COMO ESTOU CONVIVENDO COM O COVID-19

O mundo passa por um período de transformação e a humanidade está reaprendendo a viver e a conviver em família e em sociedade adotando novos hábitos de higiene novas formas de demonstrar carinho e afeto pelos seus entes queridos. Desde que o Covid-19 se alastrou contaminando e matando milhares de pessoas.

O Covid-19 é altamente contagioso e uma das formas de prevenção é o isolamento social e ou distanciamento social além das práticas de higiene pessoal e de limpeza e o uso de máscaras. Contudo em decorrência dessas práticas outros problemas foram surgindo e afetando o nosso emocional e a saúde mental.

O medo de ser contaminada só foi menor do que o medo de contaminar a minha mãe idosa com quem eu moro até porque ela é diabética e hipertensa.Entrete´-la para ajudar a passar o tempo e afastar a tristeza de não poder estar com as outras filhas e demais parentes também foi um dos compromissos durante o isolamento social.

Os primeiros dias foram mais tensos pois ela acabara de passar por um processo cirúrgico e os cuidados foram redobrados, ela é muito religiosa e não poder ir aos compromissos religiosos também foi difícil, a televisão tornou-se uma aliada nesse sentido pois possibilitou a ela o acesso aos eventos da igreja.

Confesso que achei que logo voltaríamos ao normal pensei em um mês mas os dias passavam a doença avançava e percebi que o problema era bem maior. A confraternização, o abraço e o beijo em nossos amigos e familiares começou a fazer falta, de repente estávamos ilhados com nossos pensamentos, fraquezas, medos e angústias.

Quando pessoas mais próximas faleceram em decorrência do Covid-19, o medo dividiu lugar com a dor e a tristeza, pois não poder participar dos rituais de sepultamento e abraçar a família enlutada num momento de perda e dor foi muito triste.

As redes sociais foram de fundamental importância nesse momento pois a comunicação deu-se basicamente através dela, e foi pelas redes sociais que a notícia do falecimento decorrente do Covid-19 de um colega do curso de História da Ufal chegou até mim me levando as lágrimas.

Apesar da comunicação pelas redes sociais particularmente eu prefiro o contato físico e com o sistema educacional fechado senti falta do contato com os colegas do curso de História e principalmente dos professores, me senti ilhada e comprometeu o desenvolvimento do meu trabalho acadêmico.

Mas não é só de medo tristeza dor e lágrimas que quero falar, todo esse processo de isolamento e ou distanciamento social ao qual necessariamente

fomos obrigados a passar e ainda estamos passando cabe também agradecimento, sim eu agradeço a oportunidade que tive de ficar confinada com a minha mãe pois para muitos o maior sofrimento foi ficar distante fisicamente de seus pais.

Portanto além de estar tomando as devidas precauções para não contrair esse vírus também estamos tentando manter a nossa saúde mental pois os que não foram atingidos pelo vírus está sendo atingido pela ansiedade, tristeza e solidão. E apesar das comunicações virtuais pelo menos para mim ficou bem claro que nada substitui um abraço, um aperto de mão ou um cheiro.

IONE CASSIANO DOS SANTOS

ALUNA DO CURSO DE HISTÓRIA -UFAL