

DIÁRIO DE PANDEMIA

minhas histórias, minhas saudades

PARTE I



Escrito por integrantes da UNAPI
Organizado por Liésia Rutz, Luana Durante e Lorena Almeida Gill



UNAPI
Universidade Aberta para Idosos
UFPEL | FINEC

**DIVERSIDADE
e TOLERÂNCIA**
PET DT - UFPEL

DIÁRIO DE PANDEMIA

minhas histórias, minhas saudades

PARTE I

Escrito por integrantes da UNAPI

Organizado por Liésia Rutz, Luana Durante e Lorena Almeida Gill



UNAPI
Universidade Aberta para Idosos
UFPEL | FAREC

**DIVERSIDADE
e TOLERÂNCIA**
PET DT - UFPeI

SUMÁRIO

COLABORADORES	02
APRESENTAÇÃO I	03
APRESENTAÇÃO II	04
APRESENTAÇÃO III	05
O QUE APRENDI NO DIA DA PALESTRA "ANSIEDADE E PANDEMIA"	06
O QUE PENSEI SOBRE A VIDA E A PANDEMIA?	08
O QUE TENHO FEITO PARA DIMINUIR A ANSIEDADE?	12
DO QUE SINTO SAUDADE?	15
QUANDO TUDO ISSO PASSAR A PRIMEIRA COISA QUE EU VOU FAZER É.... REGISTRE AINDA, COMO FOI TER ESCRITO AS SUAS HISTÓRIAS	17
CONSIDERAÇÕES FINAIS	20



COLABORADORES

ANNA MARIA PRIETSCH WARNK

CARMEN LIMA PEREIRA

CIRLETE DOS SANTOS FERREI

CLÉA DORIS PEREIRA JOTZ

DANIZA DAMASCENO CAMPOS

ELISABETE MARIA TEIXEIRA QUENTAL

ELOIZA ELENA PEREIRA

GENI BERGMANN LOPES

IONE MOLLER MACIEL

IVANA MARI SILVEIRA GONZALVEZ

MARIA GRAÇA TAVARES BORCK

MARIA HELENA PEREIRA VIEIRA

MARIA IZABEL DOS SANTOS SILVA

MARIA LOPES RAMOS

MARIANE DAMASCENO

MARILEI OLIVEIRA DIAS

ROSA MARIA ALMEIDA REIS



APRESENTAÇÃO I

O Diário de Pandemia “minhas histórias, minhas saudades” surgiu vinculado ao curso de atualização da Universidade Aberta para Idosos (UNAPI), em parceria com o Programa de Educação Tutorial Conexões de Saberes - Diversidade e Tolerância (PET-DT), da Universidade Federal de Pelotas. O curso era destinado a pessoas com 60 anos ou mais, da comunidade externa à UFPel, sendo totalmente on-line.

Dentre as diversas palestras e oficinas oferecidas, a primeira, intitulada “Ansiedade e Pandemia”, foi ministrada pelas psicólogas Marta Streicher e Meiridiane de Deus. A partir desse debate se fez a construção do diário.

Após os idosos inscritos participarem da atividade, realizada no dia 3 de maio de 2021, o PET-DT, representado pelas petianas Liésia Bubolz Rutz, Luana Durante Oliveira e pela tutora Lorena Almeida Gill, lançaram, ao final da fala das psicólogas, a proposta da construção de um diário de pandemia, com o tema “minhas histórias, minhas saudades”. Assim, para a construção do diário, a cada dia eram difundidas, em grupo, uma pergunta motivadora, visando a criação de pequenas narrativas ou de compartilhamentos de registros fotográficos.

Os participantes podiam enviar o material através de duas formas: dia a dia ou ao final do lançamento das dez questões. A forma de envio dia a dia foi a mais aceita e, por enviarem em um grupo, a partir do qual todos poderiam ler e ter acesso ao material dos demais, percebeu-se que os relatos e narrativas também puderam inspirar a escrita uns dos outros, além de permitir a troca entre os participantes, bem como a aproximação entre o grupo, que vivia e ainda vive situações bastante semelhantes, tendo em vista a pandemia de Covid-19.

Após a organização de todos os registros foi confeccionado este livreto, o qual será composto pelas narrativas advindas das perguntas motivadoras, que tiveram enfoque na pandemia. O objetivo do material é criar um diálogo com pessoas que tiveram suas vidas modificadas, passando a experimentar ainda mais períodos de reclusão e solidão, uma vez a existência de receio de que fossem contaminados. De outra forma, julga-se importante esta discussão como forma de tornar mais acessível e comprometida a universidade pública, especialmente com pessoas extramuros.

Agradecemos a todos os participantes na construção do Diário de Pandemia “minhas histórias, minhas saudades”. Esperamos que a atividade tenha sido significativa para vocês, como foi para nós e que este diário coletivo possa ser também uma fonte de registro deste momento tão difícil que estamos vivendo, mas que irá passar.

Um caloroso abraço!
Liésia e Luana.



APRESENTAÇÃO II

A Universidade Aberta Para Idosos – UNAPI da Universidade Federal de Pelotas é um espaço aberto à comunidade 60+ para a formação e troca de conhecimento, onde os idosos são os atores principais deste processo de aprendizagem. Em meio à pandemia, que acometeu o mundo em 2020, e a impossibilidade de aulas presenciais, a UNAPI ofereceu aos seus alunos a oportunidade de participarem de Cursos de Atualização através no meio remoto com palestras de temas interessantes e variados nestes tempos de isolamento e distanciamento social.

Na primeira palestra do Curso intitulada “Ansiedade e Pandemia” com as psicólogas, Marta Streicher e Meridiane de Deus, surgiram ideias e, entre elas o da confecção de um diário, um Diário da Pandemia. Com o auxílio das acadêmicas Liésia Rutz e Luana Durante do programa PET Diversidade coordenado pela professora Lorena Gill, foram divulgadas dez perguntas, uma para cada dia da semana com o intuito da reflexão da condição de cada idoso neste momento de restrições. O trabalho foi muito instigante com a evocação de memórias e recordações por parte dos idosos. Nosso diário está pronto e tenho certeza que vão desfrutar muito deste lindo trabalho. Tenham uma boa leitura!!!

Abrços virtuais carinhosos
Adriana Schüler Cavalli
Coordenadora da UNAPI/UFPel.



APRESENTAÇÃO III

Logo no início de 2014, quando eu estava no Gabinete da Reitoria, comecei a pensar como seria bonito se ter junto à UFPel, um projeto que propiciasse maiores trocas com pessoas da terceira idade. Minha inspiração à época era minha própria mãe, que reclamava se sentir só, interagindo pouco com pessoas da idade dela.

Os projetos realizados por Universidades, com este público, no Brasil e no mundo não eram nenhuma novidade, pois já aconteciam há bastante tempo, a partir de modalidades diversas.

Tendo em vista este contexto, procurei chamar, no ano de 2016, coordenadores e coordenadoras de atividades de extensão da Universidade, que tinham produções na área, para uma reunião, com a pauta única de criação do que ficou conhecida como Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI), hoje Universidade Aberta para Idosos (UNAPI/UFPel).

Várias dessas pessoas foram parceiras desde então e, apesar de ter mudado de nome, passando a ser um programa estratégico da Universidade, continuo atuando, seja com a proposição de disciplinas, cursos ou oficinas.

Dessa forma, é um prazer juntar dois projetos que me fazem acreditar, ainda mais, na importância da educação pública e de qualidade: UNAPI e PET DT, através da realização de um livreto, que aborda a experiência com a pandemia de Covid-19, no tocante, especialmente, à saudade que temos dos nossos afetos. Os textos dos nossos protagonistas são comoventes...

Esperamos que apreciem o nosso Diário da Pandemia.

Uma boa leitura.

Pelotas, 17 de julho de 2021.

Lorena Almeida Gill
Tutora do PET Diversidade e Tolerância



O QUE APRENDI NO DIA DA PALESTRA "ANSIEDADE E PANDEMIA"?

As respostas sobre o aprendizado revelam o que já se imaginava, ou seja, que muitos dos idosos estão extremamente ansiosos, tendo em vista o contexto de uma doença para a qual pouco se sabia em seu início. O próprio tema da palestra foi uma sugestão do grupo, que reivindicava discussões que deveriam ser feitas durante o semestre. O interessante das respostas é a perspectiva de que em grupo, como o relacionado à UNAPI, eles conseguem viver de uma forma mais harmônica e prazerosa.

"Respondendo a primeira pergunta da tarefa aprendi muito como lidar com a ansiedade, principalmente nesta época de pandemia. Observei que todas as incertezas e medos podem ser trabalhados e há várias maneiras que podemos utilizar para amenizar estes sintomas. Que cada pessoa reage de uma maneira diferente, mas que no fundo somos todos sujeitos a este sentimento. Que podemos e temos muitas opções de conviver e de amenizar essa ansiedade. Uma opção foi esta de estarmos assistindo on-line aulas onde podemos interagir para tirarmos muitas dúvidas".

"Aprendi e, também, senti que a ansiedade na pandemia aumentou. O fato de estarmos muito isolados gerou mais angústia e preocupação com tudo. A meditação e a música ajudam a acalmar e melhorar o sono. A vida é maravilhosa. Tenho contato virtual com todos da família. As flores e a horta são, para mim, uma boa terapia".

"Aprendi que precisamos preencher nosso tempo com coisas prazerosas. Que ansiedade faz parte da vida de cada indivíduo. Saber que temos amigos e professores do nosso lado fica mais leve. A vida é maravilhosa e as nossas aulas são especiais. Gratidão e carinho".



"Aprendi que mesmo com isolamento pessoal, é possível se reinventar, fazer coisas que não conseguíamos na rotina normal do dia a dia, nos dedicarmos a cuidar das plantas, crochê, fazer e trocar receitas caseiras, refletir e dar mais valor à vida e àqueles que fazem parte do nosso convívio e também que é possível, através da esperança e da fé, continuar caminhando e se renovando com tanta coisa diferente que aconteceu nesta pandemia".

"Aprendi que temos várias gavetas em nossa existência e que devido a elas temos apreensões e medos e que temos que nos ajudar".



"Na primeira aula aprendi que nossas ansiedades são expressadas diferente, o que eu preciso para ficar melhor, não é o mesmo que minha colega ou professora. Precisamos de diferentes modos para nos adaptarmos melhor nessa época".

"Como já disponho da disciplina do evangelho que muito me ajuda, nesta pandemia observei, que existem medos e incertezas a serem trabalhados, e que podemos utilizar várias maneiras para amenizar esses sintomas. Estamos assistindo as aulas online que é bom demais".

"Aprendi que não só eu como o mundo inteiro está ou passou por muitos períodos de ansiedade devido ao que estamos enfrentando, mas que podemos superar e que existe formas de nos desligarmos para dormir um pouco melhor, sem os sonhos terríveis, evitando assistir notícias, principalmente, da tardinha para a noite. Enfim, a palestra foi muito proveitosa".

O QUE PENSEI SOBRE A VIDA E A PANDEMIA?



Esta pergunta tinha como intenção fazer todos refletirem sobre os diversos aprendizados que ganhamos no decorrer da pandemia. Apesar de estarmos sempre em casa, sem ver nossos amigos e familiares, pudemos ter outras aprendizagens, que talvez na correria do dia a dia não teríamos nem reparado. Inclusive, foi neste tempo caótico que aprendemos a valorizar as pequenas coisas, que hoje sentimos tanta saudade.

"Cheguei à conclusão que o que eu pensava sobre a vida era uma verdade. Sempre disse que a vida era como uma vela e que bastava um sopro e ela apagava. Nesta pandemia percebi que não somos mais ou menos que o outro. Que este vírus veio nos mostrar que a riqueza, a beleza, a cultura, não nos engrandece ou nos diminui. Que somos todos iguais, não importa a raça, a religião, o sexo, a idade, que estamos no mesmo patamar e que precisamos nos proteger e nos cuidar assim como cuidar o próximo. Enfim, que o coronavírus veio para nos igualar".

"Nesta pandemia acho que muitos começaram a dar mais importância a presença física, o quanto faz falta o contato humano, a atenção, poder fazer com carinho uma comida para os amigos e familiares. Dar valor quando se está junto e aproveitar o máximo, sem celulares na mão. Porque aquela pessoa que está ali contigo pode estar naquele momento e você não saber aproveitar e ver que depois é tarde demais. A vida é um sopro, e nem sempre vamos estar preparados para a perda de alguém que amamos".

"O que pensava e penso sobre a vida e sentimentos foram reforçados pelas palestrantes. A vida é finita e temos que vivê-la da melhor maneira possível".

"Nesta pandemia acho que muitos começaram a dar mais importância a presença física, o quanto faz falta o contato humano, a atenção, poder fazer com carinho uma comida para os amigos e familiares. Dar valor quando se está junto e aproveitar o máximo, sem celulares na mão. Porque aquela pessoa que está ali contigo pode estar naquele momento e você não saber aproveitar e ver que depois é tarde demais. A vida é um sopro, e nem sempre vamos estar preparados para a perda de alguém que amamos".

"A vida é curta e precisamos aproveitar com muito amor e esperança. Com a pandemia aprendemos novos valores. Amor ao próximo, ter paciência e olhar para frente com muita esperança. Tudo na vida passa e com certeza num futuro próximo vamos poder abraçar, ter contato físico e poder aproveitar e ser mais solidários. Que a família e amigos são uma benção".

"Acho que a pandemia apesar de estar nos causando tanta dor, pela morte de amigos, de pessoas que não conhecemos, ela nos reaproximou à Deus, pois passamos a orar mais e refletir sobre a vida, pois ela é efêmera e precisamos olhar mais para o próximo".

"Nos primeiros tempos, a semana parecia ter três dias, no quarto dia já era domingo para mim. Aí nós observamos que todos somos iguais, ricos e pobres, pequenos e grandes. Todos iguais".



"É muito bacana que temos maior comunhão, podemos nos comunicar, trocar ideias, trocar até mesmo receitas, também entender que todas as coisas são possíveis pra nós, que nós vamos superar isso. Eu tenho uma amiga muito querida que dizia isso vai durar só uns 4 meses, e eu passei a dizer para essa amiga "não, eu acredito que isso vai durar muito tempo". Quando se tem uma guerra civil, seja ela qual for, dura muitos anos e as consequências dessas guerras sempre vão aí de 8, 9, 10 anos, ainda a gente tem resquícios dessas guerras que se dão. Então acredita-se que essa guerra, é uma guerra mundial e espiritual que a gente não consegue entender de onde vem e nem para onde vai, mas que é no mundo inteiro que nós seres humanos estamos sofrendo dores parecidas ou quase iguais, ou igual, perde-se seus entes queridos, enfim. É uma série de coisas. Gostei muito dessa ideia das gavetas, que nós temos várias gavetas e eu acredito mesmo que todas as situações nós vamos nos surpreendendo e também vamos superando. A gente supera".

"A pandemia faz nos aproximarmos mais, quando passar tudo isso vai haver um refrigério muito grande nas nossas vidas, o amigo vai ser mais amigo, o irmão vai ser mais irmão, o telefone vai ser colocado no lugar quando tivermos a ceia de Natal, ou a ceia da sexta-feira santa, tudo isso... se vamos a um restaurante, muitas vezes a gente fica grudada cada um no seu celular. Depois dessa pandemia, quando nos reunirmos, certamente poderemos olhar uns nos olhos dos outros e vai ser muito bom. Veio nos mostrar que somos humanos e precisamos do nosso próximo, do nosso irmão, dos nossos queridos, não é só celular, só coisas fúteis, mas que nós precisamos e vamos valorizar muito mais o ser humano. Vamos aprender com certeza a ser mais humanos, mais carinhosos, mais atenciosos, mais perseverantes, olhar no olho do irmão, do nosso próximo, amar mais os nossos filhos, os nossos netos, bisnetos, genros, noras, a família né. É algo muito glorioso. Tivemos perdas de amigos, perdas de parentes, mas tivemos também com isso tudo que a gente sofre dores, também a gente aprende que muitas coisas temos para aprender e renovar, todos os dias se faz novo, algo se faz novo para nós".

"Pensei que somos todos iguais, temos dores, medos e que devemos nos ajudar mutuamente".



"Eu pensei que a pandemia ia ser passageira de poucos meses e que iria deixar tanta gente com fome e sem emprego. Mas somos todos iguais perante Deus, não temos mais ricos e nem pobres".

"Precisamos dar mais valor, cuidar muito bem de nós e do nosso próximo. Que tudo que pudermos fazer seja hoje, amanhã pode ser tarde.

Aproveite cada segundo, faça o que sempre teve vontade que seja correto não importa idade, cuide-se e desfrute com sabedoria".

"Nunca tinha nem sequer imaginado uma pandemia fazer com que parasse tudo, abalou o estado psicológico, financeiro, desempregos e ceifou várias vidas, mas nos deu oportunidade para pensar como a vida é boa e as vezes não valorizamos as pequenas coisas maravilhosas que a vida nos oferece, tem morte tem sim, tem desemprego, tem dificuldade financeira, mas a pandemia trouxe muito aprendizado e oportunidade para cada dia ser melhor para nós e para com o próximo, só através do amor mesmo com a dor podemos fazer um mundo mais humano. Isso é o que pensei sobre a vida e a pandemia."



"Ainda que tudo pareça fora do lugar, estamos unidos pela mesma esperança, a certeza de que tudo vai melhorar, com muito Amor e Fé. Gratidão por tudo".

"Pensei que somos todos iguais, temos dores, medos e que devemos nos ajudar mutuamente".

"Minha vida em meio a uma pandemia mundial inesperada me fez ver como é importante as pequenas coisas, um abraço, a companhia dos familiares e amigos. Conviver coletivamente é o que mais falta está me fazendo. E sentir o medo desse vírus me fez respeitar por todo esse tempo o que pode ser evitado para que não haja a contaminação".

"Concordo com todas as respostas, além de nos tornarmos mais solidários, nos possibilita refletir o que somos e o porquê de estarmos aqui, no correr da vida, ficamos mais egoístas e essa pandemia veio para vermos que somos todos iguais, irmãos do mesmo Pai. Estamos aqui para aprender".

"Com essa pandemia a gente fica afastado da nossa religião, não da religião, mas da casa, do trabalho, das coisas que a gente fazia, mas eu continuo on-line fazendo meus estudos e pregando também entre os que precisam, então a gente tá sempre, não podemos deixar a nossa fé cair. Eu tenho um grupo às 7 horas de família, além de estudo do evangelho, reflete, é uma boa terapia".

"Já passei por várias fases nesta pandemia. Primeiro achava que era um vírus passageiro e que logo iria passar. Depois, quando começaram as mortes, comecei a olhar com outros olhos. E após entrei em pânico. Fiquei com depressão, angustiada e com muito medo, pois minha filha trabalha na área de frente ao Covid. A preocupação era muito grande pois eu estava aqui, e ela, sozinha, em Porto Alegre. Então cheguei à conclusão que não adiantava nada eu ficar preocupada aqui e ela lá. Percebi que tínhamos que nos cuidar muito e seguir as normas de higiene e distanciamento. O que me ajudou muito foram as aulas de bordados on-line, uma vez por semana, e o nosso grupo de literatura onde trocávamos ideias e a professora Cristina Rosa interagia conosco. Ela narrava os contos e dava-nos tarefas para realizarmos. Com isto nos incentivava a continuar a ler e amenizar minha ansiedade. Desta forma tenho tentado tornar menos difícil este isolamento e enfrentar com fé e responsabilidade esta pandemia".

O QUE TENHO FEITO PARA DIMINUIR A ANSIEDADE?

"Minha maior motivação contra a ansiedade é que tenho uma filha que mora no mesmo pátio, daí me ajuda estarmos sempre juntas, tomamos chimarrão cada um com o seu com os televisão cozinhamos juntas, enfim, me ajuda muito esse contato. Também minha neta, que engravidou, entrei na espera junto. Tudo isso me ajuda, tem dias que fico bem ruim, mas tudo isso é inevitável. Tenho feito bastante crochê, vejo novelas que gosto, música, televisão em geral. E, como disse nossa colega, muita oração, tenho fé que todos vão conseguir encontrar solução contra a ansiedade".



Esta questão motivadora tinha como intuito fazer com que todos pudessem ver e compartilhar as diferentes maneiras que cada um tem buscado para diminuir a ansiedade, sobretudo no contexto pandêmico, no qual todos nós ficamos ainda mais sujeitos a esta reação. A partir dos relatos, foi possível observar as múltiplas formas que cada um do grupo tem encontrado para minimizar este sentimento e dar continuidade às suas vidas, da melhor forma possível.

"Quando a pandemia começou, não imaginei que ia se prolongar por tanto tempo. Vivi momentos bastante difíceis, longe de minha família, amigos, aula de dança e academia. Tive um problema de pressão alta, tanto subia como baixava repentinamente. Procurei um cardiologista, fiz vários exames. Conclusão: ansiedade e angústia. Vários remédios para depressão. Fiquei 7 meses sem ter contato com minha família. Houve dias que não queria levantar, não tinha objetivos. Sempre fazendo orações e pedindo a Deus e N.S. Aparecida, forças para superar todas as angústias. Hoje já se passaram 1 ano e dois meses tentando superar tudo e agradecendo à Deus por estar viva. Nunca imaginei que eu seria tão forte para superar momentos tão difíceis. Tudo vai passar!!! Tudo passará!!!!".

"Procuo me distrair assistindo TV, séries, palavras cruzadas... Cuidando das plantas, falando com amigas pelo whats e leitura. Às vezes a ansiedade toma conta dos meus pensamentos, mas com fé em Deus, vou administrando meus medos. Enfim tudo passa e logo voltaremos à vida que tanto esperamos, sem pandemia, com direito a comemoração com parentes e amigos".

"Bem, ansiedade, venho lutando há muitos anos, já tomei remédios, já tratei com psicólogo, psiquiatra e hoje está muito difícil não ficar ansiosa, tento não entrar em pânico, o que me ajuda é além da prece é também a música, o tricô para o meu bisneto, que está chegando me enche de alegria, os grupos, e os dias vão passando, um dia de alegria, outro com notícias não tão agradáveis, mas com esperança renovada com a vacina e pedindo a Deus que nos abençoe sempre para termos saúde e coragem".



"A ansiedade se faz presente desde o início da pandemia. O que faço pra amenizá-la é o contato todo dia através da internet e celular com meus filhos, vejo tv, algumas leituras e converso com amigos no *Whatsapp*. Confesso que sinto muita falta das saídas para o centro, caminhar e ver pessoas, mas o medo da contaminação me faz seguir à risca os protocolos e distanciamento social".

"Eu sou naturalmente, sempre fui desde criança, uma pessoa ansiosa. No ano passado eu levei um tombo no pátio de casa, e quebrei o meu braço junto ao ombro. Fiquei uns 4 meses em total dependência. Tive que fazer 4 cirurgias. Ainda não voltei ao ser o que era, mas Deus tem me dado forças. Quebrei o braço esquerdo, ainda posso pintar o que me distrai muito. Eu morava só em Osório, agora ainda não tenho coragem. Mas eu acho que eu aprendi com o tombo a diminuir a minha ansiedade. Me aproximei mais de Deus e assim vou passando os meus dias. Tenho amigas que são o meu tesouro. Não estou só. De vez em quando fico triste, mas seguimos o barco e tudo fica bem. Tudo vai passar".

"Tenho meu dia bastante cheio, ginástica com minha filha, plantando flores e dança bastante em casa. Tenho um grupo de maturidade ativa da Prefeitura Municipal de Pelotas e eles enviam tarefas e ginásticas e faço aula online na UFPel pois estou cursando licenciatura em geografia. Ando muito bem graças a Deus".

"Ler um bom livro foi uma das coisas que encontrei, orar pelo nosso Brasil inteiro (crianças pobres, pessoas perseguidas...) por volta de 3 vezes ao dia. Escutar música de várias línguas e gêneros. Troca com minha amiga chá - A pandemia nos fez pensar mais no outro, as aulas também têm ajudado a distrair. Dança, crochê, fazer exercícios, me arrumar".

"Quando começou a pandemia eu já tinha me aposentado. mas continuava no meu trabalho, gostava muito do meu trabalho e me dava incentivo para seguir em frente, aí fiquei afastada por uns 5 meses, mudou a rotina, perdi o gosto pelas coisas não via mais sentido em nada, até que fui dispensada do trabalho. Sou muito tranquila, mas entrei em depressão, estou tratando, o que me segurou de não cair totalmente foi minha netinha que nasceu em 2019 e me trouxe muita esperança por dias melhores, espero que logo passe essa pandemia para conseguir fazer as coisas que fazia antes, pelo menos em partes, porque onde eu trabalhava fechou as portas. Nos dias atuais, me distraio com minhas plantas, faço meus doces caseiros, costuro, tem um dia que cuido da minha neta Liz ela transforma meus dias cada vez melhor".

"Pretendo resumir nesse comentário as 5 questões primeiras. Aprendi que com a pandemia todos buscamos nossos medos no mais íntimo de nosso ser. A angústia de confrontar os dados do número de mortes e de infectados mais o medo de que podemos (família) ser contaminados vai aumentando cada vez mais a nossa ansiedade.

Devemos fazer uma análise dos fatos e ponderar sobre atitudes a tomar e tentar visualizar atitudes a tomar para evitar entrar em pânico. Sou viúva. Moro sozinha. Então passei a olhar pouco na TV os comentários da pandemia. Enchi meus dias cuidando das tarefas da casa e das minhas plantinhas (suculentas).

Leio um pouco a cada dia e faço pequenos trabalhos de artesanato(patchwork) etc. Pensei sobre o que poderá acontecer com nossas vidas depois de passada essa pandemia. Desejei que a pandemia deveria nos mostrar que precisamos mudar a mentalidade, pensar mais no "outro" e ajudar ao nosso próximo sendo mais solidários.

Passei e passo ainda dias de angústia porque minha filha pegou Covid, mora sozinha no Rio de Janeiro e eu não posso ir para lá cuidar dela".

"Para diminuir a ansiedade eu equilíbrio vendo televisão, gosto muito de ir no Youtube ver histórias de outras pessoas e vídeos de músicas bem diversificadas e faço um pouquinho de crochê também".

"Para diminuir a ansiedade eu ligo a TV e boto vídeo de música bem diversificado. Faço crochê, bordo ponto cruz".



DO QUE SINTO SAUDADE?

As narrativas sobre saudade, em sua grande maioria, evidenciam que muitos dos idosos sentem saudades do cotidiano, ou seja, das pequenas realizações que eram feitas dia a dia, antes da chegada da pandemia. Por outro lado, há ainda a saudade de pessoas queridas que os deixaram. Pensando na pandemia, atrelada ao sentimento de perda, há a esperança de que tudo isso passe e que em breve possam se reunir novamente, seja com a família ou com os amigos e colegas da UNAPI. Isto revela a importância deste projeto de extensão na vida dos participantes e a relevância da participação em grupos, de modo a proporcionar novos laços de amizade e companhia, atrelada a momentos prazerosos e de convivência com pessoas da mesma faixa etária.

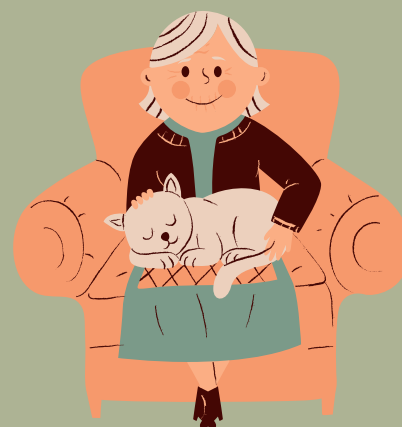
"Sinto saudade da família, amigos e aglomerações. As viagens em família, que fazíamos antes da pandemia. Festas, aniversários e poder frequentar igrejas. No inverno fazíamos sopão com a família e amigos. As aulas da UNAPI, dos cafés que fazíamos no final da aula. As aulas de literatura com a prof. Cristina deixam muita saudade. Dos amigos da UNAPI, uma turma querida e amada".

"Sinto saudade da família reunida, claro, ainda nos reunimos. Mas agora eu sou viúva, mas quando a família era completa era muito bom, disso eu sinto saudade...".

"Eu sinto saudades de muita coisa, principalmente das nossas reuniões, na quarta-feira, no Museu do Doce e do grupo de Bordados. Como já falei anteriormente este grupo iniciou na aula da UNATI e continuou depois que o semestre terminou. Resolvemos continuar nos encontrando e bordando. Outro motivo de sentir saudades é das nossas aulas de Literatura com a Prof Cristina Maria Rosa. No último semestre que tivemos, nossas aulas foram junto com os alunos de Pedagogia, na Faculdade de Educação. Foi uma experiência muito proveitosa, pois tínhamos contato com os jovens universitários. Nestas aulas desfrutamos da experiência deles e vice-versa. Foi bem legal este entrosamento entre jovens e nós da UNAPI".

"Sinto saudade de tantas coisas de meu passado, mas o que sinto muita saudade de algumas coisas que fazia e a pandemia fez acabar. Praticamente todas as semanas dormia na casa de um sobrinho onde reunia suas filhas e neto que eu amo muito, daí a saudade deles é grande, mas a esperança de poder acontecer de novo é uma das motivações da espera".

"Sinto saudades imensas dos domingos que minha mãezinha passava sempre comigo. Há dois e 9 meses ela faleceu com 93 anos e deixou além da saudade, as lembranças lindas de nossa convivência".





"Saudades tenho tantas...tantas pessoas queridas que nos deixaram, especialmente meu pai e meu marido".

"Saudades das minhas aulas de dança tanto no Sesc na academia Tavane Viana, sempre dançamos em vários festivais em Pelotas e em outras cidades fora do estado também, jogar câmbio que é um vôlei adaptado para maturidade que é um projeto da PM de Pelotas, nossas viagens para jogar fora de Pelotas, sinto muita falta de fazer ginástica de reforço muscular em academia. Imensas saudades de tomar café com as amigas após nossos ensaios".

"Saudades da falta de convivência com tudo q fazia parte da nossa vida, muitas saudades, nossos cafés depois da aula, viajar, abraçar meus netos, família e amigos enfim, da vida de antes... "

"Eu sinto saudade da família reunida, quando meus filhos estudavam, ainda estava toda a família reunida, continuamos nos reunindo, porém uma das minhas filhas mora longe. Agora é diferente".

"Sinto saudades dos encontros da UNAPI, cafés, da minha família, dos encontros do grupo das senhoras da igreja, dos cultos...E quando tudo passar vou visitar a mamãe, meus irmãos e sair a passear. Eu achei muito bom ter escrito sobre a nossa vida".

"Estou sentindo muitas saudades de meus familiares, aulas de dança e academia. Reunião com minhas amigas na cafeteria, almoçar em restaurantes, viajar, enfim, uma série de outras coisas, esqueci de citar aulas da UNAPI, muitas saudades das professoras e colegas. Beijos para todos".

"Sinto saudades do meu trabalho, das minhas amizades, de poder abraçar as pessoas, das participações nos grupos, das minhas atividades físicas, das viagens, enfim com distanciamento pessoal, que nos privou da nossa vida normal".

"Sinto saudades da minha irmã e do meu pai que nos deixaram em 2011 e 2017. A família é tão importante que por mais que passem os anos fica marcado para sempre, principalmente o que marcou positivamente. Ficaram as saudades e o legado que deixaram que foi maravilhoso.

Em relação à parte positiva, sinto saudades de conviver, reunir, abraçar e sorrir muito, pois esta pandemia tem nos privado de tudo isso.

Espero que tudo termine, pois como é bom poder aglomerar, o que não sabíamos o valor até acontecer a pandemia".

QUANDO TUDO ISSO PASSAR, A PRIMEIRA COISA QUE VOU FAZER É... REGISTRE AINDA COMO FOI TER ESCRITO AS SUAS HISTÓRIAS.



Esta pergunta motivadora expressa o desejo e a esperança de todos de, minimamente, retornarem à vida que tinham antes da pandemia, podendo conviver com as pessoas com quem mantém vínculos, bem como matar a saudade de tudo e de todos, desejo esse que, com o agravamento da pandemia, foi ainda mais esperado.

No que tange em como foi ter escrito as suas histórias, é possível observar que as perguntas suscitaram a rememoração de lembranças do passado (boas e ruins), mas que fazem parte da trajetória de vida de cada um. Além disso, as narrativas dão indícios de que a construção do diário de pandemia “minhas histórias, minhas saudades”, foi um espaço de escuta e acolhimento, além de ser um potente registro do momento pandêmico vivido.

"Eu achei ótimo esta oportunidade que vocês nos proporcionaram para falarmos o que sentimos e o que estamos passando durante este ano e meio de pandemia. Ficamos conhecendo um pouco de cada colega dividindo nossas alegrias e tristezas. Foi ótimo participar das palestras com vocês. Muito obrigada e um bom trabalho. Estou à disposição se precisarem de alguma coisa. Quanto à última pergunta, a primeira coisa que penso em fazer é juntar toda minha família, que estou morrendo de saudades, para comemorarmos a vida. Neste 1 ano e meio deixei de ver, praticamente todos, pois muito pouco sai e visitas não fiz, nem recebi. Quanto a ter escrito minha história achei muito legal, pois como disse pudemos conhecer o colega, participando de suas alegrias e tristezas e vendo que todos temos os mesmos problemas, uns mais outros menos. Que chegamos até aqui com muitas marcas, mas que todos tentaram encontrar caminhos para superá-las e que nossa família é a base de tudo".

"A primeira coisa que vou fazer é ir visitar meu sobrinho e família e viajar para São Paulo ver minha irmã. Escrever foi muito bom, mas o que valeu foram as perguntas que me fizeram pensar e lembrar de muitas coisas que trouxeram sentimentos bem especiais".

"Quando tudo isso passar, a primeira coisa que vou fazer é reunir meus dois filhos, noras e neto, abraçar e beijar muito a todos. Depois quero ver o resto da família e amigos de perto. Fora isso caminhar, viajar e ir ao shopping, tudo que me privei pela pandemia.

Ter escrito aqui e compartilhado com meus colegas e professores foi ótimo. Pude ver que no final nossas histórias se assemelham. E que a esperança continue sempre conosco".

"Quando tudo isso passar vou carregar comigo pra sempre apesar da pandemia ser ameaçadora as nossas vidas, muitas ceifadas, medos e incertezas. Afetou o psicológico, o financeiro, a economia, veio o desemprego, a fome, mas serviu para frear muita coisa que jamais imaginei que pudesse acontecer, mostrou que não valorizamos nada quando não nos falta, e que somos todos iguais, que só o amor entre as pessoas e a fé que nos impulsionam para seguir em frente. Então, em alguns aspectos foi bom para repensar como vivemos as nossas atitudes diante da família, das nossas amizades, da sociedade, que eu não sou só eu, visto que somos um todo temos que nos amar e cuidar uns dos outros. Pra mim a pandemia foi um grande aprendizado, sofri, perdi, chorei, mas também aprendi. Então quando ela passar primeiro vou abraçar a todos que sinto saudades, família e amigos, agradecer a Deus esta oportunidade de ter vivenciado experiências boas e ruins, e nunca perder a esperança e a fé".

"Quando tudo isso passar, a primeira coisa que vou fazer é visitar minhas 4 filhas, meus 6 netos e os queridos genros. Elas moram todas longe. Uma está em Pelotas, bem pertinho de vocês, outra em Porto Alegre, outra no Rio de Janeiro e a outra na Bahia.

Como vocês estão vendo vou passear muito para tentar esquecer o tempo de isolamento e de tristezas por todos os seres que nos deixaram.

Foi bom escrever nossas histórias pois nos possibilitaram fazer um auto exame de consciência e concluir que o que nós mais precisamos é, além de ser solidário, fazer isso com todo amor.

Obrigada a todos da equipe da UNATI pelo carinho e atenção que nos dispensaram e, também, aos palestrantes".

"Vou ver meus irmãos e abraçar muito, as saudades são imensas. Quero voltar a dançar e jogar e, também, terminar minha faculdade, não gosto de aulas online, vou tomar muitos cafés com minhas amadas amigas. Vou andar muito de bicicleta e voltar a fazer musculação".

"Quando tudo isso passar eu quero abraçar filhos, noras, netos e amigas, das quais eu sinto muita falta pois, elas estão no litoral e eu em POA. Não podemos nos abraçar por causa da pandemia".



"A primeira coisa que vou fazer quando tudo passar é reunir os familiares e amigos e abraçar, conversar, rir... tudo isso é maravilhoso! Voltar a fazer tudo o que fazia antes: sair, passear, fazer exercícios, dançar na Academia presencialmente e viajar sempre que for possível... assistir às aulas da UNAPI presencialmente, que é extremamente importante. Ter escrito um pouco da minha história foi algo surpreendente e fantástico, pois gosto muito de escrever e ainda mais a minha história. Relembrei momentos bons e outros não tão bons".

"A primeira coisa que vou fazer é dar um forte abraço na família e amigos. Amo viajar, ir ao cinema e ao Shopping. Agradeço a Deus porque estamos todos com saúde. Enfim têm tantas coisas que a gente vai poder fazer e que vai faltar tempo... colocar a máscara no lixo quando tudo passar, assistir nossas aulas presenciais da UNAPI... Foi muito gratificante e aprendemos que o bem mais precioso é estar vivos e perceber que tudo tem um propósito. Interagir mesmo online com professores e amigos é uma benção. Agradeço todo carinho que recebi".

"Bom caminho é o que nos trouxe até aqui, onde podemos compartilhar anseios, medos, angústias. O mais importante é perseverarmos no bem, apesar da pandemia, da frustração da ausência física de cada uma de nós!!!".

"Apesar da ansiedade ser uma resposta natural do nosso corpo para a sobrevivência, em alguns momentos, pode ser nociva. No caso da pandemia do coronavírus é extremamente importante aprender a lidar com a ansiedade. Eu tive medo em relação ao futuro. Pensava quando tudo iria acabar... como estaria sendo a vida dos meus familiares e a minha própria vida".

"Algumas dicas que aprendi para lidar com a ansiedade na pandemia:

Filtrar as informações, pois recebemos diariamente informações em excesso. Cabe a cada um de nós aprender o que consumir. Comecei a fazer o que me fazia bem, além de cuidar intensamente da minha mãe, como por exemplo: ler um livro, escutar música, fazer exercícios físicos, escrever, dançar, desenhar, cozinhar, meditar, fotografar, entre outros. Mantenho o elo de conversar com os familiares e amigos (online). Nesta pandemia descobri o quanto é importante a presença física, um abraço, valorizar pequenas atitudes e a ter sempre esperança e fé. [...] Nesta pandemia já passei por vários ciclos. Inicialmente pensei que fosse algo rápido. Após os óbitos chegarem a níveis altíssimos fiquei muito assustada, pois a preocupação com a minha mãe é sempre muito grande e com certeza com a minha também, dos meus familiares, amigos e a vida de todos.

Aprendi a respeitar sempre a pandemia, pois desta forma estou protegendo a minha vida e a dos outros também. Tive momentos de ansiedade. Acredito que é uma constante na vida de quase todos os seres humanos, no Brasil e ao redor do mundo, mas aprendi a contornar com exercícios físicos, música, dança e cozinhar. Senti muita falta do que fazia antes da pandemia, pois reuníamos as amigas e amigos e fazíamos churrasco uma vez por mês, viajava sempre que era possível, pois adoro conhecer lugares e novas culturas, entre outros tantos passeios. Hoje já consigo lidar melhor com a situação e aprendi a contornar com os pés no chão. Precisamos disseminar histórias positivas, pois tudo o que gera prazer confere uma sensação de bem-estar. A vida é feita de pequenas VITÓRIAS! [...]"

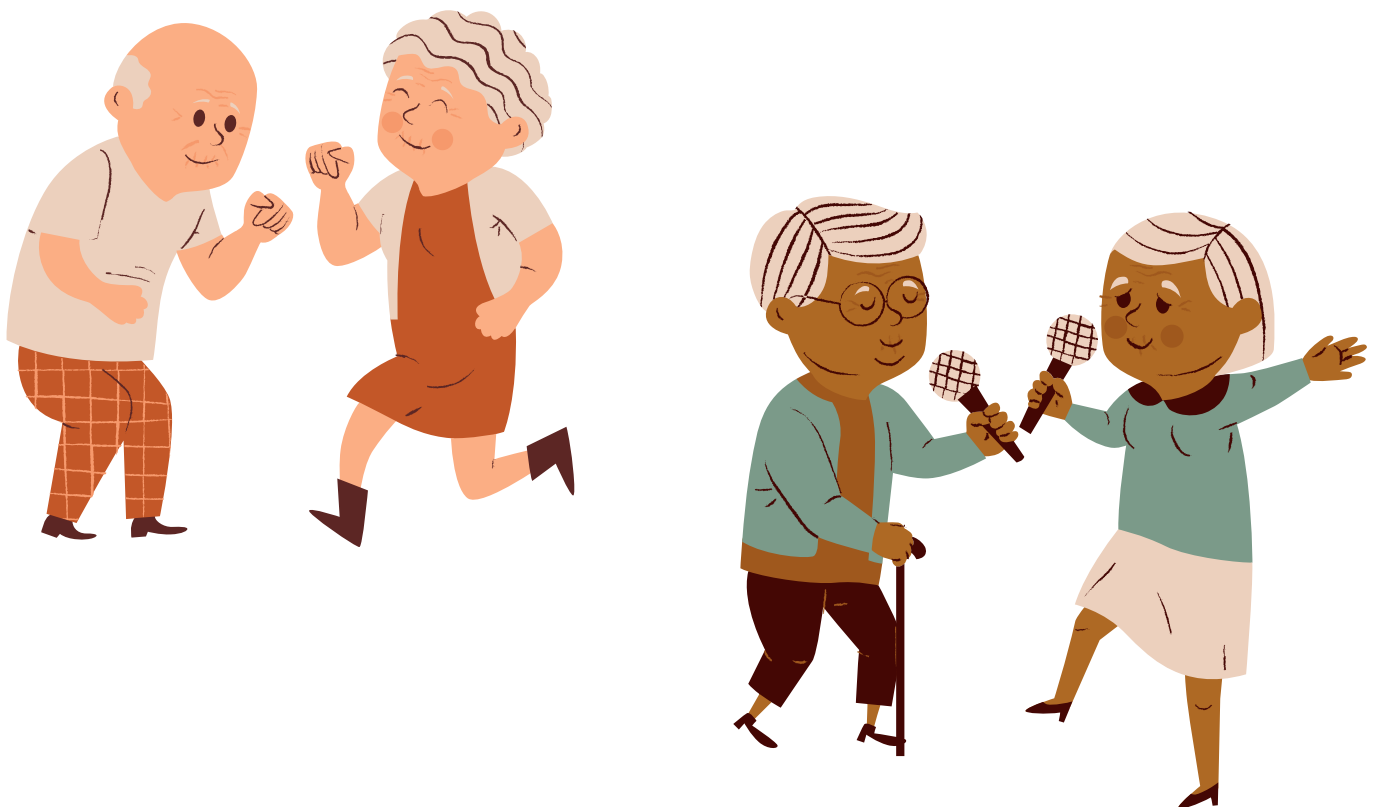
CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pandemia de Covid-19 impôs a necessidade de distanciamento social. Dessa maneira, todas as atividades da Universidade Aberta à Pessoa Idosa (UNAPI/UFPel) foram modificadas, passando a se oferecer cursos de atualização, a partir de assuntos solicitados pelos próprios participantes que foram consultados, via formulário Google, sobre quais as temáticas que gostariam que fossem debatidas em tempos pandêmicos.

As discussões foram sendo construídas, em uma perspectiva de manter os idosos conectados com a Universidade e com o convívio que tinham com colegas há bastante tempo, uma vez que a iniciativa de se trabalhar com os idosos, na UFPel, data do ano de 2016.

Apesar das dificuldades relatadas, tendo em vista uma doença para a qual ainda há muito a se descobrir, chama a atenção que o curso de atualização e suas palestras e oficinas sejam um momento de troca, especialmente quando no Brasil e no mundo tantas vidas tenham sido perdidas.

A atividade sobre ansiedade foi além de um debate sobre seu acontecimento e efeitos, mas, também, se constituiu em um momento de escuta, importante para criar a esperança em um futuro melhor, que se espera esteja se avizinando de nós.



SOBRE AS ORGANIZADORAS

Liésia Rutz, é graduanda em Licenciatura em Pedagogia pela UFPel e bolsista do Programa de Educação Tutorial (PET) Conexões de Saberes Diversidade e Tolerância. E-mail: liesiarutz18@gmail.com

Luana Durante, é graduanda em Licenciatura em Letras Português pela UFPel e bolsista do Programa de Educação Tutorial (PET) Conexões de Saberes Diversidade e Tolerância. E-mail: luanadurante@hotmail.com

Lorena Gill, é professora titular do ICH/UFPel. É graduada em História pela Universidade Federal de Pelotas (1988) e tem Mestrado (1998) e Doutorado em História pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (2004). Realizou o seu Pós-Doutorado junto a Università Degli Studi di Siena, Itália (2008-2009). É tutora do PET Diversidade e Tolerância. É Coordenadora do Colegiado dos Cursos de Licenciatura e Bacharelado em História da UFPel. E-mail: lorenaalmeidagill@gmail.com



UNAPI
Universidade Aberta para Idosos
UFPel | FAREC

**DIVERSIDADE
e TOLERÂNCIA**
PET DT - UFPel

