaram criar um futuro para mim. Alguns chamavam de previsão, outros de palpite. Como seria o tal do “novo normal”? Será que já chegamos a ele?

Quando a pandemia começou, o real parecia um filme, tudo aconteceu tão rápido que ficou difícil acreditar que era de verdade. Como em uma sessão de cinema, assistíamos as cenas tentando adivinhar o final. Como seria o pós-pandemia?

A pandemia ainda não terminou, mas as máscaras caíram, o medo do vírus se foi e os beijos e abraços voltaram. O que mudou desde quando tudo começou? O quanto você se transformou?

Há quem tenha perdido, mas há também quem tenha se encontrado, perda e encontro andam próximos. Já é possível mensurar os impactos do que aconteceu em nossas vidas. Mas seria possível dizer que as coisas voltaram ao “normal” ou que vivemos um “novo normal”? O normal é um conceito possível, se a vida está constantemente mudando?

Se teve algo que aprendi com tudo que aconteceu e ainda está acontecendo, é que as coisas nunca são, elas sempre estão sendo. Há sempre uma novidade, um cenário ao qual precisamos nos adaptar.

Se há pulsação, de uma forma ou outra a gente vai continuar, sempre um pouco diferente e mais experiente na arte de viver.

Eu sou a vida que segue.

I am the life that goes forward.

Everyone tried to create a future for me. Some called it a prediction, others a hunch. What would the "new normal" look like?

Have we already reached it?

When the pandemic has started, reality looked like a movie, everything happened so fast that it was hard to believe it was real. As in a movie session, we would watch the scenes trying to guess the ending. What would the post-pandemic be like?

The pandemic is not over yet, but the masks have fallen, the fear of the virus is gone and the kisses and hugs are back. What has changed since when it all started? How much have you changed?

There are those who have lost, but there are also those who have found themselves, loss and meeting go hand in hand. It is already possible to measure the impacts of what has happened in our lives. But would it be possible to say that things are back to "normal" or that we are living a "new normal"? Is normal a possible concept if life is constantly changing?

If there's one thing I've learned from everything that has happened and is still happening, it is that things never are, they are always being. There's always something new, a scenario to which we need to adapt.

If there is a pulse, we will continue one way or another, always a little different and more experienced in the art of living.

I am the life that goes forward.

A CORRIDA MAIS IMPORTANTE DO MUNDO

por/by **Daniëlle Carazzai**

The most important race in the world

If before the pandemic one of the most requested social assets by people was time - the one we lacked for everything we wanted to do and that we thought was so important - now the most vehement desire is to breathe. Simply being able to inflate the lungs without them containing the little virus that causes Covid-19. That's because, even those who have already been infected can find the unwanted on any corner. Committing a slip, a lack of attention that, for those who have already been vaccinated, is probably not serious.

Until we get to this point - and move on to the next one - the race has been intense and mostly in the dark. At first, scientists from all over the world dedicated themselves to the development of immunizing agents that could, at least, contain deaths, the aggravation of no return. Currently, the World Health Organization (WHO) has approved ten vaccines against Covid-19 on an emergency basis - and they join 20 other immunizers authorized locally in several countries. The curve of lives lost has dropped, but it hasn't let us relax. "Vaccines are fundamental for us to function again as a community, even as a species. The problem is that there's a lot that we don't know. And like everything else in the pandemic, we are also having surprises re-

Se antes da pandemia um dos ativos sociais mais requisitado pelas pessoas era o tempo - este que nos faltava para tudo o que queríamos fazer e que achávamos tão importante - agora o desejo mais veemente é respirar. Simplesmente poder inflar os pulmões sem que eles contenham o pequeno vírus causador da Covid-19. Isso porque, até mesmo quem já foi infectado pode dar com o indesejado em uma esquina qualquer. Cometer um deslize, uma falta de atenção que para quem já se vacinou provavelmente não se constitua em gravidade.

Até chegarmos neste ponto - e avançarmos ao próximo - a corrida tem sido intensa e praticamente no escuro. De início, cientistas do mundo inteiro se dedicaram ao desenvolvimento de imunizantes que pudessem, pelo menos, conter os óbitos, o agravamento sem volta. Atualmente, a Organização Mundial da Saúde (OMS) aprovou dez vacinas contra a Covid-19 em caráter emergencial - e elas se juntaram a outros 20 imunizantes autorizados localmente em diversos países. A curva de vidas perdidas baixou, mas não nos deixou relaxar. "As vacinas estão sendo fundamentais para que a gente volte a funcionar como comunidade, como espécie até. O problema é que tem muita coisa que a gente não conhece. E como tudo na pandemia, nós também estamos tendo surpresas em relação à vacina", explica Emanuel Maltempi de Souza, professor do Departamento de

garding the vaccine", explains Emanuel Maltempi de Souza, professor at the Department of Biochemistry and Molecular Biology and president of the Commission for Combating and Preventing Covid-19 at the Federal University of Paraná - UFPR.

In principle surprises are good. But there are also points that are discovered over time - and it gets smaller and smaller for us to be able to stop the progression of the disease. An advance at maximum speed, in the typical rush of the century in which we live. "The immunity of vaccines is very good, it is among the best ever produced. But it is temporary and relatively short, probably from four to six months. This means that we will have to constantly immunize the population", analyzes Maltempi. The practice is not novelty, it already happens with the flu, but at first it was not known that the duration would be so short. According to a recent study by Fiocruz, published in February 2022 in the Covid-19 Observatory Bulletin, it is necessary to highlight four public health strategies: opportunity for vaccine application; active search for people who have not yet received the immunizing agent; massification of campaigns to encourage vaccination of children; and reinforcement of communication about the benefits generated by the correct use of masks and hygiene.

In the same study by Fiocruz, scientists point to the scenario as worrying and challenging, indicating that children, as they were the last vaccinated group, are currently the most vulnerable. This is also due to the high frequency of development of variants which, combined with the great power of propagation of the virus, did not allow us to abandon the condition of a pandemic. "When there were still no immunizers, isolation was important. Today we have vaccines, masks, distancing and it is relatively possible to resume life. The big problem is that we had never encountered a virus with this transmission capacity and it is very difficult to reduce the circulation, which is favorable to the appearance of variants", points out Maltempi. He explains that there are two ways to tackle the circulation of the virus: suppression and mitigation. "Here we choose mitigation, that is, we isolate people at home and then contain them. I would like us to get to the point where Japan has, for example, with very low circulation. We were almost there, but then came the Ômicron", he laments.

The big step, according to Maltempi, is mass testing. He claims that all variants appeared first in asymptomatic patients. "We

Bioquímica e Biologia Molecular e presidente da Comissão de Enfrentamento e Prevenção à Covid-19 da Universidade Federal do Paraná - UFPR.

Em princípio, as surpresas são boas. Mas há também pontos que vão sendo descobertos com o tempo - e ele fica cada vez menor para darmos conta de frear o avanço da doença. Um avanço em velocidade máxima, na pressa típica do século em que vivemos. "A imunidade das vacinas é muito boa, está entre as melhores já produzidas. Mas ela é temporária e relativamente curta, provavelmente de quatro a seis meses. Isso significa que vamos ter que imunizar constantemente a população", analisa Maltempi. A prática não é novidade, já acontece com a gripe, mas de início não se sabia que a duração fosse tão curta. Segundo estudo recente da Fiocruz, publicado em fevereiro de 2022 no Boletim Observatório Covid-19, é necessário dar destaque para quatro estratégias de saúde pública: oportunidade de aplicação de vacina; busca ativa por pessoas que ainda não tenham recebido o imunizante; massificação das campanhas de incentivo à vacinação de crianças; e reforço da comunicação sobre os benefícios gerados pela correto uso de máscaras e higienização.

No mesmo estudo da Fiocruz, os cientistas apontam o cenário como preocupante e desafiador, indicando que as crianças, por terem sido o grupo vacinado por último, atualmente são as mais vulneráveis. Isso se dá também pela alta frequência de desenvolvimento de variantes que, aliada ao grande poder de propagação do vírus, não possibilitou abandonarmos a condição de pandemia. "Quando ainda não havia imunizantes, era importante o isolamento. Hoje temos as vacinas, as máscaras, o distanciamento e é relativamente possível retomar a vida. O grande problema é que nunca tínhamos deparado um vírus com esta capacidade de transmissão e fica muito difícil reduzir a circulação, o que é favorável

could have isolated the positive cases, especially at airports, where many of the variants enter. However, with the decrease in testing capacity, the decrease in the number of beds and the arrival of the vaccine, when the first record of the omicron appeared, for example, it was already widespread", points out the professor. According to him, the investment pays off and the self-test can help in some way. "Perhaps the most exposed portion of the population does not have access. But it is better to have it than not to have it, although there may be errors in the use and underreporting of cases", he analyzes.

Public universities played a key role in the race of science against the virus, even without the ideal conditions. "To work with Covid, which has security level 3, we only had one laboratory in Paraná and no vivarium able to work with animals. , there is no time for this one", explains the researcher.

Although we have not reached a stable level, for numerous reasons in Brazil, science has been, by far, our most realistic perspective of a finish line. While we don't see the final stretch, we need arms ready for collective immunization and a testing network prepared. "It is with high uniform immunity that the virus is blocked", warns Maltempi.

aparecimento de variantes", aponta Maltempi. Ele explica que existem duas maneiras de enfrentar a circulação do vírus: a supressão e a mitigação. "Aqui nós escolhemos a mitigação, ou seja, isolamos as pessoas em casa para depois conter. Eu gostaria que chegássemos ao ponto que o Japão chegou, por exemplo, com uma circulação muito baixa. Estávamos quase lá, mas aí surgiu a ômicron", lamenta.

O pulo do gato, segundo Maltempi, é a testagem em massa. Ele afirma que todas as variantes apareceram primeiramente nos assintomáticos. "Poderíamos ter isolado os casos positivos, especialmente nos aeroportos, por onde entram muitas das variantes. No entanto, com a diminuição da capacidade de testagem, a diminuição do número de leitos e a chegada da vacina, quando surgiu o primeiro registro da ômicron, por exemplo, ela já estava disseminada", aponta o professor. Segundo ele, o investimento compensa e o autoteste pode ajudar de alguma forma. "Talvez a parcela mais exposta da população não tenha acesso. Mas é melhor ter do que não ter, embora possa haver erros de utilização e subnotificação dos casos", analisa.

As universidades públicas tiveram papel fundamental na corrida da ciência contra o vírus, mesmo sem as condições ideais. "Para trabalhar com Covid, que tem nível 3 de segurança, tínhamos apenas um laboratório no Paraná e nenhum biotério apto para trabalhar com animais. Estávamos mal preparados para enfrentar uma pandemia dessa dimensão e a infraestrutura que está sendo pensada agora será para os próximos desafios, para este não dá tempo", explica o pesquisador.

Ainda que não tenhamos alcançado um patamar estável, por inúmeros motivos no Brasil, a ciência tem sido, de longe, nossa perspectiva mais realista de uma bandeirada de chegada. Enquanto não avistamos a reta final, precisamos de braços a postos

para imunização coletiva e uma rede de testagem preparada. “É com alta imunidade uniforme que se bloqueia o vírus”, avisa Maltempi.

A ÚLTIMA QUE MORRE

por/by *Daniélle Carazzai*

The last one to die

Thinking about the new coronavirus pandemic from the perspective of behavior inevitably leads us to the real path that each of us travels. But we need to put a magnifying glass, make a cut, so that light can shine on what we don't always want to see: the size of the inequalities evidenced by the health crisis. In the global report "The Inequality Kills", released in 2022 by the organization Oxfam Brazil, with the economic and social crises worsened, the size of the abyss widened. "We had the appearance of a billionaire every 26 hours during the pandemic period. At the same time, 160 million people were pushed into poverty in the world. In Brazil, there were 10 new billionaires and 55% of the population in a state of food insecurity. In other words, more than half of the Brazilian population does not know if they will have anything to eat the next day", says Jefferson Nascimento, lawyer and doctor in International Law, coordinator of Research and Incidence in Social and Economic Justice at Oxfam Brazil.

Vulnerable populations were the most impacted by the pandemic - which constitutes the concept of economic violence, in which inequality has a lethal impact. And here we are not necessarily talking about minorities. The black population, for example, constitu-

Pensar a pandemia do novo coronavírus pela perspectiva do comportamento nos leva, inevitavelmente, ao caminho real que cada um de nós percorre. Mas precisamos colocar uma lupa, fazer um recorte, para que entre luz no que nem sempre queremos ver: o tamanho das desigualdades evidenciadas com a crise sanitária. No relatório global "A Desigualdade Mata", divulgado em 2022 pela organização Oxfam Brasil, com as crises econômica e social agravadas o tamanho do abismo se ampliou. "Tivemos o aparecimento de um bilionário a cada 26 horas no período da pandemia. Ao mesmo tempo, 160 milhões de pessoas foram empurradas para a pobreza no mundo. No Brasil, foram 10 novos bilionários e 55% da população em estado de insegurança alimentar. Ou seja, mais da metade da população brasileira não sabe se terá o que comer no dia seguinte", afirma Jefferson Nascimento, advogado e doutor em Direito Internacional, coordenador de Pesquisa e Incidência em Justiça Social e Econômica da Oxfam Brasil.

As populações vulnerabilizadas foram as mais impactadas pela pandemia - o que constitui o conceito de violência econômica, na qual a desigualdade tem impacto letal. E aqui não estamos falando necessariamente de minorias. A população negra, por exemplo, constitui cerca de 57% do total no Brasil. "Só que é uma maioria da população que, por conta de processos históricos, pelo racismo estrutu-

tes about 57% of the total in Brazil. "It's just that it's a majority of the population that, due to historical processes, due to structural racism, finds itself excluded from many rights guaranteed by the constitution", points out Jefferson. This difference occurs in practically all spheres of black people's lives: in the unemployment rate, in the average income, in political representation, in the number of deaths - including those caused by covid-19. "Obviously, the pandemic had impacts on socially and politically marginalized groups. Several studies have shown that the death rate of the black population was one and a half times higher than that of the white population at the end of 2020", he laments.

For the historian Tauá Lourenço Pires, who has worked for more than 20 years in civil society with themes of youth, gender, race, solidarity economy, social participation, peoples and traditional communities, and is also part of the Oxfam Brazil team, in the area of Programs, Incidence and Campaigns, there is a horizon to be considered: hunger. "Both because we have returned to the map and because we are experiencing a hunger that goes beyond food sovereignty. It is a hunger that is in other aspects, in public goods and access, in vulnerability and availability to the pandemic itself. I would say that this marginal, who is outside the basic scope of citizenship and human rights, is still very invisible", analyzes Tauá.

In the symbolic aspect that involves vulnerable communities and peoples, Tauá believes that this moment is drawn as a subtle wound and that it will still take a long time to be able to interpret it. "A phrase that impressed me a lot was that of a quilombola leader saying 'I think we can only compare what we are living now with the period of slavery'. It's something so strong, it brings sadness and pain that we cannot measure, nor know how long it will take for people to believe again, to participate in the changes, to look at the community with pride of being quilombolas", he says.

Even in such a complex scenario, there is a way out - and it is certainly collective. "If, on the one hand, we need to be better articulated collectively, regardless of our bubble and our reference, on the other hand, we have to re-signify democracy. It needs to be participatory and it has to be representative. If not, we can't move forward", teaches Tauá.

Taking a look at youth, we also find the pandemic as a risk factor, especially for those who cannot necessarily enjoy it - as portrayed in the short documentary "The account

ral, se vê alijada de muitos direitos garantidos pela constituição", aponta Jefferson. Essa diferença se dá em praticamente todas as esferas da vida das pessoas negras: na taxa de desemprego, na média de renda, na representação política, no número de mortes - incluindo as causadas pela covid-19. "Obviamente que a pandemia teve impactos nos grupos social e politicamente colocados à margem. Vários estudos apontaram que a taxa de mortalidade da população negra foi uma vez e meia maior do que da população branca no final de 2020", lamenta.

Para a historiadora Tauá Lourenço Pires, que atua há mais de 20 anos na sociedade civil com temas da juventude, gênero, raça, economia solidária, participação social, povos e comunidades tradicionais, e também faz parte da equipe Oxfam Brasil, na área de Programas, Incidência e Campanhas, existe um horizonte a ser considerado: a fome. "Tanto por termos retornado ao mapa quanto por estarmos passando por uma fome que vai além da soberania alimentar. É uma fome que está em outros aspectos, nos bens e nos acessos públicos, na vulnerabilidade e disponibilidade para a própria pandemia. Eu diria que este marginal, que está fora do escopo básico da cidadania e dos direitos humanos, ainda é muito invisível", analisa Tauá.

No aspecto simbólico que envolve as comunidades e povos vulnerabilizados, Tauá acredita que este momento se desenha como uma ferida sutil e que ainda vamos demorar muito tempo para conseguir interpreta-lo. "Uma frase que me marcou muito foi a de uma liderança quilombola dizendo 'eu acho que a gente só pode comparar o que estamos vivendo agora com o período da escravidão'. É algo tão forte, que traz uma tristeza e uma dor que a gente não consegue mensurar, nem saber quanto tempo vai levar para as pessoas voltarem a acreditar, a participar das mudanças, a olhar para a comunidade com

is for youth", by Oxfam Brasil itself. "There is a group in the age group from 15 to 19 years old who cannot be young, who have a run, who need to survive, who also took the front line in this pandemic because they were not initially considered a risk group. But this youth was left with a bill to pay, a very strong, very high bill, which is not just for this generation, especially for black and peripheral youth," explains Tauá. The account of education, the perspective of work, science and technology, the arts. "This generation had all of that stopped, both in terms of experimentation and access", he laments. Even so, it is young people who believe that reducing inequalities is the way forward for the country.

So, before these lines end, let's talk about hope. And here we do not place the youth as the only agent of this urgent transformation, but as a powerful engine and aggregator of so many voices that need to be echoed. A youth that wants to be heard in color, as if building a new world were a fruit that is yet to mature. For this is precisely the tone of the future. "Let's put a hand on hope, because if we don't, we will have difficulty walking", concludes Tauá.

orgulho de serem quilombolas", afirma.

Mesmo em um cenário tão complexo, há saída - e ela certamente é coletiva. "Se de um lado a gente precisa estar melhor articulado coletivamente, independente de qual seja a nossa bolha e a nossa referência, de outro a gente tem que ressignificar a democracia. Ela precisa ser participativa e ela tem que ser representativa. Se não a gente não consegue avançar", ensina Tauá.

Lançando um olhar para a juventude, também encontramos a pandemia como um fator de risco, especialmente para aqueles que não necessariamente podem desfrutar dela - como está retratado no documentário curta-metragem "A conta fica para a juventude", da própria Oxfam Brasil. "Tem um grupo na faixa etária dos 15 aos 19 anos que não pode ser jovem, que tem um corre, que precisa sobreviver, que assumiu também a linha de frente nesta pandemia por não serem considerados inicialmente como grupo de risco. Só que essa juventude ficou com uma conta para pagar, uma conta muito forte, muito alta, que não fica só para essa geração, especialmente para a juventude negra e periférica", explica Tauá. A conta da educação, da perspectiva de trabalho, da ciência e da tecnologia, das artes. "Essa geração teve tudo isso freado, tanto na experimentação quanto no acesso", lamenta. Ainda assim, são os jovens que acreditam que diminuir as desigualdades é o caminho para o progresso do país.

Assim, antes destas linhas se encerrarem, falamos sobre esperança. E aqui não colocamos o jovem como agente único desta transformação que urge, mas sim como um motor potente e agregador de tantas vozes que precisam ecoar. Uma juventude que quer ser ouvida em cores, como se construir um mundo novo fosse fruto que ainda vai amadurecer. Pois é justamente esta a tonalidade do porvir. "Vamos colocar uma mão na esperança, porque se a

para imunização coletiva e uma rede de testagem preparada. “É com alta imunidade uniforme que se bloqueia o vírus”, avisa Maltempi.

Lançando um olhar para a juventude, também encontramos a pandemia como um fator de risco, especialmente para aqueles que não necessariamente podem desfrutar dela - como está retratado no documentário curta-metragem “A conta fica para a juventude”, da própria Oxfam Brasil. “Tem um grupo na faixa etária dos 15 aos 19 anos que não pode ser jovem, que tem um corre, que precisa sobreviver, que assumiu também a linha de frente nesta pandemia por não serem considerados inicialmente como grupo de risco. Só que essa juventude ficou com uma conta para pagar, uma conta muito forte, muito alta, que não fica só para essa geração, especialmente para a juventude negra e periférica”, explica Tauá. A conta da educação, da perspectiva de trabalho, da ciência e da tecnologia, das artes. “Essa geração teve tudo isso freado, tanto na experimentação quanto no acesso”, lamenta. Ainda assim, são os jovens que acreditam que diminuir as desigualdades é o caminho para o progresso do país.

Assim, antes destas linhas se encerrarem, falamos sobre esperança. E aqui não colocamos o jovem como agente único desta transformação que urge, mas sim como um motor potente e agregador de tantas vozes que precisam ecoar. Uma juventude que quer ser ouvida em cores, como se construir um mundo novo fosse fruto que ainda vai amadurecer. Pois é justamente esta a tonalidade do porvir. “Vamos colocar uma mão na esperança, porque se a gente não o fizer, teremos dificuldade de caminhar”, finaliza Tauá.

O JOGO QUE NÃO TEM FIM

por/by Daniélla Carazzai

The game that has no end

The most compact definition of intelligence is the one that points to the ability to understand, plan, solve problems and adapt to new situations, learning from experience. Said like that, in such a clear and simplified way, it is noticeable that we all have this innate ability. However, there are numerous variables that make this game much more complex and, here, we can take a single element that can change everything: communication.

During the Covid-19 pandemic, we have experienced how the word - whether spoken, written, illustrated or even muted, can change our perception of the world. It is through it that we believe that something is (or is not) true - in case we cannot prove it by our own experimentation. Therein lies an arduous task for those who communicate with authority on a given subject and that needs to be faced head on: the hierarchy. This question is recurrent when we talk about how scientific information, for example, approaches people - but it goes for practically everything. "The dialogue between the scientist and the community should not be based on the idea that he knows more. We want people to understand what the scientist does, but not as someone sovereign, who knows everything. This perception hinders the development of

A definição mais compacta de inteligência é a que aponta para a capacidade de compreender, de planejar, de resolver problemas e de nos adaptarmos a novas situações, aprendendo com a experiência. Dito assim, de forma tão clara e simplificada, é perceptível que todos nós temos esta habilidade inata. No entanto, existem inúmeras variáveis que tornam esse jogo muito mais complexo e, aqui, podemos pegar um único elemento que pode mudar tudo: a comunicação.

Durante a pandemia de Covid-19, temos vivenciado como a palavra - seja ela dita, escrita, ilustrada ou até mesmo emudecida, pode alterar nossa percepção de mundo. É por meio dela que acreditamos que algo seja (ou não) verdadeiro - caso não possamos comprovar por experimentação própria. Reside aí uma tarefa árdua para quem comunica com autoridade em determinado assunto e que precisa ser encarada de frente: a hierarquia. Esta questão é recorrente quando falamos sobre como a informação científica, por exemplo, se aproxima das pessoas - mas vale para praticamente tudo. "O diálogo entre o cientista e a comunidade não deve se pautar na ideia de que ele sabe mais. Queremos que as pessoas entendam o que o cientista faz, mas não como alguém soberano, que sabe tudo. Essa percepção atrapalha o desenvolvimento do trabalho. Dentro dessa lógica, queremos ajudar as pessoas a resolver dúvidas e problemas do cotidiano",

the work. Within this logic, we want to help people solve everyday doubts and problems", explains Regiane Ribeiro, coordinator of the School of Public Communication Agency at the Federal University of Paraná (UFPR) and director of the Communication and Design Arts Sector at the same institution.

Before the pandemic hit us hard, Regiane was already coordinating communication strategies for the popularization of science through an accessible language, recognizing the role of the public university as a generator of benefits for society. That was in 2018. "With the arrival of the pandemic, there was a movement to expand the dissemination of science actors and we focused heavily on developing content", he says. The project "Ask the Scientists" was born, which, through questions from society - there were more than 315 so far, resulted in a series of reports involving UFPR researchers. Most doubts are related to aspects of prevention and contamination by Covid-19: correct use of masks, gel alcohol, practice of physical activities, cleaning of packaging and food, tests, vaccines, risk groups. Acting with public communication of science in an open and citizen way from the university - which is where scientific knowledge is most produced in Brazil - is (even more) challenging in a polarized scenario. "The defense of science is against any kind of denialism, disinformation, but trying to protect this political polarization. Usually, the people who come to us are those who believe in science, but we always respond with the greatest care, also thinking about bursting the 'bubbles' so that people receive and disseminate information", explains Regiane.

Just as "Ask Scientists" is a multidisciplinary project - which involves undergraduate and graduate students and professors from different areas -, in communication vehicles, collaboration beyond the newsrooms themselves, whether real or virtual, begins to take shape - and it seems to be a path of no return. "It's not a tradition for media outlets to come together for investigations, but more has happened. Here in Brazil, for example, the Intercept taught a lesson on how to do this. At Covid, the idea of the newspaper consortium, which allows measuring the moving average of cases and deaths, for example, was an important construction. Brazilians to discover and investigate misleading, invented and deliberately false information about public policies, the electoral process and the Covid-19 pandemic shared on social media or through messaging apps.

If journalism remains essential for de-

explica Regiane Ribeiro, coordenadora da Agência Escola de Comunicação Pública da Universidade Federal do Paraná (UFPR) e diretora do Setor de Artes Comunicação e Design da mesma instituição.

Antes da pandemia nos atingir em cheio, Regiane já coordenava estratégias de comunicação para a popularização da ciência por meio de uma linguagem acessível, reconhecendo o papel da universidade pública como geradora de benefícios para a sociedade. Isso lá em 2018. "Com a chegada da pandemia, houve um movimento de expansão da divulgação de atores da ciência e nos debruçamos fortemente para desenvolver conteúdos", conta. Nasceu o projeto "Pergunte aos Cientistas" que, por meio de questionamentos da sociedade - foram mais de 315 até agora, resultou em uma série de reportagens envolvendo os pesquisadores da UFPR. A maioria das dúvidas está relacionada com aspectos de prevenção e contaminação pela Covid-19: uso correto das máscaras, álcool em gel, prática de atividades físicas, limpeza de embalagens e alimentos, testes, vacinas, grupos de risco. Atuar com comunicação pública da ciência de forma aberta e cidadã a partir da universidade - que é onde mais se produz conhecimento científico no Brasil - é (ainda mais) desafiador em um cenário polarizado. "A defesa da ciência é contra qualquer tipo de negacionismo, de desinformação, mas tentando resguardar essa polarização política. Normalmente, as pessoas que nos procuram são as que acreditam na ciência, mas a gente sempre responde com o maior cuidado, pensando também em estourar as 'bolhas' para que as pessoas recebam e disseminem a informação", explica Regiane.

Assim como o "Pergunte aos Cientistas" é um projeto multidisciplinar - que envolve acadêmicos de graduação, pós-graduação e professores de diversas áreas -, nos veículos de comunicação a colaboração para além das próprias salas de redação,

mocracy, and Galindo believes it is, its collaborative version can give even more breath to this challenging endeavor. "I have always learned that journalism is a collective sport. The more people, the more good thinking minds, the better", he says. Journalist Cecília Zarpelon, responsible for the investigations of the "Projeto Comprova" in Plural, agrees with him. "The results of this practice are very beneficial, not only for the exchange between journalists, but also for the public's participation in this process, whether sending us news for checking, or interacting with the content - especially during the pandemic", he analyzes. In this sense, Galindo adds, "In recent years, in addition to all the traditional functions, journalism has also assumed the role of serving as a counterpoint to the flood of misinformation spread through social networks, rental vehicles and especially messaging apps. It's not little", he emphasizes.

The stupid unanimity, enunciated by Nelson Rodrigues, can only be broken through information, effective communication established through hard and daily battle. It's a game where the final whistle is never heard and no one stops playing. And that, of everyone being able to throw their words into the world, especially from the internet and its infinite possibilities, brings to the field a responsibility that not everyone sees: that of the truth, or, more assertively, that of which is based on science, in research, in ascertaining the facts. "If people cannot consistently inform themselves about the world, they will not know how to act on it and the tendency is for politicians, powerful and large corporations to act with more freedom to override the rights of others", concludes Galindo.

sejam elas reais ou virtuais, começa a ganhar corpo - e parece ser um caminho sem volta. "Não é uma tradição veículos se unirem para investigações, mas tem ocorrido mais. Aqui no Brasil, por exemplo, o Intercept deu uma aula de como fazer isso. Na Covid, a ideia do consórcio de jornais, que permite aferir a média móvel de casos e óbitos, por exemplo, foi uma construção importante. Poderia haver mais", comenta Rogério Galindo, sócio-fundador do Jornal Plural, único veículo do Paraná que participa do "Projeto Comprova" - uma iniciativa que reúne jornalistas de diferentes veículos de comunicação brasileiros para descobrir e investigar informações enganosas, inventadas e deliberadamente falsas sobre políticas públicas, processo eleitoral e a pandemia de Covid-19 compartilhadas nas redes sociais ou por aplicativos de mensagens.

Se o jornalismo continua essencial para a democracia, e Galindo acredita que sim, sua versão colaborativa pode dar ainda mais fôlego para esse fazer desafiador. "Sempre aprendi que jornalismo é esporte coletivo. Quanto mais gente, quanto mais boas cabeças pensantes, melhor", opina. A jornalista Cecília Zarpelon, responsável pelas apurações do "Projeto Comprova" no Plural, concorda com ele. "Os resultados desta prática são bastante benéficos, não só pela troca entre jornalistas, mas também pela participação do público neste processo, seja nos enviando notícias para checagem, seja interagindo com o conteúdo - especialmente durante a pandemia", analisa. Nesse sentido, Galindo complementa, "Nos anos recentes, além de todas as funções tradicionais, o jornalismo também assumiu o papel de servir de contraponto à enxurrada de desinformação espalhada pelas redes sociais, por veículos de aluguel e principalmente por aplicativos de mensagem. Não é pouco", enfatiza.

A unanimidade burra, enunciada por Nelson

Rodrigues, só se quebra por meio da informação, da comunicação eficaz estabelecida por meio de batalha dura e diária. É um jogo onde jamais se escuta o apito final e que ninguém deixa de jogar. E isso, de cada um poder jogar suas palavras no mundo, especialmente a partir da internet e suas infinitas possibilidades, traz a campo uma responsabilidade que nem todos enxergam: a da verdade, ou, mais assertivamente, a da que se baseia na ciência, na pesquisa, na apuração dos fatos. "Se as pessoas não puderem se informar de maneira consistente sobre o mundo, não saberão agir sobre ele e a tendência é que políticos, poderosos e grandes corporações ajam com mais liberdade para passar por cima de direitos alheios", finaliza Galindo.

PALAVRA DO PATROCINADOR

UNIMED CURITIBA

Olhar para o passado nos ajuda a compreender o presente e tomar decisões melhores no futuro. Ao resgatarmos a história da humanidade, percebemos que as crises, reestruturações e mudanças são uma constante. Há 50 anos atrás, o mundo inteiro passava por uma ‘crise na saúde’, impulsionada pela influência de um modelo médico hegemônico, tecnocentrado e com altos custos, que não compreendia as necessidades de atendimento pensando no ciclo da saúde-doença-cuidado. Nesse contexto, foi fundada a Unimed Curitiba, que hoje é a maior operadora de planos de saúde do Paraná, uma das cinco maiores do país e a segunda maior singular do Sul do Brasil dentro do Sistema Unimed. Acabamos nos transformando em um esteio de segurança e cuidado não apenas para os médicos, mas também para as pessoas. Toda essa história, trilhada inicialmente por um grupo de 23 médicos fundadores, vem sendo passada de geração em geração. E, de certa forma, será apresentada nessa obra, que enaltece a constate mobilização da humanidade em se adaptar às mudanças - que continuam exigindo cada dia mais uma postura vanguardista e firme para os próximos anos. Para nós, é um privilégio poder documentar o cotidiano e a experiência subjetiva da pandemia da Covid-19, contar histórias e registrar o protagonismo de cada pessoa diante desse cenário crítico e desafiador, e provocar reflexão e identificação com o conteúdo dessa obra cultural que é “Vida, histórias da pandemia”.

Rached Hajar Traya é médico cooperado da Unimed Curitiba especialista em Proctologia e atual diretor-presidente da cooperativa.

INSTITUIÇÃO BENEFICIADA

ASSOCIAÇÃO DOS AMIGOS DO HOSPITAL DE CLÍNICAS

A pandemia do Covid-19 foi muito difícil para todos, mas, em contrapartida, fez aflorar sentimentos como solidariedade e empatia. Os Amigos do HC vivem de solidariedade, ela faz parte do nosso propósito. Neste período, recebemos inúmeras doações, em um volume que superou nossas expectativas. Isso fez com que pudéssemos inclusive ajudar outras entidades. Foram doações de álcool em gel, máscaras, materiais de higiene e limpeza. Também recebemos doações de respiradores, essenciais para o combate à Covid-19, feita por um grupo de empresários que se uniram em prol de uma causa maior.

Conseguimos formar uma corrente do bem, mesmo em um momento tão delicado. Se pudéssemos dizer que se houve alguma coisa boa nessa pandemia, foi esse despertar para a solidariedade da sociedade como um todo. Não importa o valor monetário das doações, mas sim a intenção por trás delas. O que nos une enquanto humanos é a solidariedade e empatia, a vontade de cada um em ajudar e contribuir para um mundo melhor. Fazer o bem para o próximo é também fazer um bem para nós mesmos.

Pedro de Paula Filho é Presidente da Associação dos Amigos do Hospital de Clínicas

