

Falando sobre o cotidiano

por Ernani Nagy de Moraes

Tem dias que estou forte, sorrindo, contribuindo com as pessoas dentro de casa, com amigos e amigas pela Internet. Tem dias que estou triste, com vontade de ficar no meu canto, sem forças para escrever, fazer outras tarefas cotidianas... É um dia de cada vez mesmo!

Mas, alguns ítems coloquei no meu dia a dia, quase que de forma impositiva. Tenho conseguido dar conta deles, por vezes com muito prazer, e gostaria de dividir com todos e todas.

Antes disso, preciso escrever, não tem como fugir: estou numa situação estressante, mas absolutamente confortável! Estou saudável, moro com esposa e filha, tenho um apartamento com tamanho razoável, tenho condições de ter comida todos os dias na mesa, tenho água encanada, eletricidade, *wifi*, celular. Enfim, tenho todas as condições mínimas, que deveriam ser as condições de todo e qualquer ser humano na face do planeta. Infelizmente, essa não é a realidade.

Mas, a realidade de todos e todas, neste momento, é que é desejável que estejamos dentro de nossas casas, afastados do mundo físico e, portanto, com menor chance de contrairmos viroses.

Enfim, sobre as atividades de minha rotina:

- como não estou em período de férias, abro meu e-mail e recebo atividades dos meus alunos e das minhas alunas do Ensino Médio da Escola de Aplicação todos os dias. Esclareço dúvidas, salvo arquivos, corrijo atividades. Leio e respondo e-mails de trabalho. Isso tem sido trabalhoso, mas tem me conectado com o mundo, fazendo com que eu perceba que há outras pessoas do outro lado do monitor. Aliás, por vezes, tenho alunos e alunas que me perguntam como estou, que me contam uma situação triste ou feliz que está ocorrendo. E, com essa interação, me sinto mais vivo.
- varro o apartamento, lavo louça e faço pequenas arrumações. Não tenho conseguido manter um ritmo de exercícios físicos...
- leio, no mínimo, 2 capítulos por dia, do livro "Dominados pelos Números: do Facebook e Google às fake News, os algoritmos que controlam nossa vida" de David Sumpter, o qual estou adorando, e em breve finalizarei. E que recomendo para aqueles e aquelas que gostam das Exatas, análises políticas, corridas eleitorais, e que traz reflexões sobre o mundo que vivemos e a influência da mídia eletrônica. Depois desse, tenho outros dois livros na fila.
- leio, no mínimo, 1 capítulo do livro "Verdades e Mentiras: Ética e Democracia no Brasil", do Cortella, Dimenstein, Karnal e Pondé. Uma leitura "mais leve" que a do livro anterior, mas de um livro que contribui para muitas outras reflexões. Depois desse, tenho outros dois na fila também...

Antes de prosseguir, uma observação importante: se há algum dia em que não estou nem um pouco disposto a ler qualquer livro, no dia seguinte, eu leio o dobro... Tem funcionado!

- faço, diariamente, 30 minutos de Duolingo em <https://www.duolingo.com/>, para rever, praticar e aprender mais inglês. Daria para ser outra língua, mas sinto muito prazer ao estudar especificamente a língua inglesa.

- acesso <http://radio.garden/> e descubro rádios do mundo todo, procurando, inclusive, ritmos diferentes daqueles que estou acostumado a ouvir.

E há outras atividades, mais esporádicas:

- fazer compras, para nós de casa, e para meu sogro e minha sogra que moram próximos a nós.

- jogar “Stop” pelo Whatsapp, via chamada de vídeo, com minha mãe, minha tia e minha irmã. É muito bom ver as pessoas. E rir, em família, é melhor ainda! Alimenta!

- assistir o ex-professor de História da Escola de Aplicação, José Cássio, dando aulas sobre a história de São Paulo, por exemplo, em <https://www.youtube.com/watch?v=JgDSqrE4LXU&t=590s>.

- jogar Atari, com o teclado do computador mesmo!... Bons tempos de *videogame* em <http://www.atari2600.com.br/>

- assistir jogo de Vôlei e Tênis, bem como corridas de Fórmula 1, que marcaram história, no YouTube.

No mais, é cuidar daqueles que estão diretamente próximos a nós, no dia-a-dia, e que dependem diretamente de nossos préstimos, mas, também, de nossa paciência e compreensão! Sim, tudo muito bonito de se dizer, mas que precisa funcionar na prática!

Além de torcermos para que tenhamos saúde e forças!

Infelizmente, são muitas as pessoas que não estão em condições favoráveis de saúde. Quero finalizar citando um texto, com a devida autorização da autora. É da minha amiga Beatriz Cortese, ex-orientadora pedagógica da Escola de Aplicação. Ela está em isolamento em um cômodo da casa, por conta de sintomas próximos aos da Covid-19, e por morar com pessoas em situação de risco.

Que as dicas que ela traz ajudem especialmente aqueles e aquelas que se encontram em um isolamento ainda mais severo!

Uma dúzia de coisinhas essenciais que ajudam (mães de família neuróticas e obsessivas) a viver o confinamento no quarto.

Se estiver com sintomas de Covid (mesmo sem confirmação) e precisar ficar 14 dias isolada no quarto, seguem algumas dicas:

1. Procure apoio profissional assim que aparecem os primeiros sintomas. Se tiver uma amiga querida, que é uma médica muito competente e sabida e igualmente atenciosa e cuidadosa, agradeça muito!

2. Garanta que sua família mantenha-se em casa. Eles são transmissores em potencial.

3. Se for o caso, reze para ter fé e acredite que está funcionando. Lembrar da imagem do Papa rezando para um mundo com medo e confinado, pode ajudar.
4. Informe-se o suficiente para ficar atento aos sintomas e aos cuidados que precisa ter com os outros. Não busque todas as notícias, boatos e histórias!!! TV tragédia é terminantemente proibido. Se fizer isso, automaticamente, o item 3 se anula.
5. Tenha sempre à mão garrafinhas com chás e águas. A sensação de garganta seca é constante.
6. Faça alongamento várias vezes e tome banhos deliciosos (prometa economizar a água do planeta depois).
7. Troque o lençol de vez em quando para ter a sensação de recomeço! Não se apegue ao cheirinho de roupa limpa, o olfato fica bagunçado.
8. Leia livros que a façam levantar a cabeça para sorrir. O mesmo vale para seriados e filmes.
9. Jamais pergunte se a casa está arrumada (às vezes, dá para mostrar certa preocupação com a limpeza). Agradeça muito por ter uma família que, várias vezes por dia, lhe deixa alimentos afetuosos e bem humorados na porta do quarto.
10. Crie adivinhações pelo celular, leia histórias por telefone, peça para colocarem a cadeira no meio do corredor para uma conversa rápida (a vários metros de distância e com máscara). Busque formas de se manter aconchegada à família. Não desperdice nenhum momento!
11. Observe as cores do dia pela janela do quarto. Deixe o melhor ângulo aberto pelo máximo de tempo possível.
12. Aproveite os sons ao redor: pássaros gorjeando; a vizinha tocando piano; risos e gargalhadas vindos da sua casa; o constante assobio do marido, o teclado sendo dedilhado e uma música cantada baixinho (para a mãe não ficar muito orgulhosa); e para finalizar o dia - um bom panelaço!

Felicidades a todos e todas!

Ernani (05/04/2020)