

## TRABALHO DE REDE

Irene Moreira  
Patrícia Pinheiro

A pandemia do Coronavírus chegou e modificou tudo aquilo o que considerávamos normal. Trouxe consigo uma onda de incertezas que avassalou o nosso cotidiano, modificando o nosso presente e tornando o nosso futuro mais imprevisível. Repentinamente tivemos que lidar com algumas frustrações causadas por esta situação. Tudo o que havíamos planejado para esses meses, por exemplo, tomou rumos muito diferentes do que esperávamos.

Como já dizia Sócrates, “Só sei que nada sei”. Essa foi a grande reflexão que o filósofo nos trouxe a cerca do nosso ilusório conhecimento sobre as coisas mas que também se estende à perspectiva das mudanças. Na corrida do dia-a-dia nós esquecemos que somos frequentemente suscetíveis a elas: são as mudanças do nosso corpo, as mudanças climáticas, as mudanças dos nossos planos e entre outras infinitas mudanças que podem acontecer na nossa vida. Por isso, reconhecer a mudança é essencial para lidar com tudo aquilo que ela nos traz. Só assim conseguiremos enxergar a situação por uma nova perspectiva, flexibilizando novos caminhos e, por fim, ressignificando os nossos conhecimentos sobre essa situação, fazendo com que cada mudança tenha uma perspectiva positiva mesmo se for uma mudança repentina ou de surpresa.

O processo de ressignificação depende de cada um de nós e nesse período de pandemia, em especial, acreditamos que todos nós estamos aprendendo a ressignificar pelo menos algum aspecto na vida. Por isso, visando criar uma rede de apoio para essas ressignificações, acreditamos no poder da contribuição, ou seja, que todo mundo tem algo para oferecer, seja com conhecimentos profissionais ou pessoais. Nós, como psicólogos, os fisioterapeutas, os educadores físicos, os nutricionistas, os fonoaudiólogos, os terapeutas ocupacionais, entre outros; o que podemos fazer para contribuir e melhorar a qualidade de vida dos indivíduos durante este período de isolamento?

Sabemos que nem todas as pessoas têm o mesmo acesso às informações que podem trazer diferentes tipos de alívios para esse momento. Seja alívio para uma dor física ou psíquica ou para melhorar hábitos de alimentação ou para fazer algum exercício físico ou até mesmo para ocupar o tempo de forma saudável. O fato é que estar disponível num momento como esse pode fazer a diferença para muita gente. Estamos falando aqui de uma relação que vai além do estritamente profissional. Estamos falando de um olhar mais humanizado e preocupado com o cuidado para/com o outro.

No caso do trabalho com a saúde, um dos parâmetros principais é buscar a qualidade de vida para o indivíduo e para a sociedade. Então, levantamos questionamentos sobre como nós podemos proporcionar um mínimo de qualidade de vida para as pessoas nesse período de isolamento. Uma pergunta essencial é: “como está sendo o feedback em relação ao seu trabalho?”. Além disso, se você é fisioterapeuta, como estão sendo preparados os materiais e os exercícios a serem realizados pelo seu paciente à distância? Se você é educador físico, quais são as dicas para fazer os exercícios corretamente? Como trabalhar com postura para os que estão de home office? Como personalizar os materiais para realizar uma musculação? Se você é nutricionista, como higienizar bem os alimentos? Como armazená-los corretamente e como prepará-los de forma saudável?

Muitos profissionais estão aptos a trabalhar online e alguns optam até mesmo pelo trabalho sem remuneração, visando manter o vínculo com os pacientes e, principalmente, a saúde dos que confiam em seu trabalho. Além disso, oferecer uma parte do seu trabalho para a sociedade é também contribuir para aqueles que não tem o mesmo acesso que os nossos pacientes têm.

A contribuição profissional é de grande importância nesse momento e é nela que esse texto se foca. Mas lembre-se também que, se você preferir, você pode contribuir com alguma habilidade que acredita dominar, como fazer crochê, uma receita especial de família ou até mesmo dicas de como limpar aquele colar que escureceu ao longo dos anos.

Observamos que é possível criar um trabalho de solidariedade e de compartilhamentos de conhecimentos através das redes sociais. Estas se mostram eficazes para levar apoio a muita gente num momento como esse. Ouvi de Benilton Bezerra Jr. que depois dessa pandemia vamos pensar que o acesso à internet deveria ser um direito de todos. Sabemos que é uma utopia, mas com certeza se assim fosse, um número bem maior de pessoas poderia se beneficiar de todo o conhecimento disponível em diversas áreas.

Então, vamos lutar com os meios que temos disponíveis e vamos aprimorar a nossa rede de conhecimentos? Reflita sobre o que você pode divulgar e como pode ajudar seu círculo de amizades. Aos que se preocupam com questões financeiras, os trabalhos serão reconhecidos em algum momento, mas agora a prioridade é outra, o momento agora é de união e de humanidade. Vamos ajudar uns aos outros. Vamos construir uma rede de apoio para passar por tudo isso juntos.

Estamos contando os dias sem saber quantos dias faltam e sem saber como ficaremos depois disso tudo. A única coisa que sabemos é que as nossas vidas mudaram e a forma como lidamos com ela também. Nada será como antes amanhã. Esperamos que seja melhor.