

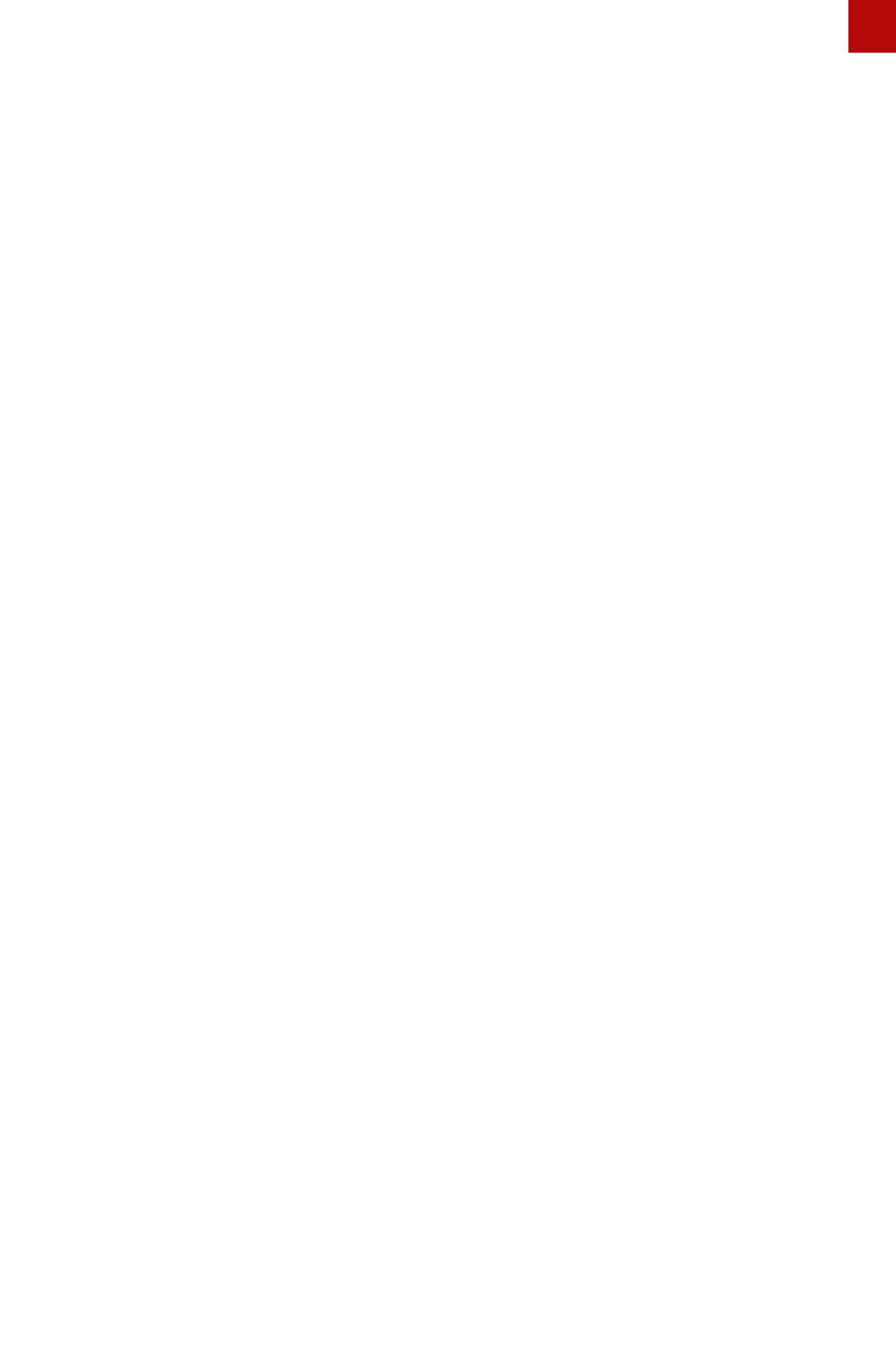
LINO GERALDO RESENDE



A VIDA À ESPERA

Crônicas dos dias de quarentena





LINO GERALDO RESENDE



A VIDA À ESPERA

Crônicas dos dias de quarentena

Vila Velha, ES
2021

A VIDA À ESPERA

Crônicas dos dias de quarentena

Copyright ©Lino Geraldo Resende

Todos os direitos reservados

Proibida a reprodução total ou parcial, através de quaisquer meios, sem autorização do detentor dos direitos autorais.

ISBN: 978-65-89456-04-9

Projeto Gráfico, Capa e Edição

6



DONA CLARA LIVROS

Rua Luzia Grinalda, 550, Sala 204, Centro
Vila Velha, Espírito Santo

www.donaclara.jor.br

Revisão

Solange A. Resende

Vila Velha, ES

Brasil

2021

Para Solange

Companheira de todas as horas,
pelo suporte, pela ajuda e pelo amor.



SUMÁRIO

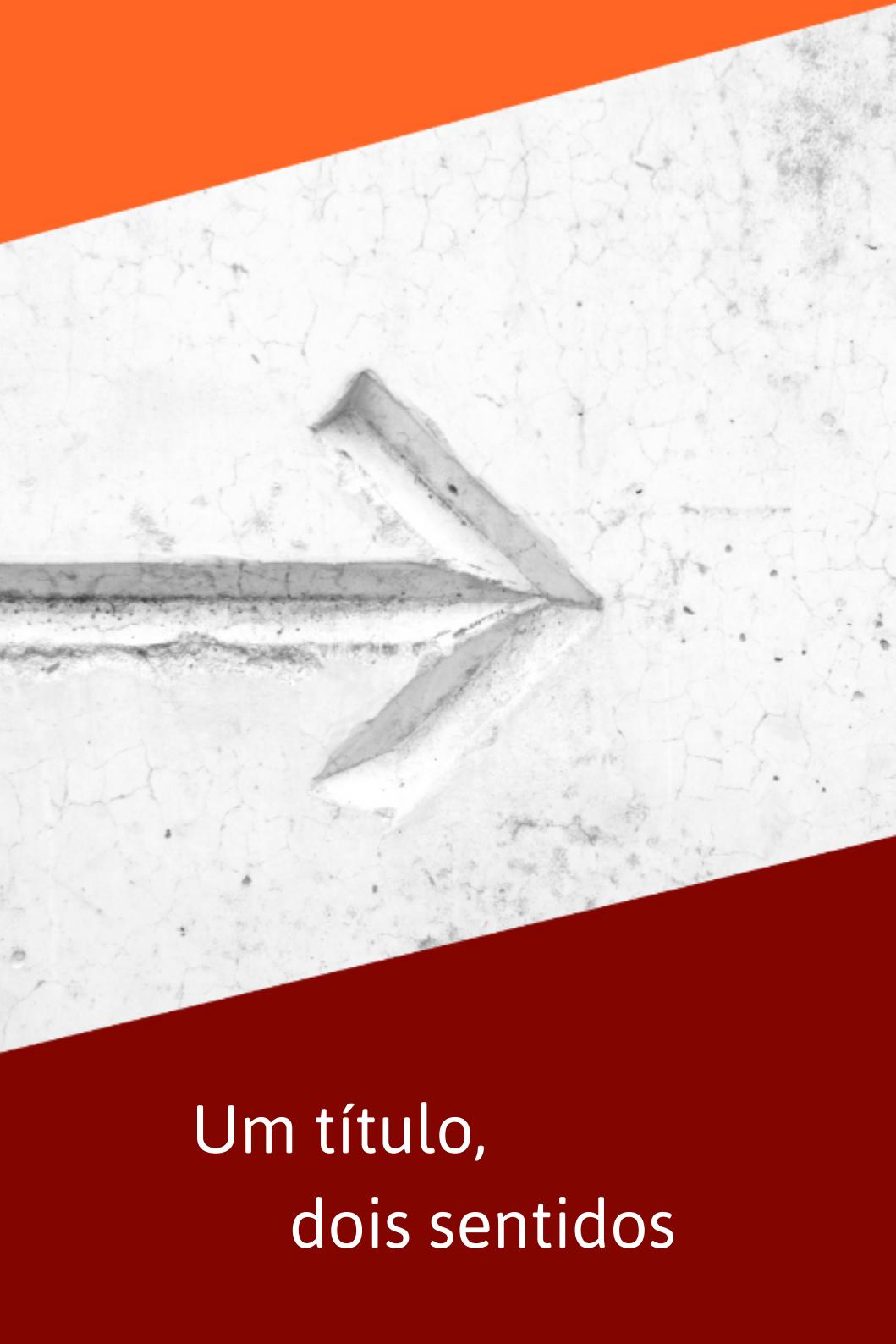
Um título, dois sentidos	15
Música para ocupar o tempo	21
O exemplo das mulheres na pandemia	25
A tecnologia que nos aproxima	29
Arranjando ocupação	33
Leituras e releituras	37
Isolamento social e atividade física	41
A vida mais lenta	45
Trabalho, mariscos e o cantor sertanejo	49
O tamanho do nosso mundo	53
Como será o amanhã?	57
Mudança e adaptação à uma nova vida	61
A vida do lado de fora	65
O exemplo das mulheres na pandemia	69
Privilegiados e despossuídos	73
Aprendiz de padeiro	79
Empatia e egoísmo	83
Viagens e lembranças	87
Trabalho na pandemia	91
Internet, coisas boas e isolamento social	95
Comida e saúde	99
As cenas do cotidiano	103
Café, bolo de banana e cacau	107
Solidariedade e amizade	111
Em casa e enxugando alface	115
Higiene e limpeza	119
Atividade física e tecnologia	123
O incômodo da máscara	127
Pequenos detalhes que chamam a atenção	131

Músicas, letras e descobrimentos	135
100 dias em casa, uma coisa inimaginável	139
Ao vivo e olhando o futuro	143
Mudança no sentido do tempo	147
O silêncio e os sons dos dias	151
Gastar o tempo ao fazer pão saudável	155
Quatro meses de isolamento social	159
Os caminhos do mar	163
Na rua após 131 de isolamento social	167
Será negação? Os brasileiros e a Covid	171
A vista do horizonte	175
O fim de um ciclo	179
Créditos das fotos	184



“Nada existe de permanente
a não ser a mudança”.

HERÁCLITO



Um título,
dois sentidos



“Uma longa viagem
começa com um único passo”.

Lao-Tse

A

VIDA À ESPERA tem dois sentidos.

No primeiro, refere-se aos dias de isolamento como prevenção da Covid 19, o novo coronavírus que colocou boa parte da população brasileira e do mundo em casa. Enquanto eu e você fazíamos a quarentena, a vida estava lá fora à nossa espera, passando sob nossas vidas e seguindo adiante, enquanto estávamos limitados aos espaços de nossas casas e tomando todos os cuidados para fugir da infecção.

O primeiro significado nos remete também à sensação de encolhimento do nosso mundo. Na pandemia, de macro ele se transformou em micro. Ainda pudemos acompanhar o que acontecia graças à tecnologia, mas não pudemos – e no meu caso, não quis – estender os limites, mantendo-os dentro de espaços estreitos, o que causou angústias em muitos, ansiosos para que tudo voltasse ao “normal”.

A mudança de ampla liberdade de movimento para a contenção dele não atingiu todos da mesma forma. Ficou evidente o fosso que separa quem tem de quem não tem. Sim, ele é maior no Brasil, mas existe em todo o mundo. Quando já se imaginou ver gente na fila em busca de comida na Suíça, um dos países mais ricos do mundo? A pandemia ressaltou as disparidades e nos fez ver claramente o mundo em que vivemos. E esse mundo estava do lado de fora, mas nunca esteve tão presente em nossas vidas.

Há um outro aspecto que merece reflexão, que é o fato de podermos nos recolher, enquanto bilhões continuaram saindo todos os dias para trabalhar – médicos, serviços essenciais, limpeza, transportes, etc. O fato de ficar em casa e à espera de a pandemia passar ou estar sob controle, mostra que o mundo está nitidamente dividido entre os que tem privilégios – nós, que ficamos em casa – e os que não os têm. E o pior é que neste segundo é que estão os despossuídos, aqueles que nada tem e que precisam de ajuda para sobreviver.

Se o primeiro sentido olha o lado interno, da rotina do dia a dia, do que mudou em nossas vidas, o segundo volta-se para fora. Como é o mundo lá fora, onde gente foi para a rua sem se preocupar com a infecção ou infectar os outros? O que justifica comportamentos erráticos e denegatórios da gravidade da pandemia? Do que o mundo está à espera?

No meu caso, passei por todas essas e muitas outras interrogações e não encontrei respostas que me satisfizessem. O fato de ver o que ocorria do lado de fora não me deixou tranquilo. Pelo contrário, me assustou. A vida – e não só a humana – é a coisa mais importante no planeta. Sem ela, não seríamos o que somos e nem teríamos meios de nos alimentar e sobreviver em um ambiente que, ao contrário do que muitos pensam, não é amigável, mas hostil.

Outro ponto é o fato de pensar como sairíamos da pandemia. Entramos nela de um jeito e enquanto víamos o seu espalhamento e a morte em massa, o mundo que estava lá fora não nos dava nenhum indicativo de como será a vida pós Covid 19. Uma coisa é certa, não será igual à que tínhamos antes.

18

Mas que mudanças irão ocorrer? Como irão nos afetar? Ninguém, em sã consciência, pode responder. A vida é dinâmica e vai ocorrendo na medida das necessidades que nos impõe. No caso do Brasil, há uma certeza: sairemos mais pobres do que entramos na pandemia e essa mudança irá afetar mais aqueles que nada tem.

Juntando os dois lados podemos refletir sobre o momento da pandemia, como ela se espalhou, onde seu controle foi efetivo, onde não foi e que causas concorreram para esta efetividade ou para o seu descontrole. Além disso podemos olhar para nós mesmos e avaliar como é que abraçamos a mudança. Como foi a travessia que fizemos, de uma vida só contida por nossos próprios atos, ao recolhimento a espaços confinados, mesmo que para uma boa parcela da população – os privilegiados – tivessem todos os confortos. Mas, mesmo assim, estávamos em casa, restritos ao nosso micromundo enquanto a vida passava lá fora.

Nos textos de A VIDA À ESPERA refleti sobre o isolamento e as mudanças que ele nos trouxe e olhei para fora, vendo o que se passava. O que falta para mim e para todos é entender como será o

mundo pós-pandemia, o que irá mudar e como irá nos afetar. E não falo apenas de comportamento pessoal, mas do coletivo.

A vida é uma cadeia com a alteração de um pequeno detalhe afetando outro e fazendo que a mudança se acelere, como nos mostra a Teoria do Caos, cujo exemplo mais conhecido é dado pela citação: “(...) o bater de asas de uma simples borboleta pode influenciar o curso natural das coisas e, assim, talvez, provocar um tufão do outro lado do mundo”. As nossas vidas estão estreitamente ligadas ao planeta e é ele que as contém, assim como tudo o que é vivo, do menor micro organismo às gigantes sequoias, as maiores árvores do mundo.

O que A VIDA À ESPERA mostra são as pequenas mudanças de comportamento, pequenas ações tomadas para me adaptar à vida dentro do apartamento, começando por participar mais das atividades da casa, inclusive as domésticas, passando por novos aprendizados, como fazer pão, constatar que existe amizade verdadeira e solidariedade, ver a abertura de novos caminhos para os pequenos negócios locais, explorando o que a tecnologia nos oferece e olhando-as com um olhar pessoal.

Os textos de A VIDA À ESPERA nasceram da necessidade de ocupação de tempo devido ao isolamento social. Como todos os que se isolaram tive de arranjar meios de me ocupar e escrever – que é minha profissão – foi um deles. A ideia inicial era publicar os textos no blog que mantenho há anos – e os publiquei. Eles me ajudaram a atravessar a parte mais aguda da pandemia.

Não era minha intenção transformá-los em um livro. Mas a certa altura a ideia surgiu e me perguntei: por que não? Acho que pode ser uma pequena contribuição para os que, amanhã, quando forem estudar como passamos a pandemia tenham uma visão de quem a viveu e como a viveu. A propósito, os textos foram reescritos para se enquadarem melhor no formato livro.

Espero que seja uma leitura agradável e proveitosa.

01



Música para
ocupar o tempo



“Depois do silêncio, o que mais se aproxima de expressar o inexpressível é a música”.

Aldous Huxley

G

osto de música e sempre que passeio pelos aplicativos de streaming à procura de coisas novas. Só que no dia a dia arranjamos tantas coisas para fazer que nos sobra pouco tempo para ficar navegando e descobrindo novas músicas. A quarentena mudou tudo. Elas nos deixou em casa e com tempo a preencher. Tivemos, por isso, de buscar meios de nos ocupar e um dos que encontrei foi retomar a exploração de gêneros e tipos de música.

Em um dos primeiros dias da quarentena, prevenindo-me e à minha família do novo vírus que está infectando o mundo – na qual estou há quase três semanas por iniciativa própria – abri um dos aplicativos e passei pelo que oferece e encontrei uma playlist com música ambiente. Para quem não sabe ou não se lembra, trata-se de um gênero musical que preenche o espaço com som, sem interferir no que fazemos. Ao mesmo tempo, ela pode ser relaxante e não nos tira o foco do que fazemos.

Houve um tempo que este tipo de música sempre estava tocando enquanto trabalhava. Fui apresentado a ela por meu filho, Fábio, gostei e comecei a explorar o que havia de melhor dela, no meu conceito. E foi assim que cheguei a grupos como o Bombay Dub Orchestra, Bliss, Morcheeba e muitos outros. Mas os dias de ouvir este tipo de música haviam ficado para trás, suplantados por outros gêneros, muitas vezes sugeridos pelos algoritmos dos aplicativos a partir daquilo que estamos ouvindo.

Com tempo disponível, pude explorar o que o Spotify e o Música, da Apple, oferecem, encontrando-me, novamente, com a música ambiente. Foi bom redescobri-la e me ofereceu bons momentos de entretenimento.

Não me limitei na procura e tenho aproveitado o tempo para ouvir artistas antigos dos mais variados gêneros, descobrir novos que me agradem e experimentar outros tipos de músicas, indo da África para a Ásia e vendo o que está sendo oferecido e deixando marcado o que me agrada para ouvir novamente.

Nessa busca não me limito a fronteiras. Gosto muito de música brasileira e praticamente de todos os gêneros dela. Mas gosto também do que é oferecido em outras regiões e um bom exemplo é o Mali, na África, onde existem excelentes músicos e grupos como o Tinariwen, formado por beduínos e que tem um excelente som.

Em relação ao gosto por música, posso dizer que sou eclético e capaz de ouvir os mais variados estilos e sonoridades. Os dias de isolamento e a necessidade de preencher o tempo têm me permitido explorar mais o que está on line e, no caso da música, fazer novas descobertas ou redescobrir e apreciar novamente o que já ouvi.

A música tem me acompanhado no trabalho e no lazer, mas limitada aquilo que já tinha separado para ouvir. O isolamento reacendeu meu gosto pela descoberta. Com a ajuda da tecnologia e ao isolamento social, que me deu mais tempo, estou passeando pelo mundo e ouvindo o que os aplicativos de música me oferecem.

(Dia 17 da quarentena)



O exemplo das
mulheres na pandemia



“Tem horas antigas que ficaram muito mais perto da gente do que outras, de recente data”.

Guimarães Rosa

F

otos antigas nos trazem ótimas lembranças.

Ao longo dos anos minha família acumulou milhares de fotos e, com o isolamento social e tempo disponível, pude me dedicar a elas, mergulhando em velhas fotografias que compõem parte da história familiar e revendo os primeiros anos de meus filhos.

As fotos estão em papel, amarelecidas, mas são preciosas. O que estou fazendo é digitalizando-as, tirando-as do papel e trazendo-as para um meio mais acessível. A cada passo que dou na digitalização, novas lembranças, sorrisos, poses e lembranças de um tempo em que os filhos eram pequenos, estavam em casa e nos surpreendiam a cada dia.

Nelas, estão os banhos de minha filha na garagem da primeira casa que ocupamos. As primeiras fotos do nosso filho, assim que chegamos em casa da maternidade e de seu primeiro banho. E muitas, muitas, outras: festas, brincadeiras, viagens, momentos ternos que repassam um pedaço de nossas vidas.

Também há recordações de viagens, no Brasil e fora dele, em companhia das crianças, que guardaram belas histórias, além de conhecer locais, gente e costumes diferentes. São lembranças que ficaram e continuarão pelo resto da vida. A propósito, batizamos algumas dessas viagens de “férias frustradas”, relacionadas ao filme. Mas hoje olhando em perspectiva foram elas que nos aproximaram ainda mais de nossos filhos e fizeram que nossos laços de mais firmes e se estreitarem ao longo dos anos.

E mais, existem viagens que fizeram sozinhos e outras que eu e minha esposa estávamos sem a companhia deles. Todos nos trouxeram histórias e nos fazem relembrar momentos bons, engraçados e em que nos divertimos e aumentamos nossos conhecimentos do mundo.

Não existe uma foto que não nos recorde de algo, de um detalhe da viagem, do comportamento dos “meninos”, e dos bons

momentos que vivemos e das ótimas lembranças que acumulamos. Sem dúvida, ao repassar as fotos fiz uma viagem no tempo, compartilhada por minha esposa e por meus filhos, que receberam algumas das fotos.

Olhamos nossos filhos crianças, adolescentes e adultos. Vimos eles crescerem, se desenvolverem, escolherem carreiras, dedicarem-se a elas, o que os tirou de casa, mas não da nossa vida, do nosso relacionamento, de convivência, de cumplicidade, da troca de ideias e de experiências.

Muitos reclamam dos dias de quarentena. É claro que preferiria não estar confinado, mas entendo a necessidade e o fato de estar em casa me proporcionou a oportunidade de, ao olhar antigas fotos, retomar as boas lembranças de dias que há tempos ficaram para trás, mas que continuam vivos na memória e que são doces de lembrar.

(Dia 22 da quarentena)

03



A tecnologia que
nos aproxima



“A tecnologia move o mundo”.

Steve Jobs

E

m dias de quarentena a tecnologia tem se mostrado uma estrela. É ela que nos aproxima, permite que façamos contato, que falemos com amigos, familiares, filhos e até nos permite, no impedimento de sair de casa, fazer as compras necessárias para o dia a dia, recorrendo ao virtual para ter os alimentos necessários em casa.

Com o coronavírus, o que era incidental passou a ser essencial, não tanto pelas mídias sociais – Facebook, Instagram, etc. – nas quais, de um ou outro modo, todos nós temos presença. O que começou a ganhar destaque foram os aplicativos de comunicação, aqueles que nos permitem não apenas mandar mensagem, mas falar quase que cara a cara.

O que antes estava à nossa disposição – e eu e minha família, no caso, já usávamos – ganhou volume e tornou-se indispensável. Estou falando do Face Time, da Apple, do Hangouts, do Google, do Zoom, do WhatsApp, do Facebook, e de outros aplicativos que nos permitem conversar quase que face a face.

31

Confinados, eu e minha família no Brasil e no exterior, temos nos valido destas ferramentas para nos ver e falar. Nessas conversas, o que mais usamos são o FaceTime e o Messenger, do Facebook. Do lado profissional, o que temos mais usado é o Zoom, base para reuniões e encontros com colegas de trabalhos ou com clientes.

No meu caso ainda uso o WhatsApp, que se transformou em ferramenta para me permitir continuar com o programa de exercícios físicos com a ajuda de minha personal, também confinada e devido ao fechamento das academias no Espírito Santo. A propósito, antes delas fecharem eu já as havia deixado, temeroso de aglomerações e da contaminação pelo vírus.

O confinamento nos levou aos aplicativos e ao seu uso muito mais intensivo que antes. O curioso é que todos eles já estão por aqui há algum tempo. Alguns, como o WhatsApp, eram mais utilizados para troca de mensagens pessoais e profissionais. Com a

pandemia virou instrumento de comunicação presencial e de vendas. E não foi diferente com os outros aplicativos, à exceção do Zoom, voltado para encontros empresariais e capaz de reunir centenas de participantes em um único encontro.

A tecnologia muitas vezes se torna invisível a partir do aumento de sua utilização. É que a normalizamos, usando-a praticamente no automático. A crise provocada pelo coronavírus mudou o que fazíamos e necessitamos fazer durante a pandemia e a tecnologia, já presente em nossas vidas, passou a ser mais usada, solucionando problemas e permitindo a comunicação face a face.

No confinamento, a tecnologia é que nos aproxima, permite contatar pessoas, ver e falar com nossos entes queridos, fornecendo a sensação de estarmos próximos, mesmo isolados.

É o início de novo caminho. Como se desenvolverá? Só o futuro dirá.

E como diz o ditado: O futuro a Deus pertence.

(Dia 24 da quarentena)

04



Arranjando
ocupação



“Com organização e tempo,
acha-se o segredo de fazer
tudo e bem feito”.

Pitágoras

Ao completar um mês de quarentena usei vários meios parra arranjar ocupação e preencher o tempo. O que pode parecer igual, não é. Cada dia é diferente, não só pelas coisas que fazemos, mas como nos sentimos, já que de uma ou de outra forma estamos cercados pelo coronavírus e a doença dele derivada, a Covid19.

Mas como me ocupei? Não há uma rotina, mas uma das coisas que tenho feito com mais intensidade é participar nas atividades de casa, onde eu e minha esposa estamos sozinhos. Temos uma ajudante que está afastada, que continua recebendo o seu pagamento normalmente, o que achamos justo. É uma hora que não só devia, mas precisaria participar, assumindo parte das atividades necessárias para manter a casa funcionando bem.

Os cuidados com a casa tomam parte do tempo, mas não todo ele, o que torna necessário ter outras atividades. Uma das coisas que me entreteve e ocupou meu tempo foram apresentações ao vivo, como a feita pelo Balé Bolshoi, da Rússia, na apresentação do Quebra Nozes, e espetáculos do Cirque du Soleil, de que sou fã e já vi algumas apresentações ao vivo. Elas são excelentes também gravadas e estão disponíveis no canal do circo no YouTube.

Como eu e minha esposa gostamos do Cirque, até agora vimos os espetáculos especiais que fizeram. Vimos também a apresentação do cantor Andrea Bocelli ao vivo. Uso o Netflix e o Amazon Prime para ver documentários, séries e filmes no final do dia, quando já não há trabalho formal. Afinal, nessa época estávamos ambos no regime de tele trabalho ou home office.

A música passou a ocupar um espaço maior no meu dia. Com o tempo posso me dedicar a descobrir artistas novos, ouvir gêneros diferentes e, algumas vezes, fazendo passeios ao passado, voltando a cantores e cantoras que ouvi na minha infância – música popular, a preferência de minha mãe, e a caipira de raiz, de que meu pai gostava.

Jornalista, sempre fui leitor de jornais, só mudando o meio. Se antes os lia em papel, hoje faço na internet. Tenho procurado assuntos que não seja sobre pandemia e Covid 19. A mídia faz um ótimo trabalho ao reportar o que está acontecendo, mas se vejo as estatísticas, não me concentro nelas, buscando coisas diferentes que podem ser sobre economia, comportamento, entretenimento e assuntos variados e, com tempo, lendo textos mais longos sobre os mais variados assuntos.

E, por fim, as leituras tradicionais, de livros. Terminei de ler alguns que tinha começado e parado e estou relendo outros, que tenho e que li há bastante tempo. Um deles, um romance de John Le Carré, me remeteu a uma antiga obra sua. Voltei a ela, diverti-me novamente e já escolhi novos livros, antigos e novos, colocando-as no meu objetivo de leitura.

Entrando no segundo mês de quarentena e não tendo perspectiva de quando ela vai acabar, tenho ainda muito que fazer, que me ocupar antes que a Covid19 nos permita voltar ao que chamávamos de vida normal.

Não o antigo normal, mas um novo, bem diferente de antes.
(Dia 27 da quarentena)

05



Leituras
e releituras



“ Creio que uma forma de felicidade é a leitura”.

Jorge Luis Borges

Descobri a leitura bem cedo, ainda criança, e tomei gosto por ela. Mais tarde, bem mais tarde, cheguei às releituras, revendo livros que anos antes tinha lido, gostado e quis reler. Este hábito está ocupando meu tempo nos dias de quarentena e tem me levado a ler mais que antes do início do isolamento social.

Já fui um leitor compulsivo, o que não sou mais. Ainda assim, tenho um bom ritmo de leitura e ele foi incrementado nesses dias. Neste último mês li mais do que vinha fazendo e comecei com um pequeno e ótimo livro, *Ideias para adiar o fim do mundo*, de Ailton Krenak, um presente da minha filha.

É uma leitura rápida, pois o livro é pequeno. Mas é muito densa e transformadora, colocando-nos do outro lado das coisas e olhando o mundo em que vivemos – e que vimos transformando para pior – como algo essencial, que nos dá a vida e nos permite vivê-la. É uma visão e abordagem inovadoras, que nos dá uma nova perspectiva de quem somos, do que fizemos e do que podemos fazer em nosso favor e do planeta.

Também estou lendo o *Oráculo da Noite*, de Sidarta Ribeiro, um livro denso sobre sonhos e a importância deles em nossas vidas. Ele nos oferece uma viagem pelo assunto, das especulações e medos iniciais até que fosse transformado em objeto de estudos e olhado do lado científico. Também nos mostra a importância de sonhar e o que os sonhos nos dizem e em que nos ajudam.

O fato é que nunca estou lendo apenas um livro e no isolamento social não é diferente. Como o *Oráculo da Noite* é uma leitura mais densa, estou levando-a junto com outras obras. Uma delas foi *O Pistoleiro*, de Stephen King. É um das primeiras do autor, que se transformou em um dos maiores vendedores de livros do mundo. Já o terminei e gostei. Mas não sei se lerei suas sequências.

Do mundo fantástico de Stephen King, mudei para o submundo da espionagem e, neste caso, está *Um legado de espiões*, de John Le Carré. O autor retoma personagens que o consagraram, relembrando os tempos da Guerra Fria e mostrando a

ação do serviço secreto inglês na visão de um de seus participantes – o personagem – mais ativo. É uma ótima leitura.

Como Um legado refere-se a uma operação que foi objeto de outro livro, voltei ao O espião que saiu do frio, também de Le Carré, mestre neste tipo de romance. Eles são bem escritos, detalhados, com tramas verossímeis e mostra um pouco do mundo que o próprio autor viveu, com destaque para o seu lado mais negro da disputa entre o Ocidente e a União Soviética nos auge tempos da Guerra Fria.

Nessa jornada, acabo de voltar a um dos gêneros que mais gosto, que é a ficção científica e estou relendo Fundação, de Isaac Asimov, considerado uma das obras primas do gênero. Recomecei o primeiro volume e, dependendo da disposição ao final dele, avaliarei a leitura das outras obras da trilogia. Pessoalmente, recomendo. Os livros são ótimos.

O que sobra, no final, são alguns livros que estavam na minha lista de leitura e que ainda não os tinha lido. Vou lê-los durante o isolamento social e se continuar isolado por mais tempo, certamente terei novas leituras pela frente. Elas vão me ajudar a ocupar o tempo, como já o fazem.

(Dia 29 da quarentena)

06



Isolamento social
e atividade física



“ Existe apenas um canto do universo que você pode ter certeza de aperfeiçoar, que é você mesmo.

Aldous Huxley

Atividade física para mim é uma necessidade. Mas como fazê-la nestes dias de quarentena? Parece complicado, não é mesmo? Mas antes que explique, uma digressão: chegou um momento de minha vida que estava obeso, era sedentário e comia mal. O resultado foi hipertensão. Eu que tinha, como meu cardiologista sempre dizia, pressão de menino. Assustei-me e com aconselhamento médico, decidi mudar de vida e foi neste momento que entrou a atividade física.

Comecei com caminhadas leves e, já com a alimentação mudada e depois de perder bastante peso, acrescentei as idas à academia. Como nunca tinha praticado este tipo de atividade, escolhi fazê-la com o acompanhamento de um profissional. Coube a ele adaptar uma rotina que me atendesse e desde então tenho uma prática de três vezes por semana.

Com a rotina de atividades físicas, um momento mais adiante ela tornou-se ainda mais necessária, devido a um problema na lombar. Era preciso reforçar a musculatura, evitando os travamentos que quase seguidamente tive. O exercício e a atividade física entraram em definitivo na minha vida.

Com a chegada da Covid 19 veio o isolamento social. Escolhi voluntariamente ficar em casa, o que paralisou minha rotina de exercícios. As idas à academia já não eram possíveis e também não era aconselhável sair para caminhar, misturando-me às centenas de pessoas que diariamente usam o calçadão da Praia da Costa para essa atividade.

O que fazer? Muito longe das condições ideais, criei um circuito de caminhada dentro de casa. O objetivo era caminhar pelo menos três quilômetros cinco dias da semana. Foram idas e vindas percorrendo os corredores do apartamento, chegando ao quarto, voltando, passando pela cozinha e área de serviço, indo para a sala, chegando à varanda e voltando. Este foi o primeiro passo.

O segundo passo veio quando minha treinadora começou a fazer aulas ao vivo através do Instagram. Elas eram destinadas aos seus alunos, mas qualquer pessoa que quisesse fazer uma atividade física podia acompanhá-las. A iniciativa da Cris avançou e ela começou a oferecer aulas personalizadas pelo WhatsApp e fui um dos primeiros a aderir a elas.

O que aconteceu no período inicial de meu confinamento, é que saí da plena atividade física – caminhadas e treino na academia – para a inatividade. Retomei os movimentos com as caminhadas dentro de casa e os treinos, algum tempo depois. Não é o ideal, mas é o que tenho e é o que estou fazendo, mantendo as atividades físicas, essenciais à minha saúde.

A tecnologia, que tem grande presença na vida de todos nós, está cumprindo novo papel, transformando o que era presencial em digital e on line. Foi uma ótima iniciativa da Cris, minha treinadora. Ao usar a tecnologia, ela permitiu que retomasse os treinos e, ao mesmo tempo, ocupou o dela, atendendo os alunos – antigos e novos – através do WhatsApp.

No meu caso, a ajuda da tecnologia foi muito bem vindas.
(Dia 31 da quarentena)

A wide-angle photograph of a coastal sunset. The sky is filled with horizontal clouds, transitioning from deep blue at the top to vibrant orange and red near the horizon. The sun is low on the horizon, casting a warm glow over the scene. In the foreground, there's a dark, grassy hillside on the left and a road leading towards a town and the ocean on the right. The town appears to be built on a peninsula or island. The water is a dark blue-grey, reflecting the colors of the sky.

07

A vida
mais lenta



“A vida é assim: esquenta e esfria, aperta e daí afrouxa, sossega e depois desinquieta. O que ela quer da gente é coragem”.

Guimarães Rosa

A vida, não sei se todos perceberam, está bem mais lenta graças aos dias de quarentena. O tempo não mudou e não anda nem mais depressa, nem mais lentamente, mas a sensação que tenho – e tenho ouvido de outras pessoas essa mesma sensação – é que as coisas desaceleraram, dando tempo às pessoas para práticas que não tinham “tempo” para fazer.

Em casa – pelo menos para quem respeita o isolamento social – temos de arranjar novas tarefas. Com o tele trabalho ou fora dele é preciso mudar os hábitos, criar novas rotinas e substituir comportamentos antigos por novos. Para prevenir a Covid 19 adotamos novos hábitos, mudamos antigos e passamos a tomar cuidados que não tínhamos. Segundo especialistas alguns desses novos hábitos vão ficar, mesmo quando a pandemia estiver controlada.

E por falar em hábitos, um dos que incrementei foi a leitura, que tem me ocupado um bom espaço de tempo. Ao lado dela, tento manter uma rotina pessoal e adaptar-me ao novo ritmo da casa. É preciso levar em conta que o isolamento é uma necessidade, prevenção de uma doença que não tem cura e que é muito agressiva. É medo? Sim, é. Não quero me infectar, não quero que minha esposa seja infectada e não quero contribuir para novas infecções. Ficar em casa é a decisão mais lógica e sensata.

E por falar em novas rotinas, nesse período de isolamento incorporei algumas novas, como as caminhadas dentro de casa, os treinos on line, maior participação nas tarefas caseiras. Esta última foi um passo natural, já que na casa estamos eu e minha esposa. Tenho ajudado no que posso, mudando um comportamento antigo. Lavo louças, ajudo a higienizar o que chega em casa, arrumo o nosso quarto e rego as plantas e estou muito mais participativo que antes.

Sem o suporte da empregada que nos acompanha há quase 20 anos, participar mais foi o caminho. A propósito, ela também está em isolamento social, protegendo-se e à sua família. Nós a

liberamos e garantimos seus rendimentos. E assim será até que possa retornar à nossa casa e às suas atividades nela.

A vida na pandemia nos privou dos encontros presenciais e, neste caso, a tecnologia tem ajudado na mudança de hábitos. Usando-a podemos nos “encontrar” com familiares e amigos. Também podemos trabalhar – reuniões virtuais, etc. – o que é uma coisa nova. E o uso da tecnologia vai além, nos trazendo entretenimento, o que é também uma mudança de rotina.

Existem ainda pequenas mudanças que às vezes não são nem percebidas. É o caso do sono, mais tranquilo e mais relaxante devido à diminuição do barulho, dos ruídos e até da poluição. No dia a dia há mais tempo para conversar, prestar atenção nas coisas e até contemplar a paisagem e ver da janela ou da varanda o que está acontecendo lá fora, no mundo.

De forma sutil, às vezes, e muito mais aparente, outras vezes, a rotina diária mudou durante o período de isolamento social. Limitados no espaço, adotamos e incorporamos novos hábitos e acabamos por desacelerar o ritmo da vida.



Trabalho, mariscos
e o cantor sertanejo



“ Não permita que nenhuma reflexão filosófica me tire a alegria das coisas simples da vida ”.

Sigmund Freud

Durante a semana tivemos uma novidade em frente de onde moramos: um cantor sertanejo. Antes, tínhamos alguém que gosta deste tipo de música e a colocava para tocar, concentrando-se nas duplas e cantores sertanejos mais antigos. O nosso cantor segue na mesma linha e acompanha o seu playlist cantando. Do meu escritório, fico ouvindo e me lembrando que algumas das músicas que prefere eram, também, as preferidas de meu pai.

O cantor que eu não tinha notado antes, talvez por ficar muito menos tempo em casa, é um trabalhador que tira do mar o seu sustento, colhe mariscos e os prepara para a venda a quem passa pela rua e se interessa e os leva para vender em outros locais. Esta é uma atividade sazonal, normalmente feita durante os meses do verão, mas que neste ano está se prolongando por mais tempo.

Em uma das laterais do prédio, na pequena Praia do Ribeiro, estão várias mesas e é nelas que o trabalho do cantor e de outras pessoas se concentra. O pescador sai, busca o marisco, chega e o retira do pequeno barco, levando-o para a barraca e começando a trabalhar nele, retirando-o do casulo que o protege. É na última etapa que começa a cantoria.

Quando o trabalho de separação começa, também começa a música, que não é alta, mas dá para ouvir do prédio onde moro. À medida que ela começa, o cantor acompanha, eleva a voz e a solta. Não tem como não ouvir. E não tem como não me lembrar das manhãs em casa, quando criança, quando meu pai ligava o rádio e ficava ouvindo o que então chamávamos de música caipira.

Foi uma infância vivida no meio rural, em uma casa de fazenda já centenária e com história. Ela foi construída pelo meu bisavô para meu avô, que a ocupou quando se casou. Foi nela que meu pai nasceu e foi para ela que voltamos quando eu ainda era criança.

Foi na casa que passei minha infância e juventude, só saindo para ir estudar em Jerônimo Monteiro e em Alegre, ambas cidades do Sul do Espírito Santo. Já adulto deixei em definitivo a casa dos

meus pais e vim para a cidade grande com o objetivo de estudar e trabalhar, nessa ordem. Conseguí, me estabeleci, criei família e anos depois me deparo com as memórias da música sertaneja, que me trazem, também, lembranças de meu pai e do tempo de criança.

Aliás, os dias de isolamento social têm sido, também, dias cheios de memórias. São fotos antigas, de quando meus filhos eram crianças e adolescentes. São lembranças de viagens em família que, a partir dos filmes, chamamos carinhosamente de “férias frustrada”. Só que, de frustradas, elas nada tiveram. Foram ótimas e nos permitiram aproveitar juntos.

E com as lembranças vêm as reflexões de um bom período de vida, de ação profissional, pessoal e familiar. A maior lentidão dos dias de quarentena está nos permitindo refletir sobre o que fizemos e começar a pensar no que iremos fazer quando a pandemia passar.

Uma certeza vai se consolidando: nada será como antes. E ela vem do fato de a vida ser dinâmica, mudar de acordo com as circunstâncias e de sermos seres adaptáveis.

Certamente, vamos mudar. E vamos nos adaptar. E depois lembrar os desses dias como memórias partilhadas.

(Dia 41 da quarentena)

09



O tamanho do
nossa mundo



“Tenho apenas duas mãos e
o sentimento do mundo”.

Carlos Drummond de Andrade

O isolamento social fez o nosso mundo se estreitar. Estamos dentro de casa – verdade para uma boa parcela da população mundial – e passamos a ver o mundo do lado de fora. Ele foi encolhido, restrito e nos deixou um espaço real bem menor do que tínhamos antes. Passamos a vê-lo através da tecnologia, virtualmente, e ficamos impedidos de experimentá-lo de modo real.

Sou de um tempo em que o mundo era a fazenda onde cresci. Aos poucos e ao longo dos anos fui vendo ele crescer: fui estudar na cidade mais próxima, mudei-me da casa dos meus pais para a capital do Estado, comecei a trabalhar e a viajar, conhecendo novos lugares.

Ao longo desses anos meu mundo foi ficando maior e vi e aproveitei os benefícios da globalização, que nos permitiu deslocar do nosso pedaço para qualquer canto do mundo. Na mudança, o local não deixou de existir, mas passou a sofrer a influência direta do que havia lá fora, absorvendo as novas tendências e imbuindo em todos nós o desejo de participação neste vasto mundo, aproveitando o que as novas tecnologias nos trouxeram.

No meu meio, que é de classe média, vi outros amigos, parentes e conhecidos também expandirem seus mundos. Um dos principais meios de expandir nosso mundo, em tempos anteriores à pandemia do coronavírus, eram as viagens. Eu e minha família viajamos bastante, assim como amigos e parentes. Viajar era – e acredito que continua sendo – um desejo comum.

Nas férias e através das viagens, para perto ou para longe, conhecemos novos lugares, vivenciamos uma cultura diferente, experimentamos novos tipos de comidas, vemos e comparamos as diferenças de onde estamos para onde vivemos e ampliamos nossa visão de mundo, tornando-a mais larga e diversa.

É inegável que a pandemia e, como consequência dela, o isolamento social, mudou o tamanho do nosso mundo. Ele ficou do tamanho do espaço onde estamos isolados e se o vemos e

participamos de alguma coisa é através da tecnologia – apresentações ao vivo, conferências, reuniões de trabalho, aprendizado, etc. Experimentá-lo diretamente deixou de ser uma opção e não sabemos quando é que tornaremos a nos ver pessoalmente, podendo trocar uma abraço sem medo de ser contaminado.

O que nos era permitido antes, agora nos é negado. Para nosso próprio bem e para o dos outros cidadãos, temos de ficar em casa. E não sabemos quanto tempo o confinamento ou a quarentena irá durar. A perspectiva é que, mesmo que ela acabe, não tenhamos mais as facilidades de movimentação que tínhamos até então, mesmo que haja uma vacina e que ela seja aplicada à maior parte da população. Especialistas calculam que a imunização da população mundial levaria pelo menos três anos.

O que vejo – e tenho lido bastante sobre isso – é que o nosso mundo, antes globalizado, vai se tornar mais local, mais nacional. Não sei se é uma coisa boa ou ruim, mas o que os especialistas apontam é a impossibilidade de vivermos como vivíamos antes.

Traduzindo, talvez o que queiram dizer é que o nosso mundo encolheu.

(Dia 43 da quarentena)



Como será
o amanhã?



“(...) uma nova mudança em breve vai acontecer. O que há algum tempo era novo, jovem, hoje é antigo”.

Belchior

C omo será o amanhã?

A pergunta, que embalou a avenida no desfile da União da Ilha, no Rio, é adequada para os dias de quarentena que vivemos. É a letra da música segue: “o meu destino será como Deus quiser”. É, de certa forma, o que estamos vivendo, um dia a dia em que o futuro se nos apresenta distante e sem nenhuma certeza, o que leva, aqueles que têm fé, a deixar o destino nas mãos de um ser supremo.

Olhando em perspectiva jamais iríamos imaginar que vivenciariamos a situação de hoje, onde o distanciamento social se tornou a única ferramenta para a contenção da pandemia do coronavírus. Pessoalmente, eu e minha esposa, estamos chegando aos 50 dias de isolamento social. Nunca, antes, sequer havia sonhado, no mais louco dos meus sonhos, que tal acontecesse.

A vida, como a vivíamos, foi colocada de ponta cabeça. O que ontem era importante, tornou-se trivial. O que não era, tornou-se urgente e necessário. O causador de tudo foi um vírus que tomou conta do mundo, chegando de maneira muito rápida a mais de 185 diferentes países. Neste caso, a globalização ajudou. Foram pessoas viajando, frequentando locais onde a infecção já estava e a trazendo para seus locais de residência.

Eu mesmo tinha feito planos de viajar, que foram colocados de lado quando começaram a surgir notícias da infecção. A mudança veio de minha esposa, de grande intuição, que se opôs a viajarmos. Ela estava certa e logo depois estourou a pandemia, que nos deixou em casa.

Viajar de novo? É uma das coisas do futuro que, no nosso caso, não temos a mínima ideia de quando irá ocorrer – e se irá ocorrer.

O que a pandemia nos trouxe vai deixar profundas consequências. Deixamos de ser pessoas do mundo e voltamos a ser locais. Em minha juventude, quis alargar meu universo, saí de casa, estudei, trabalhei e conquistei o que buscava. Hoje, voltei a viver em um mundo pequeno, com a única diferença de termos as

notícias globalizadas, sabendo imediatamente o que ocorre nas várias partes do mundo.

Para os que prezam a sua vida e a dos outros, o mundo tornou-se, de súbito, muito pequeno, restringindo-se ao espaço de um apartamento ou de uma casa e seu quintal. E será assim até que a ciência nos diga quando poderemos alargá-lo. Mas mesmo quando o fizermos, jamais voltará ao seu tamanho normal.

Tenho refletido sobre o que está acontecendo e procuro me informar sobre o que virá. De tudo o que li nestes dias de quarentena a única certeza é que a mudança é inevitável, o que não indica, em nenhum momento, como será o amanhã.

Se não sabemos ao certo e se sequer temos ideia de como será o amanhã temos de voltar ao samba enredo da União da Ilha e concluir que o nosso futuro será como Deus quiser.

Nenhum de nós, é certo, sabe como ele será.

(Dia 48 da quarentena)



Mudança e adaptação
à uma nova vida



“Tudo é mudança; tudo cede
o seu lugar e desaparece”.

Eurípedes

Nunca fui afeito às tarefas domésticas, mas isso mudou nesses dias de isolamento social.

Filho único, sempre tive praticamente tudo feito em meu favor, principalmente quando se tratava de tarefas caseiras. Meus pais sempre fizeram questão que eu não me envolvesse nelas e esta é uma das razões de nunca ter cozinhado, sequer fritado um ovo até muito, muito mais tarde.

Quando saí de casa, a situação não mudou. Fui morar com tios e na casa deles, a exemplo do que ocorria na dos meus pais, era minha tia que cuidava de tudo e nunca me deixou participar. A situação permaneceu igual quando fui morar sozinho, o que foi por pouco tempo, já que meus pais se mudaram e vieram morar comigo.

Inadaptado à cidade, papai quis voltar para o campo, comprou uma pequena propriedade e mudou-se para ela. Foi um tempo em que, de novo, morei sozinho. Isso, no entanto, não significou que cuidasse da casa e que tivesse tarefas domésticas. Eu a usava praticamente só para dormir, comendo fora e o que restava era a limpeza, feita por uma diarista, e cuidar da roupa, lavada fora.

A situação não mudou quando me casei. Fomos, eu e minha esposa, morar na mesma casa que eu já morava. Ela, como eu, trabalhava fora e nossas refeições durante a semana eram feitas fora de casa, a maioria delas no restaurante Universitário. A rotina da limpeza continuou com a diarista e a roupa, levada à lavadeira, agora incluindo as da casa.

O nascimento de nossa filha mudou a situação e como trabalhávamos fora, incorporamos à casa uma ajudante e contratamos nossa primeira empregada doméstica. Sua tarefa era cuidar de nossa filha e também da casa. Eu estava novamente eximido das tarefas domésticas. Nos finais de semana, elas recaíam sobre minha esposa.

Esta situação perdurou durante os anos. Pudemos, eu e minha esposa, ter sempre uma pessoa em casa e que cuidava das tarefas

domésticas. Felizmente, podíamos ter uma empregada em tempo integral e ainda contar com uma diarista que cuidava da limpeza. Minha vida continuou sem que participasse das tarefas da casa.

Anos se passaram. O isolamento social mudou a situação. Com a pandemia e temendo a infecção pela Covid 19, liberamos nossa empregada, garantimos seu salário e permitimos que também ficasse em isolamento social, protegendo-se e à sua família. Muitos anos depois do início, mas de forma diferente, eu e minha esposa estávamos sozinhos em casa.

A diferença fundamental entre o período inicial e o atual é que o trabalho deixou de ser presencial e tornou-se digital, através do chamado home office. E foi neste momento que comecei a mudar, adaptando-me a uma nova rotina e comecei a executar tarefas menores dentro de casa. Não era justo nem correto que todo o trabalho de casa ficasse a cargo de minha esposa.

Pequenas tarefas, é verdade, mas uma grande mudança para mim. Eu estava estreando nos afazeres domésticos, lavando louça, enxugando-a, participando da higienização do que entrava em casa, arrumando a cama e assumindo tarefas que retirasse parte da carga de minha esposa, já sobre carregada pelas demandas do seu trabalho.

Durante anos acomodei-me a uma situação que era muito confortável. Nos dias de isolamento social descobri que há muito o que fazer em casa e tenho tido uma participação mais ativa nos afazeres domésticos. O momento emblemático foi quando comecei a enxugar alface, que acabava de ser higienizado.

Ainda estou em fase de aprendizado, mas o isolamento social mudou minha perspectiva e me trouxe nova realidade. Estou me adaptando à mudança e a consequência é um olhar diferente que me leva a ser mais participativo nas atividades da casa.

Ao ajudar minha esposa tenho o benefício de ocupar meu tempo.

(Dia 50 da quarentena)



A vida do
lado de fora



“O mundo é a totalidade
dos fatos, não das coisas.

Ludwig Wittgenstein

A A vida, para a grande parcela da população, está ocorrendo do lado de fora. O que vemos são menos pessoas nas ruas, o trânsito diminuído, menos ruído, menos poluição e, para muitos, a sensação de impotência pelo fato de terem de ficar em isolamento, muito mais físico que social devido aos meios tecnológicos.

Para quem como nós – eu, minha esposa e meus filhos – que levam a sério o isolamento, existem dois lados da mesma vida. Em um deles, o interno, com a convivência diária, as tarefas profissionais ou pessoais que não são adiadas, executadas dentro de casa, combinando trabalho, lazer, tarefas domésticas e especialmente no meu caso, atividades físicas.

Do outro, estão, no nosso caso, contatos com os filhos e familiares, recorrendo à tecnologia, que nos ajuda também no trabalho, proporcionando o que não podemos – e não queremos – fazer presencialmente. Este é o aspecto mais nítido da vida do lado de fora. Se o isolamento nos aproximou como pessoas, também nos distanciou, forçando-nos a novas atitudes para evitar o contágio da Covid19.

Há quase dois meses isolados socialmente, na verdade, estamos em isolamento físico. O social podemos fazer à distância, embora não seja a mesma coisa. Mas as atividades corriqueiras estão do lado de fora, como caminhar na praia, ir ao supermercado, participar de reuniões e encontros, ir ao barbeiro, jogar conversa fora com amigos, etc. Nada disso é possível presencialmente, pelo menos para quem, como eu, está se resguardando e se protegendo da infecção.

O mundo ficou menor no período de isolamento, estreitou-se e nossas perspectivas mudaram. Quando esta pandemia terminar – e ninguém sabe quando irá acontecer – o mundo será diferente do que deixamos para trás há pouco tempo. A Covid19 está nos mudando e irá nos mudar ainda mais, pelo menos até que tenhamos uma vacina que nos imunize contra o coronavírus.

Se no presente estamos vendo a vida do lado de fora, como será o futuro? Ninguém sabe. A única certeza é que o mundo irá mudar, afetando como vivemos e nossas vidas. Na verdade o mundo já mudou, embora muitos ainda finjam que isso não aconteceu. Ao nos adaptarmos ao isolamento social e ao “novo normal” da pandemia, estamos mudando e com a mudança muda também nossa perspectiva e como vemos o mundo.

Um dos fatores da mudança é o medo. Eu não me infectei, assim como minha esposa e os meus familiares. Como é que vou me portar quando o isolamento terminar? Com a maior cautela possível. E a razão é que o vírus é invisível e não distinguimos quem o tem de quem não o tem ou já se curou.

A cautela, no meu caso, será ainda maior por estar no grupo de risco. Tenho, eu e milhões de pessoas nas cidades, nos Estados, nos países e no mundo, que nos precaver contra a infecção, mesmo que tenhamos todos os recursos médicos e hospitalares à nossa disposição. A Covid19, no final, representa uma loteria: alguns se curam, outros não. E ninguém sabe se está no primeiro ou no segundo grupo.

Estas são razões por vermos a vida do lado de fora e saber que haverá mudanças. Elas podem afetar mais ou menos cada um de nós. Uma certeza existe: nada voltará a ser o que era.

Pelo menos até termos a vacina contra a Covid19.

(dia 55 da quarentena)



O exemplo das
mulheres na pandemia



“Um líder é um vendedor de esperança”.

Napoleão Bonaparte

Existem poucas mulheres liderando países no mundo. Mas é delas que nestes dias de quarentena e de pandemia que vêm os melhores exemplos. No comando, agiram rápido, tomaram as medidas necessárias, ouviram a ciência, conversaram com a população, explicando a seriedade do coronavírus, e controlaram a Covid19 em seus países.

Essas mulheres, que governam a Nova Zelândia, Finlândia, Noruega e Dinamarca, mostraram a diferença que faz uma ação rápida, uma política segura e a conquista da confiança da população para combater o vírus. E elas também se contrapõem a países como o Brasil onde ações preventivas contra a Covid19 praticamente não existem devido ao negacionismo da ciência incorporada e estimulada pelo Governo Federal.

No Espírito Santo, onde vivo, e na cidade de Vila Velha, onde moro, acordo e durmo ouvindo sirenes de ambulâncias transportando pessoas infectadas com o vírus. O Governo capixaba tem agido, mas não o fez com a rapidez das mulheres líderes e temos visto aumentar o número de infectados e mortos. Mas se comparado ao Governo Federal, o Estado está fazendo o possível e suas ações merecem elogios.

O Brasil caminha para ser um dos países com maior número de infectados e mortos, diferente dos países citados acima – e mais Alemanha, Eslovênia e Taiwan. Sim, neles há mortes, mas o número delas foi contido. Olhando os números, não há como compará-los com o Brasil, não só pela ação rápida, mas pelo baixo índice de contaminação e mortes.

Nova Zelândia, Finlândia, Noruega, Dinamarca e Taiwan conseguiram controlar o espalhamento do vírus e o contágio da população, limitando o número de mortos. Enquanto, aqui, vemos a infecção se espalhar e o “presidente” desdenhar da doença, nesses países a vida começa a voltar. A ciência e a boa gestão venceram, controlando a pandemia.

Se esses países se destacam pelo lado positivo, infelizmente o Brasil é destaque negativo, junto com os Estados Unidos, onde o negacionismo é maior que o nosso. Voltando ao sucesso de democracias como Nova Zelândia, o que vimos foi ação rápida do Governo, testagem ampla, isolamento social e conscientização da população, com suas lideranças tomando a frente desse convencimento. Em síntese, seguiram as recomendações da Organização Mundial da Saúde e obtiveram sucesso.

No Brasil, um dos argumentos usados é de preservação da economia. Antepor economia a pessoas é um erro. Dirigentes negacionistas, que não se importam com a morte de milhares, não entendem que não existe economia sem pessoas. Vivemos, queiramos ou não, em uma sociedade de consumo e é o consumo que movimenta a economia. A retração é inevitável devido ao coronavírus e ocorre não pelo fechamento, mas porque as pessoas não vão comprar ou comprarão menos.

Em tempos de crise e vivemos uma, não há dúvida, as pessoas passam a comprar o básico, como mostram estudos dos mais variados, que têm o Brasil como base. E se o consumo cai, a economia encolhe, como encolhem os empregos. É um círculo vicioso. E só saímos dele com ações rápidas e prontas, como as tomadas pela Nova Zelândia, Finlândia, Noruega e Dinamarca.

Ao ouvirem a ciência, agirem rápido e garantirem a compreensão da população, as mulheres líderes deram exemplo de como agir. Também se colocaram na contramão de quem defende o corte de gastos a todo custo. Seus Governos se movimentaram para dar suporte às empresas e a seus cidadãos, garantindo que fizessem uma transição tranquila.

Na pandemia, é hora de gastar mais, garantem as mais variadas correntes de economistas. O gasto irá garantir a sobrevivência dos mais necessitados, que no caso do Brasil, de acordo com os últimos números, chegam a 80 milhões de pessoas.

Não é preciso olhar muito de perto para ver o contraste entre quem tomou medidas rápidas, ouviu a ciência, fez planos de contingência e os tornou claros para a população, e quem não o fez.

A diferença é o número de mortes. E, infelizmente, o Brasil está nessa segunda categoria.

(Dia 57 da quarentena)



Privilegiados e despossuídos



“Faça o máximo do melhor e o mínimo do pior”.

Robert Louis Stevenson

Ter uma boa moradia e rendimentos no Brasil é um privilégio. O país, como sabemos, tem uma multidão de despossuídos, aqueles que lutam no dia a dia para sobreviver, ganhando hoje o que irão gastar hoje mesmo e o fazem sem saber como será o amanhã. Com a pandemia do coronavírus a situação se agravou e um dos indicadores é o cálculo do Governo Federal de a renda básica emergencial aprovada pelo Congresso Nacional chegar a 80 milhões de pessoas.

Ao chegar aos 60 dias de isolamento social – algo impensável há pouco tempo – tenho refletido sobre essa situação e a desigualdade existente no Brasil. Nós, os privilegiados, podemos ficar isolados. Mas quem está na base do que se chama pirâmide social, não. Ele depende do que produz no dia a dia, no mais das vezes na informalidade. Não tem nenhuma garantia de recebimento e precisa se virar.

Um reflexo são as filas nas agências da Caixa Econômica para o recebimento do auxílio emergencial do Governo, que o noticiário reproduz todos os dias. Outro, são os ônibus lotados de quem precisa trabalhar. E são eles, na verdade, que mais se expõem à infecção do coronavírus, fazendo que os números do Brasil saltarem e nos colocando na incômoda posição de campeões em infecção e morte.

Os mais necessitados, como têm frisado vários economistas, incluindo os conservadores, precisam de ação rápida do Governo. Um meio de atendê-los é a Renda Básica Emergencial, já aprovada pelo Congresso. Só que mais de um mês depois de ter sido aprovada, ainda existem milhões de brasileiros que não a receberam. Como ficar confinado sem ter o mínimo indispensável para sobreviver?

Há um nítido contraste entre as ações de Governos Estaduais e Prefeituras em relação ao Governo Federal. Nos primeiros – em sua maioria, pelo menos – a ciência tem prevalecido e têm sido tomadas medidas recomendadas pela Organização Mundial de Saúde (OMS), sendo a principal delas o isolamento social, significando

ficar em casa. Ficar em casa, aliás, é a única maneira de deter a propagação do vírus e controlar o número de mortes, não que haja um número aceitável, pois não há.

Se tomar como base as declarações dadas e a inexistência de ação preventiva, o presidente e o seu Governo querem ver mais e mais infectados, o que irá significar mais e mais mortes. “Vamos abrir tudo”, diz. “Se não o fizermos, a economia vai para o buraco”, reafirma. É uma verdade parcial e os economistas afirmam que quanto maior for a infecção, maior será o seu impacto na economia. Não é abrir ou fechar que vai salvar a economia, mas sim o controle da infecção.

Vivemos em uma sociedade de consumo e é o consumo que impulsiona a economia. A pandemia mudou tudo. As pessoas, estejam elas em qualquer nível, sejam privilegiadas ou despossuídas, querem salvar suas vidas, verem seus familiares vivos, evitar a ida para hospitais onde os recursos estão, a cada dia, ficando mais escassos.

É natural que isso ocorra. Nós, os privilegiados, já o estamos fazendo. No meu caso e de minha família, há 60 dias. E vamos ficar quanto tempo for necessário. Mas precisamos, eu e todos nós, refletir sobre a situação e entender que, sem a ação de governos – isso mesmo, no plural – a imensa rede de pobreza existente no Brasil vai aumentar.

Mas se podemos nos colocar no topo ou na parte intermediária da pirâmide social, como saber quem está na base? O IBGE tem números e eles não são nem bonitos, nem bons. No Brasil, existem mais de 13,5 milhões de pessoas cuja renda per capita é de R\$ 145,00 (cento e quarenta e cinco reais por mês). E outros 52,5 milhões ganham até meio salário mínimo.

São esses 66 milhões de pessoas que dependem da renda básica emergencial e parte dela ainda não foi beneficiada. Como você se sentiria se estivesse na pele de um deles? Eu não consigo me imaginar, mas sei que boa parte dessa gente será alvo da Covid19. E se a infecção aumentar, é ela quem mais vai morrer.

Não é inevitável que isso ocorra. Do alto do nosso privilégio temos de entender que essas pessoas – sim, são gente como eu e você – precisam de proteção. Cabe ao poder público – União, Estados e Municípios – providenciarem essa proteção, seja

mediante auxílio financeiro, seja assistindo-as na rede pública e oferecendo condições para que consigam ganhar o seu sustento, expondo-se ao mínimo. O mais importante é preservar vidas, pois elas são únicas e irrecuperáveis.

Se falharmos nisso, não somos dignos de manter os privilégios que hoje temos.

(Dia 59 da quarentena)



Aprendiz
de padeiro



“ Não há nada que seja
mais positivo que o pão ”.

Fiódor Dostoiévski

F ui eu que fiz!

Posso dizer que nestes dias de isolamento estou experimentando algum sucesso como aprendiz de padeiro. Digo isso por não ter aprendido as habilidades da cozinha e me justifico com o fato de ser filho único.

Com a pandemia achei que era uma boa hora de aprender e participar mais na vida da casa. Tenho feito isso nesses mais de 60 dias de isolamento social oferecendo ajuda à minha esposa, já que somos só eu e ela em casa. O isolamento me trouxe a ideia, acalentada há tempo, de fazer pães.

Mas como essa ideia de fazer pão e tornar-me um aprendiz de padeiro começou? Meu filho, Fábio, é um exímio cozinheiro e um ótimo padeiro. Sempre que vou à sua casa aproveito os pães caseiros que faz. São mais saudáveis e mais saborosos, além de custar uma pequena parte do que é comprado nas padarias, sobretudo se forem os chamados pães de fermentação natural.

Com a quarentena, o projeto de experimentar fazer pão decolou. Primeiro, fiz uma experiência com o que chamamos de pão comum, um pão caseiro que usa fermento biológico, comprado em supermercados. Ele saiu meia boca e resolvi tentar de novo, com uma receita do Fábio, que se não resultou 100 por cento, chegou aos 80%, representando o primeiro êxito.

Estimulado pelo acerto e ainda com o uso de fermento biológico, fiz um segundo pão acrescentando aos ingredientes comuns – trigo, água e sal – grãos. Deu certo, de novo e o acerto me incentivou a cultivar o meu primeiro fermento natural – levain. A ideia é que se conseguisse, usá-lo-ia para fazer pães usando apenas ingredientes naturais.

Se já fez pães, sabe que o cultivo do levain leva alguns dias e não há garantia de sucesso. A primeira experiência que fiz, com o uso de levain desidratado, foi um fracasso. Podia ter desistido, mas não desisti e comecei novo fermento do zero – água e trigo, apenas –

usando uma das muitas receitas que podem ser encontradas na internet.

Misturei o trigo com a água e o deixei descansar, seguindo o roteiro da receita. É um exercício de paciência com a repetição da alimentação e aparentemente nada acontecendo nos primeiros dias. No meio do processo, cheguei a duvidar que era viável, mas segui em frente e no sexto dia o levain havia desabrochado, tal como mostrado em vídeos do YouTube.

Fermento pronto, era hora de fazer pão.

A internet novamente me ajudou e foi nela que encontrei a receita, transcrevi-a para melhor acompanhá-la, separei os ingredientes, misturei e acompanhei o desenvolvimento da massa. Era hora de preparar a massa para levá-la ao forno e acompanhar seu cozimento. Estava assando o meu primeiro pão de fermentação lenta com fermento que eu próprio havia desenvolvido.

O processo foi tranquilo, mas na parte final minha esposa serviu de conselheira, ajudando a monitorar o pão e ao mesmo tempo de olho em mim, com medo que com o meu “sem jeito” acabasse me queimando. Com a massa no forno, ficou a expectativa e a tensão de esperar cerca de meia hora para ver se seria um sucesso ou fracasso. O pão havia crescido, sim. Mas foram precisos mais meia hora para comprovar que tinha ficado bom.

O resultado?

Para a primeira experiência com pães de fermentação lenta foi boa. O pão ficou com bom aspecto, com uma casca crocante e o interior macio, com pequenos alvéolos e bem parecido com a foto da receita. Fiquei satisfeito.

Mas o melhor veio em seguida, após o pão ter esfriado, que foi prová-lo. Se antes, ao assar, o cheiro já havia enchido a cozinha, cortá-lo e provar o primeiro pedaço me deu certeza que, sim, eu podia fazer pães de fermentação longa! Eu e minha esposa sentamos para um café e “curtimos” o pão sabendo que estávamos aproveitando um produto saudável e feito em casa.

Sem me dar conta, eu tinha entrado na onda do pão caseiro.

(Dia 64 da quarentena)



Empatia e egoísmo



“A vida não é uma
pergunta a ser respondida”.

Dalai Lama

A epidemia do coronavírus, de certa forma, nos pegou de surpresa e um dos aspectos que ela tem revelado é a falta de empatia de boa parte da população, que não está nem aí para o que aconteça com outros seres humanos. Estas pessoas acham que o mundo gira em torno de seu umbigo e, por isso, se julgam o centro do universo e são as únicas que importam. O resto que se lixe.

Temos no mundo ícones desse comportamento, como o presidente Donald Trump e alguns poucos líderes mundiais. Infelizmente, o Brasil está nesta triste lista. Mas eles não são os únicos. Vejo no dia a dia e em frente de onde moro as pessoas sem qualquer preocupação. Elas chegam, se juntam, conversam, vão à praia e passeiam como nada estivesse acontecendo. E olha que o bairro onde moro era considerado zona quente do coronavírus, sendo o segundo do Espírito Santo com mais infecções confirmadas.

Estas pessoas não se importam com a própria saúde, a saúde de suas famílias e tampouco com as mortes provocadas pela Covid 19. É uma coisa que não consigo entender. Sim, já li que pode ser uma espécie de negação, mecanismo psicológico para se antepor à pandemia, negá-la e considerar a vida “normal”, encarando-a como um desafio. Se se tratasse apenas de quem assim se comporta, talvez fosse aceitável. Mas não se trata delas, mas de outros, com a possibilidade de lhes trazer a morte.

Ninguém está sozinho no mundo e quando alguém ignora a pandemia, negando a sua existência e a possibilidade de infecção e morte, coloca em risco quem está ao seu redor, começando pela família, passando aos amigos ou apenas um passante que dele se aproxima e pode ser contaminado. Essa negação vai ao nível exponencial quando se trata de uma parte do mundo empresarial brasileiro. Fala mais alto, aqui, o deus do dinheiro. A vida humana fica de lado.

Entendo o impacto causado pela pandemia na economia, mas junto-me àqueles que acham que a vida humana deve prevalecer.

Não foi o caso de parte dos empresários. Eles queriam abrir a qualquer custo, colocando em risco a vida de quem para eles trabalha e de quem, eventualmente, fosse às compras. Se empregados e clientes morrerem, mas eles não, fica tudo bem.

Não entendo e não aceito o comportamento de quem deliberadamente se arrisca. E tenho um exemplo perto de casa. No meio da semana, em uma residência que fica a cerca de 500 metros de onde moro estava rolando uma festa, com música ao vivo e tudo. O que será que essa gente pensa, efetivamente? Será que a vida tem algum valor para ela?

Não consigo responder as perguntas. O que me parece – e é apenas uma opinião – é que pessoas que agem temerariamente em relação a Covid 19, além de não ter empatia, é possuída de um profundo egoísmo. O melhor exemplo é o presidente do Brasil que quer, a qualquer custo, preservar sua família, mas está se lixando para os outros.

Ver o número de mortes crescer no Brasil e no mundo me abate e angustia. Medidas adequadas e com base na ciência, como foram tomadas em várias partes do mundo, poderiam ter salvado milhares de vidas no Brasil e em outros lugares. Existem bons exemplos de ação em várias partes do mundo. O Brasil é uma má exceção.

A vida humana é preciosa e deve ser preservada em quaisquer circunstâncias. Talvez por pensar assim não consigo entender o comportamento errático das pessoas, principalmente as que se colocam em risco e ameaçam outras vidas. Confesso que sou profundamente antipático em relação a essas pessoas.

Ao contrário delas, ouvi a ciência e fiquei em casa preservando-me, à minha família, amigos e aqueles com quem manteria contato. Não foi fácil, mas tive o incentivo dos meus filhos e de minha esposa, que me acompanhou durante a travessia.

Se necessário, não tenho dúvidas que faria de novo.

(Dia 67 da quarentena)



Viagens e
lembranças

G

osto de viajar e as viagens que já fiz me deixaram ótimas lembranças. Os dias de quarentena vão nos deixar um longo tempo longe dos aviões e das viagens. Pode até ser que um pequeno grupo não se enquadre nesse cenário, mas no meu caso, a perspectiva é que o “novo normal” só aconteça após a chegada da vacina contra o vírus e a imunização pessoal e coletiva.

Ao falar de viagens, algumas superam nossas expectativas e o que vemos nos deslumbra. É o caso do que aconteceu quando fomos ao Japão. Ao recuperar fotos antigas de minha família – viagens, encontros, dia a dia, etc. – encontrei os álbuns com fotografias da vigem ao Japão. Mostrei à minha esposa e, juntos, ficamos olhando-as e nos lembrando.

O que primeiro nos toca em relação ao Japão é a diferença, que se dá principalmente nos costumes. Um dos pontos que saltam à vista é a reverência por quem está na chefia, fruto de uma sociedade bastante hierarquizada. O relacionamento, pelo que observamos, é diferente, inclusive quando se trata de marido e mulher, com maior submissão desta àqueles.

Outro aspecto é a disciplina e a correção. Viajamos de trem e de metrô e o que vimos foram pessoas que ocupam seus espaços sem importunar as outras. E que não pegam nada que fica nos vagões. Se alguém esquece alguma coisa, ela fica lá para ser recolhida pela empresa e disponibilizada nos achados e perdidos.

Se o comportamento – e a sociedade, portanto – é bem diferente da nossa, a comida, a verdadeira comida japonesa, gera um bom estranhamento. O que chamamos no Brasil de “comida japonesa” quase nada tem a ver com a verdadeira comida do Japão. E falo aqui da comida do dia a dia, exposta nas vitrines dos inúmeros restaurantes de ruas, com o pedido sendo feito, no caso de quem não sabe a língua, apontando o prato.

Salmão e atum não são comuns nesses pratos. Assim como outros ingredientes que usamos. O arroz é uma constante e os

bentôs tem divisões específicas para cada tipo de comida – arroz, salada, proteína e até sobremesa. A proteína costuma ser peixe, mas não de primeira, a que só os mais abastados têm acesso. O macarrão é uma presença constante e nacional, consumido em grande quantidade e como a refeição mais comum do dia.

Não sou etnólogo e nem sociólogo e fiz observações esparsas, mas ao chegar ao Japão é como se estivéssemos chegando a um outro mundo. A língua é um fator importante e quando fizemos a viagem era difícil encontrar pessoas que falassem inglês. Português, só os imigrantes brasileiros e foi um deles que nos serviu de guia durante nossa estadia.

As viagens nos abrem novos horizontes e nos fazem tomar contato com culturas e hábitos diferentes. Foi exatamente o que aconteceu no Japão. O que tinha, antes dela, era uma visão idealizada do país. Ao chegar lá, vi que muito do que era idealizado existia, mas que, no geral e comparado com o Ocidente, o que mais havia eram diferenças, ressaltadas na comida e no comportamento.

O que tenho aprendido em viagens é que não existem dois locais iguais. Ao tomar contato com culturas e costumes diferentes, aprendemos, alargamos nossos conhecimentos e nos tornamos mais receptivos ao que não é padrão nos locais onde vivemos.

As viagens nos mostram que o mundo é multifacetado, que não existe um padrão e a constante é a diferença, não a semelhança. Às vezes, essas diferenças são sutis. Às vezes, como no Japão, saltam aos olhos. Cada local tem sua própria característica, um jeito diferente de fazer e de ser. E a palavra diferente é muito bem aplicada quando se trata do Japão e de sua sociedade.

O que posso assegurar, com toda certeza, é que gostei muito de conhecer o Japão. Voltei mais aberto às diferenças e ganhei um pouco mais de conhecimento. É para isso que servem as viagens, além de nos proporcionar ótimos momentos de lazer.

As viagens, em última análise – pelo menos de acordo com o que penso – mostra que não é o mundo que se adapta a nós, mas que somos nós que nos adaptamos a ele.

(Dia 69 da quarentena)



Trabalho
na pandemia



“Escolhe um trabalho de que gostes e não terás que trabalhar nem um dia na tua vida”.

Confúcio

O início da pandemia do novo coronavírus nos trouxe várias interrogações e a principal delas era em relação ao trabalho e como seria nos dias de isolamento social. Tal como ocorreu em outros países, a tecnologia veio em nosso socorro e passamos a trabalhar remotamente, adaptando-nos ao “novo normal”, em que a presença física estava descartada, pelo menos para uma parte dos trabalhadores.

O problema – e sempre há alguns – é que nem todos estão bem afeitos aos meios tecnológicos e tem dificuldade para usá-los. É verdade que usamos ferramentas como WhatsApp e Face Time para nos comunicar. Antes da pandemia, a comunicação era presencial, face a face, mesmo quando envolvia várias pessoas, reunidas em um mesmo local. Com a Covid 19 ela ficou diferente e virou digital, mudando como nos portávamos e nos comunicávamos.

Com a mudança forçada, uma boa conexão de internet tornou-se essencial. Descobrimos que existem aplicativos que nos ajudam a nos conectar, discutir em grupo, decidir ações e realizar o trabalho. Para alguns, eles são novos e para poucos, não. De casa, no nosso canto preferido ou em qualquer lugar do mundo, eles tornaram o nosso trabalho possível.

Se, em um aspecto, a tecnologia nos abriu novos caminhos, ela também deixou claro que não beneficia todos os que trabalham. Alguns, pela especificidade do que fazem. Outros, por falta de condições e de acesso a esse novo meio de comunicação.

Vivemos duas realidades bem diferentes.

Uma é a que nos permite ficar em casa, cumprindo o isolamento social e trabalhar usando o que de melhor a tecnologia nos oferece.

Outra é a de milhões de pessoas que, por condições econômicas ou por característica do seu próprio trabalho, não podem se dar ao luxo de ficar em casa.

A pandemia escancarou o que muitos queriam escondido: a desigualdade social e o imenso fosso que separa os que têm e os que não têm. A Covid 19 expôs essa realidade, não restrita ao Brasil, mas também em países ricos como a Suíça, com gente formando fila para receber comida. O país pode ser o paraíso dos capitalistas, mas certamente não é o paraíso dos trabalhadores.

No Brasil, as longas filas nas agências da Caixa Econômica ressaltam essa desigualdade. São milhões de pessoas esperando pela Renda Básica Emergencial aprovada pelo Congresso e tão mal gerida pelo Governo Federal. Nada é mais evidente da existência de dois mundos distintos. Em um deles estamos nós, que ficamos em isolamento social. No outro, quem é obrigado a ir para a rua para ganhar hoje o que irá gastar hoje mesmo.

Voltando à questão da tecnologia e do trabalho, especialistas apontam que a tendência é que as pessoas trabalhem mais em casa, como já mostram iniciativas de empresas ao redor do mundo, incluindo o Brasil. Se a tendência for confirmada, confirma-se também a separação, criando-se dois tipos de trabalhadores.

A tecnologia, como sabemos, fica invisível com o uso. Hoje, as ferramentas de comunicação são novidades. Até o final da pandemia, elas estarão incorporadas à nossa vida. Na certa, vamos ficar ainda mais ligados e interligados e o trabalho remoto, hoje exceção, pode acabar se tornando norma.

No final, apesar das tendências e do que dizem os especialistas, podemos desde já fazer uma constatação: o trabalho, remoto ou presencial, vai continuar.

Mas o mundo que sair da pandemia vai ser bem mais desigual daquele que nela entrou.

(Dia 71 da quarentena)

Internet, coisas boas
e isolamento social

“Inteligência é a capacidade de se adaptar à mudança”.

Stephen Hawking

Ainternet tem coisas boas e tem me ajudado a passar o tempo do isolamento social.

O problema dela é achar o que é bom, selecionar o que nos interessa e descartar a quantidade de lixo que nos é oferecida como conteúdo. A nosso favor, nos dias de quarentena, temos o tempo e ele nos permite procurar, achar e selecionar o que desejamos ver e, com isso, cumpre a função, também, de nos ocupar.

Antes da pandemia eu já era um consumidor da internet, mas seu uso foi incrementado aqui em casa devido ao trabalho remoto e à busca de conteúdo para entretenimento – vídeos, música, leitura, etc. Além dos aplicativos de “streaming”, tenho usado bastante o YouTube e descoberto ótimos shows, como o Cirque du Soleil, apresentações de André Rieu, de Maria Bethânia, Yamandú Costa e redescobri o Riverdance, que mistura dança e música tradicionais da Irlanda.

Para música, uso muito o Spotify e o Música, da Apple. Em alguns dias passo um bom tempo descobrindo novas músicas, ouvindo gêneros diferentes, explorando o que há além das paradas repletas do moderno sertanejo, um gênero que não me atraí. Nos dois casos, tenho descoberto ótimos intérpretes e músicos em várias partes do mundo.

Uso a Netflix, o Prime Vídeo e a Apple TV+ para séries, filmes e documentários. Uma das boas séries que vi é Home, que retrata a construção de casas em várias partes do mundo, das esquisitas às supermodernas. É uma série que recomendo.

Tenho lido mais e estou mesclando livros novos com antigos. Já há algum tempo agrego o que acho interessante na Internet no Feedly. Diariamente, vejo o que me reserva e tenho encontrado belas leituras de temas atuais e matérias mais longas explorando variados assuntos. Como o aplicativo traz referências de outras publicações, ele acaba sendo enriquecido com novos assuntos, acrescentados à minha lista de leituras, que vão de tecnologia à inteligência artificial e comportamento. Um dos integrantes mais

interessantes desse feed é a BBC Future. É em inglês, mas traz ótimos assuntos.

O isolamento social aumentou meu interesse sobre especulações em relação ao futuro e como a tecnologia vai influenciá-lo. O SingularityHub, em inglês, é um bom local para vermos essas tendências. Outro local é o One Zero, também em inglês, cujo foco é semelhante, trazendo assuntos ligados à tecnologia e seu impacto na vida humana.

O isolamento social me fez descobrir que existem outras coisas boas e elas já estão dentro de casa. Tornei-me mais participante nas tarefas diárias, ajudando nas atividades da casa e me dispondo a aprender o que não sabia, como executar ou ajudar nas tarefas domésticas. Um aprendizado novo é fazer pães. Entrei na onda e tenho tido sucesso nas minhas tentativas. Desde que comecei, os pães consumidos em casa são caseiros. Eles me ocupam o tempo e me dão prazer.

Como não sei – e ninguém sabe – quando deixaremos o isolamento social, ainda tenho muita coisa para ver, ler, fazer e aprender.

Estou abraçando a mudança.

Ao final da pandemia serei um pouco diferente do que fui e terei aprendido um pouco mais.

(Dia 74 da quarentena)



Comida e saúde



“Coma comida, principalmente plantas, mas não muito”.

Michael Pollan

A comida é um fator importante na nossa saúde. Só que, se acreditarmos nas estatísticas, nós brasileiros temos comido muito mais durante o isolamento social. Talvez seja mesmo como alguém já disse: vivemos como pinto de granja. Se apagam a luz, dormimos. Se a acendem, comemos.

Aqui em casa estamos chegando aos 80 dias de isolamento social e, no caso da comida, sim houve algumas mudanças, mas ainda estamos seguindo os conselhos de Michael Pollan, que nos recomenda não comer nada que nossos avós não reconhecessem como comida. O que ele diz é: Coma comida, principalmente plantas, mas não muito.

Pessoalmente, tenho facilidade para engordar e, por isso, vigio os meus hábitos, mantendo-me neles. O curioso é que nestes dias de isolamento social acabei emagrecendo e, nos controles periódicos que faço, os meus índices nunca estiveram tão bons. Sim, tenho e temos feito algumas extravagâncias, mas no geral continuamos comendo o que comíamos antes e não mais.

Outro fator que contribuiu para manter-me e até perder peso é que consegui – ao contrário de muitos, como vejo nas redes sociais – manter uma rotina de exercícios, através das caminhadas dentro de casa, fazendo-as por pelo menos três quilômetros diários. A movimentação aumentou quando comecei a fazer treinos on line, oferecidos pela minha treinadora pessoal.

Os treinos, feitos para quem quisesse acompanhá-los, tornaram-se pessoais pouco tempo depois, com a minha treinadora, a Cris, usando o WhatsApp. Com isso, voltei à minha rotina de três treinos semanais e aumentei o número de caminhadas, passando-as de três para quatro vezes por semana. Continuo assim e tenho me exercitado todos os dias, com poucas exceções.

Ter internalizado a necessidade de manter as atividades físicas me trouxe uma recompensa, o reconhecimento do médico que me

acompanha, de meu excelente desempenho nos exames. E me deu a satisfação de superar meus recordes pessoais, chegando ao mais longo período contínuo de exercícios.

Assumi uma rotina de exercitar-me e a tenho mantido. Pretendo mantê-la durante o período de isolamento. Meu projeto pessoal é continuar com ela quando o isolamento social terminar. Se não puder voltar à academia, já falei com a Cris que continuaremos com os treinos on line, que não são ideais, mas é o que temos e preciso continuar com eles.

E não vou deixar de lado as caminhadas, sejam feitas dentro ou fora de casa. O que desejo é voltar ao calçadão da Praia da Costa e sentir a brisa marinha no rosto, ouvir o quebrar das ondas e apreciar a paisagem. É minha aspiração, mas se não puder vou continuar me movimentando e me exercitando em casa.

Parar não é uma opção.

(Dia 75 da quarentena)



As cenas
do cotidiano



“Educar-se é impregnar de sentido cada momento da vida, cada ato cotidiano”.

Paulo Freire

O nosso cotidiano é feito de muitas cenas. É o problema no trânsito, a conversa de alguém, o encontro com o conhecido, a observação de detalhes que não tínhamos visto antes, o encontro inesperado, as flores na natureza e o comportamento errático dos humanos. Isso não mudou durante o isolamento social.

Vivemos no micro, antes e durante a pandemia. São as pequenas coisas que nos chamam a atenção. Sim, o macro mudou. Estamos no isolamento social, mas ele não nos impede de continuar observando e descobrindo o que não vimos antes. Ou a ter olhar diferente para o que era corriqueiro e já integrava o nosso cotidiano.

Completando 80 dias de isolamento tenho refletido em como é o meu cotidiano e o que nele mudou. A primeira constatação é que o mundo está lá fora, só alcançável através da tecnologia, não do contato físico, limitado ao espaço da residência e a quem nela vive. No meu caso, com minha esposa. Somos os dois a ocupar nossos dias e procuramos preenchê-lo para que não se tornem vazios e tediosos.

Moro em um local que poderíamos chamar de bucólico e uma das coisas que me chama a atenção são os pássaros, sua diversidade, e os cantos mais variados. A cada dia descubro um novo canto e também pássaros que não tinha visto antes. O tempo de observação aumentou e cada pequena descoberta é um pequeno prazer que enche o meu dia.

Os urubus me fascinam, mesmo não tendo nada de especial. O que me chama a atenção é a facilidade de voo, o que fazem sem esforço aproveitando as térmicas e se elevando no ar até sumirem de vista nas alturas. Ao circularem no início do voo eles passam muito próximo de minha varanda. Sento-me nela e fico observando, talvez despertado pelo velho sonho de Ícaro, com suas asas postiças. Nós humanos não voamos.

Na verdade, voamos sim, mas não como os pássaros. Os parapentes que decolam do Morro do Moreno, à frente do meu apartamento, são a prova. Mas é um voo para poucos e eu não estou entre eles. Adrenalina não me atrai, mas os voos integram meu cotidiano e os “humanos voadores” se misturam com os urubus, aproveitam as térmicas, sobem, circulam o morro, a Praia da Costa e descem.

Outra cena comum são os navios e barcos. À frente do meu apartamento está o canal de Vitória e ele é passarela para os barcos grandes e pequenos. Os maiores chegam escoltados por rebocadores. Sentado na varanda, vejo-os passarem e noto os detalhes diferentes, cores, tamanho e até se estão indo mais rápido ou devagar. São cargueiros, petroleiros e navios com contêineres em um leva e traz constante.

Nessa mesma passarela passam os pequenos barcos, alguns deles de pescadores, muitas vezes seguidos por bandos de gaivotas à espera de uma refeição fácil. Também passam lanchas com donos exibidos e se exibindo. Sem falar nos jetesquis, nos caiaques e dos pequenos barcos que saem em busca de mariscos ou de alguns peixes. Grandes, pequenos, ostentatórios ou simples, nenhum deles é igual.

E o trabalho? Ele é parte importante do meu cotidiano. Estou a maior parte do tempo à frente do computador e é a tecnologia que me permite trabalhar, atender reuniões, produzindo conteúdo, aconselhando posturas e indicando boas práticas de comunicação, minha especialidade. O computador também me traz informação. Nele ouço música, me entretenho, aprendo coisas novas e vejo como está o mundo lá fora.

O trabalho, o lazer, a observação e os pequenos fatos compõem meu cotidiano e me ajudam a navegar pelos dias de isolamento social. Até aqui, as águas têm sido tranquilas e meus olhos estão no horizonte.

Sei que na chegada, quando o percurso terminar, irei desembarcar em um mundo diferente. Mas nele ainda haverá as pequenas coisas do cotidiano e são elas que compõem nossas vidas.

(Dia 80 da quarentena)



Café, bolo de
banana e cacau



“Cozinhar é um modo
de amar os outros”.

Mia Couto

Os dias de isolamento social estão provocando mudanças de hábito e o café da tarde, um cafezinho rápido, pequeno intervalo no dia. Gosto de café, mas tomo pouco, mas sentar à tarde e tomá-lo é mais uma oportunidade de conversar e dar uma parada. Começou esporadicamente e aos poucos foi ficando frequente, criando novo hábito.

De início era um simples café. Como comecei a fazer pães, eles o acompanharam. Agora, aventurei-me pelos bolos e na semana o cafezinho teve bolo de banana, castanhas e cacau. O lanche da tarde acabou sendo incorporado ao dia a dia, meu e de minha esposa.

No meu e no caso de milhões de pessoas o isolamento gerou a necessidade de ocupar mais o tempo. Foi preciso arranjar novas atividades, já que sair não é uma possibilidade. Depois de muito tempo namorando fazer pães, passei à ação, busquei receitas na internet, separei algumas e me tornei aprendiz de padeiro. O resultado tem sido satisfatório e já dei um passo adiante, passando dos pães de fermento biológico para o que eu próprio cultivei.

Com o sucesso dos pães, quis aventurar-me com os bolos. Tal como no fazimento de pão, nunca antes tinha tido essa experiência. Até agora, os bolos da casa sempre foram feitos por minha esposa, que é ótima neles. No meio de uma conversa, quando ela falou em bolo de banana, disse a ela: “Separe a receita que vou fazer o bolo”. Ela me olhou meio incrédula, mas buscou sua caixa de receita e separou a do Bolo de Banana com Castanhas e Cacau.

Dei uma primeira lida na receita para saber se tínhamos todos os ingredientes em casa. Tínhamos. No meio da semana, como havia prometido, comecei por separar os ingredientes, pesando-os e os separando para usar. Descobri que chamam esta etapa de “mise em place”, que deixa os ingredientes à mão e facilita na mistura da massa, tornando o preparo do bolo ou do pão mais fácil.

O fazer, propriamente dito, no caso dos bolos é mais simples que o do pão. É só misturar os ingredientes na ordem determinada pela receita, o que pode ser feito no liquidificador. Não tem

segredo. Mas como tudo que fazemos pela primeira vez, ficamos em dúvida, questionando se estamos fazendo o certo e pensando se o resultado será satisfatório. Passei pelo preparo e fui para o passo seguinte.

A massa estava pronta e a forma untada. Coloquei-a na forma e a levei ao forno, pré-aquecido como recomendado na receita. É o momento de maior expectativa. Será que o bolo vai crescer? Será que vai ficar bom? Se dependesse só dos ingredientes, as respostas seriam sim. Fiquei um pouco ansioso e monitorei o forno. Na primeira olhada o bolo tinha crescido, o que me trouxe um sorriso. Relaxei.

Quarenta minutos depois, ele estava pronto. Ficou bonito, mas ainda restava saber se ficou gostoso. Novamente, um pouco de ansiedade até que o bolo esfriasse. No final da tarde, preparei o café e eu e minha esposa fomos tomá-lo na varanda com o bolo. Quer saber? Ele ficou muito bom. Foi uma ótima primeira experiência e me abriu o caminho para outros bolos, que vou mesclar com os pães.

Fazer pães e bolo é um reflexo da mudança nas rotinas da vida que o coronavírus nos trouxe. Ficando em casa e vendo a vida passar do lado de fora, temos de nos adaptar, ocupar o tempo, arranjar o que fazer e, especificamente no meu caso, participar mais das atividades da casa. Houve e continua havendo mudança na dinâmica do dia a dia. O cotidiano se tornou diferente. Nada de sair. Nada de encontrar amigos, de fazer reuniões e de trabalhos presenciais.

Gosto de ficar em casa, mas jamais imaginei que iria ficar tanto tempo sem sair. O recolhimento nos colocou novos desafios, começando pela convivência. Aqui em casa criamos novas rotinas e ajudamo-nos mutuamente. Eu assumi novas tarefas, sem deixar as minhas de lado, tornei-me mais participativo nas tarefas caseiras e consegui manter minha rotina de exercícios com caminhadas dentro do apartamento e treinos com assistência virtual.

Os dias de isolamento social estão nos mudando e nos trazem a incerteza de como será o amanhã. Somos adaptáveis como humanos e, aqui em casa, abraçamos essa mudança olhando-a pelo lado positivo.

(Dia 86 da quarentena)

23



Solidariedade
e amizade



“A amizade duplica as alegrias e divide as tristezas”.

Francis Bacon

Asolidariedade e a amizade devem sempre ser destacadas. Nos dias de isolamento social, elas se tornaram símbolo de quem se importa com os outros, principalmente com quem está em casa, isolado para se resguardar da infecção da Covid 19. Tenho um bom exemplo de solidariedade e amizade e ele vem de um feirante de quem minha esposa compra vários produtos.

Confesso que até o isolamento social não participava das idas à feira e nem das outras compras que abastecem a casa. É um comportamento que pretendo mudar quando pudermos voltar às ruas sem o medo da infecção. A exemplo do que venho fazendo em casa, quero me tornar mais partícipe, incluindo as idas às compras na feira e no supermercado.

No auge da pandemia e do aumento da infecção, para nós a feira deixou de ser uma opção de compra. Estávamos isolados, mas continuávamos precisando de legumes, verduras e outras mercadorias que adquirimos de feirantes. E foi então que surgiu o Bequinha, apelido de Beckenbauer – sim, o mesmo nome do craque alemão do futebol. Ele é um dos feirantes de quem minha esposa comprava.

O Bequinha, sem que minha esposa pedisse, veio em nosso socorro. Ele se ofereceu para entregar em casa os produtos que vende e estendeu seu oferecimento aos outros que ela comprava a cada final de semana. Minha esposa aceitou e ele passou a fazer a feira semanal para nós. Funciona assim: minha esposa passa a lista de compras pelo WhatsApp e indica os vendedores onde adquire esses produtos.

O Bequinha vai às barracas, compra os produtos, os separa e entrega em nossa casa. Ele recebe o pagamento do total e repassa aos outros feirantes. É certo que precisa vender, mas não precisava e nem precisa fazer o que está fazendo. É um extra e achamos que devia ser remunerado, pois está ocupando seu tempo com esse novo trabalho.

Não funcionou. Ele protestou e disse que não estava fazendo a feira por dinheiro, mas para ajudar, já que estávamos isolados em casa. Minha esposa insistiu e ele não admitiu nem conversar, recebendo apenas o valor das mercadorias. É um dos mais belos exemplos de solidariedade que vi nessa pandemia e veio de onde menos esperávamos, o que o torna ainda mais marcante.

Se o Bequinha é para nós um dos símbolos da amizade e solidariedade, não é o único. O que descobrimos com a pandemia é que existem várias iniciativas para atender quem está no isolamento. E o melhor é que partem de pequenos comerciantes e fornecedores que dependem do que vendem para sobreviver. Eles aliam boa vontade à agilidade, usando o suporte da tecnologia e a mídia social para se exporem e aos seus produtos.

Nas listas de WhatsApp do prédio em que moramos e da grande família a que pertencemos, tem sempre um novo fornecedor. Eles estão iniciando um novo tipo de comércio e, ao mesmo tempo, ampliando seu negócio usando os meios tecnológicos. Este tipo de iniciativa é bom para quem vende e para quem compra, que vê suas compras chegarem em casa, podendo continuar no isolamento.

Um dos aspectos positivos da mudança é abrir campo para os pequenos negócios locais. Com bom uso da tecnologia, esses empreendedores conseguiram não só manterem-se vivos, mas acabaram por expandir suas vendas, atendendo um novo mercado composto daqueles que estão respeitando o isolamento social. Alguns deles têm sua produção vendida em pouco tempo, com a demanda maior que a capacidade de produção que tem.

A tecnologia tem nos ajudado a atravessar o isolamento social e, ao mesmo tempo, provocando mudanças no mundo.

Percebemos ou não, estamos mudando. Uma mudança pessoal e dos negócios.

Quem está aproveitando melhor a tecnologia, como é o caso de pequenos empreendedores, está florescendo. O isolamento ao invés de inviabilizar seus negócios, abriu-se-lhes nova avenida.

E eles, como nós, têm abraçado a mudança.

(Dia 86 da quarentena)



Em casa e
enxugando alface



“Prevenir é melhor do que remediar”.

Dito popular

Até que os dias de isolamento social começassem jamais imaginei que um dia fosse enxugar alface. Eu sequer sabia que para ser conservado o alface precisava ser enxugado. Descobri ao participar mais das atividades da casa, ajudando minha esposa em tarefa que era feita por nossa empregada. Ela, como nós, está cumprindo o isolamento e garantimos seu salário.

Foi em um sábado, dia em que recebemos as coisas da feira, que fiz minha descoberta. Vendo minha esposa envolvida, perguntei o que poderia fazer para ajudá-la. Ela me mostrou que era preciso enxugar o alface e como fazer sem que danificasse as folhas. Foi um dos primeiros passos que dei para participar mais das atividades diárias da casa.

Se quando a situação era “normal” tínhamos cuidados, imagine na pandemia. O coronavírus é invisível e é preciso todo cuidado para evitá-lo. Isso significa higienizar aquilo que entra em casa. Cada coisa que chega recebe tratamento diferente. Algumas, são lavadas com sabão e água. Outras, limpas com álcool gel. Usamos também uma solução de cloro para limpar legumes e verduras que depois são lavados e, no caso da alface, enxugados. Só então é que são levados à geladeira.

Enxugar alface é um trabalho lento e tedioso. Você pega uma folha, enxuga de um lado cuidadosamente para não quebrá-la e faz o mesmo do outro lado. Seguramente é uma coisa enjoada de fazer, mas necessária. Não é a única. Existem outras que não fazia antes da pandemia, mas é necessário participar, ajudar e mudar minha atitude, dando mais atenção ao que se faz em casa e para a manter.

Com a pandemia, o que entra em nossa casa é higienizado. Nada é deixado de lado, do menor ao maior objeto. Temos cuidados adicionais com alimentos crus, como as verduras. A eles dedicamos mais tempo e mais cuidados. Essa rotina é estendida às roupas e calçados, mesmo que os usemos apenas para ir até o elevador pegar uma encomenda.

Desde que o isolamento social começou há 90 dias minha esposa não saiu do prédio. Eu tive de sair, mas adotando medidas de proteção e com medo. Fui fazer exames dos meus controles periódicos e preventivos e precisei ir aos Correios e ao cartório. Em todos esses locais encontrei pessoas que, como eu, estavam também se prevenindo, o que não afastou o medo do contágio. Fiz o que tinha de fazer o mais rápido possível, voltei para casa, segui os rituais de desinfecção, incluindo um bom banho, e só então fiquei tranquilo.

Três meses de isolamento deveriam ter me deixado ansioso para sair, mas se me perguntarem, preferia ficar em casa. Emocionalmente posso até almejar estar em espaços abertos, mas racionalmente sei que o isolamento é o melhor meio de evitar a infecção. Eu, minha esposa e meus filhos, que moram fora, adotamos o isolamento e nele vamos ficar até que seja seguro sair.

O que me surpreende é o número de pessoas que se acha imune e continua circulando pelas cidades inclusive em frente onde moro, sem nenhuma proteção, colocando em risco a vida delas e a de outras pessoas com quem, eventualmente, terão contato.

(Dia 90 da quarentena)



Higiene e limpeza



“As naturezas dos homens são parecidas; são os seus hábitos que os afastam uns dos outros.

Confúcio

Ainda crianças somos ensinados que a higiene e a limpeza, incluindo a pessoal, são importantes. Nestes dias de pandemia as duas foram elevadas a novos patamares, tornando-se essenciais à prevenção da Covid 19 e tornou quase obsessiva a preocupação de limpar e higienizar o que entra em nossas casas, do mais pequeno ao maior objeto.

Tomemos como primeiro exemplo as frutas. Até a pandemia, quando as trazíamos para casa eram apenas lavadas. Era o que bastava. Já não é mais. Aqui em casa lavamos com sabão e água o que pode ser lavado, usamos uma solução de cloro em outros casos e álcool gel para fazer a limpeza. Pode parecer exagero, mas não achamos que seja. Chamamos isso de prevenção.

Outro exemplo? Os calçados que usamos. Antes do coronavírus chegávamos da rua e entrávamos direto em casa, sem nos preocupar se nossos sapatos, tênis ou chinelos estavam sujos. Agora, é diferente. No prédio onde moro houve um movimento para compra de sapateiras, colocadas à entrada dos apartamentos. Eu e minha esposa, que não saímos do prédio, deixamos sandálias do lado de fora e se as usamos, não entram em casa.

Estamos vivendo mudanças de hábitos, despertados para procedimentos que não fazíamos, mas que acabam se incorporarem às nossas vidas. Pessoalmente, já tomei uma decisão: quando a pandemia passar, os calçados continuarão do lado de fora. Vai virar regra em casa, não só para nós, mas para quem futuramente nos visitar.

Limpar e higienizar o que chega à nossa casa virou padrão. Nada fica sem ser higienizado com os meios adequados para a prevenção da Covid 19. A preocupação com a higiene se estende a nós mesmos, com o lavar as mãos com sabão sendo repetido ad infinitum durante o dia, já que repetimos essa ação sempre que tocamos em algo que veio de fora.

As novas rotinas da casa incluem o modo como recebemos nossas compras. Elas são separadas ainda do lado de fora do apartamento e algumas são higienizadas antes de entrarem em casa, separadas em uma caixa que indica que o que nela está já foi limpo. As embalagens ou sacolas plásticas são retiradas antes das compras entrar em casa e vão diretamente para o lixo. A separação determina o tipo de higienização pelo qual a compra irá passar. A ideia é fazer o que estiver ao nosso alcance para prevenir a infecção pela Covid 19.

Você pode achar que são cuidados extremos, que não é necessário tanto. Mas nos mais de 90 dias de isolamento social, do qual não sabemos quando sairemos, internalizamos a necessidade desses cuidados. Eles se justificam, já que o vírus é invisível e altamente contagioso. O contágio só é contido, como nos assegura a ciência, pela prevenção.

Difícil? Para nós que abraçamos e incorporamos essa mudança, nem tanto. Para quem resiste a ela, acredito que seja difícil, mas não posso julgar.

Nós estamos fazendo o que achamos necessário para nos preservar.

Vamos continuar assim até que a situação mude e a pandemia nos permita uma “vida normal”, que certamente manterá muitos dos hábitos que adotamos durante o período de isolamento social.



Atividade física
e tecnologia



“(...) a era digital não pode ser negada nem parada”.

Nicolas Negroponte

Uma das minhas primeiras preocupações com o isolamento social foram as atividades físicas. Há anos adotei os exercícios físicos – caminhada e treino na academia - que faço moderadamente e como princípio de vida. Isolado em casa, imaginei que eles seriam prejudicados e não poderia continuar a praticá-los sem a liberdade de ir e vir.

De início, tive mesmo dificuldades. Como caminhar se não podia ir para a rua? E como treinar em casa sem o acompanhamento da minha instrutora? Nos primeiros 15 dias as atividades praticamente cessaram, mas acabei descobrindo ser possível, sim, caminhar dentro de casa, fazendo um circuito de pelo menos três quilômetros no ir e vir por salas, quartos, cozinha e corredores.

No recomeço e no desenvolvimento, mais tarde, a tecnologia me ajudou. No ano passado ganhei de presente do meu filho um relógio da Apple. Até tê-lo e começar a usá-lo, não tinha visto utilidade para ele, mas comecei a descobrir que oferece vários tipos de controles e um deles é relacionado às atividades físicas.

A primeira facilidade que usei foi o aviso de levantar-me a cada hora, movimentando-me um pouco e evitando ficar sentado muito tempo à frente do computador ou em outras atividades que não requerem movimento. Assim que comecei a caminhar dentro de casa, usei outra facilidade para medir o número de passos e determinar o tempo e a extensão da caminhada.

Como minha movimentação estava menor, passei a caminhar todos os dias. Alguns dias depois de ter começado minha instrutora começou a oferecer treinos on line. Experimentei um deles, mas como eram genéricos, acabavam não atendendo minhas necessidades, voltadas para o fortalecimento muscular com foco na lombar. O jeito era continuar só com as caminhadas.

A Cris, minha treinadora pessoal, acabou desistindo das aulas coletivas e começou a oferecer-las aos seus alunos via WhatsApp.

Fui um dos primeiros a aderir e retomei a rotina de três treinos semanais. Até o isolamento social, treinava três vezes e caminhava também três. Com a pandemia, as caminhadas passaram para quatro vezes, preenchendo a semana com exercícios.

A tecnologia e o uso dela acabaram ajudando a me movimentar mais. Uma das consequências foi que, ao contrário do que vinha acontecendo com amigos e conhecidos, emagreci ao invés de engordar, um resultado inesperado e não programado, mas muito bem vindo. O fato é que com a ajuda da tecnologia criei novo padrão para minhas atividades físicas.

A antevisão dos primeiros dias de inatividade e de dificuldade para me exercitar, acabaram. A tecnologia me ajudou a criar novo padrão de atividades físicas, medido não com o percurso que faço caminhando, mas com tempo. Estabeleci que a cada dia faria, no mínimo, 30 minutos de exercícios. O relógio mede o tempo, mas no caso das caminhadas o mínimo é de três quilômetros.

Fui um pouco além: estabeleci um limite mínimo de calorias para queimar diariamente. O exercício ajuda, mas é preciso outros controles para atingir o padrão e a alimentação é uma delas. Os círculos, que o relógio controla, mostram que tenho cumprido três objetivos: exercitar-me diariamente, gastar calorias e ficar mais em pé, saindo da frente do computador.

O isolamento social está me proporcionando novos hábitos. No caso das atividades físicas, espero ter internalizado a nova rotina e pretendo seguir com ela quando as coisas voltarem ao “normal” e puder me movimentar livremente fora de casa.

(Dia 93 da quarentena)



O incômodo
da máscara



“ Se não confiares o suficiente nas pessoas, elas não poderão confiar-te nada”.

Tao Te King

U

m dos princípios mandatórios nos dias de quarentena é o uso de máscara. A ciência já provou que ela é efetiva e ajuda no controle da pandemia e na prevenção da Covid 19. Mas usá-la é um incômodo, pelo menos se o fazemos durante todo o dia, como ocorreu comigo nesta semana devido a uma presença extra em casa.

Desde que começamos o isolamento, eu e minha esposa temos ficado sozinhos em casa. A empregada que nos acompanha há anos está cuidando de sua família, fazendo o isolamento social e recebendo integralmente seu salário. Mas nessa semana ela veio por dois dias à nossa casa e nos impusemos o uso de máscara, mesmo sabendo que ela é muito cuidadosa.

Nos mais de 90 dias de isolamento social foi a única exceção termos recebido uma pessoa em nossa casa. O nosso prédio limitou o tráfego de gente, no que fez certo, e os moradores têm ficado em casa. Ter alguém de fora em casa, mesmo que seja conhecida e de toda confiança, acaba gerando tensão. Confiamos totalmente na Lena e a ela temos entregado nossa casa, mas para a segurança dela e a nossa usamos máscaras durante todo o tempo.

Vivemos em um apartamento amplo, o que nos dá o conforto de distanciamento, mesmo com uma terceira pessoa em casa. Nós três estávamos usando máscaras. E foi um uso de quase um dia. Para mim, o maior desconforto foi o fato de ficar com a boca seca, talvez pela respiração contida pela proteção da máscara.

Foi nossa primeira experiência de uso contínuo da máscara. Antes, víhnhamos usando sempre que saímos do apartamento, mas dentro do próprio prédio. E eu, em ocasiões raras, quando necessitei fazer exames clínicos, ir ao cartório e ao Correios. Fora disso, como estamos nós dois no apartamento não há necessidade de usarmos máscaras. Com a presença da Lena, mudamos e as usamos.

É claro que, em um intervalo de oito ou nove horas, ninguém fica direto com a máscara. É preciso tomar água e se alimentar, mas

são pequenos intervalos em uma duração maior. Ao final da jornada da Lena, foi com alívio que retiramos as máscaras e as colocamos de lado. Foi uma experiência, necessária, que nos indicou como é que talvez seja o novo normal da vida.

Enquanto não tivermos uma vacina ou o risco de transmissão da Covid 19 seja muito baixo, por segurança pessoas terão de usar máscaras em quaisquer atividades externas. Talvez não seja mandatório o uso dela, mas é uma questão de segurança para nós, que não queremos ser infectados e vamos tomar todos os cuidados para não ser, aliás, como já estamos fazendo.

Ninguém pode antecipar como será o “novo normal” ou até se o teremos. A ciência prediz a possibilidade de uma vacina ainda neste ano, mas não é certo. E a ciência também prediz que viveremos um bom tempo com a presença da Covid 19, pelo menos até que a maior parte da população esteja imune, por já ter contraído a doença ou por ter sido vacinada.

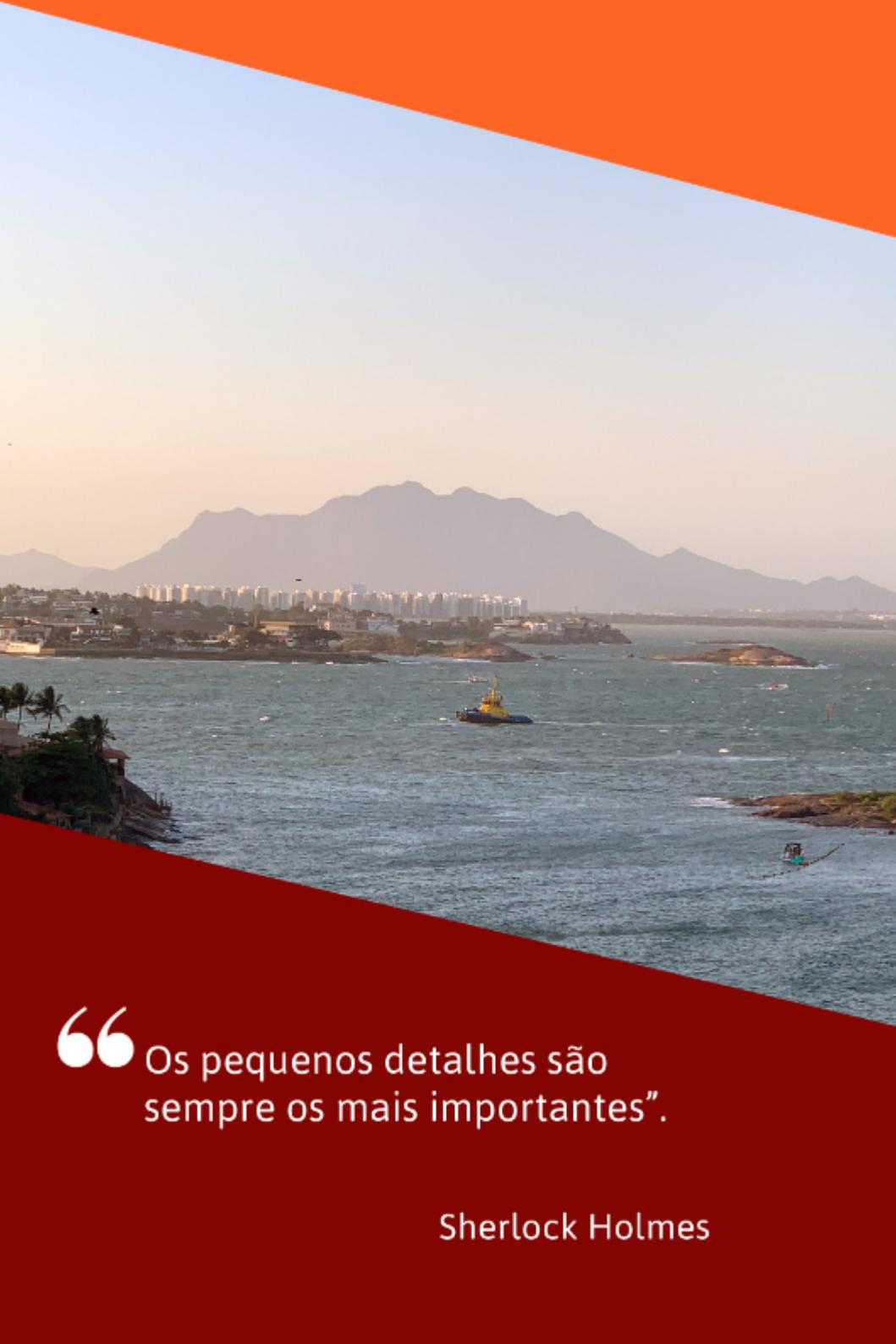
Enquanto isso, a nossa maior proteção continua sendo o uso da máscara, o isolamento, o distanciamento social e higiene constante e cuidadosa.

Nós, eu e minha esposa, vamos continuar praticando-os.

(Dia 95 da quarentena)



Pequenos detalhes
que chama a atenção



“ Os pequenos detalhes são sempre os mais importantes”.

Sherlock Holmes

Na maioria das vezes vivemos a vida no macro. Nos dias de quarentena, são os pequenos detalhes que chamam a atenção. No meu caso, talvez por ter ficado mais observador ou, talvez, por ter maior tempo de observar o que tenho à volta. O fato é que estou notando o que antes não via ou não prestava atenção.

Um bom exemplo é ver, ao longe, o contorno do Mestre Álvaro, um morro icônico na Grande Vitória. Entre antes e o agora há uma grande diferença. Antes, a poluição tornava mais difícil ver o morro e seus detalhes. Agora, com o ar mais limpo, ele aparece majestoso, seja no início da manhã, no meio ou no final do dia, quando emoldura o dourado do céu.

Não chega a ser novo, mas ver os pássaros cantando pousados na minha janela é um deleite. Antes, por estar fora de casa, não os via. Ou os via esporadicamente nos finais de semana. Eles chegam, se ajeitam e cantam. Às vezes é apenas um. Às vezes, o que parece ser um casal. E os vejo na janela do escritório, onde estou trabalhando, tendo o canto deles muito próximo.

Ainda no quesito pássaros, dá para observar das janelas ou das varandas do apartamento a diversidade deles, que passam voando em frente ao prédio. A cada dia se tem a oportunidade de ver um diferente, que ainda não tinha visto. São monocromáticos, como os urubus, uma presença constante, ou são muito coloridos, fazendo seus voos em direção a floresta do morro do Moreno.

Uma mudança que a pandemia trouxe e que é marcante é o silêncio. A área onde resido já era silenciosa, comparada a outras áreas do bairro. Agora, o silêncio é maior. Menos trânsito e menos movimentação de pessoas. Resultado: dá para escutar o trinar dos grilos à distância, assim como ouvir melhor a sinfonia dos pássaros ao amanhecer, uma vantagem para quem vive mais próximo da natureza.

Há, de outro lado, a desvantagem de o barulho ser intensificado, mas o nível de ruído é muito menor do que “nos

tempos normais”. Não sei o que outros acham, mas pessoalmente acho uma delícia ter esse silêncio, não só durante o dia, mas principalmente à noite, o que nos permite um sono melhor e mais confortável, deixando-nos mais descansados.

Outra consequência do isolamento social – embora ele esteja sendo respeitado só parcialmente – é a diminuição do lixo no mar. Na pequena enseada em frente ao prédio onde moro, dava para ver o lixo acumulado na praia. Nele, tinha todo tipo de coisas. Agora, é diferente. Não que o lixo tenha acabado, mas houve uma considerável diminuição e o mar está mais limpo e mais belo que antes.

Na paisagem da pequena baía, outro pequeno detalhe é o vai e vem dos pequenos barcos de pescadores acompanhado de centenas de pássaros à espera de uma refeição fácil. Eles quase que formam uma nuvem sobre o barco, sobrevoando-o e o acompanhando enquanto navega em direção ao porto onde descarregarão os peixes. É um espetáculo que vale a pena ver, mas que só o observei nesta quarentena.

São alguns dos inúmeros detalhes que venho observando. Vou continuar a fazê-lo e tirar proveito e deleite do que vejo e no que ainda vou ver.

(Dia 98 da quarentena)



Músicas, letras
e descobrimentos



“Supor é bom - descobrir é melhor”.

Mark Twain

G

osto de música e gosto daquelas que tem belas letras, mas também aprecio o que é diferente, não só em relação ao Brasil, mas ao mundo. Ouço um pouco de quase tudo, o que pode ser chamado de eclético, mas tenho preferência por música brasileira e, nela, por aquelas que têm o que considero ótimas letras.

Com o isolamento social tenho tido mais tempo de explorar novos gêneros musicais e voltar aos antigos. E tenho feito boas descobertas de letras que são expressivas e que, no meu entender, ajudam na música. É o caso, por exemplo, de Chico César com Estado da poesia e Por que você não vem morar comigo. O de Chico Buarque com Sinhá.

Na verdade, se tomarmos apenas a música brasileira temos casos e casos de boas letras: Fagner, Milton Nascimento, Belchior, Roberto Carlos, Erasmo Carlos, Evaldo Gouveia, Jair Amorim, Herivelto Martins e muitos, muitos outros. Entre os mais novos, a exemplo de Chico César – que nem é tão novo assim – também temos bons letristas e um dos que gosto é Lucas Santana, com destaque para Cira, Regina e Nara e Meu primeiro amor.

Os serviços de transmissão – streaming – nos oferecem oportunidade de descobrir artistas e o Música da Apple ainda traz as letras, na maioria das vezes, o que nos permite acompanhá-la e apreciar sua construção. Nestes dias de quarentena tenho usado bastante estes serviços e ouvido coisas diferentes das que vinha ouvindo antes da pandemia.

Na última semana descobri artistas da Europa e da África. No primeiro caso, sobretudo na França, ouvindo gente de quem nunca tinha ouvido falar. No segundo, descobrindo uma sonoridade diferente, com instrumentos que não são comuns ou muito usados no ocidente. Um dos locais que tem se destacado nessa experiência é o Mali, com ótimos instrumentistas e uma banda que gosto muito, o Tinaweren.

Com o apoio da tecnologia e dos aplicativos de transmissão posso percorrer o mundo, indo do som mais estranho ao mais tranquilo. Uma descoberta que considero boa é o Playing for Change, que reúne artistas de várias partes do mundo para cantar a mesma música. Cada um canta uma parte e, no final, temos belas apresentações e diversidade de gêneros e de artistas.

Outra vertente que tenho explorado é o da música regional, notadamente do Nordeste, que tem variedade de ritmos e de gêneros, indo da eletrônica ao mais tradicional forró. Um dos artistas que tenho ouvido é Siba e uma das músicas que gosto é Preparando o salto. Tenho, ainda, me embrenhado pelo que poderíamos chamar de “moderno folk” do Brasil, cujos expoentes, diria, são Renato Teixeira e Almir Satter.

Ah, sim. E tem o choro, um ritmo delicioso que é muito tocado, mas não muito divulgado. O Choro das 3 é um bom exemplo de virtuosismo e de belas apresentações. Tenho ouvido – ou ouvido de novo – os artistas mais antigos, nacionais e de fora do país. Dos brasileiros, tenho ouvido criações de Adoniran Barbosa, Paulo Vanzolini, Noel Rosa, Herivelto Martins e Dorival Caymmi, para citar apenas alguns.

Pode não parecer, mas a música clássica é diferente da instrumental e tenho ouvido as duas. No gênero clássico tenho explorado compositores mais contemporâneos, como Philip Glass e Arvo Paart. São músicas que poderíamos chamar de minimalistas, tranquilas e, ao mesmo tempo, complexas e belas. Mas não deixo de ouvir os clássicos como Chopin, Mozart, etc.

Já em relação ao instrumental, tenho me concentrado mais no Brasil. Ouço Yamandú Costa, Hamilton de Hollanda, Nicolas Krassik e tenho aproveitado apresentações ao vivo de artistas como Zé da Velha e Silvério Pontes, com gravações disponíveis no YouTube.

Como podem ver, o isolamento social está me permitindo ouvir bastante música e variar os gêneros. É uma das coisas que a tecnologia nos proporciona e, no meu caso, esse passeio tem me ocupado o tempo e me permitido vencer os quase 100 dias de recolhimento, de ficar em casa.

(Dia 99 da quarentena)



100 dias em casa,
uma coisa inimaginável



“Faça com que eu saiba ficar com o nada e mesmo assim me sentir como se estivesse plena de tudo”.

Clarice Lispector

Gosto de ficar em casa, mas em sã consciência é inimaginável ficar 100 dias seguidos no isolamento social. Se alguém algum dia me dissesse que isso aconteceria, responderia: Nem em sonho. A realidade é que acaba de acontecer e hoje completam-se 100 dias que eu e minha esposa estamos em casa, fugindo da Covid que assola e envergonha o Brasil.

O problema não é só ficar em casa, isolado. Ele é acrescido do descontrole da infecção, do pequeno número de testes e de ações governamentais em todos os níveis para frear o espalhamento do vírus. No meu Estado, o Governo começou bem, mas afrouxou os controles e os números continuam subindo, menos que no Brasil, em geral, é verdade.

À frente, a história vai contar como nos portamos e relatar o que ocorreu. Talvez um espelho seja a gripe espanhola, que não foi levada a sério de início e matou milhares de pessoas. A pandemia do coronavírus está repetindo o que a história mostra, com a possibilidade, segundo estudiosos, de passarmos dos 100 mil mortos.

A exemplo do ficar em casa por 100 dias, são números inimagináveis e eles são ampliados pela cobertura da mídia, que tem mesmo de reportá-los. Amanhã, no registro histórico, o que ficará é a inação, o desprezo pela vida humana, medidas de boicote às ações de prevenção e o espalhamento de notícias falsas, inclusive sobre medicamentos que “curam” a doença, que não existem neste momento.

Se do lado do Governo, principalmente do Federal, há uma clara disposição de permitir o maior número de infecção e, consequentemente, o de mortes, no pessoal o que podemos fazer é acreditar na ciência e tomar as medidas de prevenção que recomenda. A primeira delas, como sabemos pela ampla divulgação, é o isolamento e o distanciamento social. Se ficamos em casa corremos menos risco, pois não temos contato com outras pessoas e não estaremos expostos ao vírus.

Mas para uma boa parcela este isolamento não é possível. Os que, como eu, estão e permanecerão em casa até que haja uma luz no fim do túnel, são privilegiados. Tenho meios de trabalhar, de me entreter, de me alimentar e não preciso ir para a rua – e não quero ir. Milhões de pessoas no Brasil e no mundo não têm essas condições e acabam se expondo, se infectando e ajudando no espalhamento do vírus.

Se manter o isolamento e o distanciamento social nos traz alguma tranquilidade, o contratempo é que estamos, mais e mais, vendo a vida do lado de fora. Ela chega pelo que observamos da janela de casa ou pelos meios tecnológicos. Nos dois casos, eles têm me ajudado a preencher o tempo e encontrar entretenimento, deixando um pouco de lado o turbilhão de notícias ruins.

Vendo de longe e de segunda mão o que ocorre, cabe perguntar: como será o amanhã? Quanto tempo mais irá durar o distanciamento social? Tenho lido muitas coisas sobre a pós-pandemia, mas não há ninguém que consiga antever como será o mundo depois dela. Há a certeza que irá mudar, como já estamos mudando e vamos continuar com a mudança. Mas nada que indique que será seguro para todos e que não teremos a reincidência da doença.

Eu, você e todos nós estamos sendo afetados pela pandemia. Uns mais, outros menos. Considero-me no rol destes últimos, mas há um preço a pagar pela necessidade de ficar em casa. Vejo muitas reclamações e gente dizendo que não aguenta mais. Isso não ocorre comigo e com minha esposa. Internalizamos a necessidade de recolhimento o que tem nos ajudado.

Não é que não queira sair, andar na rua, ver gente, cumprimentar pessoas, conversar, ir a um restaurante ou mesmo encontrar a família. É claro que quero, assim como minha esposa quer. O que não quero – e conto com o firme propósito de minha esposa – é não me infectar e não infectar outras pessoas.

O ficar em casa é uma forma de dizer que penso nos outros, quero evitar que se infectem, que os hospitais fiquem lotados e que gente morra.

É um sacrifício, sim. Mas se conseguir superar a pandemia será uma vitória.

(Dia 100 da quarentena)



Ao vivo e
olhando o futuro



“ Não há nada como o sonho para criar o futuro. Utopia hoje, carne e osso amanhã”.

Victor Hugo

Os dias de quarentena tem nos imposto muitas mudanças e uma delas é o “ao vivo”, em que se fala de tudo, mas que nos oferece, como no evento realizado pela Escola de Associativismo do Espírito Santo, a oportunidade de dar uma olhada no futuro, tentando entender o que ele nos trará e como nos mudará e à sociedade.

As “lives”, como são referidas no resquício do colonialismo cultural, nos proporcionam boas opções de aprendizado. No Instagram, no YouTube, no Zoom e em outras plataformas digitais elas viraram quase que padrão e podemos escolher entre as inúmeras ofertas, ouvir especialistas, acompanhar novas tendências, tentar entender como será o amanhã e nos divertirmos.

Apesar de ter mais tempo, sou seletivo em relação ao que vejo e seleciono o que está dentro dos meus interesses. O futuro e o que ele nos trará de transformações é um desses interesses e participei de um evento muito interessante, promovido pela Escola de Associativismo do Espírito Santo.

Nele, três aspectos de como pode ser o futuro foram discutidos. O primeiro, envolvendo a educação, objeto de Leonardo Carrareto. Como diria a música, nada será como antes. A perspectiva é que a educação será totalmente diferente do que temos hoje, mais centrada no aprendizado individual e no que a própria pessoa está interessada em aprender. A ideia que ficou é que a educação terá de ser inteiramente repensada para o mundo digital.

O que Carrareto deixou bem claro é que não se trata de uma adaptação, mas de mudança mesmo, começando do zero e estruturando um ensino que estimule o aprendizado e ensine o aluno que aprender é uma atividade diária, não restrita, como hoje, às salas de aula ou aos deveres de casa. O foco muda do professor para o aluno e é deste que deve partir a iniciativa de aprendizado, expandindo seu mundo, seu conhecimento e sua visão.

O segundo ponto foi em relação ao trabalho e como ele pode ser no futuro, tema desenvolvido por Renzo Colnago. Assim como

no ensino, o trabalho sofrerá uma profunda transformação e, mais uma vez, será o indivíduo que ficará no foco. O que já começou será ampliado e o importante serão as competências de cada um e a capacidade de entregar suas tarefas e de inovar.

O trabalho remoto já nos dá uma mostra de como funciona. Com a disruptão causada pela pandemia do novo coronavírus, a mudança irá se acelerar e, na visão de Colnago, nos trará uma nova forma de trabalho, muito distante do conceito de emprego como o vemos atualmente. A mudança exigirá que cada um seja o seu próprio empresário e que, a cada dia, como ressaltou Leonardo Carrareto, aprenda e o aprendizado terá de ser contínuo.

O terceiro ponto foi a tentativa de antecipação de como será a sociedade e o mundo em que viveremos pós coronavírus. A tarefa ficou a cargo de Marcos Santos e ele a realizou muito bem, com uma ótima apresentação estruturada. E começou por desmistificar que a mudança será provocada pela tecnologia. Não. Segundo ele, a tecnologia é uma ferramenta. Quem muda e quem provoca a mudança é a sociedade.

Os indícios de como será adiante, segundo Santos, já estão presentes no isolamento social e no confinamento, com as pessoas tendo de se reinventar. A sociedade como um todo, a partir da Covid 19, passará por transformações e são elas que levarão à transformação digital, inclusive das empresas. E novamente não se trata de adaptar-se a um novo mundo, mas de se reinventar, usando e aproveitando as vantagens dos meios tecnológicos.

A soma das três apresentações deixou claro que vamos entrar em um período de rápidas mudanças, que já começaram a acontecer e que serão aceleradas, devido à pandemia e ao isolamento social. As mudanças irão acontecer não por iniciativa das empresas, mas por exigência da sociedade e dos consumidores, que passarão a ver produtos e serviços de forma diferente.

O encontro virtual nos permitiu refletir em como será o amanhã.

Não sabemos como será e nem podemos planejá-lo, mas é preciso ficar atentos às mudanças, abraçá-las, aprender com elas, mudar atitudes, comportamentos e torcer para que a pandemia do coronavírus nos traga um mundo melhor.

(Dia 101 da quarentena)



Mudança no
sentido do tempo



“A vida é assim: esquenta e esfria,
aperta e daí afrouxa, sossega
e depois desinquieta”.

João Guimarães Rosa

O isolamento social está mudando o nosso sentido de tempo. É o que está ocorrendo comigo e acho que a explicação é que os dias são cada vez mais iguais a partir do momento que incorporamos novas rotinas a eles. Assim, segundas-feiras são iguais aos domingos, que são iguais às quintas-feiras e por aí vai.

De início, com a necessidade de ficar em isolamento – nome politicamente correto para quarentena – nossas rotinas mudaram completamente. Cada um de nós teve de se adaptar, seja na convivência diária com quem está conosco em casa, seja nas várias tarefas que fazemos de trabalho ou domésticas e pessoais.

Antes da pandemia o dia era mais fluído. Sim, no meu caso, eu ficava uma boa parte do tempo em casa, pois tenho escritório em casa e é nele que estou exercendo minhas atividades, antes e agora. Mas sempre havia compromissos fora, fossem dedicados ao lazer ou ao trabalho. O dia, por isso, era muito mais variado. Havia pelo menos uma divisão espacial do que fazíamos, separando a casa de outras atividades.

Com a pandemia e o recolhimento, o que era separado se uniu e vieram novas rotinas, não só de trabalho, que se virtualizou muito mais, mas na própria casa. No meu caso específico, passei a participar mais das tarefas diárias ajudando minha esposa e percorrendo novos caminhos, como é o caso de fazer pães e me arriscar na cozinha.

O isolamento nos trouxe muitas novidades e tivemos de mudar de comportamento, nos adaptar, descobrir meios de preencher o tempo, assumir novas tarefas caseiras e aquietar-nos para viver vendo a vida passar do lado de fora. Quase tudo era novidade no início, mas com o passar do tempo, como em todos os aspectos que envolvem os humanos, deixaram de ser.

Com o passar dos dias cada coisa nova que fiz ou que fizemos foram se incorporando às rotinas diárias. Internalizei, por exemplo, a necessidade de higienizar tudo o que entra em casa,

automatizando este processo e tornando-o rotina. É assim também com outros procedimentos, que vão das atividades físicas – antes, feitas fora de casa – ao uso mais intensivo da tecnologia, sobretudo na área de comunicação.

Foram 10, 15, 30, 60, 90 e chegamos a mais de 100 dias. No período, a vida foi se normalizando e acostumamos – alguns mais, outros menos – a ficar em casa, fazer não só as tarefas domésticas, mas realizar o que, antes, chamávamos de trabalho e que, agora, está integrado à rotina em casa. Com isso, como chamei atenção acima, os dias foram ficando mais e mais iguais.

O que eu faço na segunda, com pequenas mudanças, repito na terça. E nos finais de semana, quando a minha rotina – e acredito, da maioria das pessoas – era diferente, agora ela é igual, não comparada ao antes, mas com os dias de quarentena que vão se sucedendo. É, de certa forma, uma repetição ao estilo da música de Chico Buarque: “Todo dia ela faz tudo sempre igual”.

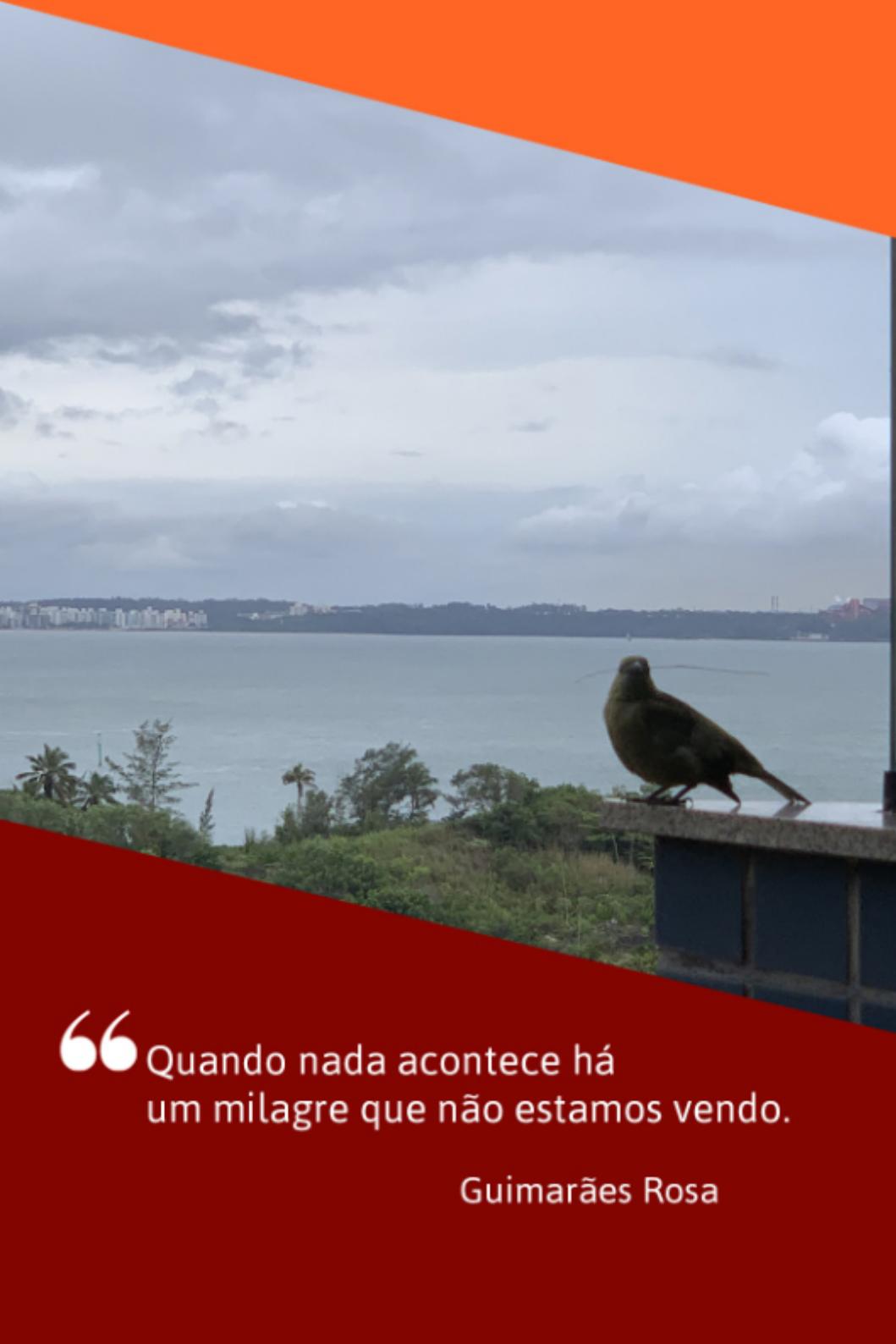
Se formos olhar pelo lado da distopia – e de certa forma estamos vivendo em uma delas – poderíamos lembrar o romance *Tempo Suspenso*, de Philip J. Pharmer. Nele, cada indivíduo vive um só dia na semana. Há os que vivem na segunda e os que vivem nos domingos, mas somente o personagem vive todos os dias, desafiando as regras.

O que estamos fazendo – eu e os que estão respeitando a quarentena – é viver todos os dias, mas como se fosse o mesmo. Assim, poderia ser quinta-feira. O resultado é que todos os dias se transformaram em quinta-feira, seja a segunda, sábado ou domingo. A incorporação das novas rotinas tirou deles a diversidade que tínhamos antes.

A questão é saber se com o final do isolamento eles vão mudar.
(Dia 104 da quarentena)



O silêncio e
o som dos dias



“Quando nada acontece há
um milagre que não estamos vendo.

Guimarães Rosa

O isolamento social e o recolhimento das pessoas estão nos trazendo maior silêncio e, ao mesmo tempo, nos permitindo ouvir os sons dos dias, aqueles antes que eram ofuscados pela rotina de trabalho fora, de saídas, de trânsito louco e de correria e estresse. Onde moro e estou em isolamento social os dias ficaram mais silenciosos.

Gosto de quietude, de prestar atenção ao que está à minha volta, mas a rotina de vida não me permitia fazer isso com a mesma intensidade que a quarentena está me proporcionando. Tudo começa ao acordar. Lá fora há uma sinfonia de pássaros e, no meio dela, um canto se destaca, chamando a atenção. Logo em seguida vem outro, tão ou mais belo que o primeiro.

Se há sons do lado de fora – e eles são muitos – também os há em casa. É o tique-taque do relógio, agora bem mais audível que antes, o assoviar do vento Nordeste nas janelas e portas, o balançar das cortinas e o abrir da geladeira, do armário, o som de um objeto que está sendo retirado ou colocado no seu lugar. Eles ficaram mais nítidos e a razão é que lá fora está mais silencioso.

E é por causa do silêncio que impõe que dá para ouvir mais nitidamente os sons que o mar faz ao quebrar na praia. Pode parecer que são sempre iguais, mas não são. Dependendo do movimento das marés, eles ficam diferentes. Como diferem quando o mar está mais ou menos agitado. Para mim, é um barulho tranquilizador e relaxante e gosto muito de ouvi-lo.

Com parte da população em isolamento social, temos menos carros nas ruas e menos trânsito. Onde moro já é um lugar tranquilo, mas a movimentação de automóveis diminuiu e isso torna o local ainda mais silencioso. Em contrapartida, passei a prestar mais atenção no que ocorre do lado de fora e os diferentes sons e ruídos que cada veículo produz.

Com maior silêncio dá para ouvir o latir dos cães nas residências à volta. E tal como todos os outros sons, cada um tem um latido e um uivar diferente. E o que notei só agora: em

determinados momentos eles parecem estar fazendo um concerto, uivando ou latindo juntos. É como se estivessem conversando, com tons diversos e variações nos latidos.

Outro som que fica bem mais nítido vem das conversas. Ouço pedaços delas ao longe e quase posso repetir os diálogos que ocorrem em frente ao prédio onde moro. O tom de cada uma delas varia. Às vezes, é alguém que fala mais alto. Noutras, uma fala mais pausada. Como a vida, elas são diversas, dependendo de quem fala, com quem fala e sobre o que fala.

E há ainda os sons dos barcos. Na pequena enseada em frente de casa existem vários barcos de pescadores. E deles vem o som dos motores sendo ligados e das partidas em busca do peixe que irão comercializar ou consumir. E por morar em uma enseada, temos, ainda, a saída de outros barcos – lanchas, jetesquis, etc. – com novos sons e ruídos.

Não posso dizer que foi uma descoberta, mas a quarentena e o fato de ficar em casa muito mais tempo que antes me colocaram diante de sons que, com certeza, já existiam lá fora mas que não tinha a oportunidade de ouvi-los ou mesmo prestar atenção neles. Agora mesmo, enquanto escrevo, estou ouvindo as ondas quebrando na areia.

O mundo é cheio de sons, alguns agradáveis, outros nem tanto. Se não os ouvimos é decorrência da vida agitada que todos levamos. Com a pandemia e o isolamento, o silêncio ganhou espaço maior e, no meu caso, me permitiu prestar mais atenção nos sons que estão à minha volta.

Gosto do maior silêncio e aprecio ouvir os sons dos dias.

(Dia 107 da quarentena)



Gastar o tempo ao
fazer pão saudável



“É fazendo que se aprende a fazer aquilo que se deve aprender a fazer”.

Aristóteles

Fazer pão caseiro e saudável, contrapondo-se ao industrializado vendido em padarias e supermercados, envolve um bom tempo de espera, bem maior do que trabalhando ingredientes e a própria massa. Cada pão é diferente e são diferentes os tempos de espera, que envolve fermentação, descanso, preparação, pesagem dos ingredientes e manipulação da massa.

O que resulta de todo esse processo é um bom tempo ocupado, direta e indiretamente. Ao fazer o pão você acaba monitorando o seu desenvolvimento. Esforça-se na hora de preparar a massa, inclusive nas sovas que podem chegar até 15 minutos e representa um bom exercício, proporcionando movimentação ao corpo e exigindo esforço de alongar, dobrar e tornar a alongar a massa um sem número de vezes.

Estou aprendendo que esses tempos tem a ver com a formação do glúten, importante para o próprio pão, representando o que lhe dá ligadura e torna a massa final o que ela é. E vem, a seguir, a fermentação, que alguns chamam de descanso. São intervalos em que a massa, já misturada, cresce.

O que é interessante é que mesmo recorrendo a uma batedeira para fazer a massa, chegar ao pão envolve uma série de outras coisas. É preciso preparar o forno adequadamente, escolher o tipo de vasilha em que o pão será assado e deixá-lo pronto para assar, acompanhando o desenvolvimento para que não fique cru ou queime.

Na trajetória de padeiro amador e caseiro, tenho cometido erros como todos os que iniciam uma nova tarefa. É coisa de quem está aprendendo e incorporando técnicas que não dominava. Os erros para minha sorte não tem interferido no resultado final dos pães que tenho assado nos mais de 100 dias de isolamento social, quarentena ou o que quer que chamem.

Se há erros, também há acertos. E são eles que nos deixam satisfeitos e se revelam no final do processo de fazimento do pão.

Eles começam a ser vistos na finalização e formatação da massa para o forno, vendo ela crescida e macia. O segundo momento é o do pão assando, quando o vemos desenvolvendo e ficando com bom aspecto. E o terceiro, após assado, quando é cortado e provado, revelando que se houve erro não comprometeu o produto final.

O que fazer pão nos proporciona é um aprendizado constante. A cada tipo de pão há uma série de ações que são diferentes das anteriores e muitas que são similares. E existe, ainda, o trabalho que vem antes e depois de começar a massa, assá-la e aproveitá-la. Os procedimentos mudam dependendo do tipo de pão. Se tem mais ingredientes, são mais coisas por fazer, começando por pesá-los para ter a receita correta.

Para completar o processo, temos a limpeza do que foi usado, o que inclui as vasilhas, mas não só elas. É preciso limpar mesas e acessórios usados na produção da massa. Medindo o tempo, um pão simples, com poucos ingredientes consome entre 4 a 5 horas, contando do seu início até poder parti-lo e apreciar. Pães mais complexos e de fermentação natural levam muito mais tempo.

Dá trabalho? Sim. Mas para mim e minha esposa tem valido muito a pena. Desde que comecei o processo de fazer pão, não mais compramos pães em padarias ou supermercados.

Comemos pães mais saudáveis e economizamos.

E há o benefício adicional de ocupar o tempo.

Vale muito a pena.

(Dia 113 da quarentena)



Quatro meses de
isolamento social



“O presente é a sombra que se move
separando o ontem do amanhã.
Nela repousa a esperança”.

Frank Lloyd Wright

O dia amanheceu frio, nublado e chovendo, atípico para o clima da Grande Vitória, e com ele veio um marco: hoje é o dia dos quatro meses de isolamento social. A tal da “gripezinha” já infectou oficialmente 2 milhões de brasileiros e já matou quase 80 mil – nos dois casos, os números são maiores. Nesse tempo, tenho visto o mundo do lado de fora.

Como é ficar em casa dia após dia, chegando a uma contagem que pode ser feita de várias maneiras? É difícil de explicar. Somos gregários e isso nos leva a querer companhia, conversar, rir, matar o tempo, andar por onde desejamos e, sobretudo, fazer tudo isso com tranquilidade. A pandemia não nos permite fazer nada disso, a não ser por meios tecnológicos, que não é a mesma coisa.

Como todo mundo, tenho vontade de sair, ir para o calçadão, fazer coisas, encontrar amigos para um café e jogar conversa fora. Mas nada disso foi feito em 120 dias. Nas vezes que saí de casa – e foram poucas – foi para fazer exames e ir ao cartório dar uma procuração para a venda de um veículo. No resto do tempo estou em casa, eu e minha esposa.

O que faço? Escrevo, leio, vejo programas que me interessam na TV a cabo, no Netflix ou no Prime. Tenho usado o YouTube para musicais e apresentações ao vivo. Estou trabalhando em um website e em dois diferentes livros, um sobre a pandemia, a partir de textos que tenho publicado e outro, quase parado, sobre a vida em uma redação de jornal.

Tenho me exercitado, fazendo no mínimo 30 minutos diários de exercícios, incluindo os treinos que minha treinadora orienta on line. Nos exercícios estão incluídas também as caminhadas feitas dentro de casa. Acompanho o noticiário nacional e internacional através da internet e leio outros temas variados que são do meu interesse através do aplicativo Feedly.

Existem horas em que me angustio, penso em sair, seguindo o impulso, mas o refreio, adotando postura mais racional. Estou em

um exílio voluntário que me impôs uma radical mudança de estilo de vida. O que ele me trouxe foi descobrir as pequenas coisas e que podemos levar uma vida mais simples, com muito menos. O isolamento está nos ensinado a nos concentrar mais no ser que no ter.

De certa forma estou repetindo o que sempre fiz: trabalho, lazer, atividades físicas, entretenimento, leituras, etc. Só que estão sendo feitas em uma nova perspectiva. E tenho o privilégio de fazer de uma casa confortável que me oferece todas as facilidades da vida – conquistadas ao longo do tempo.

Ah! E por fim tenho feito pães, uma atividade nova que descobri durante a pandemia. Ela tem me ocupado o tempo e me dado prazer. Além disso, tem me ensinado paciência e a ser melhor observador para não errar no que estou fazendo, ver a massa se desenvolver e o pão ser assado. Às vezes, é mais rápido. Noutras, bem mais longa. Em cada uma das ocasiões, sempre há novo aprendizado.

Ao lado e ao mesmo tempo em que tudo ocorre, tenho pensado em como será o amanhã, como ele será mudado e como será nossa vida. Não sou o único, mas a verdade é que ninguém sabe. Aliás, ninguém sabe como será o futuro. Como diz canção, ele “será do jeito que Deus quiser”.

Mas por achar que o futuro será diferente, é que tenho vivido o aqui, o agora, o presente, aproveitando-me das pequenas coisas, dos gestos carinhosos que recebo, do suporte que minha família me tem dado e, sobretudo, do indispensável apoio de minha esposa, companheira de uma longa viagem.

Não sei quantos dias mais este isolamento irá durar. O que sei é que estou vivendo uma experiência nova que me fez mais participativo nas coisas da casa, mais observador, mais paciente e, tentando olhar para um lado bom, talvez saia da quarentena um pouco melhor que entrei nela.

Até que isso ocorra, vou continuar vivendo um dia de cada vez.

(dia 120 da quarentena)



Os caminhos
do mar



“ Fazemos nossos caminhos e
lhes chamamos destino”.

Benjamin Disraeli

O vai e vem do mar, o barulho das ondas, as suas ondulações e a mudança de cor que as várias fases do sol lhe provocam me fascinam. Nestes dias de isolamento tenho mais tempo de observá-lo e uma das coisas que me dei conta é que o mar é, também, caminho, longas ou curtas “rodovias” que levam aos mais diversos lugares do mundo.

Nos últimos quatro meses, durante o dia sempre tiro algum tempo para, à varanda, ficar observando o mar que tenho à minha frente. Pelo canal estreito, que circunda a ilha de Vitória, capital do Espírito Santo, passam todos os tipos de embarcações, dos navios atulhados de contêineres aos pequenos barcos que quase não se podem ver quando estão mais distantes.

O vai e vem ocorre em todas as horas do dia e também à noite. É o navio grande que chega ou parte, o pequeno barco de pescadores em busca do peixe que sustenta suas vidas, a lancha que transporta práticos, caiaques, jetesquis, rebocadores, chatas e todos os tipos de barcos. Nos finais de semana temos as lanchas de lazer que cortam as águas e se aproximam das praias.

Se estamos em casa – e, no meu caso, há mais de quatro meses – o que se pode constatar da observação da via marítima é que o mundo e a vida não está à espera da gente. Uma parcela significativa da população continuou em atividade e o movimento de embarcações é apenas um dos pontos em que pode ser observado.

No contexto em que vivemos ficar em casa e em isolamento social é um privilégio. A cada dia milhões de pessoas saem às ruas e se colocam em risco, não por não temerem a infecção pela Covid 19, mas por necessidade. São os mais diversos tipos de trabalhadores, começando pelos chamados “essenciais”, nos quais se incluem os profissionais de saúde.

Tirando a atenção do mar e voltando-a para a rua, o que vejo são pessoas que talvez pudessem evitar o risco, mas decidiram não o fazer. São aqueles que estão negando a realidade, lixando-se para quem está próximo ou que se julgam imunes e imortais. Estes, do

meu ponto de vista, não são cidadãos. E como todos sabemos temos milhões deles no Brasil, começando com quem comanda o país.

Este último gênero de pessoas têm o meu desprezo. Elas não se importam com a vida humana, nem a delas. Não têm empatia. Não pensam no coletivo. Julgam-se “donos do mundo”. Vivem em um mundo à parte, em uma ilusão em que não há pandemia, não há Covid 19, não há hospitais lotados e, no caso do Brasil, 80 mil mortes oficiais provocadas pelo novo coronavírus.

Voltando à via marítima, a observação do mar é também uma forma de ocupar o tempo. Como são os barcos? O que eles trazem? O que estão buscando? Como é a vida de quem neles trabalha? São algumas das questões que me vêm e fico observando os detalhes de cada um deles.

Não chega a ser uma rotina, mas sentar-me à varanda e observar o mar me relaxa e me dá ânimo para enfrentar novos dias de isolamento.

(Dia 125 da quarentena)



Na rua após 131 dias
de isolamento social



“O que vale na vida não é o ponto de partida e sim a caminhada”.

Cora Coralina

Q

ual é a sensação de estar na rua após 131 dias de isolamento social? Não diria medo, mas apreensão, sim. Depois desse tempo foi a primeira vez que voltei às ruas e para dizer a verdade não literalmente a elas, mas para uma caminhada pelo calçadão da Praia do Morro, em Guarapari.

Até então, as poucas saídas de casa sempre envolveram carro. Em algumas delas, nem cheguei a sair dele. Noutras, saí rapidamente para fazer exames e em duas outras oportunidades. O tempo fora foi mínimo e do veículo até o local dei poucos passos. A caminhada foi diferente.

Ao sair de casa tiye que caminhar dois quarteirões até chegar à praia e ao calçadão. É o que chamaria de reinauguração das caminhadas feitas na Praia da Costa e, quando estamos em Guarapari, no calçadão da Praia do Morro, onde fica nosso apartamento.

É inverno e as ruas e o calçadão estão quase vazios. Mesmo assim, a insegurança toma conta ao ver que a maioria dos poucos caminhantes não usam máscaras e se portam como se não houvesse pandemia que no Brasil, que já infectou cerca de 2,5 milhões de pessoas pelos dados oficiais e já matou mais de 85 mil.

Para dizer a verdade, vimos algumas pessoas de mascadas, uma pequena minoria, na qual nos incluímos. Seria muito diferente se fosse um dia de verão e a lotação da praia e do calçadão iria nos desestimular a fazer a caminhada, o que nos deixaria mais um dia no isolamento social.

Contando com baixa presença, fizemos uma caminhada rápida, mas bem menos do que caminhávamos antes da pandemia. Na volta e no meio dela, paramos para comprar pastéis, o que a tornou ainda mais diferente. Se houve apreensão, também tivemos uma ótima sensação de estar ao ar livre, ver e ouvir o mar e sentir como é estar, de novo, “do lado de fora”.

É este lado de fora que vinha passando pela nossa janela no dia a dia. De certa forma, já foi um desafio deixar Vila Velha e ir para Guarapari. Nada foi planejado. Surgiu a ideia e decidimos que, sim, poderíamos fazer isso e manter a nossa segurança no nível mais alto.

Talvez seja o primeiro passo para o que será, amanhã, normal. O certo é que nos deu satisfação estar ao ar livre, ouvindo as ondas quebrarem e sentindo o vento marinho. E ainda fomos brindados com um belo por do sol, recompensa pela “ação intrépida” que tomamos – o plural refere-se à companhia de minha esposa.

Não sei – e ninguém sabe – como será o amanhã. Mas o que fizemos pode ter nos dado uma referência de como teremos de nos portar no futuro. Será assim, com todos os cuidados, pelo menos até que haja vacina contra a Covid 19. Só então é que nos sentiremos livres, eu e minha esposa, para abandonar os cuidados que temos tomado.

Mesmo com a vacina e a imunização da maior parte da população os hábitos terão mudado e estaremos muito mais preocupados com a preservação da saúde. Até porque, como sabemos, existem aqui no Brasil e lá fora milhões de pessoas que não se importam, nem com a própria vida, nem com a dos outros.

Ao cuidarmos de nós, estamos também ajudando a cuidar dos outros.

(Dia 125 da quarentena)



COVID-19

Será negação? Os
brasileiros e a Covid



COVID-19

“É melhor ouvir a reprimenda de um sábio que a canção de um tolo”.

Eclesiastes

O isolamento social e a prevenção combinada com a higiene são, segundo a ciência, as medidas mais eficazes para evitar a infecção pela Covid 19.

Não é o que acha uma boa parcela dos brasileiros, que não está nem aí e se porta como se não houvesse uma pandemia que já infectou milhões de pessoas no Brasil e no mundo, matando um número considerável delas. Foi o que constatei nos dois dias que estive em Guarapari, Espírito Santo. A cidade não está cheia, mas ao caminhar no calçadão o que vejo são pessoas se portando como se não houvesse uma pandemia.

Será negação? Não sei, mas fico revoltado por voltar timidamente às ruas tomando todos os cuidados e vendo dezenas, centenas de pessoas que não se importam e fingem que não existe pandemia. São crianças, jovens, adultos e idosos. Não há distinção de idade, de cor de pele e nem de origem. Existem os que chegam nos “carrões” e os que são mais humildes.

O que têm em comum é o fato de não usarem máscaras. Distanciamento? Pra que? Formam-se pequenos grupos, às vezes com 10 pessoas, que conversam animadamente, riem alto, se tocam e ainda olham quem usa máscara como se fôssemos, nós, os idiotas.

Não sei – e na verdade não estou interessado em saber – o que essas pessoas pensam, mas considero o comportamento delas irresponsável. Se elas se colocam em risco, é problema de cada uma. Mas também elevam o risco de quem está se cuidando e isso é inaceitável. Para dizer a verdade alguns até que tem máscaras, mas as levam na mão, como se o simples fato de tê-las os tornassem imunes à Covid 19.

É um grupo bem menor que faz concorrência àqueles que tem máscaras no queixo ou no pescoço. No meu cálculo, das pessoas que estavam no calçadão pelo menos 70 por cento não estavam usando máscaras. E como já disse, várias dessas pessoas são idosas

e outra boa parte, obesa. Fico imaginando como seria esse cenário se estivéssemos em pleno verão com a praia lotada.

No Espírito Santo os indicadores dizem que a pandemia está se estabilizando, mas o Estado tem tido cerca de mil infectados comprovados diariamente. O contágio está baixo, mas com o descuido de quem é daqui ou quem vem de fora, pode acontecer o mesmo cenário dos Estados Unidos, com uma forte segunda onda de infecção. Lá, como no Brasil, a pandemia está fora de controle.

Será que as pessoas não se importam com quase 90 mil mortes? Se formos julgar pela atitude delas, a resposta é não. Se individualmente não têm medo da Covid 19 ou não se importam de contraí-la, deveriam pensar nos outros – família, amigos, etc. Na minha opinião, o egoísmo de pensar que é o centro do mundo faz que sejam descuidadas e, ao mesmo tempo, mais desafiadoras, achando que são imunes.

Não importa como elas agem, se são a maioria como mostram os índices de isolamento social e se se julgam imunes: Vou continuar me prevenindo. Por mim, por quem está ao meu lado, por meus familiares, por amigos e também por quem não conheço.

Assim como não quero ser infectado, não desejo que ninguém o seja. Prefiro confiar na ciência, deixando de lado as hidroxicloroquinas, as invermectinas e outros remédios que comprovadamente não têm efeito contra o novo coronavírus como provam várias pesquisas.

É como afirma um infectologista em evidência: essas drogas não curam a Covid 19 e são tão efetivas quanto jujubas.

Já passando dos 132 dias de isolamento vou, se necessário, chegar aos cinco meses ou mais. Vou persistir até quando seja necessário. É uma resolução que aqui em casa tomamos em conjunto, convictos de estarmos fazendo o que é certo.

Queremos distância do coronavírus. E vamos mantê-la, nos resguardando.

(Dia 132 da quarentena)



A vista do
horizonte



“Vivemos todos sob o mesmo céu, mas nem todos temos o mesmo horizonte”.

Konrad Adenauer

P

erto de quatro meses de quarentena, saímos de casa pela primeira vez e passamos, eu e minha esposa, o final de semana em Guarapari, onde temos um pequeno, mas funcional apartamento. A mudança me trouxe uma reflexão sobre a importância de se ter o horizonte à vista nestes dias de isolamento social.

Além do horizonte aberto, também o mar representa para mim um fator importante. Sou dos privilegiados que tem os dois. O mar e o horizonte estão à frente, visíveis das minhas janelas. É diferente em Guarapari. Lá não tenho as mesmas vistas, embora esteja mesmo muito próximo do mar, pois o horizonte está coberto por outros edifícios. A visão fica limitada à rua, com a vida resumindo-se ao que nela acontece.

Se o nosso mundo já encolheu e por estarmos em recolhimento passamos avê-lo do lado de fora e ao perder o horizonte ele fica ainda menor, reduzido ao espaço que ocupamos e só acessível mediante a tecnologia. E foi assim que descobri como ter o horizonte à frente é importante para superar os dias de confinamento voluntário.

Se olharmos bem, de certa forma vivemos todos encaixotados, seja em apartamentos, seja em casas. Abrimos mão dos espaços abertos em busca de proteção individual e para nossas famílias e grupos. Os edifícios praticamente tornaram-se os locais preferidos de habitação e se proliferaram, como vemos em praticamente todas as cidades do mundo.

E foi essa proliferação que nos tirou o horizonte. Na maioria dos casos, quem olha pela janela vê do outro lado mais janelas e mais edifícios, limitando sua visão e concentrando-a na rua à frente, pelo menos para os que moram de frente para ela. Uns poucos têm uma visão mais ampla, que não se restringe ao edifício em frente. Onde moro o mar está do outro lado da rua e o horizonte à sua frente.

Confesso que nunca tinha pensado nessa questão. Também nunca imaginei que ficaria por quase cinco meses seguidos em casa. Antes da pandemia, era algo inimaginável. Podia sair às ruas, caminhar, andar à toa e não ter de me preocupar com um vírus que tomou o mundo de assalto e transformou o Brasil em um imenso cemitério.

Fugindo? Não! Evitando-o, me recolhi. E ao fazê-lo, o mundo de certa forma ficou do lado de fora. A vida, como a tinha antes, ficou à espera. De início, achei que seria um recolhimento rápido. Estava enganado, assim como me enganei sobre a volta ao “normal”. E foi com o passar dos dias que fui me dando conta de uma profunda mudança no mundo, não só em relação à visão que tinha dele, mas do comportamento humano.

Não sou psicólogo, mas acho que o afã de parte dos brasileiros em ir para a rua tem a ver com o fato de vivermos encaixotados, sem horizonte visível, o que estreita nosso mundo. É uma visão sem base científica, mas foi ao não ter uma visão mais ampla do “lado de fora” que descobri como ter o mar ao lado e o horizonte à frente é importante.

Hoje, tenho uma certeza: os dois tornaram meus dias mais fáceis deixando o isolamento mais aceitável e vão me ajudar a esperar o que virá no amanhã.

(Dia 136 da quarentena)



O fim de
um ciclo



“ Tudo o que já foi, é o
começo do que vai vir”.

Riobaldo Tatarana

T

udo que começa tem um fim. É a lei da entropia. Eu a estou aplicando às crônicas dos dias de quarentena, registros feitos durante o isolamento social e a chegada e o espalhamento da pandemia do coronavírus.

Não pretendi fazer um diário, mas registrar pensamentos, emoções, olhar o mundo lá fora, ver o que estava acontecendo e registrar ações e acontecimentos que me tocaram, sempre levando em consideração o lado pessoal, o meu olhar particular.

A ideia do registro nasceu da necessidade de ocupar o tempo, deixar de lado a inação e transformá-la em ação. Uma das maneiras que sempre usei é escrever. Estes textos são a comprovação da decisão tomada. Escrever, para quem não sabe, é o meu ofício e o exerço há vários anos.

Devido a profissão – sou jornalista – aprendi a observar o mundo, as pessoas, descrever o que está à minha volta e dar a essa descrição o meu olhar particular. Fiz isso profissionalmente durante anos na redação de jornal e depois como empreendedor. Escrevi para mim mesmo e para terceiros, transportando desejos e emoções para textos que outros iriam ler e chamar de seu.

Continuo atuando e espero continuar ainda por um bom tempo. E não só para produzir textos autorais, que falem de mim ou do que vejo e interpreto, mas também profissionalmente, oferecendo conteúdos de qualidade para terceiros e consultoria na área de Comunicação. Mas nada disso tem a ver com o momento.

Não tive e não tenho o objetivo de fazer diferença na reflexão de como está sendo a pandemia para quem, como eu, se isolou voluntariamente. Caminhando para os seis meses e ainda sem perspectiva de chegada, vejo as coisas começarem a mudar. Saí de casa e fui à rua retomando caminhadas, que faço por necessidade e por prazer.

Antevejo um longo período de convivência com a pandemia e não teria sentido continuar falando dela, tornando-me monocórdio.

Acho que já falei o suficiente, revelei posições, falei de sentimentos, de medos, de como vejo a situação e as pessoas e, sobretudo, refleti sobre o momento, a ocupação de tempo e como é estar isolado, considerando que sou um dos privilegiados que tem um local confortável onde ficar e não precisa se arriscar nas ruas para garantir o seu sustento.

Em relação a quem necessita de trabalhar fora de casa e arrisca-se todos os dias a se infectar com o novo coronavírus, tenho o maior respeito. Àqueles que não consideram a vida humana – ou qualquer outro tipo de vida – e não estão nem aí para a pandemia e para as mortes que causa, deixo o meu desprezo. Na minha opinião, quem não tem empatia em relação a outro ser humano, não merece respeito.

Com essas considerações, ponho um ponto final a este ciclo. Ele se encerra, mas a vida continua. Como bem lembra o jagunço Riobaldo Tatarana, personagem central de *Grandes Sertões, Veredas*, de João Guimarães Rosa, citado acima: “Tudo que já foi, é o começo do que vai vir”.

Um ciclo termina. Outro começa.
A vida segue.



Créditos das fotos

Capítulo 1 – Israel Palacios
Capítulo 2 – Jason Leung
Capítulo 3 – Chris Montgomery
Capítulo 5 – Kelly Sikkema
Capítulo 10 – Elena Mozhvilo
Capítulo 11 – Patrick Ward
Capítulo 13 – Mika Baumesteir
Capítulo 14 – Ben Richardson
Capítulo 16 – Annie Spratt
Capítulo 17 – Satoshi Hirayama
Capítulo 18 – Luca Bravo
Capítulo 19 – Markus Spiske
Capítulo 20 – Sharon Pittaway
Capítulo 23 – Shelley Pauls
Capítulo 24 – Dimitri Routemann
Capítulo 24 – Claudio Schwartz
Capítulo 26 – Ryan Stone
Capítulo 27 – Mika Baumesteir
Capítulo 29 – Marcela Lakoski
Capítulo 30 – Alexia Kozik
Capítulo 31 – Ashwin Vaswami
Capítulo 32 – Taryn Elliot
Capítulo 34 – Arthur Rutkowski
Capítulo 35 – Javier Allegue-Ramos
Capítulo 38 – Adam Nicieorouk
Capítulo 40 – Gelgas Arlangga

Página 9 – Magda Hellers
Página 13 – Gareth Harper
Página 15 – Hello I'm Niak **

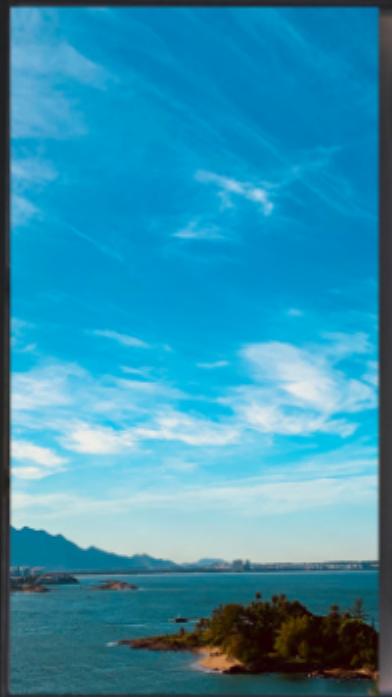
Capa – Montagem sobre foto do autor

Páginas 4, 7, 8, 9, 11, 15, 21, 22, 28, 33, 36, 37 e 39 - Fotos do autor

** Foto disponível no pixabay.com, com atribuição de uso livre

As fotos das outras páginas, cujos autores são indicados acima, estão disponíveis no pexels.com, também com atribuição de uso livre.





ISBN 978-65-89456-04-9



9 786589 456049 >