

“CULTIVANDO SAÚDE MENTAL”: A CONSTRUÇÃO DE UM ESPAÇO DE DIÁLOGO EM MEIO A PANDEMIA DE COVID-19

“Cultivating Mental Health”: The Building of a Space for Dialogue in the Pandemic of Covid-19

Alessandra Aniceto Ferreira de Figueirêdo¹

Ueslei Solaterrar da Silva Carneiro²

Artigo encaminhado: 24/11/2020
Aceito para publicação: 14/03/2021

RESUMO: Este trabalho traz o relato de experiência do “Cultivando Saúde Mental”, um espaço de diálogo construído por um grupo de professores de Saúde Mental do curso de Medicina da UFRJ/Macaé. Foram realizados três encontros quinzenais de maio a julho de 2020, através de plataformas virtuais: no primeiro, foi discutido o texto “O espelho” de Machado de Assis e os estudantes produziram um vídeo, em que cantaram a música “Paciência” (Falcão e Lenine). No segundo, o professor e poeta Gerson Dudus recitou o poema “Ainda assim eu me levanto (Still I rise)” de Maya Angelou, discutido pelo grupo, além disso, um estudante de medicina indicou, tocou e cantou a música “O mundo” (Pedro Sergio Passarell). No terceiro, após discussão coletiva, chegamos à indicação da música “Primavera nos Dentes” (João Ricardo e João Apolinário), que foi ouvida pelo grupo, bem como contamos com a presença do poeta Marcelo Atahualpa, que indicou o poema de sua autoria para leitura e debate – “Sobre o Vivente”. A partir desses encontros, foi possível construir um espaço coletivo, dialógico, em que as pessoas puderam cuidar de si, falando, ouvindo, cantando, recitando, lendo poemas e narrativas que lhes davam prazer, as quais produziram sentido em um momento em que muitos se sentiam isolados, assustados, tristes, ansiosos, temerosos em virtude do medo da morte, da perda de parentes, do futuro, com receio de que permanecêssemos por um longo tempo presos às telas de computadores, celulares e *tablets*, escondidos atrás de máscaras e paredes que nos separavam uns dos outros.

Palavras-chave: Saúde Mental. Plataformas Virtuais. Diálogo. Pandemia COVID-19.

¹Doutora em Saúde Coletiva pelo Instituto de Medicina Social IMS-UERJ. Professora do curso de Medicina da Universidade Federal do Rio de Janeiro, Campus Macaé-RJ. E-mail: alessandra_aniceto@yahoo.com.br

²Mestre e doutorando em Saúde Coletiva pelo Instituto de Medicina Social IMS-UERJ. Psicólogo. E-mail: uesleisolaterrar.17@gmail.com

ABSTRACT: This work brings the experience report of “Cultivando Saúde Mental”, a space for dialogue built by a group of Mental Health professors from the UFRJ / Macaé Medicine course. Three biweekly meetings were held from May to July 2020, through virtual platforms: in the first, the text “The mirror”, by Machado de Assis, was discussed and the students produced a video, in which they sang the song “Paciência (Falcão and Lenine)”. In the second, the teacher and poet Gerson Dudus recited the poem, "Still I rise (Still I Rise)" by Maya Angelou, discussed by the group, also, a medical student indicated, played, and sang the song "The world (Pedro Sergio Passarell)." In the third, after collective discussion, we got to the selection of the song "Primavera nos Dentes (João Ricardo and João Apolinário)", which was heard by the group, as well as the presence of the poet Marcelo Atahualpa, who indicated the poem of his authorship for reading and debate - “About the Living.” From these meetings, it was possible to build a collective, dialogical space, in which people could take care of themselves, speaking, listening, singing, reciting, reading poems and narratives that gave them pleasure, which made sense at a time when many felt isolated, frightened, sad, anxious, fearful because of the fear of death, the loss of relatives, the future, for fear that we would remain trapped for a long time of computers, cell phones and tablets, hidden behind masks and walls that separated us from each other.

Keywords: Mental health. Virtual Platforms. Dialogue. COVID-19 pandemic.

1 INTRODUÇÃO

Após decretada a suspensão das aulas presenciais nos *camp*³ da UFRJ, bem como com o aumento do número de casos de COVID-19⁴ confirmados no estado do Rio de Janeiro, um grupo de professores de Saúde Mental do curso de Medicina da UFRJ/Macaé⁵ passou a entrar em contato com estudantes do curso, com o objetivo de saber como estes estavam em meio à tensão e à ansiedade geradas pelas notícias mundiais e locais acerca da pandemia. As falas individualizadas foram acolhidas pelos professores do referido curso, até que foi percebida a necessidade de coletivizá-las.

Assim, com o objetivo de realizar ações de comunicação coletiva à distância com esses estudantes, visando manter vínculo e apoio a eles, ainda no

³ A UFRJ possui quatro *campi*: Cidade Universitária, localizado na Ilha do Fundão (razão pela qual é comumente chamado apenas de Fundão); Praia Vermelha, situado no bairro da Urca; Macaé, que fica acerca de 185 km da capital; além do Complexo Avançado de Xerém, em Duque Caxias (UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO, 2020).

⁴ Uma doença sistêmica, causada pelo Novo Coronavírus, SARS-Cov 2, que provoca uma síndrome respiratória aguda, além de problemas gastrointestinais, renais, circulatórios, cutâneos, dentre outros, que, em comorbidade com doenças autoimunes, podem evoluir para casos graves ou até a morte (OPAS/OMS, 2020).

⁵ Além dos autores deste texto, faziam parte desta ação os docentes: Aline Vilhena Lisboa, Gustavo Dantas, Júlio César Silveira Gomes Pinto e Mariana Nogueira Rangel Pande.

mês de março de 2020, foram iniciados os primeiros "Encontros on-line: saúde mental em tempos de pandemia", moderados pelos professores. Esses encontros estavam sendo realizados às quartas-feiras, às 10:00 horas da manhã, através de uma plataforma on-line gratuita para reuniões em grupo, com recursos de áudio e vídeo. Nesses encontros, discutíamos temas em saúde mental relacionados à COVID-19 com estudantes do referido curso, bem como pensávamos sobre as consequências dessa pandemia para a vida desse grupo.

Todavia, observamos que, semana a semana, a quantidade de pessoas que frequentavam esses encontros ia reduzindo e o tema do cotidiano da pandemia se esvaziava. Então, nos questionamos: era o tema que tinha se desgastado? Ou era a forma como os professores estavam conduzindo os encontros que não favorecia a permanência das pessoas nesse espaço? Deveríamos ampliar os encontros deste grupo para os outros cursos do *campus* (enfermagem, farmácia, nutrição, as engenharias e as licenciaturas)? Seria importante descentralizar a atividade?

A resposta para esses questionamentos veio de uma proposta da Comissão de Saúde Mental do *Campus*⁶ para o cuidado à saúde de docentes, discentes e técnicos da instituição. A professora e psiquiatra Mônica Andrade, que compõe a referida comissão, propôs a construção de um espaço de cuidado pela via da arte, sugerindo um novo projeto, que foi nomeado pela mesma de: "Cultivando Saúde Mental". A proposta era construir um espaço em que as pessoas pudessem falar sobre si, mas também apresentassem músicas, poemas, indicação de filmes e séries, textos autorais, dentre outras ações artísticas e culturais que pudessem contribuir, como um "sopro de vida" para o cuidado das pessoas, em um período em que estas se encontravam em distanciamento físico.

Dessa forma, foi construída em maio de 2020 a proposta do "Cultivando Saúde Mental"⁷, um espaço em que os membros dessa instituição, mas também

⁶ A Comissão de Saúde Mental do *Campus* da UFRJ/Macaé foi criada em 2017, após o primeiro suicídio de um estudante da referida instituição. De modo geral, inclui membros docentes de todos os cursos da UFRJ/Macaé, técnicos da assistência estudantil e discentes; está voltada à criação de políticas para melhoria do ambiente universitário, ao levantamento de demandas em saúde mental do *Campus* e ao cuidado em saúde mental para comunidade acadêmica.

⁷ A partir de então, o "Cultivando Saúde Mental" passou a fazer parte do Grupo de Trabalho Multidisciplinar da UFRJ em Macaé para Enfrentamento da COVID-19, apelidado de "GT COVID-19 UFRJ MACAÉ", o qual foi criado no mês de abril de 2020 e desenvolveu duas frentes de cooperação: uma interna à UFRJ, com uma parceria entre as unidades acadêmicas do Campus Prof. Aloísio Teixeira (Campus UFRJ Macaé) e o Núcleo em Ecologia e Desenvolvimento Sócio-Ambiental (NUPEM); a outra frente relacionada à

artistas (escritores, cantores, dentre outros) de Macaé-RJ, poderiam participar do diálogo e cuidado em plataformas virtuais, mesmo diante do distanciamento físico, desenvolvido em decorrência da pandemia de COVID-19. O diferencial é que agora o espaço seria voltado não apenas para a toda a comunidade da UFRJ, mas também para a comunidade externa a ela. Então, foi construído um *folder* para o grupo e uma nova divulgação desse espaço; uma pasta em um drive de e-mail foi compartilhada entre seus membros, contendo sugestões de materiais para leitura, músicas, filmes, desenhos, dentre outros. A sala virtual dos encontros anteriores foi mantida e seu *link* de acesso foi divulgado através do aplicativo Whatsapp®, bem como por meio de páginas oficiais da UFRJ/Macaé; os encontros passaram a ser realizados quinzenalmente, às 10:00 da manhã, na quarta-feira.

Foram realizados três encontros, desenvolvidos quinzenalmente até o final de julho de 2020. Esses encontros, que tinham duração aproximada de duas horas, serão relatados a seguir, sendo descritos os materiais utilizados nos mesmos, bem como as discussões oriundas das atividades feitas.

2 PRIMEIRO ENCONTRO: DO “ESPELHO” À “PACIÊNCIA”

Uma das atividades desenvolvidas neste espaço on-line ocorreu em 27 de maio de 2020, onde foi discutido o texto “O espelho” de Machado de Assis (1994) e os estudantes Caroline Mignha e Lucas Torres do curso de Medicina da UFRJ/Macaé produziram um vídeo, em que cantaram a música “Paciência”, dos compositores Carlos Eduardo Carneiro de Albuquerque Falcão e Oswaldo Lenine Macedo Pimentel (Lenine), lançada em 1999.

O texto de Machado de Assis (1994) conta a história de Jacobina, um homem de 45 anos, de origem humilde, que conseguiu mudar de vida em função da nomeação para um posto militar. Certo dia, estava com mais quatro amigos em uma casa debatendo sobre a alma, o universo e outros assuntos, e seus amigos insistiram para que se posicionasse, Jacobina passa a contar um episódio de sua vida para defender a teoria de que cada pessoa possui duas almas: uma exterior e outra interior. A alma exterior representa como somos percebidos pelos outros, a alma interior diz da forma como nos apresentamos.

cooperação com os municípios do Norte Fluminense e a com a Baixada Litorânea para o enfrentamento da COVID-19 (UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO-MACAÉ, 2020).

O que pode ser comparado aos conceitos de identidade virtual e real, utilizados por Goffman (1975) na obra “Estigma: notas sobre a manipulação da identidade deteriorada”. Goffman faz uma discussão sobre como o Estigma é estabelecido a partir das relações sociais, através das quais as pessoas que não se enquadram em determinados atributos e características são tidas como estranhas, e a elas são atribuídas identidades virtuais, diferentemente de sua identidade real. Essas pessoas tendem a ser excluídas, inferiorizadas, passando a não pertencer a um determinado grupo, socialmente aceito. Assim, tomamos como referência os conceitos de identidade real e virtual comparando-os aos termos utilizados pelo personagem Jacobina, no conto de Machado de Assis (1994), para o qual a alma interior, que poderia corresponder ao conceito de identidade real, é caracterizada pelo conjunto de atributos que uma pessoa apresenta; já a alma exterior, relacionada à identidade virtual, seriam os atributos, a partir dos quais as outras pessoas lidam com um sujeito.

A discussão do grupo, então, voltou-se para esta relação e como temos vivido a pandemia da COVID-19, com seus desafios, em meio a solidão, muitas vezes, advinda do contato físico que não podíamos ter entre nós, em função da necessidade do distanciamento que a pandemia nos exigia. As falas passam a se direcionar para ações que estávamos realizando no cotidiano, mas também discorreremos sobre a necessidade constante da sociedade atual de valorização social e de auto exposição através de mídias sociais (*Instagram, Facebook, YouTube*), por meio de curtidas e compartilhamentos de fotos e vídeos, que nos levam a expor “o melhor de nós”, ou será aquilo que queremos que outro veja sobre nós?

Além disso, o vídeo gravado pelos estudantes Caroline Mignha e Lucas Torres, visto pelo grupo, nos fez repensar o “corre, corre” diário que nossa vida tem se tornado, as demandas que temos nos imposto todos os dias através do trabalho, de afazeres domésticos, o pouco tempo que temos dispensado para parar, contemplar as pessoas que amamos, nossa vida, as vidas a nossa volta e para repensar que é preciso ter paciência para sentir nossos dias, de forma a respeitar quem somos e quem podemos ser, mesmo mediante as demandas sociais e econômicas de produção sem cessar, características do modelo neoliberal e do sistema capitalista que vivemos. Mas, acima de tudo, ter paciência para esperar por nós mesmos e pelo outro. Esse período isolado (que

algumas pessoas tiveram o privilégio de viver) nos trouxe essa possibilidade de repensar como temos lidado com nosso tempo, conosco e com as pessoas e demais seres vivos que nos cercam.

3 SEGUNDO ENCONTRO: DE MAYA ANGELOU A CAETANO E GIL

Para o segundo encontro, realizado em 10 de junho de 2020, contamos com a presença do professor e poeta macaense Gerson Dudus, que indicou o poema "Ainda assim eu me levanto (*Still I rise*)" de Maya Angelou, publicado pela primeira vez em 1978, e da participação do estudante de medicina da UFRJ/Macaé Peri Bucken Gobbi, o qual indicou, tocou e cantou a música "O mundo", composição de Pedro Sergio Passarell com interpretação da banda Capital Inicial, em 1998.

Gerson iniciou o encontro declamando o poema/protesto da Maya Angelou, mulher negra estadunidense que, junto com nomes como Martin Luther King e Malcolm X, dedicou uma vida ao ativismo e militância em prol dos direitos civis do povo negro. Maya sempre se utilizou da arte (poesia, teatro, cinema, dança, etc.) como instrumento de luta e protesto contra a violência e o racismo estruturais.

O poema, entoado na voz do poeta Gerson Dudus neste encontro, traz a seguinte mensagem:

Ainda assim eu me levanto

Você pode me riscar da história com mentiras lançadas ao ar. Pode me jogar contra o chão de terra, mas ainda assim, como a poeira, eu vou me levantar. Minha presença o incomoda? Por que me brilho o intimida? Porque eu caminho como quem possui riquezas dignas do grego Midas. Como a lua e como o sol no céu. Como a certeza da onda no mar. Como a esperança emergindo na desgraça. Assim eu vou me levantar. Você não queria me ver quebrada? Cabeça curvada e olhos para o chão? Ombros caídos como as lágrimas, minh'alma enfraquecida pela solidão? Meu orgulho o ofende? Tenho certeza que sim. Porque eu rio como quem possui ouros escondidos em mim. Pode me atirar palavras afiadas. Dilacerar-me com seu olhar. Você pode me matar em nome do ódio. Mas, ainda assim, como o ar, eu vou me levantar. Minha sensualidade incomoda? Será que você se pergunta porquê eu danço como se tivesse um diamante onde as coxas se juntam? Da favela, da humilhação imposta pela cor eu me levanto de um passado enraizado na dor. Eu me levanto. Sou um oceano negro, profundo na fé, crescendo e expandindo-se como a maré. Deixando para trás noites de terror e atrocidade. Eu me levanto em direção a um novo dia de intensa

clareza. Eu me levanto trazendo comigo o dom de meus antepassados. Eu carrego o sonho e a esperança do homem escravizado. E assim, eu me levanto. Eu me levanto. Eu me levanto. (ANGELOU, 2014).

A densidade e a importância das palavras do poema foram sentidas pelas pessoas presentes de diversas formas, mas pode-se dividir o encontro em dois tempos: 1) o tempo de constatar as violências estruturais que nos marcam enquanto corpo individual e coletivo e 2) o tempo de apostar nos movimentos de resistência e empoderamento necessários como caminho para a construção de novas possibilidades de existir.

Acerca do primeiro tempo, a sensação era a de que o encontro funcionou como uma oportunidade de colocar em palavras, sentimentos, afetos, os atravessamentos que vinham sendo experienciados nos últimos dias e semanas por meio do corpo e do ato, sem muita possibilidade de mediação pelas palavras.

Para resgatar uma constatação que foi discutida neste encontro, temos a afirmação de que: “não estamos no mesmo barco”. Mais do que isso, discutimos que, com a chegada da pandemia, essa certeza talvez tenha se amplificado para o mundo. A certeza de que: “não vivemos a mesma pandemia”. Ou seja, se não dispomos dos mesmos recursos e condições materiais e subjetivas para enfrentar um tempo pandêmico com as proporções que estamos vivendo, não podemos afirmar que vivemos a mesma pandemia. Logo, precisamos sempre retomar a perguntar: de qual pandemia estamos falando? Qual a pandemia possível de ser vivida para cada um (a), a partir de suas idiosincrasias e contexto sócio-histórico?

A reflexão sobre “não estarmos no mesmo barco” com relação às várias experiências da pandemia, a partir do lugar e recursos que cada um dispõe ou não para enfrenta-la, levou o grupo a refletir sobre o nosso passado colonial, como modo de contextualizar as violências estruturais que nos atravessam.

Ou seja, enquanto alguns vieram para o território que hoje conhecemos como sendo o Brasil em navios luxuosos e por escolha própria⁸, o povo negro foi sequestrado do continente africano, escravizado e trazido para cá por meio de

⁸ Fazemos referência ao período da colonização do Brasil por Portugal e outros países europeus, bem como a chegada dos colonizadores nas terras a serem exploradas, para maiores informações ver: MENDES, Claudinei Magno Magre. A questão da colonização do Brasil: historiografia e documentos. *Imagens da Educação*, v. 2, n. 2, p. 1-13, 2012.

navios negreiros⁹. Fomos o último país das Américas a abolir a escravidão formal, dos nossos 520 anos de história, enquanto povo e enquanto nação, em torno de 388 anos escravizamos pessoas pretas neste país, apenas por serem pretas (RIBEIRO, 2019; SOLATERRAR, 2020; SILVA, 2020). São 132 anos vivendo fora desse regime formal de escravidão. Como ignorar essa marca de nossa história enquanto corpo coletivo e achar que ela não trará influências sobre nosso processo de subjetivação?

Como exemplo triste de uma história de violência e desigualdade, que segue se repetindo por outras vias e arranjos, lembramos com muita dor, pesar e angústia da Dona Cleonice Gonçalves, a mulher negra de 63 anos que morava em Miguel Pereira; a 120 km do seu local de trabalho, como empregada doméstica no Leblon e foi o primeiro caso de morte por COVID-19, notificado no estado do Rio de Janeiro. Lembramos também do menino preto Miguel, que morreu após cair de um prédio de luxo em Pernambuco, e do menino preto João Pedro, que foi morto no complexo do Salgueiro em São Gonçalo-RJ.

Quem tem direito à vida? Quem tem direito à respiração ou a um respirador em tempos de coronavírus? Essas foram questões que ecoaram neste encontro. Mas, se tem algo que um encontro como esse propicia é a oportunidade de sentir, digerir e elaborar dores e experiências ruins pela via da coletividade e foi isso que aconteceu. Não falamos apenas de dor, falamos sobretudo sobre a capacidade de mover-nos além da dor, como diria Bell Hooks (2006).

Esse foi o tom do segundo tempo deste encontro que contou com a apreciação da música “O mundo” trazida na voz e interpretação do estudante Peri Gobbi, o qual nos lembrou que:

(...) Vão falar que você não é nada. Vão falar que você não tem casa. Vão falar que você não merece, que anda bebendo e está perdido. E não importa o que você dissesse. “Cê” seria desmentido. Vão falar que você usa drogas e diz coisas sem sentido. Se eu for ligar para o que é que vão falar, não faço nada (PASSAREL, 1998).

⁹ De acordo com Ribeiro (2019, p. 3): “Em toda América, o Brasil era o país que mais tinha escravizados. O site *Slave Voyage* (2013) calcula que, entre os anos de 1501 e 1876, tenham desembarcados nos portos brasileiros cerca de 5.850.000 africanos escravizados. Portugal foi o país que mais contribuiu para o deslocamento forçado de africanos durante esse período”.

A música somou ao poema no sentido de reafirmar a necessidade e possibilidade de se afastar das correntes, concretas ou simbólicas, que seguem sendo impostas e impedindo que algumas pessoas tenham a oportunidade de seguir vivendo, de seguir respirando, de seguir sendo quem são.

O mais interessante foi poder refletir e pensar sobre um tema tão necessário, quanto difícil, de forma coletiva, por meio de uma responsabilidade compartilhada e que pode ser exercida através da micropolítica dos movimentos cotidianos, juntamente com as mudanças macropolíticas e estruturais que também se fazem necessárias.

Por tudo isso, foi um encontro onde se pautou, a todo o tempo, um tema tão silenciado na saúde mental que é a produção do sofrimento a partir dos marcadores sociais da diferença: raça, classe, gênero, sexualidade e território, por exemplo. Mesmo sem planejar ou pré-agendar um debate sobre esses temas, pudemos conversar e refletir sobre o quanto as experiências de sofrimento, que nos atravessam e nos afetam de modo desigual, a partir dos nossos lugares e corpos, não dizem apenas sobre nossa constituição biológica e orgânica, mas trazem consigo as marcas, diferenças e desigualdades que nos constituem enquanto pessoas.

Neste dia, finalizamos o encontro com a certeza de que é pela via da coletividade, da força e potência dos encontros e construções coletivas que poderemos seguir nos levantando e caminhando, apesar de toda e qualquer forma de opressão e restrição da vida. Neste dia, o tempo do encontro, que durou cerca de duas horas e meia, acabou. Mas, ainda há tempo. Ainda há muito por fazer. Logo, sigamos de mãos dadas, pois; como nos ensinaram Caetano Veloso e Gilberto Gil, na música Divino Maravilhoso, de 1968: “é preciso estar atento e forte, não temos tempo de temer a morte”.

4 TERCEIRO ENCONTRO: UMA CORAGEM CONSTRUÍDA A MUITAS MÃOS!

O terceiro encontro, desenvolvido em 08 de julho de 2020, foi organizado e pensado de forma coletiva pelos docentes da saúde mental do curso de medicina da UFRJ/Macaé. Após discussão coletiva, chegamos na indicação da música "Primavera nos Dentes", composta por João Ricardo e João Apolinário e interpretada pelo grupo Secos e Molhados em 1973, bem como com a presença

do poeta Marcelo Atahualpa, que indicou um texto de sua autoria chamado “Sobre o Vivente” (2017).

Como a aposta desse espaço era também o fortalecimento dos vínculos e redes de afeto, apesar da necessidade de mantermos o distanciamento físico, chegamos à indicação do nome de Marcelo Atahualpa por intermédio do professor, psiquiatra e participantes dos encontros Júlio Silveira, que conhecia Marcelo de alguns espaços de sarau, arte e cultura na cidade de Macaé-RJ, antes da pandemia.

Marcelo Atahualpa é poeta, ator, professor, diretor e dramaturgo, além disso, é idealizador e produtor do Encontro Poético Musical “Energia, Energia”, que acontece em um boteco em Macaé-RJ. Para o encontro, Marcelo indicou o poema “Sobre o vivente” que foi escrito por ele no dia 09 de junho de 2017 e publicado nas redes sociais. Este poema traz o seguinte trecho:

SOBRE O VIVENTE

Intermitentes: Fantasias indecentes. Utopias inconstantes. Fantasmas inconsistentes. Velharia dos infantes. Unísono e constante: Ruído rude dos medíocres. Trancos e barrancos vividos em apinhados coletivos. O mal se impõe com tanta inexpressividade que até cola. E fica. Fita só: Os medíocres sobem ao topo das hierarquias porque são leves (mas não livres). Qualquer coisa que tenha substância pesa mais. Decanta. Vai pro fundo. E eu... brinco num mergulho... suave e denso... Tenso desço, me repenso, me refaço... e então ressurjo. A alma mais lavada. Os olhos ainda mais sujos. Tenho a lente de aumento dos poetas marujos das tormentas. Tenho a flor que da pele brota sem que eu faça força para tanto... Tenho os dias em que produzo pérolas enquanto tantos acham que só me espanto. Sou da linhagem sem nome dos desabusados, dos desalinhados, dos malditos. Espécie que de tanto não morrer, se fortalece. Sobrevive... no último ato.... ao fim de todos os conflitos (ATAHUALPA, 2017)¹⁰.

Escutar e sentir o poema declamado por seu autor, mesmo que por meio da mediação das telas e tecnologias de informação, permitiu entrarmos em contato com a sua visceralidade e densidade, ficando nítido o quanto as pessoas presentes foram afetadas de modos e formas diferentes.

A partir do trecho do poema: “(..) Os medíocres sobem ao topo das hierarquias porque são leves (mas não livres). Qualquer coisa que tenha substância pesa mais. Decanta. Vai pro fundo (...)”, iniciou-se uma discussão

¹⁰ ATAQUALPA, Marcelo. Sobre o vivente. Macaé, 2017, publicação feita no facebook do autor.

acerca da naturalização da ideia de leveza e peso, bem como da relatividade de tais noções. A obra acionada para trazer mais elementos para pensarmos sobre este trecho foi o livro do escritor Milan Kundera chamado “A insustentável leveza do ser” (1985).

Na primeira parte do livro, o autor nos convida a refletir sobre a relatividade da leveza como valor a ser alcançado, a partir da perspectiva de que a leveza, se em excesso e como única meta a ser atingida, falta substância, matéria e conteúdo. Logo, o peso se faz necessário como elemento para ser possível dar lugar à densidade e complexidade de nossas histórias, com suas dores e glórias.

A partir de tal discussão, se pautou o tema da bionecropolítica¹¹ ou da política que decide quais vidas valem a pena seguir vivendo e por quais corpos e histórias devemos nos comover e chorar pela perda. Nessa direção, “os medíocres”, nomeados pelo poeta acima, seguem ocupando lugares de poder e decisão sobre a vida e, sobretudo, sobre a morte das pessoas.

Não se pode deixar de lado que essa discussão aconteceu em um momento de uma pandemia, na qual o Brasil ocupava a segunda posição em número total de mortes entre os países do mundo, ficando atrás apenas dos EUA¹², sendo um dos países com a pior resposta para a pandemia de COVID-19. Soma-se a isso, o contexto de minimização dos efeitos do coronavírus, por meio de uma disputa de narrativas e de realidades que custou a vida de milhares de pessoas.

Mas, não custa lembrar, que como tem mostrado os últimos dados, não se trata da morte de uma pessoa universal, sem marcas ou características, mas sim de pessoas com características socioeconômicas e sociodemográficas bem específicas: pessoas negras, pobres e homens, em sua maioria¹³.

A discussão sobre bionecropolítica, ainda que não nomeada exatamente desta forma na ocasião do encontro, nos levou a uma discussão anterior acerca

¹¹ Para uma discussão mais aprofundada sobre o conceito ver: LIMA, Fátima. Bio-necropolítica: diálogos entre Michel Foucault e Achille Mbembe. *Arq. bras. psicol.*, v. 70, n. spe, p. 20-33, 2018. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672018000400003&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 10 out. 2020.

¹² Até o dia 04 de junho de 2020, 6.416.828 casos de COVID-19 foram confirmados no mundo, tendo 382.867 mortes. Especificamente no Brasil, na mesma data, foram confirmados 555.383 casos e 31.199 mortes, sendo o segundo país das Américas com o maior número de casos e mortes, atrás apenas dos Estados Unidos, com 1.823.220 casos e 106.051 mortes por COVID-19 (OPAS/OMS, 2020).

¹³ Para maiores informações, acessar: <https://epoca.globo.com/sociedade/dados-do-sus-revelam-vitima-padrao-de-covid-19-no-brasil-homem-pobre-negro-24513414>.

da própria noção do termo política. Uma das professoras presentes resgatou a definição do termo: como “algo relacionado a grupos sociais que integram a Pólis” (AURÉLIO, 2001). Outra professora se soma à discussão, lembrando que a noção de política deriva do princípio Aristotélico que a entende como “ato do bem comum, ação para o comum”. A mesma chama atenção para o movimento equivocado e perverso de inversão de tais valores, provocado pelo sistema socioeconômico em voga no mundo, que nos faz ter como valor e meta, ao invés do caminho da política do bem comum, a política do bem privado, individual.

“(...) Espécie que de tanto não morrer, se fortalece (...)” outro trecho do poema trazido por Marcelo, que sintetiza bem os caminhos para onde a discussão foi tomando neste encontro, que contou com a participação de alguns técnicos e trabalhadores do *campus* UFRJ/Macaé, não apenas professores e estudantes.

Tal frase sintetiza a discussão acerca dos movimentos de contracorrente que tem levado muitas pessoas a seguir sobrevivendo e resistindo, ao invés de apenas vivendo. A filósofa, economista e ativista Rosa Luxemburgo foi trazida ao nosso encontro para destacar sobre a importância vital do movimento e do dever para seguirmos vivendo. Em suas palavras: “Quem não se movimenta não sente as correntes que o prendem”.

Nos diálogos, também foi trazido o significado da palavra Sobreviver: “resistir ao efeito de; continuar a existir depois de (algo)” (AURÉLIO, 2001), por meio dessa definição breve sobre a sobrevivência, entendemos que a mesma presume um ato constante de resistir e reagir a algo que potencialmente pode levar ao fim da vida, que pode levar alguém a morte. Por isso, a discussão avança no sentido de não nos resumirmos a sobrevivência, afinal: quem suporta uma vida inteira de luta e resistência compulsórias como condição para seguir vivo?

Algumas pessoas presentes no encontro atentaram para o fato de que o tema da morte deve nos fazer lembrar e olhar para a vida. Nesse momento, uma das professoras concordou e escreveu que “no período após a peste, artistas europeus pintavam em seus quadros figuras que lembravam caveiras em suas obras, para lembrar da existência da morte para que se veja a vida”. Dito isso, chamar atenção para os dados alarmantes acerca das mortes evitáveis de

peças por COVID-19 no Brasil, por exemplo, deve ser uma oportunidade de reafirmarmos para o valor da vida, seja ela qual for.

Portanto, o encontro se mostrou como mais uma oportunidade de, coletivamente, encararmos questões tidas como difíceis, duras, cruas, enfim, pesadas, ou seja, tivemos a oportunidade de, em grupo, encararmos, face a face, os pesos que fazem parte de nossas vidas, ou de nossos cotidianos. Assim, se fez necessário entrarmos em contato com o peso e a densidade da vida, sob o risco de seguirmos ignorando a realidade e várias violências que nos cercam, fazendo de conta que vivemos numa bolha perfeita, colorida e indestrutível.

Entretanto, para fazermos este movimento é preciso consciência e é preciso coragem. Não a coragem entendida como valor de uma reponsabilidade individual e inumana, por ser quase heroica, mas uma coragem construída a muitas mãos. Essa foi a sensação que ficou deste encontro. Um encontro que, mais do que uma atividade acadêmica, dentre tantas outras que estávamos tendo neste tempo pandêmico, se mostrou como uma oportunidade singular de ocupar o tempo e o espaço da universidade com construção de sentido, de cuidado, enfim, de saúde mental.

Por fim, ouvimos a música "Primavera nos Dentes", composta por João Ricardo e João Apolinário, que deu o tom, a melodia e o compasso das discussões. Uma música que tem mais melodia instrumental do que letra escrita, a qual nos convidou a rever nossa relação com a linguagem e os possíveis e renovados modos de expressão de si. Um compasso e uma melodia que pede calma, pede tempo de apreciar, pede, enfim, tempo de viver para si, para que seja possível seguir, segurando, coletivamente, entre os dentes as primaveras.

5 CONSIDERAÇÕES SOBRE A EXPERIÊNCIA VIVIDA

Com o advento do Período Letivo Especial (PLE), desenvolvido a partir de agosto de 2020, as atividades do "Cultivando Saúde Mental" tiveram de ser encerradas, contudo, observamos que através dos "Encontros on-line: saúde mental em tempos de pandemia" e, posteriormente, com a re-construção desse espaço virtual, por meio do "Cultivando Saúde Mental", foi possível estabelecer um espaço coletivo, dialógico, em que as pessoas puderam cuidar de si, falando, ouvindo, cantando, recitando, lendo poemas e narrativas que lhes davam prazer, as quais produziram sentido em um momento em que muitos se sentiam

isolados, assustados, tristes, ansiosos, temerosos em virtude do medo da morte, da perda de parentes, do futuro, com receio de que permanecêssemos por um longo tempo presos às telas de computadores, celulares e *tablets*, escondidos atrás de máscaras e paredes que nos separavam uns dos outros.

Esse espaço potente foi articulado no momento em que a distância física permanecia, mas o cuidado consigo e com o outro, bem como o laço afetivo, se fortaleciam, mesmo que virtualmente. Esses encontros nos mostraram uma oportunidade ímpar de criarmos espaços dentro da universidade para cuidar da saúde mental e do bem-estar dos docentes, discentes e técnicos que a atravessam e a habitam.

REFERÊNCIAS

ANGELOU, Maya. **Ainda assim me levanto**. Tr. Francesca Angiolillo. Folha de São

Paulo, 28 de maio de 2014. Disponível em: <<http://www1.folha.uol.com.br/ilustrada/2014/05/1461284-leia-traducao-do-poema-still-i-rise-de-mayaangelou.shtml>>. Acesso em 14 de junho de 2020.

ASSIS, Machado de. **O Espelho**. In: *Obra Completa*. Rio de Janeiro: Nova Aguilar 1994. v. II.

AURÉLIO. In: FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Miniaurélio Século XXI Escolar**: o minidicionário da língua portuguesa. 4. ed. rev. ampliada. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2001. 790 p.

GOFFMAN, Erving. **Estigma**: notas sobre a manipulação da identidade deteriorada. Trad. Márcia Bandeira de Mello Leite Nunes. Rio de Janeiro: LTC; 1975.

HOOKS, Bell. **Love as the practice of freedom**. In: *Outlaw Culture. Resisting Representations*. Nova Iorque: Routledge, 2006.

KUNDERA, MILAN. **A insustentável leveza do ser**. Tradução de Teresa Bulhões Carvalho da Fonseca. Rio de Janeiro. Nova Fronteira, 1985.

LIMA, FÁTIMA. **Bio-necropolítica**: diálogos entre Michel Foucault e Achille Mbembe. *Arq. bras. psicol.*, v. 70, n. spe, p. 20-33, 2018.

ORGANIZAÇÃO PANAMERICANA DA SAÚDE/ ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OPAS/OMS). **Folha informativa – COVID-19** (*doença causada pelo novo coronavírus*). 2020. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875. Acesso em: 06 jun. 2020.

RIBEIRO, Wallace Cabral. **Cotas raciais e disputas de narrativas: por uma Sociologia das marcas**. Revista África e Africanidades – Ano XII – n. 32, nov. 2019.

SILVA, Ana Paula Procopio da. **Desafios à educação antirracista no serviço social: o racismo estrutural e a formação social e histórica brasileira**. In: MARTINS, Tereza Cristina Santos, SILVA, Nelmires Ferreira da (Orgs.). *Racismo estrutural, institucional e Serviço Social*. São Cristóvão, SE: Editora UFS, 2020. p.161-186.

SOLATERRAR, Ueslei. **Sobre AFRONTar a Casa-Grande e botar a cara no sol: Uma etnografia transviada de formas de gestão do sofrimento**. Dissertação - Mestrado em Saúde Coletiva. Departamento de Ciências Humanas em Saúde. Instituto de Medicina Social. Universidade Estadual do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, 2020.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO (UFRJ). 2020. **Perguntas Frequentes**. Disponível em: <https://ufrj.br/a-ufrj/perguntas-frequentes/>. Acesso em: 06 jun. 2020.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO-MACAÉ. 2020. **GT COVID-19 UFRJ – Macaé propõe um apoio aos municípios da Região**. Disponível em: <https://www.macaee.ufrj.br/index.php/184-artigos-em-destaque/3052-ufrj-macaee-cria-grupo-de-trabalho-para-auxiliar-no-combate-a-covid-19>. Acesso em: 06 jun. 2020.