

***"Vim para a França fazer um pós-doc. O confinamento aqui foi duro e com muita fiscalização... Foi um momento de medo, ansiedade e solidão (...) sobretudo um momento de se esforçar para manter a mente sã"***

Vim para a França fazer um pós-doc na Universidade Paris 8. Cheguei duas semanas antes do início do confinamento, que se oficializou em 17 de março e se estendeu até 11 de maio. Ou seja, quando ia iniciar os trabalhos e começar a aproveitar a cidade, me vi obrigada a ficar em (uma nova) casa, sozinha, sem ainda ter nem digerido o meu novo contexto de vida. Não foi fácil. O confinamento aqui foi duro e com muita fiscalização. Os números de novos casos diários de Covid-19 eram enormes e as mortes diárias giravam em torno de 500, o que é muita coisa em qualquer lugar, mas, considerando o número de habitantes do país, era ainda mais assustador.

Foi um momento de medo, ansiedade e solidão. Mas também foi um momento de ler e refletir sobre os acontecimentos – logo dei um jeito de incluir a pandemia no meu projeto de pós-doc. Mas foi sobretudo um momento de se esforçar para manter a mente sã. Nesse sentido, busquei me manter ativa, fazendo exercícios todos os dias; me arrisquei mais na cozinha, procurando receitas novas e comendo bem; mantive contato frequente com família e amigos por meio dos mais variados programas de comunicação virtual; e até tentei estimular minha (debilitada) criatividade artística. Creio que esses foram elementos fundamentais para a manutenção da minha saúde mental e para que eu conseguisse me manter minimamente produtiva e avançasse no meu projeto.

Agora as coisas estão começando a voltar à (nova) normalidade na França, embora ainda não haja previsão para a reabertura das universidades, o que me angustia. É um novo processo de adaptação, pois “desconfinar” também não é automático. Me assusta a nossa capacidade de adaptação!

*Foto: Montagem com elementos representativos do meu confinamento em Paris. A base são as declarações de saída, obrigatórias na França durante o confinamento. Dar vasão a minha criatividade artística foi uma das formas que encontrei para manter a mente sã.*

**Carla Almeida, pesquisadora NEDC/MV/COC, a servidora está em Paris, na França, para Capacitação Profissional**

