



**Ana Amélia Maestracci (de vestido cor de vinho) reunida com o marido, os filhos e os pais: a volta da convivência familiar foi o maior legado**

## “Voltei a ser filha morando com meus pais”

Mudar de casa e iniciar uma reforma, em situações normais, já pode ser motivo de dor de cabeça. Em uma crise sanitária, essas preocupações são multiplicadas. Como apresentar, por exemplo, seu apartamento à venda para desconhecidos, sem medo de ser infectado? Para Ana Amélia Maestracci, 42, esse foi um dos primeiros sufocos da pandemia. Apesar do receio, teve a sorte de receber uma boa proposta e mudou-se ainda no início de 2020.

No começo, as notícias sobre a necessidade do isolamento foram marcantes para Ana, que recorda ter cancelado a festa de aniversário de 10 anos do filho com as novas determinações para conter o vírus. Percebeu, com isso, a gravidade da situação, juntamente com as inúmeras dúvidas de como ficaria o dia a dia da família. As crianças passaram para o ensino remoto e o marido entrou para o teletrabalho. Também em home office, a servidora pública federal sentiu uma falta enorme dos encontros presenciais, que ainda hoje são restritos, apesar da maior adequação.

Além disso, em meio a tantas tarefas, dar continuidade aos estudos para um concurso público tornou-se um desafio, visto que demandava muito tempo e energia. Por isso, mesmo não mudando de empre-

go, definiu novos objetivos em relação ao que fazer por um tempo, redigindo artigos jurídicos e iniciando um mestrado.

Outra novidade ocorreu em conjunto com a amiga Gabriela Acioli: a criação de um perfil no Instagram sobre atualizações e conteúdos ligados ao mundo das licitações e dos contratos, chamado Diário de Licitações, que conta com mais de seis mil seguidores.

Com o novo apartamento em reforma, a solução foi passar seis meses na casa dos pais, com os filhos e o marido. E esse foi um dos momentos mais gratificantes em meio a tantas mudanças e desordem. A relação entre avós e netos se fortaleceu, dado que, antes, o contato entre eles era apenas semanal, nos almoços de domingo.

“A hora mais bacana era durante o jantar. Todas as noites, ficávamos reunidos por mais de uma hora na mesa; meu pai contava histórias da sua infância e juventude e nós morríamos de rir. As conversas envolviam todos, inclusive minha irmã mais velha, que também estava morando conosco. Eu me senti filha novamente”, recorda. Com emoção, Ana relembra que os pais desejavam agradá-la a todo momento, mesmo que ela se sentisse mais responsável por cuidar e dar atenção.

## Sua vitória é digna de reconhecimento

Diante de histórias tão vibrantes, é difícil não pensar em como elas se contrastam com o período vivido. Jéssica Cardoso, por exemplo, disse que teve que fazer muita terapia para entender que ela tinha, sim, o direito de crescer, mesmo durante a pandemia.

Essa capacidade de tirar algo positivo de momentos difíceis e aprender, chamada de capacidade de resiliência, depende muito de cada pessoa. A psicóloga Maria Rita Zoéga Soares explica que, antes da pandemia, algumas pessoas já haviam desenvolvido meios de proteção para lidar com as dificuldades da vida.

São mecanismos que nos auxiliam e nos protegem de situações desafiadoras e podem ser tanto emocionais quanto físicos. Quem se propõe a praticar exercícios e se cuidar está desenvolvendo isso. Fazer alguma atividade manual, estabelecer relações, distrair-se, ter práticas espirituais... Tudo isso leva ao autoconhecimento e também funciona como processo de terapia. E vale continuar apostando nessas práticas mesmo agora, passados dois anos, porque terá função lá na frente, diante de outros momentos complicados.

Com incertezas e percebendo que não dava para querer ter controle de tudo, o caminho, para muitos, foi considerar as mudanças necessárias e importantes (e adiadas) de serem feitas. E agora? Que atire a primeira pedra quem não tenha considerado e desconsiderado mudar algo nesses dois anos. E, talvez, tenha feito mesmo, como nossos entrevistados.

“Embora as perdas deixadas pela pandemia tenham deixado muitas marcas, percebemos que as pessoas passaram a valorizar o que realmente importa — o simples, o genuíno, os próprios valores, o aqui e o agora, as próprias relações. Contrastando com o consumismo, com as aparências. É como se, agora, as pessoas estivessem dispostas a fazer escolhas que façam sentido para elas, tanto profissionais quanto ao estilo de vida e às relações que mantém”, analisa a psicóloga.

E em um momento de sofrimento coletivo, como aceitar as próprias conquistas? Maria Rita diz que o olhar não deve ser egoísta. Entenda que a sua conquista é maior do que você mesmo. É preciso pensar em termos globais, não individuais. “É compreender que vivemos em uma aldeia e minhas atitudes refletem na minha vida, mas também na vida do outro, no ambiente, na natureza. O altruísmo, além de auxiliar a vida de outras pessoas, ajuda a nós mesmos, auxilia no próprio enfrentamento de situações de estresse e traz bem-estar”, completa.

O maior ensinamento disso tudo, na opinião da especialista? A valorização da gentileza consigo e com o outro. Se a dificuldade foi coletiva, a vitória merece ser também.